



BATTLE CREW

배틀크루6 리그전

RULE BOOK

ASSEMBLE YOUR CREW | 크루와 함께 전략으로 싸워라

1. 경기 방식

1-1. 경기 진행 순서



* 진행 순서는 고정되어 있습니다.

1-2. 경기 시간 구성

구분	시간
FLASH ZONE (1경기)	제한시간 5분
ZONE 이동 구간 및 선수 교체	3분
TITAN ZONE (2경기)	제한시간 5분
ZONE 이동 구간 및 선수 교체	3분
STRIKER ZONE (3경기)	제한시간 5분

* 경기 진행은 전담 심판 요원의 지시에 따라 진행됩니다.

1-3. ZONE별 출전 인원

ZONE	최대 출전 인원	제한시간
FLASH ZONE	최대 3명	5분
TITAN ZONE	최대 3명	5분
STRIKER ZONE	최대 4명	5분

- 해당 ZONE에 출전하지 않는 선수는 경기장 외 지정 대기 장소에서 대기합니다.
- 경기에 출전하지 않는 선수는 대기 장소에서 코칭이 가능합니다.
- 출전 선수는 매 ZONE마다 변경할 수 있습니다.
- 선수는 본인의 포지션과 ZONE의 포지션이 다르더라도 출전할 수 있습니다.
- 유니언 리그는 3개의 ZONE 중 2개의 ZONE에 반드시 여자 선수가 출전해야 합니다.

1-4. 경기 진행 시 선수 교체 규정

- ZONE 내 출전 선수끼리 신체 터치(태그) 방식으로 자유롭게 교체가 가능합니다.
- 교체를 기다리는 대기 선수는 출발/교체 선을 밟거나 넘지 않습니다.
- 경기장 장비는 경기를 진행하는 선수만 만질 수 있으며, 대기 선수는 만질 수 없습니다.

1. 경기 방식 (계속)

1-5. 기록 측정 방식

기록은 버튼식 스톱워치를 이용하여 선수가 직접 측정합니다.

- 시작 : 첫 번째 출전 선수가 버튼을 눌러 기록 시작
- 종료 : 마지막 선수가 버튼을 눌러 기록 종료
- 제한시간 내 완료 시 : 스톱워치가 멈춘 시간으로 기록 측정
- 제한시간 내 미완료 시 : 진행한 포인트(POINT)로 기록 측정.



* 경기 도중 선수가 버튼을 눌러 타이머가 멈춘 경우, 그 즉시 경기는 중단되고 진행 과정이 포인트로 환산되어 기록으로 제출됩니다.

1-6. 순위 결정 방식

우선순위	기준
1순위	3개의 ZONE 완료 시간 합산 (낮을 수록 상위)
2순위 (1순위 동률 시)	3개 ZONE 진행 포인트 합산 (높을수록 상위)
3순위(2순위 동률 시)	3개 ZONE 중 가장 빠른 단일 ZONE 기록 (낮을수록 상위)

1-7. 장비 규정

- 장갑 사용 및 흑그립 테이프 사용 가능합니다.
- 탄마는 사용 가능하며, 대회장에 공용 탄마가 배치됩니다.(개인 탄마 사용 가능)
- 보호대 착용 가능합니다.
- 경기 시작 전 선수들은 직접 장비의 무게와 위치를 조절 및 확인해야 합니다.
- 경기가 시작되면 경기장 내 장비 관련 문제는 경기의 일부로 간주됩니다.
- 건강상의 이유로 규정 외 장비 착용이 필요한 선수는 사전에 증빙자료를 제출해야 합니다.
- 규정에 허락된 장비 사용 외 다른 장비 사용은 불가합니다.

1-8. 공통 경기 규정

- 경기에 대한 모든 내용은 해당 경기 심판의 판정을 1순위로 봅니다.
- 판정에 대한 이의제기는 경기 종료 후 상황실에 문의 바랍니다.
- 페널티가 언급되지 않은 규정 위반들은 동작 정정 후 경기가 진행됩니다.
- 지속적인 고의적 규정 위반은 심판 판단 하에 실격 처리됩니다.

