IRONWOD
BATTLE CREW



CHAMPIONSHIP
RULE BOOK

목차 CONTENTS

PART 1. 경기 규정

1. 대회 기본 구조	1.1 디비전 1.2 전체 흐름도 1.3 경기장 도면
2. 참가 조건 및 자격	2.1 챔피언십 진출 자격 2.2 선수 연령 기준 2.3 크루 명단(선수 구성) 변경
3. 기본 공통 경기 규정	3.1 경기 간 선수 구성 및 교체 3.2 경기 기록 방식 3.3 진행자 진행 협조 3.4 이의제기 3.5 심판 판정의 우선 순위 3.6 착용 장비 3.7 기본 규정 페널티 3.8 스포츠 정신의 의무 3.9 실격 처리 3.10 일정 운영 3.11 페널티 코드표
4. Day 1 - QUARTER FINAL	4.1 경기 구성 4.2 경기 시간 4.3 출전 인원 및 교체 4.4 유니언 리그 추가 규정 4.5 체점 및 페널티
5. Day 2 - SEMIFINAL	5.1 진출 인원 및 조 편성 5.2 경기 방식 5.3 유니언 리그 추가 규정 5.4 조 순위산정 5.5 생존 규칙
6. Day 2 - FINAL	6.1 진행 방식 6.2 준결승 대진 시드 6.3 준결승 경기 방식 6.4 결승 경기 방식

목차 CONTENTS

PART 2. 전체 일정표

7. Day 1 일정 (QUARTER FINAL)

8. Day 2 오전 일정 (SEMI FINAL)

9. Day 2 오후 일정 (FINAL)

10. 전체 일정 요약

PART 3. 종목 규정

11. 종목별 세부 규정

11.1 셔틀런 [플래쉬]
11.2 장애물 넘기 [플래쉬]
11.3 로프 타기 [플래쉬]
11.4 요크 캐리 [타이탄]
11.5 샌드백 캐리 [타이탄]
11.6 파머스 워크 [타이탄]
11.7 슬래드 밀기 [스트라이커]
11.8 슬래드 밧줄 당기기 [스트라이커]
11.9 케틀벨 캐리 [스트라이커]

1. 대회 기본 구조

1.1 디비전

챔피언십은 아이언 리그 / 유니언 리그 / 플레어 리그 3개 디비전으로 나뉘며,

각 디비전은 별도의 대진표로 운영됩니다.

디비전	챔피언십 진출 크루 수
아이언	38
유니언	27
플레어	10

1.2 전체 흐름도

Day 1 - QUARTER FINAL : 크루의 밸런스를 증명하라

- 전체 크루 3경기 진행 → 시간 합산 절대평가
- 디비전별 상위 크루 Day 2 진출 (아이언 15 / 유니언 12 / 플레어 6)

Day 2 오전 - SEMI FINAL : 크루의 능력을 증명하라

- 3크루 1조 편성 → 조별 3경기 진행 → 조 순위 결정(+ 아이언 와일드카드 결정전)
- 디비전별 4크루 오후 진출

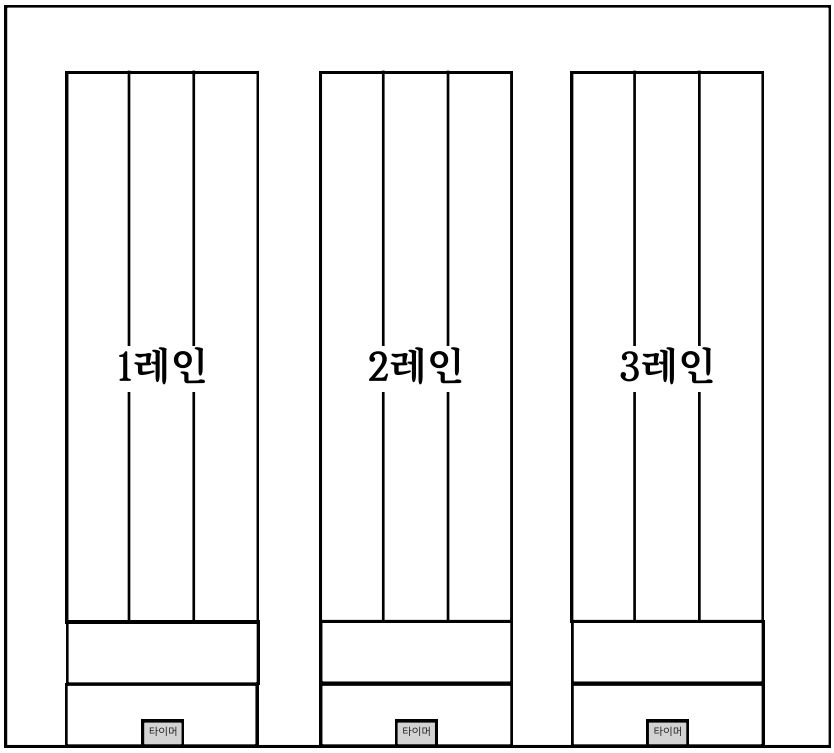
Day 2 오후 - FINAL : 서바이벌을 통해 마지막까지 생존하라

- 전체 준결승 → 3위 결정전 → 결승
- 디비전별 최후 생존 1,2,3 크루 시상식 진행

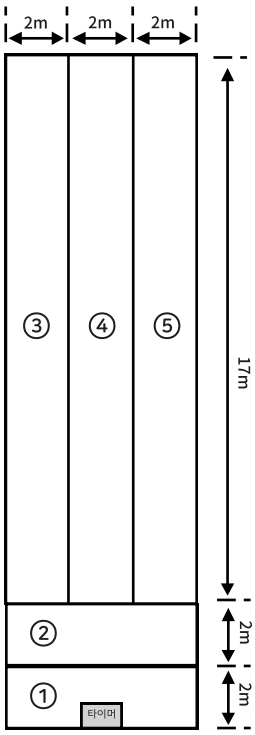
1. 대회 기본 구조

1.3 경기장 도면

1.3.1 전체 경기장 도면



1.3.2 개별 경기장(1레인) 도면



구역별 설명

① 출전 선수 대기 공간

② 장비 공간

③ 플래쉬 종목 경기 공간

④ 타이탄 종목 경기 공간

⑤ 스트라이커 종목 경기 공간

*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

2. 참가 조건 및 자격

2.1 챔피언십 진출 자격

· 챔피언십 진출은 리그전 성적을 기준으로 하며,
별도의 참가의사 확인 절차(대회 전 안내되는 절차에 따름)를 완료해야 최종 진출이 확정됩니다.

· 리그전 순위권에 든 것만으로 자동 진출이 확정되지 않으며, 참가의사 확인까지 마쳐야 합니다.

