



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) 경기가 시작되면, 경기장 내에서 발생하는 장비 관련 문제는 경기의 일부로 간주됩니다.

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

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

2. 경기 진행 방식(계속)

- 8) 선수 교체를 기다리는 대기 선수는 교체 전까지 출발/교체 선을 밟거나 넘지 않습니다.
- 9) 경기장 안 장비는 경기를 진행하는 선수만 만질 수 있고, 대기 선수는 만질 수 없습니다.
- 10) 경기에 출전하지 않은 선수는 경기장 밖에서 코칭이 가능합니다.
- 11) 경기 기록은 선수들이 직접 측정합니다.
 - 시작 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 시작.
 - 마지막 선수가 부저 버튼을 눌러 기록이 종료.
- 12) 경기 도중 중간 선수가 부저 버튼을 눌러 타이머가 멈춘 경우,
그 즉시 경기는 종료되고 진행과정이 포인트로 환산되어 경기 기록으로 제출되게 됩니다.
- 13) 페널티가 언급되지 않은 규정 위반들은 동작 정정 후 경기가 진행 됩니다.
- 14) 지속적인 고의적 규정 위반은 심판 판단 하 실격처리 됩니다.
- 15) 경기에 대한 모든 내용은 해당 경기 심판의 판정을 1순위로 봅니다.
- 16) 판정에 대한 이의제기는 경기 종료 후 상황실에 문의 바랍니다.

3. 장비 규정

- 1) 장갑 사용 및 흑그립 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 제출해야 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
- 4) 동률일 경우 페널티 숫자로 판가름



전체 경기장 도면 설명

- 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 점프 박스 한계선
- ⑦ 점프 박스
- ⑧ 스톱 워치
- ⑨ Rope(양 끝에 하나씩)

