



BATTLE CREW | XTEND®

배틀크루 선발전
RULE BOOK

배틀크루선발전 미션 :

제한 시간 5분 안에 아래의 4종목을 전부 완료해라.

Burpee Box Over 10 POINT(왕복 10회)

Sled Push(Bar) 6 POINT(왕복 6회)

Burpee Box Over 10 POINT(왕복 10회)

Sled Pull(Rope) 6 POINT(왕복 6회)

Sled

남성팀 : 길이 6m, Plate 45lb*3장

혼성팀 : 길이 6m, Plate 35lb*3장

여성팀 : 길이 6m, Plate 25lb*3장

Box

남성 : 높이 24inch(60cm)

여성 : 높이 20inch(50cm)

* Plate 무게는 크루 중 경기에 출전하는 팀 구성에 따라 조정됩니다.

기본 경기 규정

1. 종목 진행 순서

: BBO → S.P(B) → BBO → S.P(R)

* 진행 순서는 고정되어 있습니다.

2. 경기 진행 방식

1) 경기장 시간은 작전타임(7분) → 첫번째 경기(5분) → 작전타임(3분)

→ 두번째 경기(5분)으로 진행됩니다.

2) 경기 진행은 경기 진행 요원의 지시에 따라 진행됩니다.

3) 경기는 총 2번 도전 가능하고 한 경기에 출전 가능한 출전 선수는 최대 3명까지 가능하며 해당 경기에 출전하지 않는 선수는 경기장 밖에서 대기합니다.

*출전 선수는 매 경기마다 변경할 수 있습니다.

4) 경기 시작 전 선수들은 직접 장비의 무게와 위치를 조절 및 확인 해야 합니다.

경기에 사용하지 않는 장비는 경기장 밖에 둘 수 있습니다.

5) 출전 대기 선수는 '선수 대기 장소'에 위치하고 경기 진행 시 한 명씩 나가 경기를 진행해야 합니다.

6) 선수 교체는 신체 터치로 이루어집니다. 1 POINT 획득 시 마다 선수 교체가 가능합니다.

2. 경기 진행 방식(계속)

- 7) 선수 교체를 기다리는 대기 선수는 교체 전까지 출발/교체 선을 밟거나 넘지 않습니다.
- 8) 경기에 출전하지 않은 선수는 경기장 밖에서 **코칭이** 가능합니다.
- 9) 경기 기록은 선수들이 직접 측정합니다.
 - 시작 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 시작.
 - 마지막 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 종료.
- 10) 경기 도중 중간 선수가 부저 버튼을 눌러 타이머가 멈춘 경우,
그 즉시 **경기는 종료**되고 진행과정이 포인트로 환산되어 경기 기록으로 제출되게 됩니다.
- 11) 페널티가 언급되지 않은 규정 위반들은 **동작 정정** 후 경기가 진행 됩니다.
- 12) 지속적인 고의적 규정 위반은 심판 판단 하 실격처리 됩니다.
- 13) 판정에 대한 이의제기는 경기 종료 후 **상황실에 문의** 바랍니다.

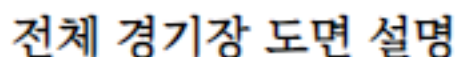
3. 장비 규정

- 1) 장갑 사용 및 흑그림 테이프 사용 가능합니다.
 - 2) 탄마는 사용가능하고 대회장에 고체 탄마가 배치되어 있습니다.(개인탄마 사용 가능)
 - 3) 보호대는 착용 가능합니다.
- * 그 외 건강상의 이유로 규정 외 장비 착용이 필요한 선수는 사전에 **증빙자료를 제출**해야 합니다.

4. 기록 측정 방법

- 1) 기본 : 버튼식 타이머를 이용한 기록 측정(시작/종료 시 버튼을 눌러 기록 측정)
- 2) 제한 시간 안에 들어올 경우 : 시간으로 기록 측정
- 3) 제한 시간 안에 못들어올 경우 : 진행한 POINT로 기록 측정





- ① 선수 대기 공간
: 경기 진행 중인 선수 외 대기 공간
- ② Sled 경기 공간
- ③ Burpee 경기 공간
- ④ 출발/반환선
- ⑤ 교체 선수 출발선
- ⑥ 박스
- ⑦ 버튼식 스톱워치

