

레벨 테스트 공통 규정

레벨 테스트 진행 규정

1. 5분 경기로 치뤄지고, 경기 규칙은 국제 대회 규정에 준한다.
2. 테스트 결과에 따른 랭크 및 레벨 부여는 KETA 공식 랭크 테이블에 근거한다.
3. 테스트 종목은 저크, 스내치, 바이애슬론, 롱사이클 중 하나만 응시 할 수 있다.

Re-레벨 테스트 진행 규정

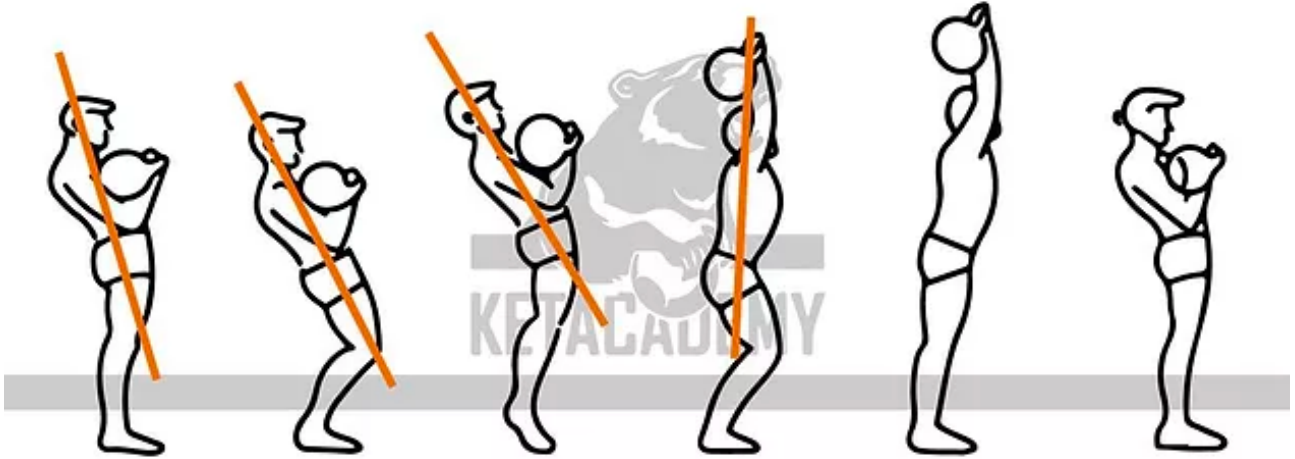
1. 리-테스트는 레벨 테스트 종료 시점부터 12개월 안에 응시 가능하다.
2. 테스트 비디오를 촬영하여 자신의 유튜브 채널에 공개 업로드한다.
3. 비디오에는 어떠한 배경 음악도 넣을 수 없다.
4. 정면, 팔, 다리가 모두 보이도록 촬영해야 한다.
5. 비디오 해상도는 1924x1024 화질 이상이어야 한다.
6. 제목은 이하 예시를 따른다

* 제목 예시 : KETA 테스트, 케틀벨 스내치 24kg 92회, 체급73kg

복장 규정

1. 팔꿈치와 무릎이 보여야 한다.
2. 모든 종목에서 신발을 착용해야 한다.
3. 저크 및 롱사이클 종목은 벨트를 착용해야 한다.
4. 모자는 허용되지 않는다. 밴드는 허용한다.
5. 벨트 앞면 폭은 6cm 이하, 후면 폭은 12cm 이하.
6. 어떠한 전자 장비도 사용을 불허한다.
7. 손목 보호대는 길이 12cm 이하만 허용한다.

저크 경기 규칙



- 동작 설명

플랫폼에 놓여진 케틀벨을 스윙 및 클린을 통해 저크를 시작하기 위한 랙 포지션을 취한다. 선수는 랙포지션에서 오버헤드 자세까지 케틀벨을 올려야 한다. 올려져 있는 상태는 다리, 몸통, 팔을 완전히 펴져있어야 하며, 케틀벨을 포함하여 몸 전체가 움직이지 않는 고정 자세를 취한다. 카운트가 이루어지면 다시 드랍을 통해 랙 포지션으로 돌아온다. * 고정 fixation 자세는 케틀벨이 머리 위에 있고 케틀벨과 몸이 움직임이 완전히 정지된 상태를 의미한다. (저크, 롱사이클, 스내치 포함) * 랙 Rack 포지션이란 케틀벨을 들고 있는 팔이 누굴 앞 또는 근처에 있고 팔꿈치가 굽어져 장골 상단 부분에 닿아 있는 상태를 말한다.

* TIP

저크는 기술적인 부분에서 두번째로 복잡한 동작이다. 랙포지션에서 휴식하는 기술이 전체 퍼포먼스에 미치는 영향이 매우 크다. 따라서 초창기 훈련에는 더블 저크보다 원암 저크를 활용하여 휴식을 위한 기술을 익히는 편이 좋다.