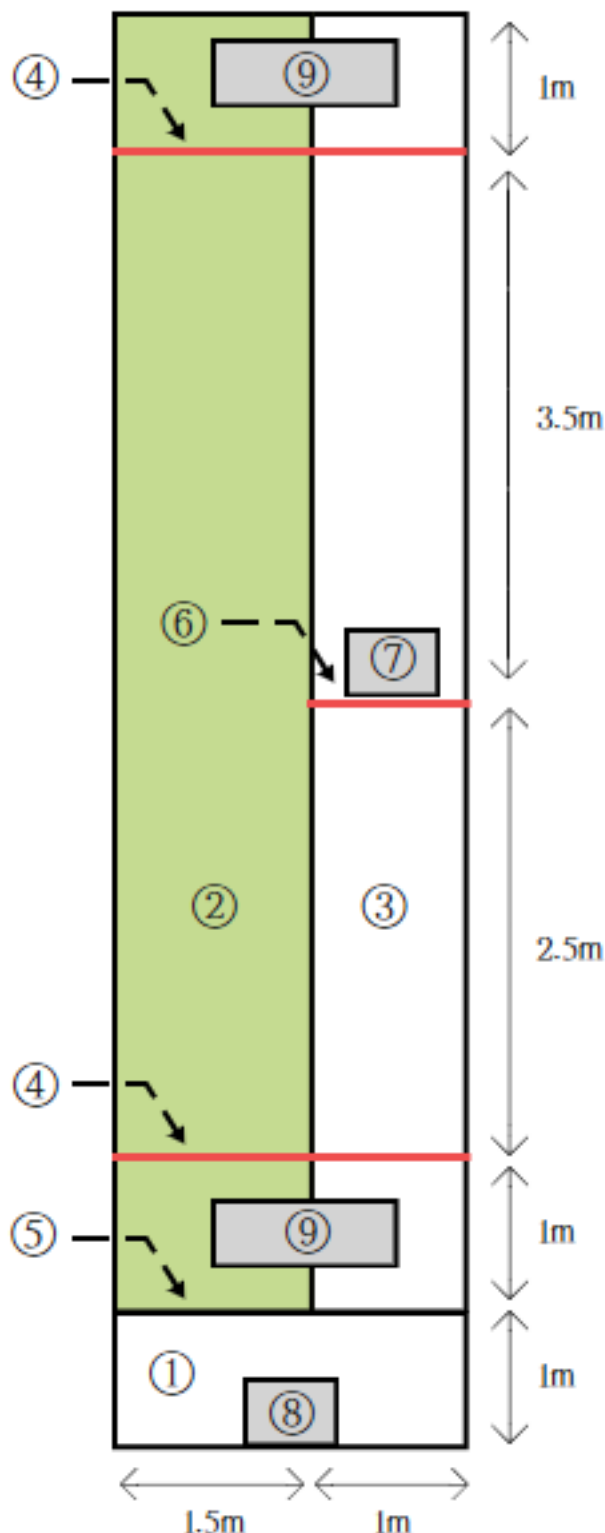
장비 설명

- ① Sled 장비
- 양끝에 Bar 4개 설치, Rope 2개 준비
 - Rope는 분리 세팅
 - Rope는 양끝 반환선 뒤에 위치해 놓습니다.
(1m*2.5m 공간 안에 두어야 합니다.)



- ② Sled 경기 바닥
: 1.5m 폭의 인공잔디

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

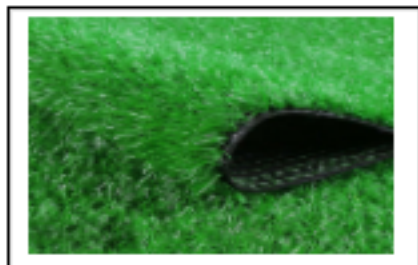


*경기장 도면은 개최지별 대회장 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

장비 제원

1. 인공잔디

- 1) 제원 : 1.5m*10m, 풀길이 : 20mm
- 2) 주요 특성 : 센터 보유 인공잔디보다 마찰이 1.5배 강함. 동작 진행 시 밀림이 거의 X