2.2 선수 연령 기준

· 모든 출전 선수는 만 18세 이상이어야 합니다.

· 미성년자의 경우 보호자 동의서 제출 시 참가할 수 있습니다.

2.3 크루 명단(선수 구성) 변경

· 크루 명단은 확정 후(2차 접수)에도 대회 전까지 변경할 수 있습니다. (기념티 변경 불가)

· 단, 변경 가능한 인원은 리그전에 참가했던 동일 소속 크루원으로 한정되며,
소속 크루원의 최대 50%까지만 교체할 수 있습니다.

3. 기본 공통 경기 규정

본 항목은 Day1, Day2 전 경기에 공통으로 적용되는 기본 규정입니다.

3.1 경기 간 선수 구성 및 교체

· 선수 간 교체는 반드시 신체 접촉(터치)을 통해 이루어져야 합니다.

· 출전을 대기하는 선수는 반드시 출전 선수 대기 공간 안에서 대기해야 하며,
이전 선수와 신체 접촉이 이루어진 시점부터 경기에 출전할 수 있습니다.

· 선수는 반드시 한 명씩 나가서 경기를 진행해야 합니다.

· "포지션 전문"의 정의:
크루가 해당 경기에서 각 포지션(플래쉬/타이탄/스트라이커)을 담당할 선수를 지정하는 것을 의미하며,
선수 개인에게 고정된 포지션이 있는 것이 아닙니다. 선수의 (자체적으로 정한) 주 포지션은
어디까지나 참고 사항일 뿐, 어떤 포지션에 출전하든 제한을 두지 않습니다.
본 정의는 크루 단위로 진행되는 모든 경기(Day1, Day2 오전)에 공통 적용됩니다.

3.2 경기 기록 방식

· 첫 번째 선수가 타이머 버튼을 눌러 경기가 시작되고, 마지막 선수가 타이머 버튼을 눌러 경기가 종료됩니다.
* "마지막 선수"의 정의: 해당 경기의 마지막 포인트 획득을 진행하는 선수를 의미합니다.

· 경기 진행 중 선수가 부저를 눌러 시간이 멈춘 경우, 해당 경기는 즉시 종료되며 다음과 같이 처리됩니다:
- 기록시간 = 제한시간 + (미획득 포인트 수 × 10초)(폐널티 포함 최대 시간은 8분으로 한다.)

· 제한시간 내 포인트를 획득하지 못할 경우:
- 기록시간 = 제한시간 + (미획득 포인트 수 × 10초)

· 최초 시작 시 버튼을 잘못 눌러 타이머가 작동되지 않은 경우, 재진행 기회를 1회 부여합니다.

· 단, 2번째 시도에서도 선수 과실로 타이머가 작동되지 않은 경우 해당 경기는 실격 처리됩니다.
(단, 타이머 기계 오류로 인한 경우는 예외로 하며 재진행 기회를 부여합니다.)

· 예외 — 마지막 선수의 조기 부저:
고의성이 없고, 동작 진행은 모두 마쳤으나 해당 종목의 마지막 포인트에서 장비가 반환선을
온전히 넘어가지 못한 상태로 부저를 눌러 경기가 종료된 경우, 해당 크루에게 10초 페널티가 부여됩니다.
이 예외에 해당하지 않는 경우(즉 중간 선수가 부저를 누른 경우 등)는
모두 위의 일반 규정(제한시간 + (미획득 포인트 수 × 10초))에 따라 처리됩니다.

3. 기본 공통 경기 규정

3.3 진행자 진행 협조

· 크루는 진행자의 시작 구호에 맞춰 경기를 시작해야 합니다.

· 특히 상대 크루와 승패가 걸린 경기(서바이벌 형식)에서, 크루가 진행자의 구호에 맞추지 않고 임의로 시작 버튼을 구호 전 또는 지연해서 누르는 경우 진행자는 이를 제지할 수 있습니다.

· 고의성이 다분하다고 판단되는 경우, 진행자는 해당 크루에게 경기 실격를 선고할 수 있습니다.
*실격 시 입력되는 기록 시간은 8분입니다.

· 진행자는 해당 경기에 한해 심판과 동일한 권한을 갖습니다.

3.4 이의제기

· 모든 경기는 규정을 기반으로 진행되고, 이의제기가 가능한 경우는 다음과 같습니다.
- 장비 결함
- 장비 무게 및 세팅 불일치
- 심판 지시로 인한 수행 횟수 오차

· 이의제기 내용은 해당일 종료 후 심판진 회의를 통해 검토되며, 단순 판정에 대한 이의는 반영되지 않습니다.

3.5 심판 판정의 우선순위

· 모든 경기의 판정은 심판의 판정을 최우선으로 합니다. 선수들은 심판의 판정에 대해 존중해야 합니다.

3.6 착용 장비

· 착용 장비는 기본적으로 안전과 보호를 위한 장비는 허용됩니다.
단, 경기에 중대한 영향을 미치는 장비, 또는 장비의 결함을 유발할 수 있는 장비의 경우 착용에 제한을 가할 수 있습니다.
(예시 : 스파이크형 운동화, 역도 스트랩 그립, 끈적임이 심한 장갑 등)

3.7 기본 규정 페널티

· 종목 수행 자체와 무관한 기본 진행 규정(선수 교체 미준수, 심판/진행자 제지 불응, 출전 대기 선수가 대기 공간에서 대기하지 않는 경우 등)이 지켜지지 않을 경우,
해당 경기 내에서 5회 경고 후 6회부터 1회 경고당 5초 페널티가 부여됩니다.
*단, 종목 수행과 관련된 동작 규정 위반은 페널티가 아닌 동작 재진행으로 처리됩니다.

3. 기본 공통 경기 규정

3.8 스포츠 정신의 의무

· 모든 참가자는 정정당당한 경쟁과 상호 존중을 바탕으로 경기에 임해야 합니다.
상대 크루, 심판, 진행요원, 관중을 향한 비신사적 언행이나 고의적인 반칙, 경기 결과에 불복하는 과도한 항의 행위는 허용되지 않으며, 심판 판단에 따라 경고 또는 실격 처분의 사유가 될 수 있습니다.
배틀크루 챔피언십은 기록과 승패를 겨루는 자리인 동시에,
모든 크루가 함께 만들어가는 축제의 장이라는 점을 참가자 모두가 유념해주시기 바랍니다.

3.9 실격 처리

· 다음에 해당하는 행위가 발생할 경우, 심판 판단에 따라 해당 크루(선수)는 해당 경기가 실격 처리됩니다.
- 비매너 행위(고의적 반칙, 상대 크루·심판·진행요원·관중을 향한 폭언 또는 폭행 등)
- 경기 진행을 지속할 수 없게 만드는 행위
- 심판의 지시에 고의로 불응하는 행위
- 기타 스포츠 정신에 어긋나는 행위
*실격 시 기록은 8분으로 기록됩니다.

