



# SPYDER X SEARED BURN UP

스파이더X시어드번업 경기 규칙 가이드

For. 저지(Judge)

2026.05.31

**SMIT**



## 스파이더X시어드번업

스파이더 X 시어드 번 업(Spider X Seared Burn Up)'은 주최사 시어드 코리아와 주관사 SMIT의 합작으로 탄생했습니다.

러닝 및 하이브리드 퍼포먼스 스포츠 유저들에게 신선하고 차별화된 대회를 제공하는 동시에, 시어드 코리아의 무동력 트레이드마크인 '슬레드 러너'를 널리 알리기 위해 기획되었습니다.

본 대회는 당초 '시어드 번 업'이라는 명칭으로 출발했으나, 대회의 화제성을 극대화하고 참가자 혜택을 한층 강화하기 위해 글로벌 브랜드 '스파이더'를 타이틀 스폰서로 영입하며 현재의 공식 명칭으로 변경되었습니다.

2026년 무동력 트레이드마크를 활용한 스프린트 러닝 대회로 첫선을 보이며, 2027년부터는 스키에르그와 로잉 머신 등 시어드 코리아의 다양한 장비를 도입해 더욱 확장된 프로그램의 다목적 피트니스 대회로 발전해 나갈 계획입니다.



## 대회 개요

장소	서울 성동구 성수동2가 273-20
일시	2026년 6월 13일 토요일(솔로), 6월 14일 일요일(듀오, 크루전)
주최	시어드 코리아
주관	스미트 (공동주관 : 준컴퍼니)
타이틀스폰서	스파이더 코리아
스폰서	카스라이트, 헤임타, 체인지핏, 웅진식품, 바이탈해빗, 피버트리, 부쉬맨, 퍼포맥스, 아임비타, 한결맛담, 메이커힐
공식티켓사	레저디
참가자	525명 (경기 및 세션 포함. 5월 29일 기준)
프로그램	무동력 트레이드밀을 이용한 인도어 스포프린트 대회 + 러닝세션과 커넥팅 파티, 브랜드 이벤트

## 스파이더X시어드번업 대회 규칙

스파이더 X 시어드 번 업'은 시어드 코리아의 무동력 트레이드밀인 '슬래드 러너'를 활용해 승부를 겨루는 대회입니다. 특히 기기 특유의 '저항 레벨 조절 기능'을 적극 활용하여, 두 가지의 서로 다른 경기 방식을 결합한 독창적인 복합 룰을 적용합니다.

최대저항 8단(저항강화) 최저저항 0단(저항약화)  
 '슬래드모드' '러닝모드'



### 참가 디비전의 종류

2026년 최초로 개최되는 스파이더 X 시어드 번 업은 생소한 콘셉트와 중소형 이벤트로서의 효율성을 최대화하기 위하여 디비전을 3가지로 압축하여 진행합니다.

#### SOLO DIVISION

본 경기는 남녀 개인전으로 편성되어 하나의 무대에서 동시에 레이스가 진행됩니다. 단, 시상은 공정성을 위해 남녀 부문을 엄격히 분리하며, 각 부문별 최종 기록을 바탕으로 별도 시상합니다.

#### DUO DIVISION

남녀 혼성 팀으로 출전하는 본 디비전은 경기 중 무제한 교대 방식을 적용합니다. 따라서 개인의 역량뿐만 아니라 끈끈한 팀워크, 그리고 체력 안배를 위한 치밀한 교대 전략이 우승을 좌우하는 핵심 요소가 됩니다.

#### CREWBATTLE DIVISION

10명에서 15명 규모의 크루 단위로 출전하는 단체전 디비전입니다. 참가한 소속 크루원 전원이 동시에 레이스를 진행하며, 개인별 스코어를 모두 합산한 총점을 바탕으로 최종 승부를 가릅니다. 특정 개인의 기량보다 크루 전체의 고른 기량과 압도적인 단합력이 요구됩니다.

	SOLO DIVISION	DUO DIVISION	CREWBATTLE DIVISION
슬래드 모드	제한시간 5분 ( 50point/m )	제한시간 10분 ( 50point/m )	제한시간 5분 ( 50point/m )
스프린트 모드	제한시간 10분 ( 30point/m )	제한시간 20분 ( 30point/m )	제한시간 10분 ( 남30,여34/m )



## 스파이더X시어드번업의 티

'스파이더 X 시어드 번 업'의 티(Event Identity)는 대회와 직관적인 특성과 참가자가 경험할 폭발적인 에너지를 시각적으로 담아냈습니다. 복잡한 규정과 긴 호흡을 요구하는 기존의 타 대회들과 달리, 본 대회는 단시간 내에 극한의 심폐지구력과 근지구력을 쏟아내는 파워풀한 러닝 퍼포먼스에 집중합니다. 이에 맞춰 '강렬하게 불태우다'라는 의미를 지닌 주최사 '시어드(Seared)'의 네이밍에 착안하여, 타오르는 불꽃을 상징하는 붉은색과 묵직한 에너지를 주는 검은색을 메인 컬러로 삼아 대회의 강렬한 아이덴티티를 완성했습니다.



시어드 코리아 브랜드 심볼의 S를 그대로 차용 하였다.



시어드 번 업의 타이틀 스폰서의 로고가 명기되는 위치로서 2026년 타이틀 스폰서인 스파이더의 버그로고를 배치하였다.