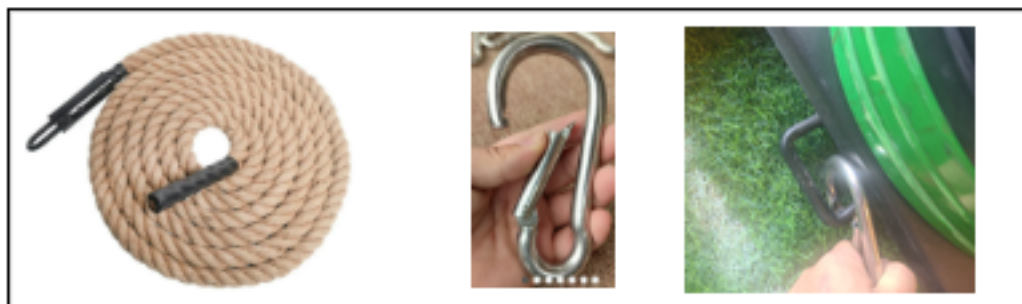
2. 슬래드

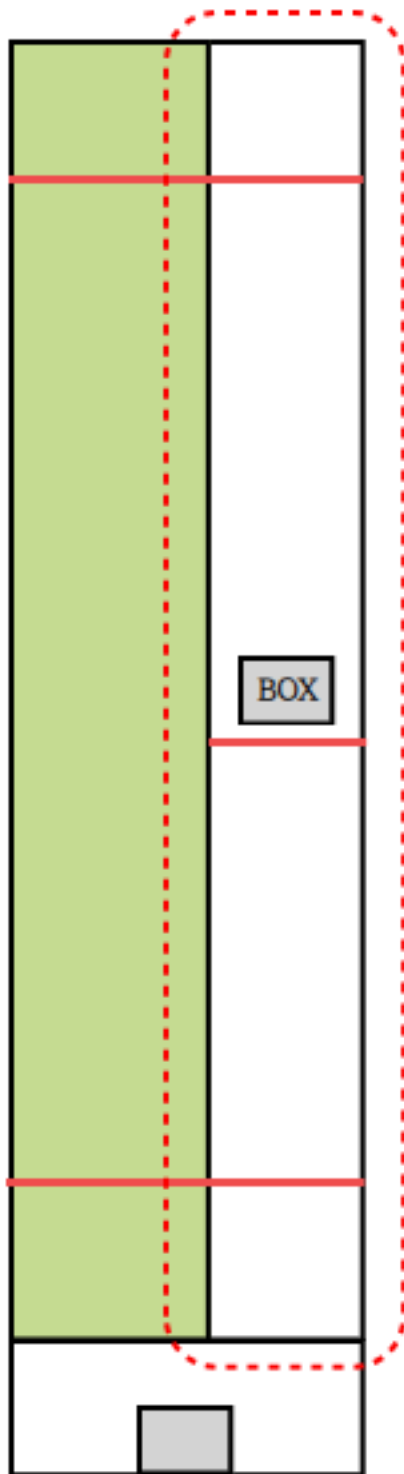
- 1) 브랜드 : OUTDO
- 2) 총 무게 : 약 40kg(봉 포함)
- 3) 손잡이 Bar : 약 1m, Plate Bar 길이 : 약 80cm
- 4) 주요 특성 : 하이록스 슬래드와 형상이 거의 일치, 고리 부분 디자인 다름.



3. 밧줄

- 1) 브랜드 : OUTDO
- 2) 길이 : 38mm*10m
- 3) 고리 제원 : D형 고리 12mm
- 4) 주요 특성 : D형 고리 슬래드에 체결 시, 정면이 아닌 사이드로 체결 필수





〈 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 BBO 진행**

2) 지속적인 규정 위반 :

- 5회 위반 시 5초 페널티

- 고의성 지속 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.

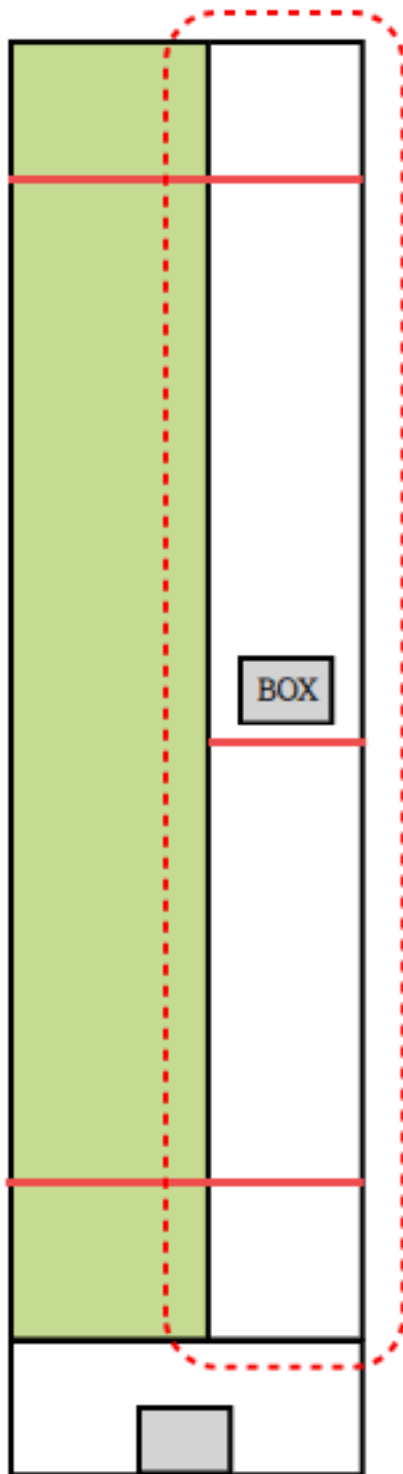
박스를 점촉 후 넘어갈 시 두 발 모두 박스에 점촉해야 합니다.