3.10 일정 운영

· 대회 일정은 진행 과정에서 불가피한 오차가 발생할 수 있습니다.
선수들은 일정 변경 가능성을 유연하게 받아들이고 수용해주시기 바랍니다.

3.11 페널티 코드표

· 아래는 본 규정에서 정의된 모든 페널티를 한눈에 정리한 표입니다.
세부 내용은 각 코드가 참조하는 조항을 확인하시기 바랍니다.

코 드	사 유	페 널 티	참 조
01	제한시간 내 포인트 미획득	미획득 포인트 1개당 10초	3.2
02	마지막 선수 조기 부저(반환 미인정)	10초	3.2
03	타이머 오작동(선수 과실, 1회차)	재진행	3.2
04	타이머 오작동(선수 과실, 2회차)	해당 경기 실격	3.2
05	기본 진행 규정 위반	5회 경고 후, 1회당 5초	3.7
06	진행자 시작 구호 무시	진행자 판단에 따라 해당 경기 실격	3.3
07	실격 사유	해당 경기 실격	3.9

· 종목별 동작 기준 위반에 따른 페널티(노렙, 재진행 등)는 PART3 "종목별 세부 규정" 참고바랍니다.

4. Day1 - QUARTER FINAL

크루의 밸런스를 증명하라 (리그 절대평가)

4.1 경기 구성

· 전체 크루가 3경기(1경기, 2경기, 3경기) 진행

· 디비전 진행 순서: 각 경기(1,2,3경기) 내 크루 로테이션은 플레어 → 유니언 → 아이언 순으로 진행합니다.

· 각 경기는 플래쉬 → 타이탄 → 스트라이커 순서로 2회 반복(총 6구간)

· 경기별 종목 구성
  - 1경기 : 셔틀런 / 파머스워크 / 슬래드 밀기
  - 2경기 : 장애물넘기 / 샌드백캐리 / 슬래드밧줄당기기
  - 3경기 : 로프타기 / 요크캐리 / 케틀벨캐리

4.2 경기 시간

· 제한시간 6분, 모든 크루가 해당 경기를 마친 후 다음 경기로 진행

4.3 출전 인원 및 교체

· 경기당 최대 4명 출전
  - 포지션 전문 3명: 플래쉬 / 타이탄 / 스트라이커 각 1명
  - 올라운더 1명: 전 포지션 보조 가능

· "포지션 전문"의 정의는 3.1 참조

· 교체: 각 구간(포인트) 완료 시마다 자유롭게 교체 가능 (올라운더 중심)

· 포지션 전문 선수는 진행 중인 라운드의 담당 종목을 메인으로 수행하되,
해당 라운드가 종료된 후 다음 라운드에서는 다른 포지션을 맡을 수 있습니다.
(예: 1라운드 플래쉬 담당 선수가 2라운드에는 스트라이커를 담당 가능)

4.4 유니언 리그 추가 규정

· 매 경기(1,2,3경기)마다 여자 선수가 출전해야 합니다. (포지션 전문 또는 올라운더)

· 출전한 여자 선수는 최소 1포인트 이상 획득해야 출전 요건 충족으로 인정 (단순 출전 기록만으로는 불인정)

4. Day1 - QUARTER FINAL

크루의 밸런스를 증명하라 (리그 절대평가)

4.5 채점 및 페널티

· 시간 측정: 출발 ~ 2회차 마지막 구간 완료까지 단일 타이머로 연속 측정

· 제한시간: 6분 (미완료 시 페널티는 3.2 경기 기록 방식 기준 적용)

· 3경기(1,2,3경기) 기록시간을 합산하여 전체 순위 산정

· 동점자 처리: 3경기 중 가장 빠른 단일 경기 기록으로 비교하여 순위 결정

5. Day2 오전 - SEMI FINAL

크루의 능력을 증명하라 (조별 라운드로빈)

5.1 진출 인원 및 조 편성

· 디비전 진행 순서: 모든 라운드는 플레어 → 유니언 → 아이언 순으로 진행합니다.

디 비 전	Day2 진출	조 편 성
아이언	15	5개 조 (3크루씩)
유니언	12	4개 조 (3크루씩)
플레어	6	2개 조 (3크루씩)

· 아이언 (5개 조)

Day1 순위	1조	2조	3조	4조	5조
1레인	5위	4위	3위	2위	1위
2레인	10위	9위	8위	7위	6위
3레인	15위	14위	13위	12위	11위

· 유니언 (4개 조)

Day1 순위	1조	2조	3조	4조
1레인	4위	3위	2위	1위
2레인	8위	7위	6위	5위
3레인	12위	11위	10위	9위

· 플레어 (2개 조)

Day1 순위	1조	2조
1레인	2위	1위
2레인	4위	3위
3레인	6위	5위

· Day2 오전 대진표 및 경기별 종목은 Day1 대회 종료 직후 바로 안내 예정입니다.

5. Day2 오전 - SEMI FINAL

크루의 능력을 증명하라 (조별 라운드로빈)

5.2 경기 방식

· 한 조(3크루)가 3레인을 동시에 사용해 3자 경주로 진행(Day1과 같은 방식)

· 조별 경기 구성: 총 3경기 진행 (플래쉬→타이탄→스트라이커 1회만, Day1의 절반)

· 제한시간 5분, 모든 조가 해당 경기를 마친 후 다음 경기로 진행

· 경기별 종목은 Day1 경기 일정이 마쳐진 후, 랜덤 추첨되어 공지됩니다.

· 출전 인원 및 교체:
Day1과 동일 — 경기당 최대 4명(포지션 전문 3명 + 올라운더 1명), 구간(포인트) 완료 시마다 자유 교체 가능

5.3 유니언 리그 추가 규정

· Day1과 동일하게, 매 경기마다 여자 선수가 출전해야 합니다. (포지션 전문 담당 또는 올라운더)

· 출전한 여자 선수는 최소 1포인트 이상 획득해야 출전 요건 충족으로 인정

5.4 조 순위 산정

· 경기별 가장 빨리 완료한 크루가 해당 경기 승리

· 3경기 중 승 횟수가 많은 크루가 조 내 상위

· 승 횟수 동률 시: 3경기 기록시간 합산이 짧은 크루가 상위 (시간 합산은 3.2 경기 기록 방식 기준 적용)

· 합산 기록까지 동일한 경우: 3경기 중 가장 빠른 단일 경기 기록으로 비교하여 순위 결정

5.5 생존 규칙

디비전	생존 방식	FINAL 진출
유니언	조 1위만 생존	4크루
플레어	조 1~2위 생존	4크루
아이언	조 1위 생존 (조 1위 중 하위 2크루 와일드카드 결정전 진행)	4크루

· FINAL 진출 크루간의 순위는 3경기 기롭 합산으로 결정합니다.

