

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

- 주최: KI Sports Festival
- 주관: 로드오브더바 운영위원회
- 일시: 2023년 8월 12일 11:00 ~
- 장소: 서울특별시 용산구 노들섬
- 후원: 키스포츠편스티벌 / 데상트 / 머슬가드 / 이포에이 뉴트리션 / 레드볼
- 종목(순서대로)
  - 일반부)  
남성부 풀업 / 여성부 풀업 / 20KG 중량 풀업 / 머슬업 / 프리스타일
  - 선수부)  
프리스트아일
  - 이벤트 경기)  
머슬업10 - 바딤스10 - 풀업10
- 접수기간 / 비용
  - 얼리버드 접수 : 7월 17일 09:00 ~ 7월 21일 18:00
    - 1종목 5만원
    - 2종목 8만원
  - 추가 접수 : 7월 24일 09:00 ~ 7월 28일 18:00
    - 1종목 7만원
    - 2종목 11만원
  - 관람객
    - 입장료(키스페 양일권 + 데상트 제품 증정) 5만원
- 참가자 혜택
  - ★ 선수부 프리스타일 부문 우승자는 WSWCF에서 주관하는 월드 챔피언십 참가자 격 획득
  - ★ 일반부 프리스타일 우승자는 다음 로드오브더바 프리스타일 선수부 후보로 등록

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

- 일반부 1위는 전원 상금 30만원 지급
- 선수부 1위 상금 100만원 / 2위 50만원 / 3위 30만원 지급
- 키스포츠 페스티벌 양일권 티켓 제공 (9만 원 상당)
- 참가자 전원 대회 굿즈 제공 (데상트 상품, 보충제 등)

### □ 대회 순서

11 : 00 ~ 참가자 접수

12 : 00 ~ 풀업 경기 시작

13 : 00 ~ 20KG 중량 풀업 경기 시작

14 : 00 ~ 머슬업 경기 시작

15 : 00 ~ 일반부 프리스타일 경기 시작

*16 : 00 ~ 쉬는 시간 및 이벤트 경기*

17 : 00 선수부 프리스타일 경기 시작

19 : 00 ~ 시상식 및 대회 종료

※진행 상황에 따라 일정은 바뀔 수 있음.

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

### □ 기타사항

#### ■ 접수 방법

- <http://www.kisportsfestival.com/> 주소로 들어가 신청서 작성
- 주의사항: 신청서 제출 후 참가비 미납의 경우 접수 불가
- 참가비 입금 계좌: 카카오뱅크 3333-27-7233139 (예금주: 정한별)
- 문의 사항: 카카오톡 1:1 오픈채팅방: [2023 로드오브더바 EP 2] 검색!  
→ [2023로드오브더바 운영위원회](#)

### □ 심사 규정

#### ■ 풀업

#### ■ 기본규정

- 제한시간은 2분이며, 스타트 신호와 함께 정해진 시간 안에서 측정을 시작한다.
- 팔꿈치가 완전히 펴진 상태에서 시작하고 올라갔을 때는 턱이 철봉을 완전히 넘겨야 랩으로 인정된다.
- 심판은 총 3명이며 각각 턱이 완전히 철봉을 넘기는지, 팔꿈치가 확실하게 펴지는지, 다리에 치팅이 쓰이지는 보며 개수를 센다.

#### ■ 점수 채점 방식

- 각 심판이 노랩을 제외하고 측정한 개수의 평균값으로 점수가 측정된다. (반올림 없이 소수 첫 번째 자리까지로 측정)

#### ■ 노랩 규정

- 턱이 철봉에 애매하게 걸치거나 턱이 바에서 수평 선상에서 떨어져 심판 시야에서 턱이 넘었는지 안 넘었는지 구분하기 애매한 경우
- 팔꿈치가 덜 펴지는 경우
- 무릎반동 혹은 골반 반동이 사용되는 경우
- 어깨가 앞뒤로 움직이는 반동이 쓰이는 경우
- 올라가는 중간에 이중으로 치팅이 사용되는 경우
- 이외 심판 주관하에 정확하게 랩이라고 생각되지 않고 애매하게 판단되는 경우 모두 노랩

#### ■ 유의사항

- 팔꿈치의 펴짐과 무릎 반동을 확실하게 확인하기 위해 긴팔, 긴바지의 착용은 가급적 지양한다.
- 필요시 발판 사용 가능
- 너무 많은 노랩이 나오는 것을 방지하기 위해 5개 이상 연속 노랩 판정 시 매달린 채로 멈춰서 인지시키고 다시 이어가도록 조치한다.