***박스 점프 시 완전 오버(박스 점촉 없이), 스텝, 바닥 가능**

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.



〈 Burpee Box Over 경기장〉

종목별 설명 - Burpee Box Over_BBO(계속)

5. Burpee Box Over 진행 과정 설명(계속)

6) Burpee 진행 시 다음과 같은 동작은 페널티가 부여됩니다.

- Burpee 시 가슴이 바닥에 접촉이 되지 않을 경우

(가슴 접촉의 최소 기준은 아랫가슴)

- Burpee 시 손이 라인에 접촉 혹은 벗어날 경우

- Burpee 시 한쪽 라인에 두 발이 모두 접촉 혹은 벗어날 경우

- 두 발 모두가 Box에 접촉이 되지 않을 경우

(완전 오버는 해당없음)

- 머리 방향이 박스 방향을 바라보지 않는 경우(심판 판단)

*동작 진행 전 동작 즉시 정정 시 페널티가 부여되지 않습니다.

7) 점프 박스는 점프 박스 한계선 안으로 들어 올 수 없다.

- 기준은 BBO를 진행하기 전 점프 박스 위치로 한다.

- 교체 선수가 BBO 진행 전, 점프 박스가 한계선 안에 있을 경우 정위치로 복귀 후 동작을 진행한다.

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) 6회 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 지속적인 규정 위반 :

- 5회 위반 시 5초 페널티

- 고의성 지속 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 앞에 위치해 있습니다.

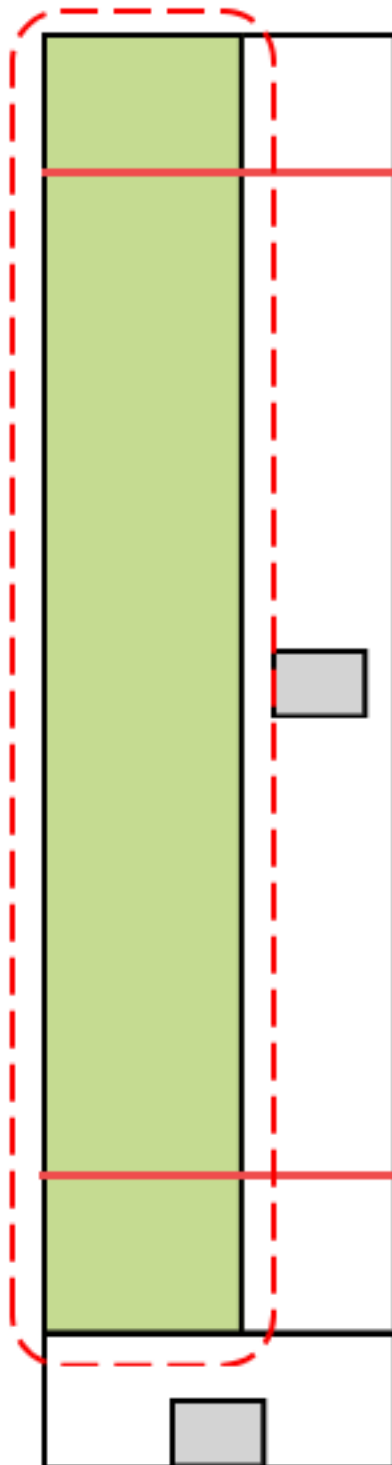
2) Sled를 밀어 출발/반환선에 **지면과 접촉하고 있는 Sled 끝 두부분이 넘어갈 경우 반환이 인정됩니다.**

3) Sled Push 동작은 신체를 Bar에 접촉한 상태에서 이루어지는 모든 동작이 인정됩니다.