· 와일드 카드 결정전 : 조별 경기와 동일한 방식으로 단판 승부, 종목은 랜덤 추첨
* 모두 제한시간 안에 못들어오면 가장 많이 진행한 크루가 승리(포인트가 아닌 진행 과정)

6. Day2 오후 - FINAL

서바이벌을 통해 마지막까지 생존하라 (순차 토너먼트)

6.1 진행 방식

· 디비전별로 묶어 진행하지 않고, 전체 준결승 → 전체 3위결정전 → 전체 결승 순서로 순차 진행

· 각 디비전(아이언/유니언/플레어) 4크루가 동일한 포맷으로 경쟁

· 각 라운드 내에서 디비전 진행 순서는 플레어 → 유니언 → 아이언 (Day2 오전과 동일)

6.2 준결승 대진 시드

매 치	대 진
1매치	2위 VS 4위
2매치	1위 VS 3위

6.3 준결승 경기 방식

· 개인전, 5판 3선승제

· 진행자가 각 포지션(플래쉬/타이탄/스트라이커)별 대표 종목을 1개씩 랜덤 추첨 → 총 3종목 확정

· 크루는 대표선수를 최대 5명까지 출전시킬 수 있음 (경기당 1명, 1인 1종목, 교체 없이 온전히 완주)

· 경기 순서: 플래쉬 → 스트라이커 → 타이탄 → 플래쉬 → 스트라이커 (최대 5경기)

· 경기 시간: 경기당 제한시간 1분30초 + 휴식시간 30초

· 먼저 3승을 획득한 크루가 경기 승리 (3승 확정 시 잔여 경기는 진행하지 않음)

· 2크루 모두 제한시간 안에 못들어오면 가장 많이 진행한 크루가 승리(포인트가 아닌 진행 과정)

· 준결승 ~ 결승까지의 총 경기 수 (참고용)

라운드	경기 수 (3 디비전 합산)
준결승	6경기
3위 결정전	3경기(와일드카드 경기 방식과 동일)
결승	3경기

6. Day2 오후 - FINAL

서바이벌을 통해 마지막까지 생존하라 (순차 토너먼트)

6.4 결승 경기 방식

· 9종목 전체를 사용하며, 5판 선승제로 진행 (먼저 3승 획득 시 매치 종료)

· 한 번 사용된 종목은 재사용 불가

· 진행자가 매 경기 시작 전, 남은 종목 중 랜덤으로 종목을 추첨하여 해당 경기의 종목을 확정

· 한 경기 내 포지션(플래쉬/타이탄/스트라이커) 종목 중복 불가 - 2개 이상 동일 포지션 종목 나올 수 없음

경기	추첨 대상	추첨 종목 수	출전 선수 수
1경기	9종목 중	1종목	1명
2경기	남은 8종목 중(1경기 종목의 포지션 제외)	2종목	2명
3경기	남은 6종목 중	3종목	3명
4경기	남은 3종목 중	1종목	1명
5경기	남은 2종목 전부	2종목	2명

· 출전 선수는 종목에 맞춰 1인 1종목 담당, 교체 없이 완주

· 크루 전원(로스터 전체 인원)은 5경기 동안 최소 1회는 출전해야 합니다.(모든 선수 1차 출전 후 중복 출전 가능)

· 경기 시간: 종목 1개당 1분30초 제한시간(한 경기 내 여러 종목은 각자 동시 진행), 경기 사이 세팅시간 1분
*제한 시간 내 2크루 모두 못들어올 경우 진행 과정에 따라 승패 결정(포인트 X, 진행 과정 O)

7. Day1 일정 - QUARTER FINAL

시간	내용
09:00 이전	선수 체크인 완료
09:00 ~ 10:30	개막식 (크루 퍼포먼스, 룰 브리핑 포함)
10:30 ~ 13:50	1경기 진행
13:50 ~ 17:10	2경기 진행
17:10 ~ 20:30	3경기 진행
20:30 ~ 20:40	마무리 (Day2 오전 대진표 및 종목 발표)

· 크루별 경기 간 간격: 약 200분(3시간20분), 전 크루 동일

8. Day2 오전 일정 - SEMI FINAL

시간	내용
09:00 이전	선수 체크인 완료
09:00 ~ 09:15	조별 토너먼트 경기 방식 안내
09:15 ~ 13:06	조별 토너먼트 진행
13:06 ~ 13:18	아이언리그 와일드카드 경기 진행
13:18~13:24	준결승전 대진 확정 및 발표

9. Day2 오후 일정 - FINAL

시간	내용
13:24 ~ 14:24	준결승전 진행
14:24 ~ 14:29	결승 / 3위 결정전 대진 공지
14:29 ~ 14:50	3위 결정전 진행
14:50 ~ 15:45	결승전 진행
15:45 ~ 16:05	시상식

10. 전체 일정 요약

Day1

시간	내용
09:00 ~ 10:30	개막식 (크루 퍼포먼스, 룰 브리핑 포함)
10:30 ~ 20:30	경기 진행 (1·2·3 경기)
20:30 ~ 20:40	1일차 마무리 (2일차 대진표·종목 안내 포함)

Day2

시간	내용
09:00 ~ 09:15	토너먼트 룰 브리핑
09:15 ~ 13:24	오전 조별 토너먼트 + 와일드카드 + 대진발표
13:24 ~ 15:45	오후 준결승 ~ 결승
15:45 ~ 16:05	시상식 및 폐회식

11. 종목별 세부 규정

1. 모든 종목의 페널티는 동작 정정 및 재진행입니다.(심판 판정)
2. 챔피언십의 모든 장비는 타이틀 스폰서인 IRONWOD 장비를 사용합니다.
3. 종목별 핵심 요약