# 스파이더 X 시어드 번 업 프로그램

타임 테이블 | 2026.06.13. 토요일 (솔로전)

START	END	COMPETITION	SESSION	BRAND / SERVICE	
10:00	10:30				
10:30	11:00		<b>러닝 클래스 A</b> “무동력 트레이드밀을 활용한 러닝세션” (30명 내외)	스파이더 / 레저디 / 바이탈해빗 / 체인지핏 / 단아연	
11:00	11:30			<b>브랜드 부스 자율 오픈</b>	
11:30	12:00				
12:00	12:30	<b>(BREAK TIME)</b>		(전체 브랜드 부스, 서비스 스탠바이)	
12:30	13:00	<b>솔로전</b>			
13:00	13:30	오프닝, 사전행사, 준비운동, 룰설명			
13:30	13:40	솔로전 경기 스탠바이			
13:40	14:00	<b>솔로전 A 그룹 경기</b> (13:40 ~ 14:00)			
14:00	14:20	스코어 체크, 장내 정비 및 선수교대			
14:20	14:40	<b>솔로전 B 그룹 경기</b> (14:20~14:40)			<b>브랜드 부스 운영 집중 시간</b> (경기대기자, 경기종료자, 성수동 유동고객 대상 운영)
14:40	15:00	스코어 체크, 장내 정비 및 선수교대			
15:00	15:20	<b>솔로전 C 그룹 경기</b> (15:00~15:20)			
15:20	15:40	스코어 체크, 장내 정비 및 선수교대			<b>러닝 클래스 B</b> “러닝세션 & 시티런” (30명 내외)
15:40	16:00	<b>솔로전 D 그룹 경기</b> (15:40~16:00)			
16:00	16:30	커넥팅 파티 및 브랜드 이벤트			
16:30	17:00	<b>솔로전 시상식</b>			
17:00	17:30				



# 스파이더 X 시어드 번 업 프로그램

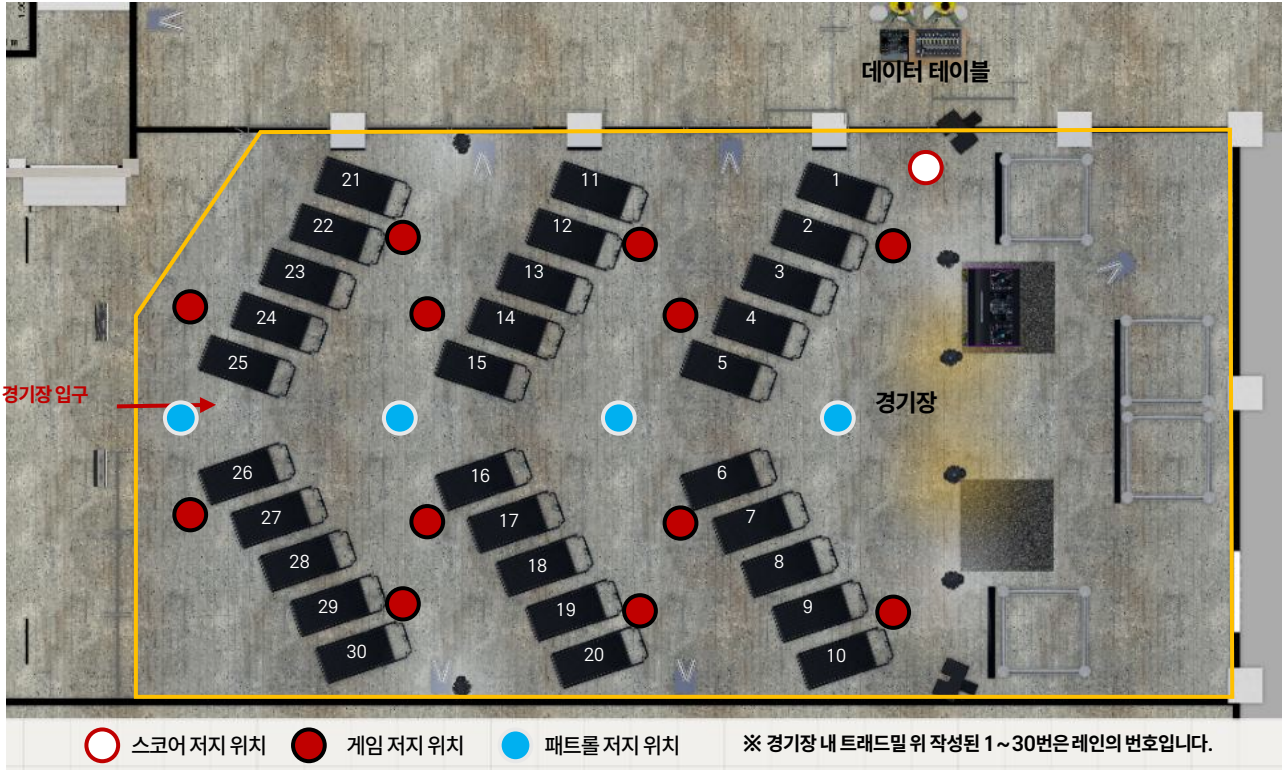
타임 테이블 | 2026.06.14. 일요일 (듀오전 / 크루전)