- 신체와 접촉한 상태에서 Sled Push 중

반환선 인근에서 신체와 Sled가 분리된 경우,

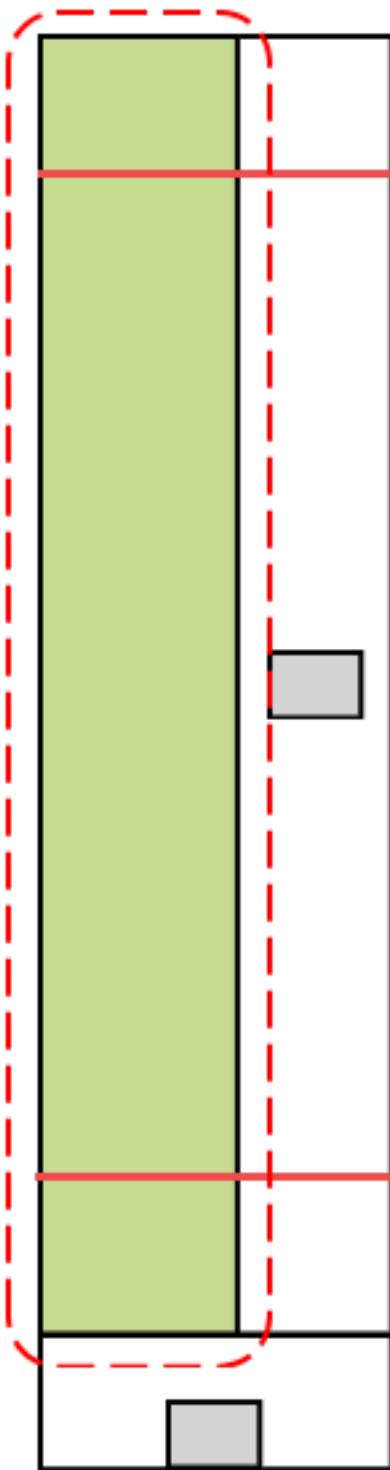
Sled가 멈춘 위치까지 인정한다



〈 Sled Push(Bar) 경기장 〉



슬래드는
지면을 닿고 있는
끝 두부분이
반환선을 완전 넘어가야
반환이 인정됩니다.



〈 Sled Pull(Rope) 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) 6회 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 규정 위반 :

- 5회 위반 시 5초 페널티

- 고의성 지속 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 Rope는 출전 선수가 직접 Rope를 Sled에 장착 후 경기를 진행합니다,

*Rope를 장착 하는 선수 :

2번째 BBO를 마무리한 선수, S.P(R)을 첫번째 진행하는 선수.

3) Sled를 출발/반환선 뒤에서 당겨 Sled를 이동 시킵니다.

4) Sled를 당겨 출발/반환선에 **지면과 접촉하고 있는**

Sled 끝 두부분이 넘어갈 경우 반환이 인정됩니다.

5) Sled를 당기는 동작은 출발/반환선 뒤에서 두팔을 사용하여 Rope를 당기는 모든 동작이 인정됩니다.

6) **선수는 출발/반환선 뒤에서만 Rope를 당길 수 있으며, 안에서 당기지 않는 범위에서만 Rope를 잡을 수 있다.**

*Rope를 당기는 공간 : 출발/반환선 뒤로 1m.

*1m 공간 안에서 뒷걸음으로 당기는 동작 가능.



고리 체결 시 옆면으로 체결

자주 묻는 질문

*모든 답변은 규정 내용을 기반으로 작성되었습니다.

1. 5분 안에 못들어오면 실격인가요?

아닙니다. 배틀크루 선발전은 5분 안에 들어오는 게 미션이지만, 챔피언십(본선전) 진출 기준은 개최지별 성적입니다. 만약, 해당 개최지 리그에 참가하는 팀이 모두 5분 안에 못들어오면 마지막 획득 포인트 및 시간으로 성적이 나뉘지게 됩니다.

2. 마지막 Sled Pull 시 반환선을 안넘기고 버튼을 누르면 어떻게 되나요?

5분 미션을 실패하게 됩니다.
진행 중이었던 마지막 Sled Pull은 포인트로 인정 받지 못하고,
최종 포인트인 31포인트 획득으로 경기는 마무리 되게 됩니다.