종목	디비전	Day1 (1라운드 기준)			Day2 오전			준결승			결승		
		왕복	거리	높이 및 무게	왕복	거리	높이 및 무게	왕복	거리	높이 및 무게	왕복	거리	높이 및 무게
셔틀런	아이언	5회	17m	-	7회	17m	-	7회	17m	-	7회	17m	-
	플래쉬	5회	15m	-	7회	15m	-	7회	15m	-	7회	15m	-
	유니언	5회	-	남 17m / 여 15m	7회	-	남 17m / 여 15m	7회	-	남 17m / 여 15m	7회	-	남 17m / 여 15m
장애물 넘기	아이언	4회	17m	120cm(48inch)	6회	17m	120cm(48inch)	6회	17m	120cm(48inch)	6회	17m	120cm(48inch)
	플래쉬	4회	15m	105cm(40ihch)	6회	15m	105cm(40ihch)	6회	15m	105cm(40ihch)	6회	15m	105cm(40ihch)
	유니언	4회	-	거리-남17m/여 15m 높이 - 105cm	6회	-	거리-남17m/여 15m 높이 - 105cm	6회	-	남 - 17m/120cm 여 - 15m/105cm	6회	-	남 - 17m/120cm 여 - 15m/105cm
로프 타기	아이언	3회	17m	3.5m	4회	17m	3.5m	4회	17m	3.5m	4회	17m	3.5m
	플래쉬	3회	14m	2.8m	4회	14m	2.8m	4회	14m	2.8m	4회	14m	2.8m
	유니언	3회	-	남 - 17m/3.5m 여 - 14m/2.8m	4회	-	남 - 17m/3.5m 여 - 14m/2.8m	4회	-	남 - 17m/3.5m 여 - 14m/2.8m	4회	-	남 - 17m/3.5m 여 - 14m/2.8m
요크 캐리	아이언	2회	14m	72.5kg(160lb)	2회	17m	72.5kg(160lb)	2회	17m	72.5kg(160lb)	2회	17m	72.5kg(160lb)
	플래쉬	2회	12m	무게 없음	2회	14m	무게 없음	2회	14m	무게 없음	2회	14m	무게 없음
	유니언	2회	-	거리-남14m/여 12m 무게-27kg(60lb)	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-27kg(60lb)	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-남100lb/여 60lb	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-남100lb/여 60lb
샌드백 캐리	아이언	1회	14m	90.7kg(200lb)	1회	17m	90.7kg(200lb)	1회	17m	90.7kg(200lb)	1회	17m	90.7kg(200lb)
	플래쉬	2회	12m	45.3kg(100lb)	2회	14m	45.3kg(100lb)	2회	14m	45.3kg(100lb)	2회	14m	45.3kg(100lb)
	유니언	1회	-	남 - 14m / 200lb 여 - 12m / 150lb	1회	-	남 - 17m / 200lb 여 - 14m / 150lb	1회	-	남 - 17m / 200lb 여 - 14m / 150lb	1회	-	남 - 17m / 200lb 여 - 14m / 150lb
파머스 워크	아이언	2회	14m	113.3kg(250lb)	2회	17m	113.3kg(250lb)	2회	17m	113.3kg(250lb)	2회	17m	113.3kg(250lb)
	플래쉬	2회	12m	63.5kg(140lb)	2회	14m	63.5kg(140lb)	2회	14m	63.5kg(140lb)	2회	14m	63.5kg(140lb)
	유니언	2회	-	거리-남14m/여 12m 무게-81.6kg(180lb)	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-81.6kg(180lb)	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-남 180lb/여 140lb	2회	-	거리-남17m/여 14m 무게-남 180lb/여 140lb
슬래드 밀기	아이언	3회	12.5m	60kg(132lb)	3회	12.5m	80kg(176lb)	2회	12.5m	80kg(176lb)	2회	12.5m	80kg(176lb)
	플래쉬	3회	12.5m	35kg(77lb)	3회	12.5m	45kg(99lb)	2회	12.5m	45kg(99lb)	2회	12.5m	45kg(99lb)
	유니언	3회	12.5m	50kg(110lb)	3회	12.5m	70kg(154lb)	2회	12.5m	70kg(154lb)	2회	12.5m	70kg(154lb)
슬래드 밧줄	아이언	3회	12.5m	25kg(55lb)	3회	12.5m	45kg(99lb)	2회	12.5m	45kg(99lb)	2회	12.5m	45kg(99lb)
	플래쉬	3회	12.5m	무게 없음	3회	12.5m	20kg(44lb)	2회	12.5m	20kg(44lb)	2회	12.5m	20kg(44lb)
	유니언	3회	12.5m	10kg(22lb)	3회	12.5m	35kg(77lb)	2회	12.5m	35kg(77lb)	2회	12.5m	35kg(77lb)
케틀벨 캐리	아이언	5회	12.5m	32kg*6개	5회	12.5m	32kg*6개	5회	12.5m	32kg*6개	5회	12.5m	32kg*6개
	플래쉬	5회	12.5m	24kg*6개	5회	12.5m	24kg*6개	5회	12.5m	24kg*6개	5회	12.5m	24kg*6개
	유니언	5회	12.5m	32kg*4개/24kg*2개	5회	12.5m	32kg*4개/24kg*2개	5회	12.5m	남-32kg*6개 여-24kg*6개	5회	12.5m	남-32kg*6개 여-24kg*6개

11. 종목별 세부 규정

11.1 셔틀런 - FLASH

1. 완료 조건

1) 1일차 : 왕복 5번

2) 2일차 : 왕복 7번

2. 거리 : 남- 17m / 여 - 15m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

4. 경기장 도면 설명

① : 남자 반환선

② : 여자 반환선

③ : 출발/반환선(공통)

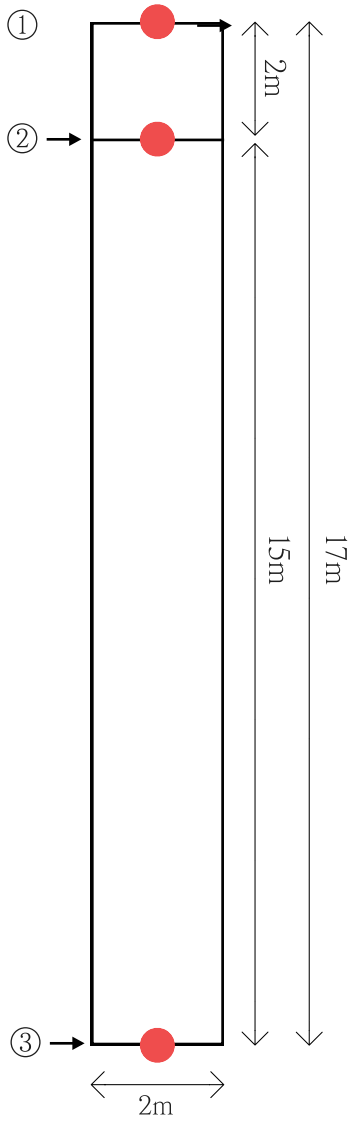
5. 종목 진행 순서

1) 선수는 출발선부터 시작합니다.

2) 반환 시 선수는 본인에게 해당하는
반환대를 중심으로 돌면서 반환해야 합니다.

3) 반환 시 무리한 반환으로 반환대가 쓰러질 경우
반환대를 세우고 나서 경기를 진행해야 합니다.