START	END	COMPETITION	SESSION	BRAND / SERVICE
09:00	09:30	<b>듀오전</b>		
09:30	09:40	오프닝, 사전행사, 준비운동, 룰 설명 등		
09:40	09:50	듀오전 경기 스탠바이		
09:50	10:20	<b>듀오전 E 그룹 경기</b> (09:50 ~ 10:20)		<b>브랜드 부스 운영 집중 시간</b> (경기대기자, 경기종료자, 성수동 유동고객 대상 운영)
10:20	10:40	스코어 체크, 장내 정비 및 선수교대		
10:40	11:10	<b>듀오전 F 그룹 경기</b> (10:40 ~ 11:10)	<b>러닝 클래스 C</b> “무동력 트레드밀을 활용한 러닝세션” (30명 내외)	
11:10	11:30	스코어 체크, 장내 정비 및 선수교대		
11:30	12:00	<b>듀오전 G 그룹 경기</b> (11:30 ~ 12:00)		
12:00	12:20	<b>커넥팅 파티</b>		
12:20	12:40	<b>듀오전 시상식</b>		
12:40	13:00	(BREAK TIME)		
13:00	13:40	<b>크루전</b> 오프닝, 사전행사, 준비운동, 룰 설명 등		
13:40	13:50	크루전 경기 스탠바이		
13:50	14:10	<b>크루전 H 그룹 경기</b> (13:50 ~ 14:10)		
14:10	14:20			
14:20	14:40	<b>크루전 I 그룹 경기</b> (14:20 ~ 14:40)		
14:40	14:50			<b>브랜드 부스 운영 집중 시간</b> (경기대기자, 경기종료자, 성수동 유동고객 대상 운영)
14:50	15:10	<b>크루전 J 그룹 경기</b> (14:50 ~ 15:10)		
15:10	15:20			
15:20	15:40	<b>크루전 K 그룹 경기</b> (15:20 ~ 15:40)		
15:40	15:50		<b>러닝 클래스 D</b> “러닝세션 & 시티런” (30명 내외)	
15:50	16:10	<b>크루전 L 그룹 경기</b> (15:50 ~ 16:10)		
16:10	16:20			
16:20	16:40	<b>크루전 M 그룹 경기</b> (16:20 ~ 16:40)		
16:40	17:10	<b>커넥팅 파티 및 브랜드 이벤트</b>		
17:10	17:30	<b>시상식</b>		

# 규칙 상세 가이드

## 저지의 배치와 임무

솔로와 크루전은 5레인당 2명의 게임저지, 듀오전은 5레인 당 3명의 게임저지가 투입됩니다.



<b>헤드저지</b>	유석환	<b>스코어 저지</b>	윤지훈
<b>패트롤 저지</b>	6/13 임주원, 황정훈, 강한서	6/14 일 듀오: 조윤정, 신경일	크루전: 황정훈, 강한서, 조윤정

### 6/13 솔로 디비전

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
강승룡		김봉비			김규일			김기하	
1	1	1	1	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	25	26	27	28	29	30
김희관		박철민		윤여원			이우진		
2	2	2	2	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	25	26	27	28	29	30
장은혜		신경일		최석우			한수빈		

### 6/14 크루배틀 디비전

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
강승룡		김봉비			김규일			김기하	
1	1	1	1	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	25	26	27	28	29	30
임주원		박철민			조윤정			이우진	
2	2	2	2	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	25	26	27	28	29	30
장은혜		신경일		최석우			한수빈		

### 6/14 듀오 디비전

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
강승룡, 강한서, 김봉비					김규일, 김기하, 임주원				
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
박철민, 장은혜, 황정훈					이우진, 최석우, 한수빈				

# 규칙 상세 가이드

## 선수의 경기장 입장

“그룹별로 입장합니다. 자신의 그룹과 레인(트래드밀 번호)를 확인해주세요.”



SOLO DIVISION (6/13.SAT.오후)			DUO DIVISION (6/14.SUN.오전)		CREW BATTLE DIVISION (6/14.SUN.오후)				
A그룹	B그룹	C그룹	D그룹	E그룹	F그룹	G그룹	H그룹	I그룹	J그룹
오후 2시 경기	2시50분 경기	3시30분 경기	오전 10시 경기	10시50분 경기	오후 1시50분 경기	2시20분 경기	2시50분 경기	3시20분 경기	3시50분 경기
13시 집결 (또는 자신의 경기 30분 전까지 집결)			9시 집결 (경기 30분 전 집결)		13시 집결 (또는 자신의 경기 30분 전까지 집결)				

담당자	내용
게임 스태프	시작 또는 직전 경기 종료 3분전, 1분전 직 후 경기 그룹 집결 방송 (경기준비 요청)
패트를 저지	선수들 안전 퇴장 유도, 다음 경기 선수 안전 입장 유도 및 레인 번호에 맞게 동선 안내, 선수 반칙/위험 물품 소지 확인
게임 저지	퇴장 선수 메달 증정, 스코어저지 스코어저지 전달, 위험/오염물질 제거, 슬래드모드 변속, 입장 선수 레인 정위치 확인, 요약을 안내
(요약 룰 내용)	(솔로) “트래드밀에서 절대 이탈 금지, 이탈 시 20초 카운트 후 복귀 불능시 탈락처리 합니다.”
	(듀오) “트래드밀에서 이탈 시 반드시 교대하셔야 합니다.”
	(슬래드) “손잡이 잡고 뛰고, 중간에 발판에 발 올리고 휴식가능, 제한시간 5분(듀오 10분)입니다.”
(스프린트) “1분 휴식하고 손잡이 절대 5초 이상 잡으시면 안되고 발판에 발 올리고 휴식 가능하고 제한시간 10(20분)입니다.”	
스코어 저지	직전 조 스코어 감점자와 감점내용, 감점 수 데이터 테이블 전달, 새 스코어저지 게임 저지 전달

## 규칙 상세 가이드

### 경기의 시작과 1차전 슬래드 모드 경기

“경기는 10, 9, 8 ... 3, 2, 1, GO! 와 함께 시작합니다.”

