

“2021 SBS스포츠 3대 스트롱챌린지” 이벤트 요강 <11월26일>

<p><b>일반사항</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 이벤트명 : 2021 SBS 스포츠 3대 스트롱챌린지</li> <li>● 일 시 : 2021 년 12 월 18 일(토)</li> <li>● 장 소 : 수원메세 전시장</li> <li>● 주최/주관 : SBS 스포츠, (사)대한보디빌딩협회</li> <li>● 후원 : 태인 스포먼트</li> <li>● 협찬: 뉴텍웰니스, 샵어패럴, 나랑드사이다, 골든블루, 지리산물하나, 원에이드, 치키타바나나, 아침</li> </ul>
<p><b>참가자격 및 참가기준</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 만 19 세 이상으로 대한민국 국적을 가진 모든 남성과 여성</li> <li>● 전문 선수 및 동호인(일반인) 선수 모두 출전 가능</li> <li>● 고혈압, 저혈압 등 건강상의 문제가 있는 경우 참가 불가</li> <li>● 진행 중 부상 발생시 개인 책임</li> </ul>
<p><b>경기종목 및 체급</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 경기 종목                      가. 3대 스트롱챌린지 : 벤치프레스, 데드리프트, 스쿼트 합계                      나. 싱글 종목 : 벤치프레스, 데드리프트, 스쿼트의 각 종목별 기록</li> <li>● 체급                      가. 남자부(3 개 체급) : - 80kg, -90kg, +90kg                      나. 여자부(2 개 체급) : -55kg, +55kg                      ※ 체급별 참가자가 3 명 이하인 경우, 체급을 통합 할 수 있음</li> </ul>
<p><b>경기일정</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 12 월 18 일(토)                      가. 여자부                          - 여자부 계측 : 09 시 ~ 10 시                          - 여자부 싱글 종목 : 10 시 ~ 11 시 30 분                          - 여자부 3대 스트롱챌린지 : 11 시 30 분 ~ 13 시                      나. 남자부                          - 남자부 계측 : 12 시 ~ 13 시                          - 남자부 싱글 종목 : 14 시 ~ 16 시                          - 남자부 3대 스트롱챌린지 : 16 시 ~ 18 시                      ※ 계측시간 및 일정과 시간은 변경 될 수 있으며, 변경 시 TheFITShow 홈페이지와 SNS(@the.fit.show_official), 대한보디빌딩협회 홈페이지(<a href="http://bodybuilding.sports.or.kr/">http://bodybuilding.sports.or.kr/</a>)와 SNS(@kbbf_official)에 게시 예정</li> </ul>

<p><b>시상</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3대 스트롱챌린지(총 5명) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각 체급 별 총합계 최고 무게 기록 참가자 1명</li> </ul> </li> <li>● 싱글 종목(총 15명) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각 종목과 체급 별 최고 무게 기록 참가자 1명</li> </ul> </li> <li>● 우승자(20명)에게 '우승 증서' 및 '3대 스트롱챌린지 메달' 증정</li> </ul>
<p><b>참가 신청</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 신청방법 : TheFITShow 홈페이지 내 온라인 참가 신청 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 모든 참가자는 행사 참가 3일 전(12. 15. 이후) 코로나 19 검사(PCR) 음성 확인 필수</li> </ul> </li> <li>● 참가비 : 무료</li> <li>● 신청마감 : 2021년 12월 10일(금) 24시 까지</li> <li>● 신청절차 <ul style="list-style-type: none"> <li>: TheFITShow 참가신청 페이지(<a href="http://fitshow.co.kr/2021/e2.php?s=21">http://fitshow.co.kr/2021/e2.php?s=21</a>) 내 개인정보 입력, 종목 및 체급 선택, 참가약관 확인 필수</li> </ul> </li> <li>● 기타사항 <ul style="list-style-type: none"> <li>가. 모든 참가선수는 참가 당일 신분증 지참</li> <li>나. 모든 참가선수는 행사 참가 3일전(12. 15. 이후) 코로나 19 검사(PCR) 음성 확인서(또는 카톡, 문자) 지참</li> <li>다. 행사 당일 본인이 신청 한 체급보다 미달, 초과 되는 경우 측정된 체급으로 적용</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>경기 방법</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 진행 방법 <ul style="list-style-type: none"> <li>가. 경기 1시간 전 계측 진행하며, 계측 시 번호표 지급</li> <li>나. 스쿼트, 데드리프트, 벤치프레스 종목 순으로 진행</li> <li>다. 각 종목별 가장 낮은 중량 신청자부터 순차적 진행</li> </ul> </li> <li>● 기준 <ul style="list-style-type: none"> <li>가. 참가선수에게 1, 2차 시기 제공</li> <li>나. 심판에 의해 유효시기로 판정된 최상의 기록을 선정</li> <li>다. 종목별로 각 체급의 최상위 기록을 보유한 자가 1위</li> <li>라. 동점일 시 저체중자 1위</li> </ul> </li> <li>● 복장 규정 <ul style="list-style-type: none"> <li>가. 상의 : 주취측이 지급하는 반팔 티셔츠 필수 착용</li> <li>나. 하의 : 레깅스, 긴바지, 반바지 가능 하나 기능성 웨어 착용 불가하며, 2중 착용 불가(레깅스 + 반바지)</li> </ul> </li> </ul>