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

\* 심판 주관하에 확실하지 않고 판단이 애매할 경우 노랩으로 측정되므로 참가자는 애매한 자세가 아닌 확실한 자세로 수행하는 것이 훨씬 더 큰 점수를 획득할 수 있습니다

### ■ 20kg 중량풀업

#### ■ 기본규정

- 원판의 중량은 20kg(벨트무게 제외)으로 진행되고 벨트는 대회사에서 제공하는 것으로 진행한다.
- 팔꿈치가 펴진 상태에서 진행되고 올라갔을 때 턱이 철봉을 완전히 넘겨야 랩으로 인정된다.
- 심판은 총 3명이며 주심 1명과 부심 2명으로 구성되어 있다.
- 매 개수마다 주심의 호각 신호를 들은 후 풀업을 진행해야 한다
- 선수가 동작을 수행한 뒤 부심 1명은 턱이 확실하게 넘었는지 확인하고, 나머지 한 명은 치팅이 쓰였는지 확인한 뒤 각자의 판단으로 랩으로 인정되는 경우 파란 깃발을 들고, 노랩으로 판단시 빨간 깃발을 든다.  
주심을 깃발을 확인하여 2명 모두 파란 깃발시 카운트를 진행하고 한명이라도 빨간 깃발이 있을시 카운트를 세지 않는다.
- 호각 신호 후 5초 이내에 풀업을 진행해야 하고 실패 시에도 계속 진행이 가능하다.

#### ■ 점수 채점 방식

- 주심이 측정한 개수로 순위를 매기고 동점일 경우 노랩 개수가 적은 사람이 더 높은 순위를 획득한다.

#### ■ 노랩 규정

- 무릎 혹은 골반 치팅이 쓰이는 경우
- 턱이 완전히 넘지 않은 경우
- 예측하여 올라가는 경우
- 호각 신호 후 5초 이내에 올라가지 못한 경우 경기가 종료된다(가만히 매달려있는 경우)
- 이 외 심판 주관하에 정확하게 랩이라고 생각되지 않고 애매하게 판단되는 경우 모두 노랩

#### ■ 유의사항

- 팔꿈치의 펴짐과 무릎 반동을 확실하게 확인하기 위해 긴팔, 긴바지의 착용은 가급

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

적 지양한다.

- 필요시 발판 사용 가능

\* 심판 주관하에 확실하지 않고 판단이 애매할 경우 노랩으로 측정되므로 참가자는 애매한 자세가 아닌 확실한 자세로 수행하는 것이 훨씬 더 큰 점수를 획득할 수 있습니다

### ■ 머슬업

#### ■ 기본규정

- 제한시간은 3분이며, 스타트 신호와 함께 정해진 시간 안에서 측정을 시작한다.
- 철봉 위로 올라가서 시작하며, 이때 팔꿈치가 철봉과 수직 선상에서 퍼진 상태로 시작한다.
- 바닥에서 40cm 위에 밴드를 걸고, 이 선을 기준으로 50cm 앞에 이퀄라이저가 위치한다.
- 아래로 내려갈 때는 밴드와 이퀄라이저에 닿지 않고 이 사이에 신체가 위치하여야 한다
- 다시 올라와서는 팔꿈치가 수직 선상에서 완전히 퍼져야 한다.
- 무릎 반동은 사용 가능하나 기둥에 걸린 밴드 또는 앞쪽 이퀄라이저에 신체가 닿는 경우 노랩 처리된다.
- 심판은 2명이고 한 명은 위에서 팔꿈치가 퍼졌는지, 퍼졌을 때 어깨 위치가 철봉과 수직 선상인지를 확인하고, 나머지 한 명은 아래에서 이퀄라이저 혹은 밴드에 닿았는지, 키팅 또는 다이내믹 머슬업이 아닌지 확인한다.