#### 패트를 저지의 사전 체크 리스트

- \*\*\*\* 직전 조의 퇴장이 안전하게 이루어졌는가? 분실물은 없는가?
- \*\*\* 그룹의 입장 전, 담당구역 내에 위험물질을 탐색하고 제거했는가?
- \*\* 직전 그룹 중 부상자, 상태이상자가 있었는가? (있었다면 응급부스로 인솔)
- \* 입장하는 그룹을 레인으로 안내하며 위험요소, 부정행위에 해당하는 물품, 장비등을 탐색하였는가?
- 담당구역내 게임저지가 별도 요청한 사항이 있는가? 처리해주었는가? (특정물품요청 등)

#### 게임 저지의 사전 체크 리스트

- \*\*\*\* 트레이드밀의 저항레버가 '슬래드 모드' (가장 앞으로 밀어진) 상태인가?
- \*\*\* 담당 구역 내 트레이드밀 위에 오염물들을 모두 제거했는가?
- \*\* 저지 페이퍼 (감점 기록지)가 지금 입장하는 그룹과 일치하는지 확인하기 (저지 페이퍼는 담당구역 중 1인만 소지, 작성)
- \* 입장한 선수가 배정된 레인(트레이드밀)에 정위치 하였는가?
- 입장한 선수에게 요약 룰을 빠르게 지도하였는가?

#### 슬래드 모드 경기의 시작

- ① 선수는 트레이드밀 뒤에 대기한다. 저지(JUDGE)는 트레이드밀의 상태가 슬래드 모드로 레버를 미리 변속해둔다.
- ② 진행자의 구령 및 경기시작 신호에 맞춰 선수는 트레이드밀 위에 오르며 슬래드 모드 주행을 시작할 수 있다.
- ③ **[부정출발]** 경기시작 신호 전에 트레이드밀에 올라 러닝을 시작한 경우 < -10m > 의 벌점을 부과한다.  
(저지는 해당 선수를 다시 내려가게 하거나 경기의 진행을 멈추지는 않고, 단, 선수에게 **"부정출발, 감점 1개"**라고 전달해야 한다.)

#### 슬래드 모드 경기 진행

- ① **[레인아웃, 20세컨 카운트]** 20초 솔로전의 경우 트레이드밀 밖으로 이탈한 경우 20초 카운트 후 복귀불능시 탈락으로 처리한다.  
(부상이나 실수, 식음 등 모든 경우에 해당한다. 단, 듀오전의 경우 트레이드밀에서 이탈한 경우 반드시 교대하여야 한다.)
- ② **[기어파울]** 선수가 직접 실수 또는 고의로 저항레버를 하단(낮은 강도)으로 조정한 경우는 모든 경우를 불문하고 **탈락으로 처리한다.**  
(슬래드모드 경기에서만 적용되는 파울이다. 단, 저지의 실수나 고의는 심판위원이 경우의 내용을 따져 처리한다.)
- ③ 트레이드 밀 위에 올라간 뒤 선수는 자신의 컨디션과 전략에 따라 슬래드 모드를 주행하며 얼마든지 휴식을 취할 수 있다.  
단, 휴식을 취할 때는 반드시 트레이드밀 레일 양 옆 밖으로 발을 배치해야 한다. (어길 시 경고만 줄 것)
- ④ **[타임 리미트]** 솔로와 크루전은 5분, 듀오는 10분의 제한시간동안 자신의 능력껏 많은 거리를 러닝해야 한다.
- ⑤ 제한시간 종료 10초전부터 '진행자' 또는 '시스템'이 10초부터 1초까지 카운트 다운 후 'FINISH' 구령을 방송하면 모든 주자는 러닝을 멈추고 안전하게 트레이드밀에서 나와야 한다.  
※ 참고: 카운트 다운 종료된 후의 트레이드 밀 러닝거리는 데이터에 자동으로 기록되지 않는다. (선수가 계속 달리거나, 트레이드밀이 혼자 돌아가는 경우에도 거리 데이터는 기록되지 않음)
- ⑥ **[1분 휴식]** 슬래드 모드 경기 종료 후 선수는 트레이드밀에서 내려와 트레이드 밀 뒤 출발선에 위치하여 휴식, 식음, 대기한다.  
(이 경우는 자유로운 자세로 휴식이 가능하며 식음도 가능하다.)

## 규칙 상세 가이드

### 1분간 휴식, 2차전 스프린트 모드 경기

“1분 휴식, 2차전 시작 10초 전 모든 선수를 스탠바이 시켜주세요.”

#### 패트를 저지의 사전 체크 리스트

- \*\*\*\* 담당구역 내에 부상자, 상태이상자, 위험징후가 발견되는지 탐색했는가?
- \*\*\* 선수가 가져온 물건, 음료 등이 경기에 방해되는 위치에 있는가?
- \*\* 응원/관람자의 특정 행위가 경기에 지장 또는 방해하고 있는지 확인했는가? 그런 경우 친절한 어조로 안내/지도 했는가?
- \* 입장시 발견하지 못한 부정행위 도구, 장비, 장치 등이 없었는가? 있는 경우 운영국에 빠른 신고를 하였는가?
- 담당구역내 게임저지가 별도 요청한 사항이 있는가? 처리해주었는가? (특정물품요청 등)

#### 게임 저지의 사전 체크 리스트

- \*\*\*\* 트레이드밀의 저항레버가 ‘스프린트 모드’ (가장 뒤로 당겨진) 상태인가?
- \*\*\* 담당 구역 내 트레이드밀 위에 오염물들을 모두 제거했는가?
- \*\* 저지 페이퍼에 누락/오기된 감점이나 스코어 저지가 알아보기 힘든 체크/작성 등이 있는가? 그리고 수정했는가?
- \* 담당구역 내 선수에게 부상/상태이상 기타 위험징후가 없는지 확인했는가?
- 스프린트 모드에서 “5초 이상 손잡이 기대거나 잡지 않기”, “(듀오전) 교대할 때 꼭 레버 앞으로 밀어서 내려오세요!” 반복 안내하기!