다. 기타 : 팔꿈치 보호대, 에어 운동화, 스파이크화 및 맨발 금지  
 액세서리는 파워벨트, 역도화, 긴양말(soccer socks), 손목보호대, 안경 등 허용  
 리프팅 스트랩 등 리프팅에 도움 되는 기어 착용 금지  
 발바닥 부분에 접착제 및 기름이나 윤활유 등 몸에 바르는 것 금지  
 여자선수는 반드시 머리를 묶어야 함

**심사 규정**

- 계측
  - 가. 해당 체급 경기 개시 1 시간 이전 의무적으로 실시
  - 나. 선수는 계측실에서 선수 경기시 복장을 착용 후 계측 실시, 체중이 넘을 시 복장 탈의 가능
  - 다. 계측 순서는 주최사가 지정한 순서대로 진행
  - 라. 계측 시 신청한 체급보다 미달 되거나 초과 되는 경우 계측된 체급으로 적용(즉, 하체 및 월체 가능)
- ※ 참가자 수에 따라 계측 일정 및 시간은 변경 될 수 있으며, 이벤트 개최 전 TheFITShow 홈페이지 내 공지 예정입니다.
- 심판의 구성과 역할
  - 가. 심판 구성 : 3 명(주심 1 명, 부심 2 명)  
 배심원 3 명(심판에 준하는 자격 자)  
 보조자(종목에 2 인 이상)

**로컬룰**

- 데드리프트 시행 시 컨벤셔널의 전통적인 스타일과 스모 스타일의 자세 허용
- 벤치프레스 시행 시 아치 허용  
 단, 어깨 부위(견갑대)와 엉덩이가 벤치에 지지하고 있어야함

## ● 스쿼트

1. 선수는 경기대의 정면을 마주 합니다.

심봉은 수평 방향으로 어깨를 가로 질러서 위치해야 하고 손과 손가락은 심봉을 잡고 있어야 합니다. 손은 심봉의 안쪽이나 내부 칼라와 접촉된 상태로 위치시킵니다.

2. 심봉을 랙에서 분리한 후에(랙에서 분리 할 때 스파터/로더의 도움을 받을 수 있습니다.) 선수는 뒤쪽 방향으로 움직여서 시작 자세를 취해야 합니다. 무릎을 고정시킨 채 곧게 편 자세로 (약간 기울어지는 것은 허용이 됩니다.) 정지해 있을 때 주심이 리프트의 시작을 알리는 신호를 보냅니다.

### 종목별 이행 규정

팔을 아래로 내리면서 구두로 "스쿼트" 라는 지시를 내리는 것이 신호입니다. 선수는 스쿼트 신호를 받기 전에 벌칙 없이 규칙에 따라서 자세를 교정 할 수 있습니다. 5초가 경과된 후에도 리프트를 시작할 수 있는 올바른 자세가 취해지지 못한 경우에는 안전상의 이유로 선수에게 팔을 뒤로 움직여서 심봉을 랙 위에 다시 올려놓으라고 요청하게 됩니다. 그리고 주심은 신호를 보내지 않은 이유를 전달해 줍니다.

3. 주심의 신호를 받은 후에 선수는 고관절 부위의 다리 상단의 표면이 무릎의 상단보다 더 낮아질 때까지 무릎을 구부려서 몸을 낮춰야 합니다. 그리고 한 번의 시도만이 허용됩니다.

이 시도는 선수의 무릎이 움직일 때 시작되는 것으로 간주됩니다.

4. 선수는 무릎을 고정시킨 채 업라이트 자세를 취해야 합니다.

스쿼트 시도의 하단이나 아래로 내려가는 움직임에서 더블 바운스는 허용되지 않습니다. 선수가 정지 상태일 때(외관상 최종 동작에서) 주심은 심봉을 랙 위에 올려 놓으라고 신호를 보게 됩니다.