4) 요구하는 왕복 횟수를 다하면 경기가 끝납니다.



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 셔틀런 도면 〉



〈 반환대 〉

11. 종목별 세부 규정

11.2 장애물 넘기 - FLASH

1. 완료 조건

1) 1일차 : 왕복 4번

2) 2일차 : 왕복 6번

2. 거리 : 남 - 17m / 여 - 15m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 높이

1) 남(아이언) - 120cm(48inch)

2) 여/혼성(플레어/유니언) - 105cm(40inch)

*결승/ 준결승전 시 유니언 남자 선수는 남자 높이로 진행

4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 남자 반환선

② : 여자 반환선

③ : 출발/반환선(공통)

④ : 점프 박스

6. 종목 진행 순서

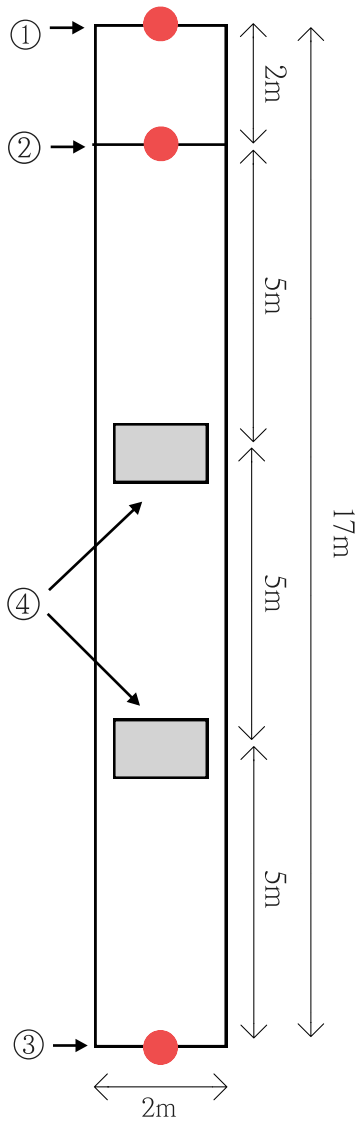
1) 선수는 출발선부터 시작합니다.

2) 장애물을 넘는 방법은 리그전과 동일한 방식으로
장애물 위로 넘어가는 동작으로 진행해야 합니다.

3) 반환 시 선수는 반환대를 반환해야 합니다.

4) 반환대가 쓰러질 경우 선수가 직접 세워야 하고,
장애물이 쓰러질 경우 기어요원이 도움을 주지만
세우는 과정에서 소요되는 시간은 경기 일부로 간주합니다.

5) 요구하는 왕복 횟수를 다하면 경기가 끝납니다.



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 장애물 넘기 도면 〉



〈 반환대 〉



〈 점프박스 〉

11. 종목별 세부 규정

11.3 로프 타기 - FLASH

1. 완료 조건

1) 1일차 : 왕복 3번

2) 2일차 : 왕복 4번

2. 거리 : 남 - 17m / 여 - 14m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 높이

1) 남 - 3.5m(간판 터치)

2) 여 - 2.8m(줄 터치)

*아이언/유니언/플레어 동일

4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 로프타는 구간

② : 출발/반환선(공통)

6. 종목 진행 순서

1) 선수는 출발선부터 시작합니다.

2) 선수는 로프타는 구간까지 가서 로프타기를 진행합니다.

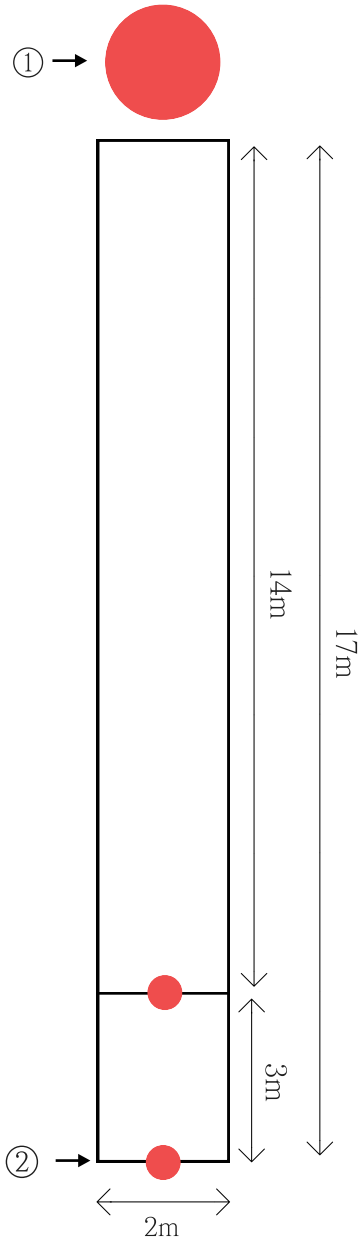
3) 선수는 해당 높이까지 올라가면 손으로 터치 후 내려와야 합니다.

(남자 - 간판 터치, 여자 - 줄 표시 터치)

4) 선수는 로프타기 1회 진행하면,

출발/반환선까지 셔틀런 1회를 진행해야 합니다.

5) 로프를 탈 때, 다리 사용 가능합니다.



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 로프 타기 도면 〉



〈 반환대 〉



〈 로프 〉

11. 종목별 세부 규정

11.4 요크 캐리 - TITAN

1. 완료 조건

1) 1일차/2일차 - 왕복 2번 진행

2. 거리

1) 1일차 : 남 - 14m / 여 - 12m

2) 2일차 : 남 - 17m / 여 - 14m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게(요크 무게 별도, 요크 무게 87kg(190lb))

1) 남(아이언) - 72.5kg(160lb)

2) 여(플레어) - 없음

3) 혼성(유니언)
- 1일차/2일차(오전) : 27kg(60lb)(남/여 공통)
- 준결승전/결승전 : 남 - 45.3kg(100lb) /여 - 27kg(60lb)

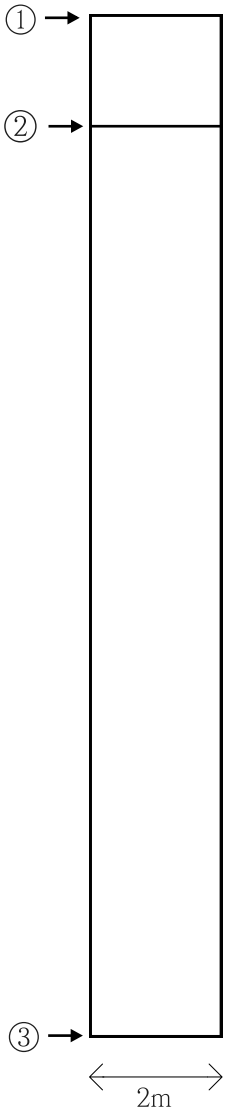
4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 남자 반환선

② : 여자 반환선

③ : 출발/반환선



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 요크 캐리 도면 〉

6. 종목 진행 순서

1) 시작 전 선수는 요크 높이를 설정합니다.