#### 경기의 시작

- ① 선수는 트레이드밀 뒤에 대기한다. 저지(JUDGE)는 트레이드밀의 상태가 스프린트 모드로 레버를 미리 변속해둔다.
- ② 진행자의 구령 및 경기시작 신호에 맞춰 선수는 트레이드밀 위에 오르며 스프린트 모드 주행을 시작할 수 있다.
- ③ **[부정출발]** 경기시작 신호 전에 트레이드밀에 올라 러닝을 시작한 경우 < -10m > 의 벌점을 부과한다.  
(저지는 해당 선수를 다시 내려가게 하거나 경기의 진행을 멈추지는 않고, 단, 선수에게 **“부정출발, 감점 1개”**라고 전달해야 한다.)

#### 스프린트 모드 경기 진행

- ① **[레인아웃, 20세컨 카운트]** 20초 솔로전의 경우 트레이드밀 밖으로 이탈한 경우 20초 카운트 후 복귀불능시 탈락으로 처리한다.  
(부상이나 실수, 식음 등 모든 경우에 해당한다. 단, 듀오전의 경우 트레이드밀에서 이탈한 경우 반드시 교대하여야 한다.)
- ② 트레이드밀 위에 올라간 뒤 선수는 자신의 컨디션과 전략에 따라 러닝을 하며 얼마든지 휴식을 취할 수 있다.  
단, 휴식을 취할 때는 반드시 트레이드밀 레일 양 옆 밖으로 발을 배치해야 한다. (어길 시 경고만 줄 것)
- ③ **[핸드홀드 파울]** 스프린트 경기 중에는 손잡이를 고의/실수 등으로 5초 이상 기대거나 잡으면 < -10m > 의 벌점을 부과하며 반복시에 계속 누적으로 부과할 수 있다.
- ④ 스프린트 모드에서 선수는 실수 또는 고의로 레버를 고단(높은 강도)로 조정해도 반칙처리는 없다.  
(사유: 선수의 러닝 컨디션에 따른 안전 보장과 오히려 고단기어일 경우 선수의 기록에 오히려 불리할 수 있기 때문에 반칙이 아님.)
- ⑤ **[타임 리미트]** 솔로와 크루전은 10분, 듀오는 20분의 제한시간 동안 자신의 능력껏 많은 거리를 러닝해야 한다.
- ⑥ 제한시간 종료 10초전부터 ‘진행자’ 또는 ‘시스템’이 10초부터 1초까지 카운트 다운 후 ‘FINISH’ 구령을 방송하면 모든 주자는 러닝을 멈추고 안전하게 트레이드밀에서 나와야 한다. (※ 경기시간이 종료 후에는 러닝거리는 데이터에 기록되지 않는다.)
- ⑦ **[노 브레이크]** 스프린트 모드의 듀오전에서는 안전교대를 위해 직전 주자가 트레이드밀에서 내려올 때 브레이크(슬래드모드)로 레버를 걸고 내려와야 한다. 만약 브레이크를 걸지 않은 경우에는 레일이 완전히 멈춘 후 다음 주자가 레일에 올라가야 한다. 어느 경우든 레일이 완전히 멈추지 않고 다음 주자가 교대하여 트레이드밀에 올라간 경우가 적발되면 < -10m > 의 감점을 부과할 수 있다. (반복시 누적부과)
- ⑧ \*\*\* <솔로> 트레이드밀 밖으로 이탈한 경우 20초 카운트하여 복귀불능인 경우 탈락으로 처리한다. (부상, 실수, 식음 등 모든 경우 해당)
- ⑨ \*\*\* <듀오> 트레이드밀 밖으로 이탈한 경우에는 어떠한 경우에도 반드시 ‘대기주자’와 교대해야 한다.

## 규칙 상세 가이드

### \*\*특수규칙

“듀오전은 무제한 교대입니다., 크루전은 솔로전 규칙과 같지만 10~15인이 동시에 뛰는 경기입니다.”

### 듀오전에서의 특수규칙

- ① **[노 브레이크]** 스프린트 모드 경기에서 직전 주자가 교대를 위해 트래드밀에서 내려올 때는 저항레버를 ‘슬래드 모드’(브레이크 기능)로 바꾸어 놓고 내려와야 한다. 만일 브레이크를 하지 않고 내려 온 경우에는 다음 주자는 트래드밀 레일이 완전히 멈추고 트래드밀에 올라야 한다. 만일 **노브레이크 또는 레일미정지 상태로 다음 주자가 올라가는 경우는 <-10m> 감점을 부과할 수 있다. (반복시 누적 부과할 수 있다.)**
- ② **[더블 시프트]** 주행 중인 선수가 트래드밀에서 내려온 후 교대하지 않고 다시 올라가는 경우는 [ 솔로 번 ] 상태가 아닌 한 -10m 감점한다.
- ③ **[존 바이올레이션]** 듀오전에서는 슬래드 모드 경기, 스프린트 모드 경기 모두 대기하는 교대주자는 트래드밀 뒤에 이격되어 있어야 한다. 교대하는 주자가 트래드밀에 근접하거나 신체 일부나 전체가 트래드밀에 닿거나 올라오면 저지는 3회까지 경고를 주고 그 이상 반복하는 경우 벌점을 부과할 수 있다. 경고는 팀원 1인당 3회가 아닌 팀 자체의 경고 3회로 정하며 벌점은 <-10m> (반복시 누적부과 가능)
- ④ **[터치]** 듀오전에서 선수는 서로 교대할 때 신체의 일부를 터치하여 교대한다. 노터치에도 경고나 벌점의 사안은 아니지만 저지는 터치하여 교대하도록 선수를 지도한다.
- ⑤ **[솔로 번]** 듀오전에서 경기 직전 또는 경기 중에 팀원 1명이 낙오, 포기, 부상 등으로 경기에 참여가 불가능해지는 경우에 남은 팀원 1명이 경기를 혼자서 진행할 수 있다. 단, 교대할 인원이 없기 때문에 솔로전과 동일하게 **경기를 진행하는 선수는 트래드밀에서 이탈되면 [레인아웃, 20세컨드 룰]이 적용된다.**
- ⑥ **[결석자 발생]** 듀오전은 남,녀 2인 1팀의 팀원을 충족한 팀이 출전이 가능하다. 단, 불가피한 사유로 결석자가 발생하여 1인만이 경기에 참여하는 경우는 [ 솔로 번 ]의 규칙을 적용한 상태로 출전할 것인지 해당 팀 선수에게 의사를 묻고 출전 여부를 정한다.