5. 심봉을 랙 위에 올려놓으라는 신호는 팔을 뒤로 움직이면서 "랙" 이라고 구두지시를 내리는 것입니다. 그러면 선수는 심봉을 다시 랙 위에 올려놓아야 합니다. 랙 신호 이후에 발을 움직이는 것은 실격으로 처리되지 않습니다.

안전상의 이유로 선수는 스팟터/로더에게 심봉을 랙 위에 올리는데 도움을 요청할 수 있습니다. 이 과정 동안에 선수는 심봉을 그대로 잡고 있어야 합니다.

6. 최대 5명에서 최소 2명까지의 스팟터/로더가 항상 경기대에서 대기하고 있어야 합니다. 심판들은 경기대에서 필요한 스팟터/로더 인원수를 2명, 3명, 4명 혹은 5명을 결정할 수 있습니다.

#### ● 스쿼트 종목의 실격 사유

1. 리프트를 시작하거나 완료할 때 주심의 신호를 확인 하지 못한 경우
2. 리프트의 하단에서 더블 바운스를 하거나 혹은 상승 시에 아래 방향으로 움직이는 경우
3. 리프트를 시작하거나 완료할 때 무릎을 고정시킨 채로 업라이트 자세를 취하지 못한 경우

4. 앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우, 발볼과 뒤꿈치 사이의 부위를 움직이는 것은 허용됩니다.
5. 고관절 부위의 다리 상단의 표면이 무릎의 상단보다 더 낮아질 때까지 무릎을 구부려서 몸을 낮추지 못한 경우
6. 주심의 신호 사이에서 스파터/로더가 심봉이나 선수와 접촉해서 도움을 주는 경우
7. 팔꿈치나 팔의 상단이 다리와 접촉하는 경우. 선수에게 도움을 줄 수 있을 정도의 지탱이 이루어지지 않는다면 약간의 접촉이 허용됩니다.
8. 리프트의 완료 후에 심봉을 떨어 뜨리거나 던지는 경우
9. 스쿼트 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우

● **벤치프레스**

1. 벤치는 머리 부분이 경기대의 정면으로 향하거나 최대 45도 각이 되도록 위치합니다.
2. 선수는 뒤로 누운 상태에서 머리, 어깨, 엉덩이를 벤치 표면과 접촉합니다. 발은 바닥에 밀착되도록 붙여야 합니다(신발의 형태가 허용 되는 만큼 최대한 밀착시킴). 손과 손가락은 랙 스탠드에 있는 심봉을 잡아야 하고 엄지손가락으로 그립을 둘러싸게 합니다. 리프트 시에 이 자세를 그대로 유지해야 합니다. 발을 움직이는 것은 허용되지만 경기대 바닥에 발볼이

밀착된 상태를 유지해야 합니다. 벤치에 누울 때 머리카락이 뒤통수를 가리지 않게 해야 합니다. 가능하다면 머리를 포니테일 스타일로 묶는 것이 좋습니다.

3. 단단한 발판을 구축하기 위해서 선수는 표면이 평평한 플레이트나 혹은 총 높이 30cm를 초과하지 않으며 최소 치수가 60cmX40cm인 블록을 이용해서 경기대 표면을 강화할 수 있습니다.

4. 최대 5명에서 최소 2명까지의 스파터/로더가 경기대에 항상 대기해야 합니다.

선수는 올바르게 자세를 취한 후에 심봉을 랙에서 분리할 때 스파터/로더의 도움을 요청할 수 있습니다.

스파터/로더의 도움을 받을 경우 리프트는 팔 길이가 되어야 합니다.

5. 양 손의 간격은 양쪽 검지 간에 81cm를 초과할 수 없습니다 (양쪽 검지 모두 81cm 표시 이내에 들어가야 하고 최대 그림을 이용할 경우 검지손가락 전체가 81cm표시에 접촉되어야 합니다).

6. 스파터/로더의 도움 여부와는 상관없이 심봉을 랙에서 들어 올린 후에 선수는 팔을 곧게 펴고 팔꿈치가 고정된 상태로 주심의 신호를 기다려야 합니다. 선수가 정지 상태를 유지하고 심봉이 올바른 위치가 되었을 때 주심이 신호를 보냅니다. 5초가 경과한 후에도 리프트를 시작할 수 있는 올바른 자세가 취해지지 못한 경우에는 안전상의 이유로 선수에게 팔을 뒤로 움직여서 심봉을 랙 위에 다시 올려놓으라고 요청하게 됩니다. 그리고 주심은 신호를 보내지 않은 이유를 전달해 줍니다.