⑮ —



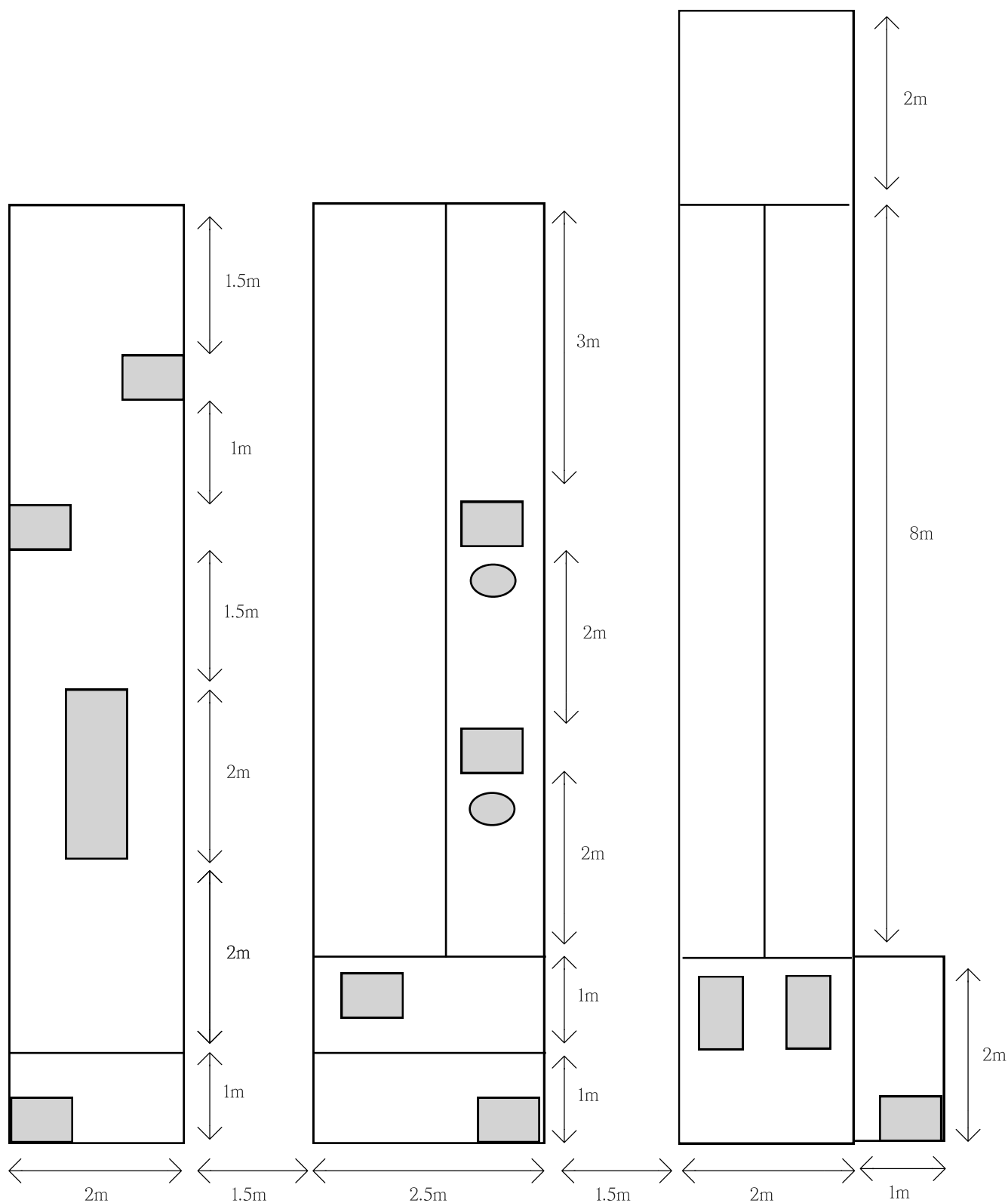
<TITAN ZONE>

<STRIKER ZONE>

〈 번호별 설명 〉

*경기장 도면은 개최지별 대회장 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

2. 리그전 경기장 도면(규격)