### 크루전(크루배틀)에서의 특수규칙

- ① **[남녀별점제]** 크루전은 크루(팀)간의 성비가 다를 수 있다. 따라서 스코어 체계를 달리한다.
  - 슬래드 모드 경기 : 남녀무관 50 Point/m
  - 스프린트 모드 경기 : 남자 30 Point/m , 여자 34 Point/m
- ② **[부족인원 점수 집계 방법]** 크루전은 10~15인이 참가한다. 부족인원은 경기 직후 감점을 반영한 최종 스코어가 가장 낮은 팀원의 점수에 부족인원을 곱한 점수를 실제로 달린 팀원들의 감점을 반영한 총 스코어에 합한다.
  - 예시 ) 10명으로 참가한 팀인 경우 (5명이 부족한 경우)  
( 10명의 감점을 반영한 총 스코어 합산 ) + ( 팀원 중 감점을 반영한 최저 점수 X 5명 )
- ③ **[결석자 발생]** 크루전에 참가 기준은 10인 이상, 15인 이하의 팀원을 충족한 크루다. 하지만 불가피한 사유로 결석자가 발생하여 10인 미만으로 경기에 출전한 경우는 경기에 참여할 수 있고 ②항의 점수 집계 방식을 따른다.
- ④ **[크루 전체 동시 러닝]** 크루전은 10~15인이 동시에 경기에 참여한다.
- ⑤ **[솔로전 규칙 적용]** 트래드밀의 이탈 시 [ 레인아웃, 20세컨드 룰 ] 적용 등 크루전은 개개인에게 솔로전의 룰을 적용한다.
- ⑥ **[낙오자 발생]** 크루전 중 크루(팀)원 중 일부가 낙오, 포기를 선언한 경우에는 경기를 멈추지 않는다. 낙오, 포기한 선수의 데이터는 진행을 완료한 포인트까지만 적용한다.

## 규칙 상세 가이드

### \*\*특수규칙

“듀오전은 무제한 교대입니다., 크루전은 솔로전 규칙과 같지만 10~15인이 동시에 뛰는 경기입니다.”

### 그 외 특수규칙

- ① 경기에 부적절한 도구와 장비 이용 : 본 경기에는 ‘운동화’, ‘운동복 또는 적합한 복장’과 같은 복장외에는 어떠한 보조장비를 가지고 경기에 임할 수 없고 적발 시 탈락처리한다.
- ② ①항에서 ‘다른 선수의 경기에 피해를 끼치지 않는 범위’내에서는 운동복(화) 외의 복장은 허용한다.  
(피해란 ‘신체적/경제적/사회적/심리적 피해를 말하며 대회 운영국이 판단한다.)
- ③ ①항에서 ‘장애를 가진 자’가 장애요소 극복을 위해 부착 또는 착용한 장애보조기구 등은 해당하지 않는다. (경기장 입장 전 특별한 경우에 한하여 심판위원이 검사, 확인하여 결정한다.)
- ④ 등록된 선수 (선수 불참으로 사전에 다른 선수로 재등록한 경우 포함)가 아닌 미등록 선수가 대리해서 경기에 참여한 경우 해당 기록은 시상 순위에서 배제한다. 미등록 대리 선수를 경기 직전에 발견하였을 때 시상 순위에서 배제되는 것을 고지하고 인정한다면 경기에 참여할 수는 있다. (솔로전은 해당 선수, 듀오전에서는 해당 팀 전체가 시상순위에 배제되고, 크루전에서는 해당 선수의 기록을 크루 기록에 산입하지 않는다.)
- ⑤ 저지는 특정 선수가 부상 또는 건강상 위험징후를 발견한 경우 안전을 위하여 해당 선수의 경기를 중지할 수 있으며 이는 실격으로 처리한다. 이런 징후를 발견 및 판단하기 위해서 저지는 선수의 출혈, 운동자세, 동공, 혈색 등을 면밀히 확인하여야 하며 선수가 의식이 있고 대답이 가능한 경우에는 선수에게 상태확인에 대한 질문과 응답을 받아 진행한다. 단, 의식이 흐리거나 없는 상태, 육안으로 확인된 과다 출혈 및 골절 상태에서는 질문과 응답없이 즉시 해당선수의 경기중단을 선언할 수 있다.