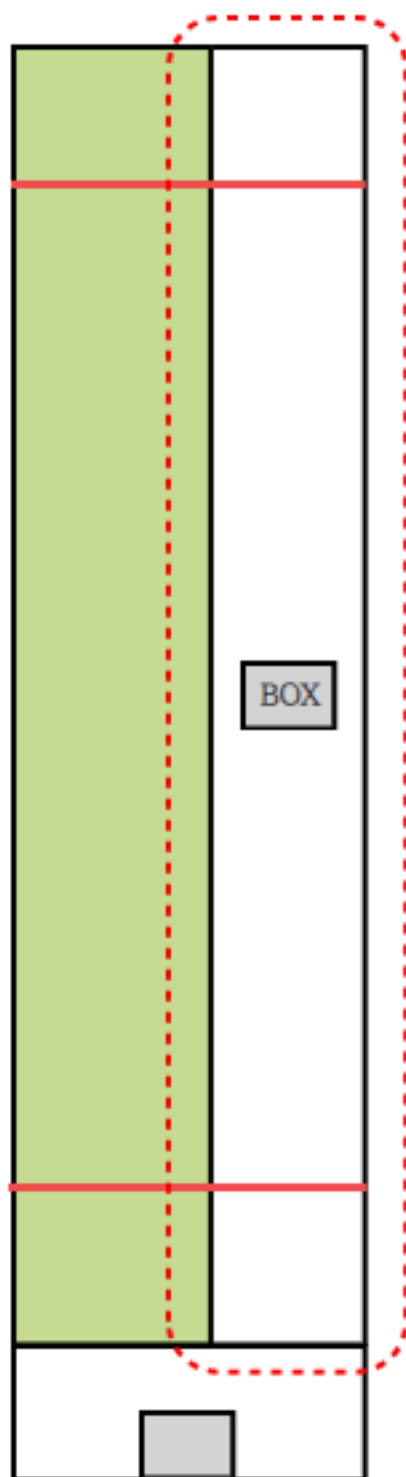
장비 설명

- ① Sled 장비
- 양끝에 Bar 4개 설치, Rope 2개 준비
 - Rope는 설치 또는 분리 세팅



- ③ 점프 박스
: 소프트 박스
(20·24·28inch 또는 50·60·70cm)

*경기장 도면은 개최지별 대회장 상황에 따라 변동될 수 있습니다.



〈 Burpee Box Over 경기장〉

종목별 설명 - Burpee Box Over_BBO

1. 동작 설명 : Burpee 후 Box를 넘어가는 동작입니다.

2. 종목 완료 조건 : Burpee Box Over 10회 왕복

3. 선수 교체 : 1 Point 획득 시 마다 교체 가능

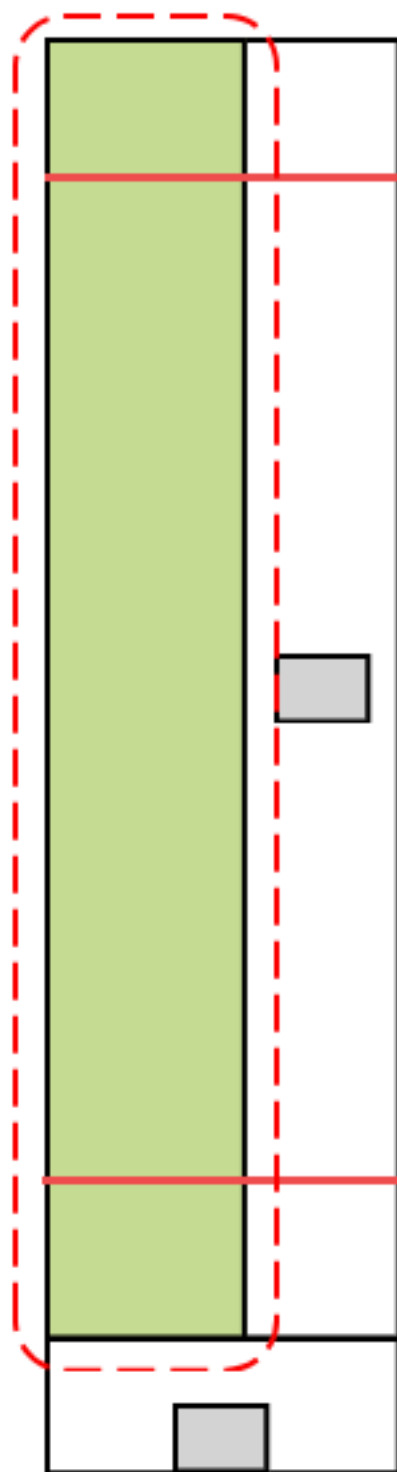
*1회 왕복 시 마다 1 Point 획득

4. 페널티

- 1) 1회 규정 위반 : 10회 왕복 후 페널티 만큼 왕복 진행
- 2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리

5. Burpee Box Over 진행 과정 설명

- 1) 시작 시 선수는 Box 앞으로가 동작을 진행합니다.
- 2) Burpee 진행 시 선수의 머리는 Box를 향하고 있어야 합니다.
- 3) Burpee 진행 시 선수는 스텝으로 동작을 진행해도 됩니다.
- 4) Box Over 시 선수는 스텝 혹은 점프로 Box를 넘어가야 합니다.
박스를 넘어갈 시 두 발은 Box에 접촉 후 넘어가야 합니다.
- 5) 혼성 팀일 경우 남·여 선수 교체 시 높이를 변경해야 하지만
여자 선수가 남자 Box 높이로 동작을 희망할 경우
높이 변경 없이 그대로 동작 수행이 허용됩니다.
- 6) Burpee 진행 시 다음과 같은 동작은 페널티가 부여됩니다.
 - Burpee 시 가슴이 바닥에 접촉이 되지 않을 경우
 - Burpee 시 두 발이 Burpee 경기 라인을 벗어날 경우
 - Box Over 시 두 발이 Box에 접촉이 되지 않을 경우



종목별 설명 - Sled Push(Bar)_S.P(B)

1. 동작 설명 : Sled의 두 Bar를 잡고 앞으로 미는 동작입니다.