*경기장 도면은 개최지별 대회장 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

장비 제원

1. FLASH ZONE 장비

1-1 트레드밀

- 제원 : 무동력 트레드밀 (개최 체육관 소유의 트레드밀로 사용)

1-2 점프박스

- 제원 : 20*24*30inch(50*60*70cm) 점프박스 2개를 탑으로 쌓은 형상
- 제조사 : IRONWOD
- 주요 특징 : 점프박스가 분리되지 않게 고무밴드와 플레이트로 고정

2. TITAN ZONE 장비

2-1 파머스

- 제원 : 오픈 트랩바, 길이 1600mm, 봉 하중 24kg, 슬리브 50mm 규격
- 제조사 : 리그전 - 플러그 피트니스 / 챔피언십 - IRONWOD 1956mm
- 주요 특징 : 오픈 트랩바로 한쪽이 bar의 가림막이 없는 형태

2-2 점프박스 & 샌드백

- 점프박스 제원 : 20*24*30inch(50*60*70cm) 점프박스 2개를 탑으로 쌓은 형상
- 샌드백 제원 : 일반 샌드백으로 남자 150lb, 여자 100lb
- 제조사 : IRONWOD
- 주요 특징 : 점프박스가 분리되지 않게 고무밴드와 플레이트로 고정

3. STRIKER ZONE 장비

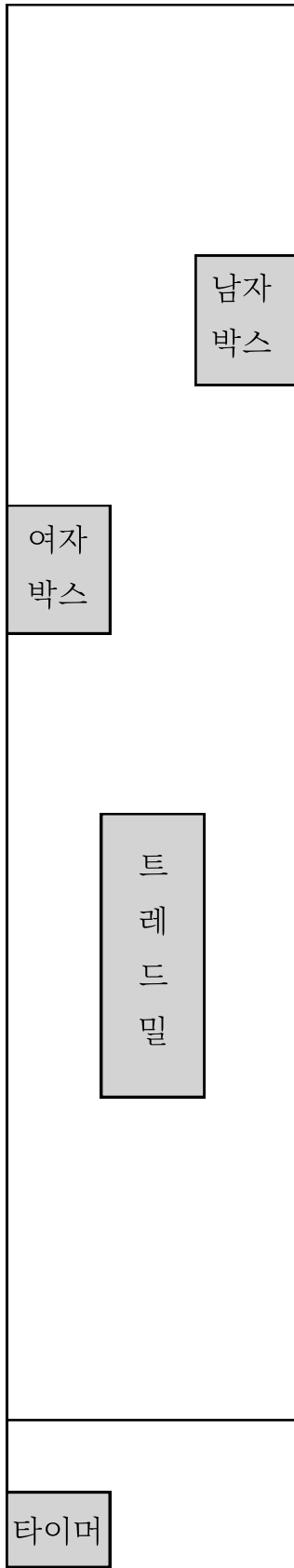
3-1 슬래드 매트

- 제원 : 2m*12m, 양끝 2m 씩 밧줄 당기는 공간, 실제 슬래드 움직이는 공간 8m
- 제조사 : IRONWOD
- 주요 특징 : 하이록스 대회 슬래드 매트와 동일한 소재

3-2 슬래드 & 슬래드 밧줄

- 슬래드 제원 : 총 무게 40kg, 봉 4개 장착되어 있음
- 슬래드 밧줄 제원 : 38mm*10m 이상
- 제조사 : IRONWOD
- 주요 특징 : **슬래드 밧줄 당기기의 슬래드는 밧줄이 체결되어 있음**

*장비 제원에 대한 자세한 문의는 제조사 측에 문의 바랍니다.