### 운영/심판의 잘못으로 인한 처리 방안

- ① 관계자, 스태프, 저지 등 운영국의 실수로 선수가 잘못 배정된 위치나 그룹에서 경기에 임해 기록 데이터가 누락/미반영된 경우에는 마지막 그룹(조)에 배정하여 재경기를 진행할 수 있도록 한다.
- ② 트레이드밀 기능고장 시 : 트레이드밀의 기능고장이 발생한 경우가 확인되면 해당 선수 모두를 마지막 ‘조’에 다시 편성하여 재경기를 진행할 수 있도록 한다.
- ③ 시스템 오류로 인한 경기기록 미반영 시 : 해당하는 인원 모두를 마지막 ‘조’에 다시 편성하여 재경기를 진행할 수 있도록 한다.
- ④ ①, ②, ③항의 상황이 마지막 조에서 발생한 경우는 별도로 충분한 휴식을 제공 후 재경기 시간을 확보하여 진행한다.
- ⑤ <슬레드 런> ‘저지의 실수’로 인해 레버가 ‘러닝 모드’로 되어 있는 상태에서 출발한 경우는 ‘심판의 오심을 경기의 일부’로 규정하여 기록에 합산한다. 대회 이후 심판을 징계하는 방향으로 처리한다. (선수의 실수는 해당하지 않음)
- ⑥ <스프린트 런> ‘저지의 실수’로 인해 레버가 ‘슬레드 모드’로 되어 있는 상태에서 출발한 경우. (선수의 실수는 해당하지 않음)
  - 레버를 재조정할 때까지 주자가 전진하지 않고 멈춰 있던 경우 : 소모된 시간 X 8m를 총기록에 합산한다.
  - 레버를 재조정할 때까지 주자가 전진을 한 경우 : 소모된 시간 X 4m를 총기록에 합산한다.



## 순위와 시상

### 솔로전

SOLO DIVISION			
배점방식	① 데이터 수집 (슬래드 50point/m) (스프린트 30point/m)	② 감점 적용 (슬래드, 스프린트 -10m 감점 별도 적용)	③ 최종 스코어 도출
시상	남성 1, 2, 3 위 (3인)		여성 1, 2, 3 위 (3인)
① 동점자 발생시 감점의 횟수가 적거나 없는 자가 상위 순위 ② ①항에도 불구하고 동점자 발생시 축소된 경기로 재경기를 실시한다. ( 1분 리미트 스프린트 )			

### 듀오전

DUO DIVISION			
배점방식	① 데이터 수집 (슬래드 50point/m) (스프린트 30point/m)	② 감점 적용 (슬래드, 스프린트 -10m 감점 별도 적용)	③ 최종 스코어 도출
시상	팀 1, 2, 3 위 (3팀, 6인)		
① 낙오/포기를 선언한 선수가 없던 팀이 상위 순위 ② 동점팀 발생시 감점의 횟수가 적거나 없는 자가 상위 순위 ③ ②항에도 불구하고 동점자 발생시 축소된 경기로 재경기를 실시한다. ( 1분 리미트 스프린트 )			

### 크루전

CREW BATTLE DIVISION			
배점방식	① 데이터 수집 (슬래드 50point/m) (스프린트 남 30, 여 34point/m)	② 감점 적용 (슬래드, 스프린트 -10m 감점 별도 적용) ③ 크루원 전체 점수 합산 ** (전체점수 합산) + (최저기록 x 부족인원)	③ 최종 스코어 도출
시상	크루 1, 2, 3 위 (3크루, 45인)		
① 크루원이 더 많이 참가한 모범 등록 크루가 상위 순위 ② ①항에도 불구하고 동점팀 발생시 감점의 횟수가 적거나 없는 자가 상위 순위 ③ ②항에도 불구하고 동점자 발생시 대표자 3인의 축소된 경기로 재경기를 실시한다. ( 1분 리미트 스프린트 )			

## 응급 및 비상상황의 발생과 프로토콜

“응급상황과 비상상황은 경중에 따라 ‘마이너 이머전시’와 ‘풀 이머전시’로 나뉩니다.”

### 응급 및 비상상황의 정의

#### Minor Emergency (마이너 이머전시)

선수 일부 또는 개별 레인의 경기를 정지해야 하며, 전체 대회의 진행에는 큰 지장이 없는 국지적 응급상황

##### ① 기구 및 진행 관련

- 선수가 트레이드밀에서 이탈되는 과정에서 튕겨져 나가듯이 넘어지는 경우 (경기불능이 판단될 때)
- 특정 레인의 트레이드밀 벨트 멈춤, 구동 불량 등 장비 고장으로 인해 부상이 우려되거나 공정한 기록 측정이 불가능한 경우
- 타이머 오류 및 해당 히트(Heat)의 기록 시스템에 일시적인 오류가 발생한 경우

##### ② 인원 및 건강 관련

- 선수가 개인의 건강상 문제(근육 경련, 관절 염좌, 어지럼증 등)로 경기를 속행할 수 없는 경우
- 특정 선수 1명에게 일사/열사병 증상 및 탈수 증상이 확인되는 경우
- 선수 간의 가벼운 분쟁과 언쟁으로 인해 경기 진행에 방해가 발생하는 경우
- 현재 경기를 진행 중인 선수가 아닌 관람객, 대기선수 등의 경기장 난입

##### ③ 환경 관련

- 특정 구역에 국지적인 오물 발생 또는 가벼운 시설물 파손으로 즉각적인 조치가 필요한 경우

#### Full Emergency (풀 이머전시)

전체 경기를 완전히 중지하고, 참가자 및 관람객 전원의 안전 확보 또는 대피를 최우선으로 해야 하는 심각한 비상상황

##### ① 치명적 인명 사고 및 건강 위협

- 심대한 부상(골절, 출혈 등) 및 심정지 환자가 발생하는 경우
- 2명 이상의 선수 또는 관람객에게 동시에 일사/열사병 증상이 확인되어 현장 환경이 위험하다고 판단되는 경우
- 행사장 내에서 폭력, 상해 사건 등 경찰 개입이 필요한 수준의 물리적 충돌이 발생하는 경우
- 현장 배치된 구급차 및 의료진이 병원 이송 등의 이유로 자리를 비워, 일시적으로 의료 지원 공백이 발생한 경우