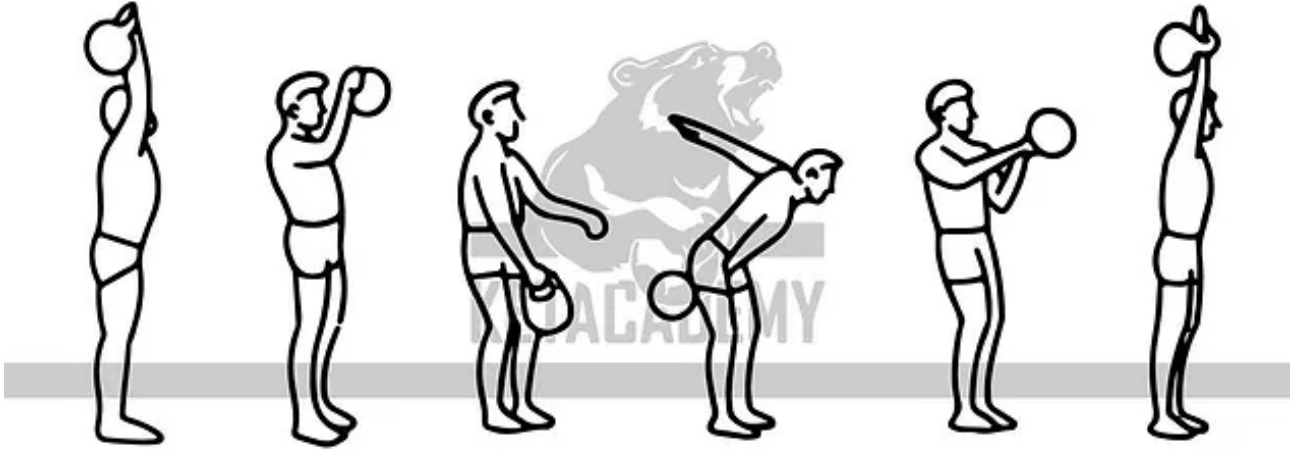
- 경기 중단

- 1) 케틀벨을 엉덩이 아래에서 정지한 상태로 들고 있으면 경기는 종료된다.
- 2) 케틀벨이 바닥에 닿는 순간 경기는 종료된다.

- 노카운트

- 1) 고정 자세에 팔, 무릎, 몸통이 완전히 펴져 있어야 한다.
- 2) 고정 자세에서 심판의 카운트가 있기 전에 드랍해서는 안된다.
- 3) 첫 클린을 통한 랙포지션 자세를 취할 때를 제외하고 케틀벨이 어깨에 올려져있는 자세를 취해서는 안된다. (경기를 시작하고 저크를 하기 위해 클린을 시도할 때, 케틀벨을 어깨까지 올려 손잡이와 그립을 조정할 수 있다.)
- 4) 세컨딕 직후 추가적인 팔꿈치 밀기 동작이 포함되면 안된다.

스내치 경기 규칙



- 동작 설명

스내치 동작은 케틀벨이 다리 사이에서 나올 때 부터 시작된다. 참가자는 케틀벨을 멈추는 일 없이 머리 위로 올려 고정(Fixiate) 자세를 취함으로써 카운트 된다. 고정 자세는 케틀벨이 머리 위에 있으면서 팔과 다리 몸통이 일직선이 되어야 한다. 고정 동작 후 심판이 득점을 인정하면, 참가자는 케틀벨을 떨어뜨려 다리 사이 시작 동작으로 돌아와야 하며, 이 과정에서 케틀벨이 몸통의 어떤 부위에도 닿으면 안된다. 손 교체는 어떤 경우에도 단 한번 허용된다.

* TIP

스내치는 가장 복잡한 기술적 요소를 가진다. 룽사이클에서 스내치로 갈수록 템포가 빨라지며, 한번의 실수가 미치는 영향 또한 룽사이클보다 저크가, 저크보다는 스내치가 크다고 할 수 있다. (Kettlebell Sport training methodology manual by Denia Vasilev)

- 경기 중단

- 1) 손을 교체하기 이전에 케틀벨이 어깨나 몸통의 다른 부위에 닿으면, 심판에 의해 ‘스위치’가 선언되며 다른 손으로 바꿔야 한다. 손 교체 후 케틀벨이 몸통의 다른 부위에 닿으면 시합은 종료된다. (고정 자세 이후 손을 교체할 때 케틀벨이 어깨에 닿으며 드랍할 수 있다. 이는 손을 교체 할 것임을 의미한다.)
- 2) 케틀벨을 엉덩이 아래에서 정지한 상태로 들고 있으면 경기는 종료된다.
- 3) 케틀벨이 바닥에 닿는 순간 경기는 종료된다.

- 노카운트

- 1) 고정 자세에 팔, 무릎, 몸통이 완전히 펴져야 한다.
- 2) 고정 자세에서 심판이 카운트할 때까지 고정 자세를 유지해야 한다.
- 3) 케틀벨을 잡지 않은 손(스내치 시)이 케틀벨, 바닥, 몸통 등에 닿으면 안된다.
- 4) 고정 자세에서 팔은 수직에 가깝게 세워지며, 상완이 귀에 가까워야 한다.

롱사이클 경기 규칙



- 동작 설명

저크를 하고 카운트가 이루어진 후, 케틀벨을 랙포지션으로 드랍하고, 케틀벨을 골반 밑으로 다시 떨어트려 스윙을 하고 다시 클린을 통해 랙포지션으로 돌아온다. 위 과정을 반복한다.

* TIP

롱사이클은 생체역학적 관점에서 저크와 스내치에 비해 휴식을 위한 포인트를 더 많이 찾을 수 있다. 그러므로 동작 수행이 더 쉽고, 기술적으로 부족한 초창기 훈련에 유리하다. (Kettlebell Sport training methodology manual by Denia Vasilev)

- 경기 중단 및 노카운트

1) 저크와 관련된 룰이 모두 적용된다.