3. BBO 진행 시 한쪽 라인에 두발이 넘어가지 말라는 게 무슨 뜻인가요?

BBO 진행 시 폭이 1m이고, 양쪽에 두 라인이 있습니다.
두 라인에 각각 한쪽 발이 넘어가는 개구리 형태는 인정되지만,
한쪽 라인에 두발이 모두 접촉 혹은 넘어가는 방식은 인정이 안됩니다.



한쪽라인에 두발이 넘어가는 예시

4. Sled Push 동작 진행 중 반환선 부분에서 Sled와 신체와 접촉이 분리된 후 Sled가 관성으로 이동한 부분도 인정되나요?

인정됩니다. "신체에 접촉한 상태에서 이루어지는 모든 동작이 허용된다"는 규정은 거리 제한을 두기 위한 것이 아니라, 접촉 상태에서 다양한 밀기 방식이 가능함을 의미합니다. 그러므로 반환선 인근에서 신체와 분리된 후 Sled가 관성으로 이동한 부분도 거리로 인정합니다.

5. 밧줄은 반환선 뒤에 직사각형 모양(2.5m*1m) 공간에 모두 들어가 있어야 하나요?

네 맞습니다. 밧줄은 직사각형 모양안에 모두 들어가 있어야 합니다.

6. 교체 대기인 선수가 밧줄이나 Sled를 만질 수 있나요?

없습니다. 교체 대기 중인 선수는 경기장 안에 있는 모든 장비를 손댈 수 없습니다.

만약 장비에 손을 대게 된다면 이와 관련된 페널티를 부여받게 됩니다.

7. Sled를 밀다 인공잔디 밖으로 나가면 어떻게 되나요?

경기를 진행하고 있는 선수가 안으로 넣어야 합니다.

8. 밧줄을 Sled에 체결할 때 왜 옆면으로 체결해야 하나요?

현재 사용 중인 OUTDO 브랜드 Sled는 전체 디자인이 하이록스 모델과 거의 동일하나, 고리(링) 형태에 차이가 있습니다.

- 형태: 앞면은 폭이 좁고, 옆면은 길이가 긴 직사각형 구조
- 특징: 일반적인 D형 고리는 앞면 폭보다 길이가 길어 앞면 방향으로는 체결이 불가능
- 체결 방법: 옆면 방향으로 넣으면 쉽게 체결 가능

9. 전략적으로 도움이 될 몇가지 꿀팁이 있을까요?

- 1) 이번 선발전은 모든 포지션이 필요하게끔 기획을 했습니다.
한쪽 포지션으로 치우친 팀구성은 좋은 성적을 내기 어려울 수 있습니다.
- 2) BBO 진행 시 점프가 어려우면 과감히 스텝으로 바꾸는 것도 좋은 전략입니다.
- 3) 포디움 장비로 슬레드보다 OUTDO 손잡이 Bar가 15~20cm 높습니다.
실제 경기에서는 더 낮게 잡고 경기를 진행해야 합니다.
- 4) 선수 교체 연습을 많이 하면 시간 단축에 도움이 됩니다.
특히, Sled Pull 시 선수 교체를 신체 터치로 하면 시간 절약에 매우 도움이 됩니다.
- 5) 선수 교체 시 교체 대기 하고 있는 선수는 경기를 진행하고 있는 선수를 위해
미리 교체 신호를 주는게 좋습니다.
- 6) 팀별로 세운 모든 전략들은 주변 팀원들이 입으로 외쳐주며 까먹지 않도록
해주는게 좋습니다.
- 7) BBO, SLED 종목 외 기타 동작들에서 실수가 없어야 합니다.
생각보다 낭비되는 시간이 많이 있습니다.
- 8) 마지막 버튼을 누를때까지는 경기가 끝난게 아닙니다.
마지막까지 정신을 빼짝 차려야 합니다.



BATTLE CREW | XTEND®