##### ② 환경 및 시설 재난

- 정전, 누전 및 화재가 발생한 경우
- 전기장치(음향, 조명, 전광판 등)가 밀집된 무대 쪽으로 누수 또는 침수가 발생하는 것이 확인된 경우
- 경기장 실내/외 온도가 폭염 경보 기준(예: 33도~35도)을 초과하여 온열 질환 발생 위험이 극도로 높아진 상황
- 건물의 구조물에 이상이 발생하여 붕괴 등이 의심되어 인명사고가 의심되는 상황

##### ③ 시스템 및 인파 통제 불능

- 메인 서버 및 타이밍 시스템이 완전히 다운되어 대회 전체의 공정성과 진행 자체가 불가능해진 경우
- 관람석이나 대기 공간에 수용 인원 이상의 인파가 몰려 압사 우려 등 통제 불능의 밀집 위험이 발생한 경우

## 응급 및 비상상황의 발생과 프로토콜

“응급상황과 비상상황의 전파는 모두의 역할, 최초 출동과 처리는 ‘헤드저지’와 ‘패트롤 저지’

### 응급 및 비상상황 발생시 프로토콜

#### Minor Emergency (마이너 이머전시)

특정 선수의 부상(낙상, 경련 등), 개별 트레이드밀 고장, 난입/부상 등 국지적 문제 발생 시 (전체 경기는 유지)

##### ① 발생 및 인지

- (부상자 발생) 특정 레인에 이상 상황을 발견시 즉시 해당 레인의 경기를 중단시키고, 양팔을 X로 교차하며 호각으로 헤드저지에게 상황을 전파합니다.
- (난입/분쟁/언쟁 발생) 가장 먼저 해당 상황을 발견 또는 직면한 저지는 즉시 높이 손을 들어 헤드저지에게 상황을 전파합니다.
- (기능고장) 특정 레인에 기능고장이 발생시, 양팔을 X로 교차하고 ‘OO번 기능고장’을 큰 소리로 헤드저지에게 전파합니다.

##### ② 헤드저지 / 패트롤 저지 출동

- (부상파악)
  - 헤드저지는 패트롤 저지의 일부를 대동하여 해당 레인의 상황을 정확히 파악/암기합니다.
  - 헤드저지는 패트롤 저지에게 부상자를 인계하며 패트롤 저지는 응급부스로 이송합니다.
- (난입/언쟁 발생)
  - 헤드저지와 패트롤 저지는 곧바로 투입되어 경기에 지장을 최소화하고 폭력, 분쟁 등을 억제하며 해당인원을 행사장에서 바로 이격시킵니다.
  - 헤드저지는 이를 SMIT 운영국 담당자 (김승환 대표)에게 알리고 상황을 인계합니다.
- (기능고장)
  - 시어드코리아 담당자가 직접 기능을 점검하고 처리사안에 따라 패트롤 저지 2인이 지원하여 처리를 돕습니다.

##### ③ 후처리

- (부상자 처리)
  - 부상의 경중에 따라 119신고 및 이송 등을 판단하여 처리합니다.
- (난입/언쟁/분쟁처리)
  - 사건의 경중을 판단하고 최대한 현장에서 해결안을 도출하여 당사자에게 고지하고 사건을 해결합니다.
  - 단, 폭력 및 상해등 강력한 문제가 발생시 112에 신고하여 처리합니다.

## 응급 및 비상상황의 발생과 프로토콜

“함부로 외쳐서는 안 될, 하지만 유사시에는 꼭 외쳐야 할 선언 ‘풀 이머전시’”

### 응급 및 비상상황 발생시 프로토콜

#### Full Emergency (풀 이머전시)

심정지, 화재, 무대 침수, 건물 붕괴 등 전체 인원의 생명과 안전에 직결된 심각한 위기 발생 시 (전체 경기 즉각 중단)

##### ① 발생 및 인지

- 최초 목격자 (스태프, 저지 등 누구나): 무전을 통해 "풀 이머전시! 풀 이머전시!"를 외치고 상황과 위치를 운영팀에 알립니다.
- 운영팀: 즉각 장내 아나운서 및 안내 방송을 통해 전체 경기 중단을 선언하고, 음악을 끄거나 비상 사이렌 톤으로 전환하여 상황의 심각성을 알립니다.

##### ② 119 신고 및 초기 대응

- 운영팀: 즉시 119에 신고하여 상황(심정지, 화재 등)을 정확히 전달하고 구급차/소방차 출동을 요청합니다.
- 응급부스 의료진: 심정지 등 중증 환자 발생 시, 즉각 현장으로 투입되어 119 도착 전까지 심폐소생술(CPR) 및 자동심장충격기(AED) 사용 등 전문적인 초기 응급처치를 전담합니다.

##### ③ 기구 통제 및 참가자 대피 유도

- 저지팀 (헤드/게임/패트를/스코어): 담당하고 있는 모든 레인의 선수가 트레이드밀에서 안전하게 내려오도록 강제 통제합니다. 흥분한 선수들이 돌발 행동을 하지 않도록 진정시킵니다.
- 스태프 (리셉션, 리워드, 물품보관소): 본연의 업무를 즉시 중단하고 안전 요원으로 전환합니다.
  - 펜스를 모두 밀어 대피로를 개방합니다.
  - 관람객과 대기 선수들이 뛰지 않고 질서 있게 야외 또는 안전 구역으로 대피하도록 유도합니다.
  - 119 구급대원이 지체 없이 진입할 수 있도록 메인 출입구부터 응급 환자 발생 구역까지의 응급 동선(Clear Path)을 확보하고 인파를 차단합니다.

##### ④ 사후 수습 및 상황 종료

- 운영팀: 119 인계 완료 및 전체 인원 대피가 확인되면, 상황을 종합하여 잔여 대회 일정 취소 또는 연기 여부를 결정하고 참가자들에게 공지합니다.

**S**MIT