〈FLASH ZONE〉

FLASH ZONE 규정

1. 경기 진행 순서

: 트레드밀 → 장애물 넘기 → 트레드밀 → 장애물 넘기

2. 디비전별 기준

디비전	트레드밀	장애물 넘기	포인트 단위
아이언 리그	550m*2	10회*2	110m=1P
유니언 리그	500m*2	10회*2	100m=1P
플레어 리그	450m*2	10회*2	90m=1P

*장애물 높이 : 남자(48inch) / 여자(40inch)

*총 포인트 30P : 트레드밀 10P/ 장애물 넘기 1회 = 1P(총 20P)

3. 선수 교체 기준

- 1) 트레드밀 : 자유롭게 교체 가능
- 2) 장애물 넘기 : 1P 획득 시마다 교체 가능

4. 종목 1 - 장애물 넘기

- 1) 동작 설명 : 박스를 완전히 넘어가는 종목
- 2) 양쪽 무릎이 박스 폭(30inch) 안에 들어간 상태로 진행 - 인정
- 3) 양쪽 무릎이 폭 양쪽으로 하나씩 넘어간 뒹굴 상태 - 인정
- 4) 한쪽 무릎은 폭 안, 한쪽 무릎은 폭 바깥인 경우 - 심판 판단
- 5) 박스가 넘어진 경우는 진행 중인 선수가 직접 세워야 합니다.

5. 종목 2 - 트레드밀

- 1) 동작 설명 : 무동력 트레드밀 위에서 지정 거리를 주행하는 종목
 - 2) 경기 시작 전 심판이 트레드밀 세팅값을 직접 확인 및 설정
 - 3) 무동력 트레드밀의 저항값은 통일되어 있습니다.
 - 4) 주행 중일 때는 양쪽 팔걸이를 잡고 뛰는 동작 금지
- * 주행 시작 시 안전을 위해 팔걸이를 잡는 것은 인정

6. 페널티

- 1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정
- 2) 지속적인 규정 위반 : 5회 누적 경고 후 1회 경고마다 5초 페널티
- 3) 고의성 지속 위반 : 심판 판단 하에 실격 처리

TITAN ZONE 규정

1. 경기 진행 순서

: 파머스 캐리 → 샌드백 오버 → 파머스 캐리 → 샌드백 오버

2. 디비전별 기준

디비전	파머스 무게(봉 포함)	샌드백 무게
아이언 리그	총 72kg(55lb*2장)	150lb
유니언 리그	총 64kg(45lb*2장)	150lb(남)/ 100lb(여)
플레어 리그	총 56kg(35lb*2장)	100lb

*장애물 높이 : 남자(48inch) / 여자(40inch)

*총 포인트 30P : 파머스 왕복 1회 1P / 샌드백 오버 1회 = 1P

3. 선수 교체 기준

1) 파머스&샌드백 : 1P 획득 시마다 교체 가능

4. 종목 1 - 파머스 캐리

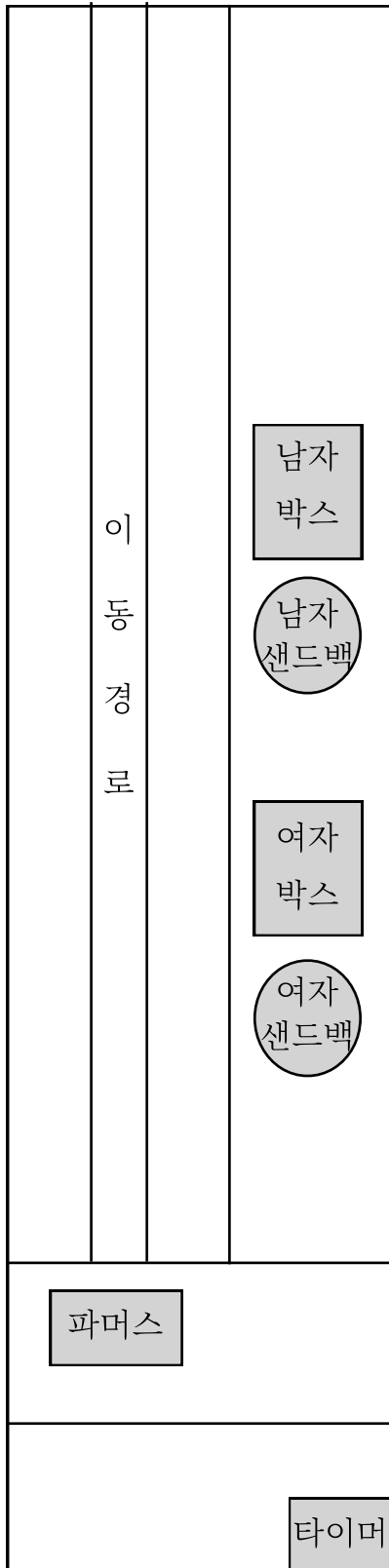
- 1) 동작 설명 : 오픈 트랩바를 들고 편도 8m를 왔다갔다 이동하는 종목
- 2) 완료 조건 : 왕복 5번 * 2세트(1세트 끝나면 샌드백 오버 진행)
- 3) 시작 위치 : 트랩바는 출발 반환선 뒤쪽에 배치됩니다.
- 4) 반환 인정 기준
 - 트랩바는 반환선에서 무조건 내려놔야하고
 - 지면과 접촉된 플레이트가 반환선을 넘어간 경우 반환으로 인정
- 5) 진행 중 트랩바를 놓칠 경우 트랩바를 놓친 선수 위치부터 재진행
- 6) 파머스 이동경로를 벗어나 우측 박스를 넘어뜨릴 경우 진행 선수가 직접 세워야 합니다.