2. 종목 완료 조건 : Sled Push(Bar) 10회 왕복

3. 선수 교체 : 1 Point 획득 시 마다 교체 가능

*1회 왕복 시 마다 1 Point 획득

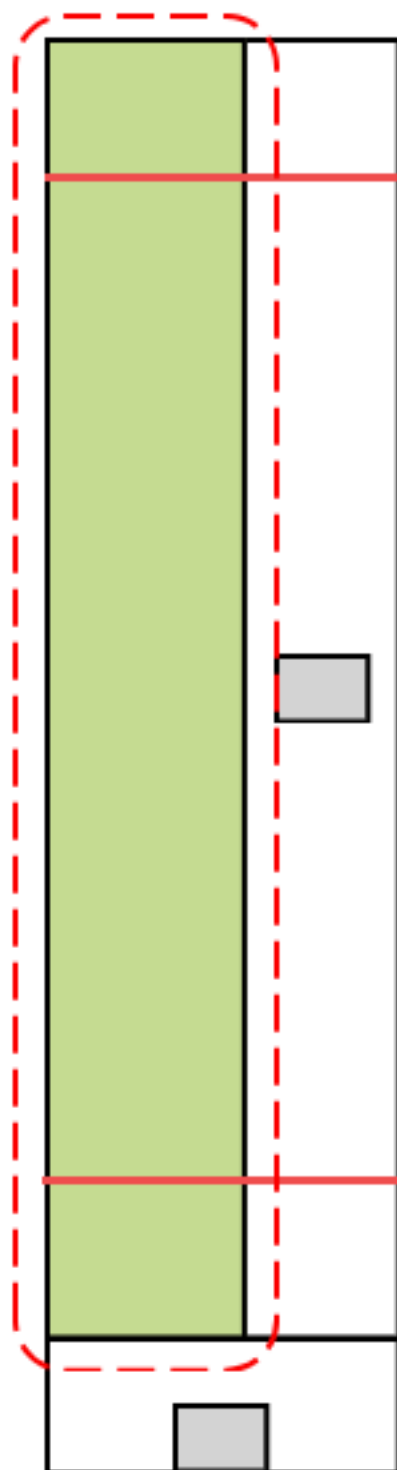
4. 페널티

- 1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정
- 2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리
- 3) 장비 규정 위반(Plate) : 해당 경기 실격 처리

5. Sled Push(Bar) 진행 과정 설명

- 1) 시작 시 Sled는 출발선 뒤에 위치해 있습니다.
- 2) Sled를 밀어 출발/반환선에 Sled 일부분이 접촉할 경우 반환이 인정됩니다.
- 3) Sled Push 동작은 신체를 Bar에 접촉한 상태에서 이루어지는 모든 동작이 인정됩니다.

〈 Sled Push(Bar) 경기장〉



종목별 설명 - Sled Pull(Rope)_S.P(R)

1. 동작 설명 : Sled에 장착된 Rope를 잡고 당기는 동작입니다.
 2. 종목 완료 조건 : Sled Pull(Rope) 10회 왕복
 3. 선수 교체 : 1 Point 획득 시 마다 교체 가능
*1회 왕복 시 마다 1 Point 획득
 4. 페널티
 - 1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정
 - 2) 지속적인 고의적 규정 위반 : 심판 판단하 실격 처리
 - 3) 장비 규정 위반(Plate) : 해당 경기 실격 처리
 5. Sled Pull(Rope) 진행 과정 설명
 - 1) 시작 시 Sled는 S.P(B)가 끝난 위치부터 시작합니다.
 - 2) Sled에 Rope가 분리되어 있을 시 출전 선수가
Rope를 Sled에 장착 후 경기를 진행합니다,
 - 3) Sled를 출발/반환선 뒤에서 당겨 Sled를 이동 시킵니다.
 - 4) Sled를 당겨 출발/반환선에 Sled 일부분이 접촉할 경우
반환이 인정됩니다.
 - 5) Sled를 당기는 동작은 출발/반환선 뒤에서 두팔을 사용하여
Rope를 당기는 모든 동작이 인정됩니다.
- *안전상 S.P(R) 종목 전 Rope가 분리되어 있을 수 있습니다.

〈 Sled Pull(Rope) 경기장 〉



BATTLE CREW | XTEND®