높이는 경기 시작 전 1번만 설정할 수 있습니다.

2) 출발 전에 요크 장비는 출발 선 뒤에 위치해 있습니다.

3) 선수는 출발선 뒤에 있는 요크를 들어 경기를 진행합니다.

4) 선수는 반환 시마다 요크의 끝부분(지면과 접촉하는 끝부분)

양 끝 모두 반환선을 넘어가야 반환이 인정됩니다.

5) 가는 도중 장비 내려놓을 경우 이어서 계속 진행합니다.



〈 요크 〉

11. 종목별 세부 규정

11.5 샌드백 캐리 - TITAN

1. 완료 조건

1) 아이언/유니언 - 왕복 1번 진행(1일차/2일차 동일)

2) 플레어 - 왕복 2번 진행(1일차/2일차 동일)

2. 거리

1) 1일차 : 남 - 14m / 여 - 12m

2) 2일차 : 남 - 17m / 여 - 14m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게

1) 남(아이언) - 90.7kg(200lb)

2) 여(플레어) - 45.3kg(100lb)

3) 혼성(유니언) - 남 90.7kg(200lb) / 여 68kg(150lb)

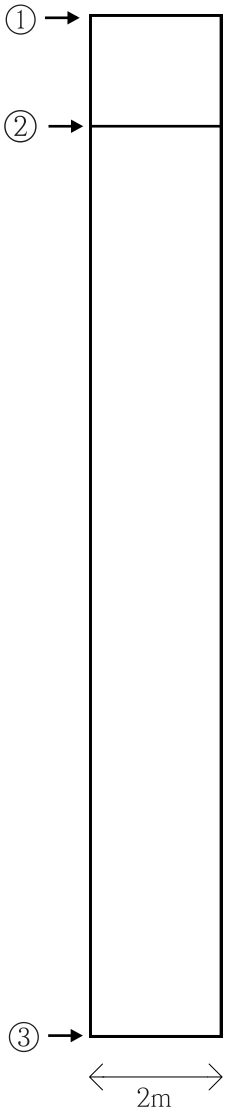
4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 남자 반환선

② : 여자 반환선

③ : 출발/반환선



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 샌드백 캐리 도면 〉

6. 종목 진행 순서

1) 출발 전 샌드백은 출발 선 뒤에 위치해 있습니다.

2) 선수는 출발 뒤에 있는 샌드백을 들고 경기를 진행합니다.

3) 반환시 마다 선수는 샌드백을
반환선을 넘어 지면과 접촉해야 반환이 인정됩니다.

4) 중간에 샌드백을 떨어뜨릴 경우에는 다시 들어 진행합니다.

5) 샌드백을 아래로 떨어뜨리는 행위(drop)는 인정되지만,
샌드백을 앞으로 던지거나 슬라이딩 동작은 금지하고,
동작을 시작한 시점부터 동작을 재진행합니다.



〈 샌드백 〉

11. 종목별 세부 규정

11.6 파머스 워크 - TITAN

1. 완료 조건

1) 1일차/2일차 - 왕복 2번 진행

2. 거리

1) 1일차 : 남 - 14m / 여 - 12m

2) 2일차 : 남 - 17m / 여 - 14m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게(파머스 무게 별도, 파머스 무게 27kg(60lb))

1) 남(아이언) - 113.3kg(250lb)

2) 여(플레어) - 63.5kg(140lb)

3) 혼성(유니언)

- 1일차/2일차(오전) : 81.6kg(180lb)(남/여 공통)

- 준결승전/결승전 : 남 - 81.6kg(180lb) / 여 - 63.5kg(140lb)

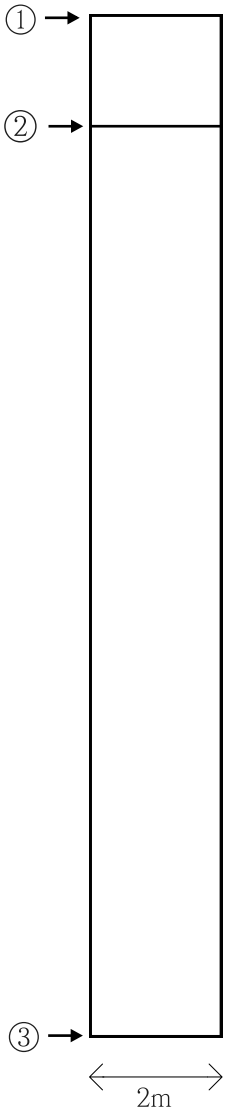
4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 남자 반환선

② : 여자 반환선

③ : 출발/반환선



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 파머스 워크 도면 〉

6. 종목 진행 순서

1) 출발 전 파머스는 출발 선 뒤에 위치해 있습니다.

2) 선수는 출발 뒤에 있는 파머스를 들고 경기를 진행합니다.

3) 반환시 마다 선수는 파머스 장비를 반환선 뒤
드랍매트 위에 올려놔야 반환이 인정됩니다.

4) 중간에 파머스를 떨어뜨릴 경우에는
파머스를 놓친 부분부터 다시 들어 진행합니다.



〈 파머스 〉



〈 드랍매트 〉

11. 종목별 세부 규정

11.7 슬래드 밀기 - STRIKER

1. 완료 조건

1) 1일차/2일차 - 왕복 3번 진행

*결승전/준결승전은 왕복 2번으로 진행

2. 거리

1) 1일차/2일차 - 12.5m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게(슬래드 무게 별도, 슬래드 무게 50kg(110lb))

1) 남(아이언) - 1일차 60kg(132lb) / 2일차 80kg(176lb)

2) 여(플레어) - 1일차 35kg(77lb) / 2일차 45kg(99lb)

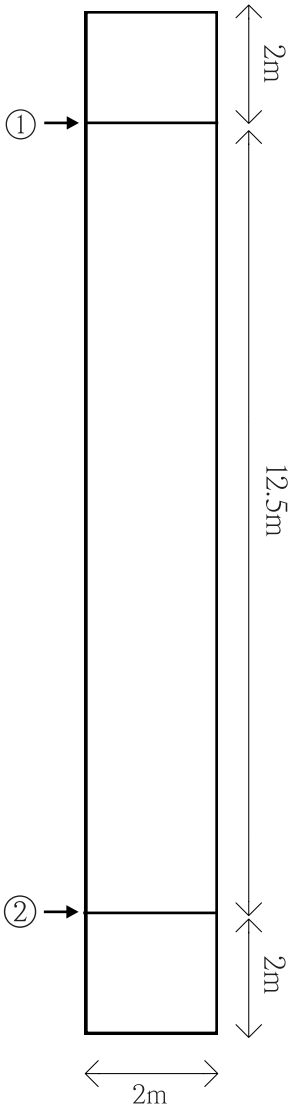
3) 혼성(유니언) - 1일차 50kg(110lb) / 2일차 70kg(154lb)

4. 포인트 획득 방법 : 편도 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 반환선(공통)

② : 출발/반환선(공통)



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 슬래드 밀기 도면 〉

6. 종목 진행 순서

1) 출발 전 슬래드는 출발 선 뒤에 위치해 있습니다.