5. 종목 2 - 샌드백 오버

- 1) 동작 설명 : 샌드백을 들어 장애물 박스 너머로 넘기는 종목
- 2) 완료 조건 : 10회 * 2세트(1세트 끝나면 파머스 캐리 진행)
- 3) 점프박스 규격은 FLASH ZONE 박스 규격과 동일
- 4) 샌드백이 박스(장애물) 위로 완전히 넘어가야 된다.
- 5) 넘길 시 박스 위를 접촉해서 넘기는 동작도 인정
- 6) 박스가 넘어진 경우는 진행 중인 선수가 직접 세워야 합니다.

6. 페널티

- 1) 1회 규정 위반 : 즉시 동작 수정
- 2) 지속적인 규정 위반 : 5회 누적 경고 후 1회 경고마다 5초 페널티
- 3) 고의성 지속 위반 : 심판 판단 하에 실격 처리



〈TITAN ZONE〉

STRIKER ZONE 규정

1. 경기 진행 순서

: 슬라이드 당기기 → 슬라이드 밀기 → 슬라이드 당기기

2. 디비전별 기준

디비전	슬라이드 당기기	슬라이드 밀기
아이언 리그	45lb(20kg) 2장	45lb(20kg) 4장
유니언 리그	35lb(16kg) 2장	35lb(16kg) 4장
플레어 리그	25lb(11kg) 2장	25lb(11kg) 4장

*총 포인트 30P : 슬라이드 동작 편도 1회 = 1P

3. 선수 교체 기준

1) 밀기&당기기 : 1P 획득 시마다 교체 가능

4. 종목 1 - 슬라이드 밧줄 당기기

1) 동작 설명 : 슬라이드에 연결된 밧줄을 잡고 반환선 뒤에서 당기는 종목

2) 완료 조건 : 왕복 5번 * 2세트 (1세트 끝나면 슬라이드 밀기 진행)

3) 반환 인정 기준

- 선수의 몸쪽 슬라이드 끝부분(지면접촉)이 반환선을 넘어간 경우

4) 선수는 반환선 뒤 공간에서 자유로운 방식으로 당기면 됩니다.

5. 종목 2 - 슬라이드 밀기

1) 동작 설명 : 슬라이드의 봉을 잡고 앞으로 미는 종목

2) 완료 조건 : 왕복 5번 * 1세트

3) 반환 인정 기준

- 선수의 맞은편 슬라이드의 끝부분(지면접촉)이 반환선을 넘어간 경우

4) 반환선 통과 후 몸을 맞은편으로 이동하여 슬라이드 밀기 진행

6. 페널티

1) 1회 규정 위반 및 슬라이드가 매트 밖으로 벗어난 경우 : 즉시 동작 수정

2) 지속적인 규정 위반 : 5회 누적 경고 후 1회 경고마다 5초 페널티

3) 고의성 지속 위반 : 심판 판단 하에 실격 처리



〈STRIKER ZONE〉



BATTLE CREW