7. 리프트를 시작하는 신호는 팔을 아래로 내리는 동작과 "스타트"라는 구두 지시로 이루어집니다.

8. 선수는 신호를 받은 후에 심봉을 가슴부위로 내린 다음(본 이벤트에서는 심봉이 가슴

에 닿는 즉시), 팔을 곧게 뻗어서 심봉을 들어 올리고 팔꿈치를 고정시킵니다. 이 자세로 정지된 상태에서 주심이 손을 뒤로 보내면서 “랙” 이라는 구두 지시를 내립니다.

9. 심봉이 가슴부위에서 리프트의 그 어떤 불완전한 자세로 5초 동안 머물러 있을 때 주심이 “랙” 이라고 구두지시를 내립니다.

#### ● 벤치프레스의 실격사유

1. 리프트의 시작, 리프트 완료 시에 주심의 신호를 인식하지 못한 경우
2. 리프트 시에 선택된 리프팅 자세를 변경하는 경우(예를 들면; 머리, 어깨, 엉덩이 등을 벤치에서 들어 올리거나, 엉덩이가 벤치 표면에 살짝 닿는 형태로의 과도한 아치, 심봉 위에서 손을 옆으로 이동하는 것 등).
3. 리프트 시도 중에 하단에서 가슴에 튕기듯이 바운스를 하는 경우
4. 밀어 올리는 동작에서 심봉 전체가 아래로 움직이는 경우
5. 팔을 불균등 하게 펴는 것은 허용되지 않습니다.
6. 심봉이 가슴부위에 도달하지 못한 경우
7. 리프트 완료 시에 팔꿈치가 고정된 상태로 팔을 펼쳐서 심봉을 올리지 못한 경우
8. 주심의 신호 사이에서 스파터/로더가 심봉이나 선수와 접촉을 해서 도움을 주는 경우
9. 선수의 발이 벤치나 벤치 지지대에 닿는 경우
10. 리프트 시에 발 앞꿈치나 뒤꿈치를 드는 경우

(발볼전체가 바닥에 접지된 상태에서 약간의 앞, 옆, 뒤로의 움직임은 허용된다.)

11. 심봉과 심봉레스트 서포트를 의도적으로 접촉시키는 경우

12. 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우

- **데드리프트**

1. 선수는 경기대의 정면을 마주해야 하고, 선수의 발 앞에 수평 방향으로 심봉이 위치합니다. 옵션으로서 양손을 이용해서 그립을 할 수 있고,

곧게 선 자세가 될 때까지 리프팅을 유지합니다.

2. 리프트 완료 시에 무릎은 곧은 자세로 고정되어 있어야 하고 어깨를 뒤로 제쳐야 합니다.

3. 주심의 신호는 팔을 아래로 내리는 동작과 “다운” 이라는 구두 지시로 이루어집니다. 심봉이 정지상태가 되고 선수가 명확하게 완료자세를 취할 때 주심이 신호를 보냅니다.

4. 심봉을 위로 올리거나 올리고자 하는 의도적 시도는 모두 리프트 시도로 간주됩니다. 일단 리프트가 시작되면 곧게 선 자세를 취하고 무릎이 고정 될 때까지 내려가는 동작은 허용되지 않습니다. 어깨가 되돌아오면서(완료 시에 약간 아래로 내려감) 심봉이 고정된다면 이것은 실격사유가 되지 않습니다.

- **데드리프트의 실격사유**

1. 심봉이 최종 위치에 도달하기 이전에 아래로 내려가는 경우

2. 어깨를 뒤로 제친 채 선 자세를 취하지 못한 경우

---

3. 리프트 완료 시에 무릎을 곧게 편 상태로 고정시키지 못한 경우

4. 리프트 시에 허벅지로 심봉을 지탱하는 경우

심봉이 허벅지를 스쳐 지나갔지만 허벅지에 의해 지탱되지 않은 경우는

실격사유가 되지 않습니다.

5. 앞이나 뒤로 발을 내딛거나 측면으로 움직인 경우

발볼이 바닥에 접지된 상태로 약간 움직이는 것은 허용됩니다.

“다운” 지시가 내려진 후에 발을 움직이는 것은 실격사유가 되지 않습니다.

6. 주심이 신호를 보내기 전에 심봉을 내리는 경우

7. 양손으로 심봉을 제어하지 못해서 손바닥에서 풀려 경기대로 내려가는 경우

8. 경기규칙에 제시된 항목들을 준수하지 못한 경우

---