2) 선수는 출발 뒤에 있는 슬래드를 밀어 경기를 진행합니다.

3) 반환시 마다 선수는 지면과 접촉하고 있는
슬래드 양 끝부분이 반환선을 넘어야 반환이 인정됩니다.
*리그전과 동일

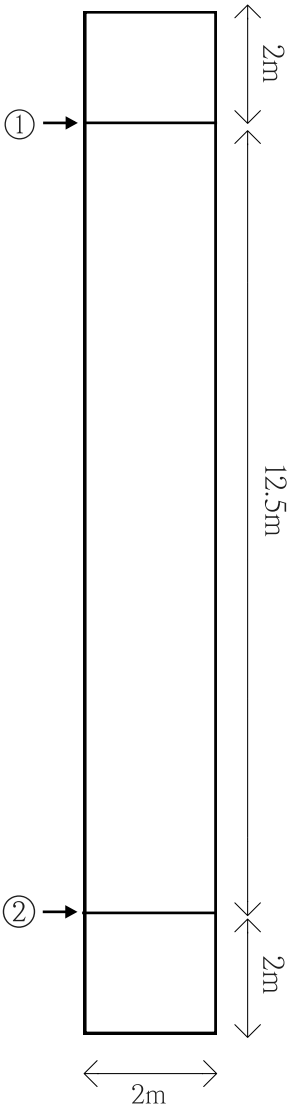
4) 슬래드 밀기는 슬래드 막대기에 신체를 접촉하고
미는 동작은 모두 허용됩니다.



〈 슬래드 〉

11. 종목별 세부 규정

11.8 슬래드 밧줄 당기기 - STRIKER



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 슬래드 밧줄 당기기 도면 〉

1. 완료 조건

1) 1일차/2일차 - 왕복 3번 진행

*결승전/준결승전은 왕복 2번으로 진행

2. 거리

1) 1일차/2일차 - 12.5m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게(슬래드 무게 별도, 슬래드 무게 50kg(110lb))

1) 남(아이언) - 1일차 25kg(55lb) / 2일차 45kg(99lb)

2) 여(플레어) - 1일차 무게없음 / 2일차 20kg(44lb)

3) 혼성(유니언) - 1일차 10kg(22lb) / 2일차 35kg(77lb)

4. 포인트 획득 방법 : 편도 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 반환선(공통)

② : 출발/반환선(공통)

6. 종목 진행 순서

1) 출발 전 슬래드는 출발 선 뒤에 위치해 있습니다.

2) 선수는 슬래드 반대편 반환선으로 가서
밧줄로 슬래드를 당겨 경기를 진행합니다.

3) 반환시 마다 선수는 지면과 접촉하고 있는
슬래드 양 끝부분이 반환선을 넘어야 반환이 인정됩니다.
*리그전과 동일

4) 슬래드 밧줄 당기기는 2*2m 공간 안에서 자유롭게 당기면 됩니다.



〈 슬래드 〉



〈 슬래드 밧줄 〉

11. 종목별 세부 규정

11.9 케틀벨 캐리 - STRIKER

1. 완료 조건

1) 1일차/2일차 - 왕복 5번 진행

2. 거리

1) 1일차/2일차 - 12.5m

*아이언/유니언/플레어 동일

3. 무게

1) 남(아이언) - 32kg 6개

2) 여(플레어) - 24kg 6개

3) 혼성(유니언)

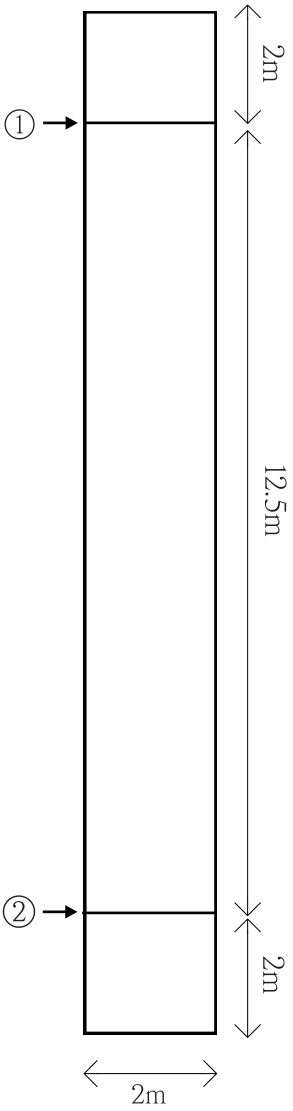
- 1일차/2일차(오전) : 32kg 4개, 24kg 2개 (남/여 공통)
- 준결승전/결승전 : 남 - 32kg 6개 /여 - 24kg 6개

4. 포인트 획득 방법 : 왕복 시마다 1포인트 획득

5. 경기장 도면 설명

① : 반환선(공통)

② : 출발/반환선(공통)



*전체 도면에서 포지션별 위치는 달라질 수 있습니다.

〈 케틀벨 캐리 도면 〉

6. 종목 진행 순서

1) 출발 전 모든 케틀벨은 출발/반환선 선 뒤에 위치해 있습니다.

2) 선수는 케틀벨을 2개씩 들고 반대 반환선에 갔다 놔야 합니다.

3) 출발/반환선에 남아있는 마지막 남은 케틀벨 2개를 반대 반환선에 갔다 놓으면,
선수는 다른 케틀벨 2개를 들고 출발/반환선으로 갔다 놔야 합니다.

4) 반환선에 있는 모든 케틀벨을 2개씩 다시 출발/반환선에 가져다 놓으면 됩니다.

5) 케틀벨을 내려 놓을 시,
케틀벨이 먼저 지면과 접촉이 된 후에 케틀벨을 손에서 놓을 수 있습니다.
(드랍/던지기 금지, 반환선 접촉 금지(완전히 넘어야함))



〈 케틀벨 〉



IRONWOD
BATTLE CREW