#### ■ 점수 채점 방식

- 노랩을 제외한 2명의 심판 개수의 평균값이 총 기록이 된다. (반올림 없이 소수 첫 번째 자리까지로 측정)

ex) 참가자는 총 20개를 진행함

위에서 팔꿈치가 완전히 퍼지지 않아서 2개 노랩 A 심판은 18개 기록,

밴드에 1번 닿아서 B 심판은 19개 기록  $(18+19)/2 = 18.5$ 개

- 소수점 첫 번째 개수가 같은 경우 소수 두 번째까지 비교, 둘째자리까지 같은 경우 노랩 개수가 적은 사람이 이긴 것으로 간주한다.

#### ■ 노랩 규정

- 어느정도 무릎 반동은 사용 가능하나 이퀄라이저바나 밴드에 닿을 시 노랩
- 익스플로시브 머슬업처럼 뒤쪽 대각선으로 팔꿈치가 퍼질 시 노랩
- 크로스핏 키팅 머슬업 혹은 다이내믹 머슬업 시 노랩

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

- 팔꿈치가 불균형하게 올라가는 경우 노랩(짜팔 머슬업, 치킨윙 머슬업)
- 이 외 심판 주관하에 정확하게 랩이라고 생각되지 않고 애매하게 판단되는 경우 모두 노랩

### ■ 유의사항

- 팔꿈치의 펴짐과 무릎 반동을 확실하게 확인하기 위해 긴팔, 긴바지의 착용은 가급적 지양한다.
- 필요시 발판 사용 가능
- 중간에 이퀄라이저바가 넘어질 시 심판이 세워줄 때까지 위에서 대기하고 이때 시간은 따로 멈추지 않으며 이에 대한 손해는 선수가 책임진다.

\* 심판 주관하에 확실하지 않고 판단이 애매할 경우 노랩으로 측정되므로 참가자는 애매하게 자세가 아닌 확실한 자세로 수행하는 것이 훨씬 더 큰 점수를 획득할 수 있습니다

### ■ 프리스타일

- 심판 3(4)인의 점수를 합산하여 순위를 결정
- 다이내믹과 스태틱의 조화가 중요
- 다이내믹 동작 도중 땅에 발이 닿거나 부상으로 이어진 경우 감점
- 스태틱은 최소 3초 이상 유지되어야 수행한 것으로 인정
- 프리스타일 참가자들은 신청시 룰북 미리 배포할 예정

### ■ 이벤트 경기 10 10 10

대회 당일 로드오브더바 참가자 및 관람객 모두 참여 가능

#### ■ 기본규정

- 심판이 옆에서 개수 카운트를 진행하고 10개를 채워야 다음 동작으로 넘어갈 수 있다.
- 심판은 노랩시 명확하게 노랩 이라고 언급해준다.
- 머슬업은 머슬업 규정 참고
- 덤스는 가슴이 바를 터치한 후 팔꿈치가 완전히 펴져야 랩으로 인정된다.
- 풀업의 경우 풀업 규정 참고

#### ■ 점수 체킹

- 시간초 기반으로 측정한다.
- 마지막 풀업에서 턱이 철봉을 넘기면 기록측정이 종료된다.

# 2023 KI SPORTS FESTIVAL "Lord of the bar"

## EP 2. COLOSSEUM: THE BEGINNING 모집 요강

### ■ 노랩 규정

- 머슬업, 풀업 규정 참고
- 심판의 신호를 못듣고 다음동작으로 이어갈 시 다음 동작 개수는 전부 노랩

### ■ 유의사항

- 팔꿈치의 펴짐과 무릎 반동, 가슴 터치 정확히 보기 위해 남성은 상의 탈의, 몸에 딱 붙는 상의, 반바지를 입고 진행할 수 있으며, 여성은 레깅스, 반바지, 딱 붙는 상의, 탑 으로 복장을 제한한다
- 필요시 발판 사용 가능

\* 심판 주관하에 확실하지 않고 판단이 애매할 경우 노랩으로 측정되므로 참가자는 애매하게 자세가 아닌 확실한 자세로 수행하는게 훨씬 더 큰 점수를 획득할 수 있습니다

※ 정해진 규정을 따르지 않을 시 운영위원회의 제재를 받을 수 있다.

※ 경기 중 부상에 관해서는 본인이 책임져야 한다. \*무리한 동작 금지

※ 시합 중 응급상황 시 운영본부에서는 응급처치 및 119 호출까지만 진행

신청서 제출 시 위 모든 사안을 확인하고 동의한 것으로 간주