



FUEL THE BURN. RIDE THE BPM.

BPMAX 2025 RULE GUIDE

VER. 20251014-FINAL

SMIT





BP MAX 2025 RULE BOOK

VER. 20251014_FINAL



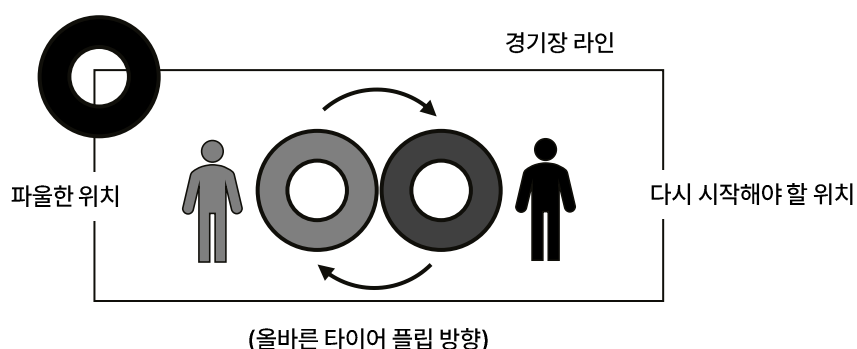
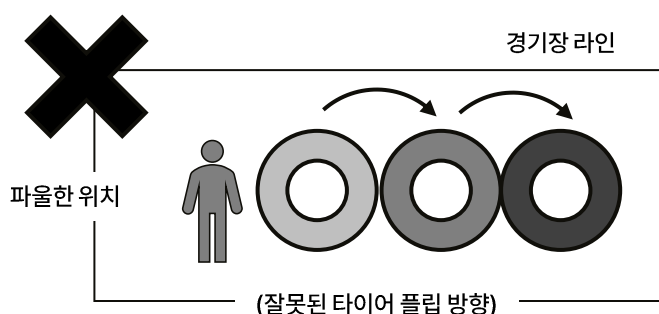
THE GRIT FIELD

1. 타이어를 넘기는 동작은 자유롭게 가능하다.

- 머리, 허벅지 등 손 외의 다른 부위(머리, 무릎 등)을 보조적으로 사용이 가능하다.

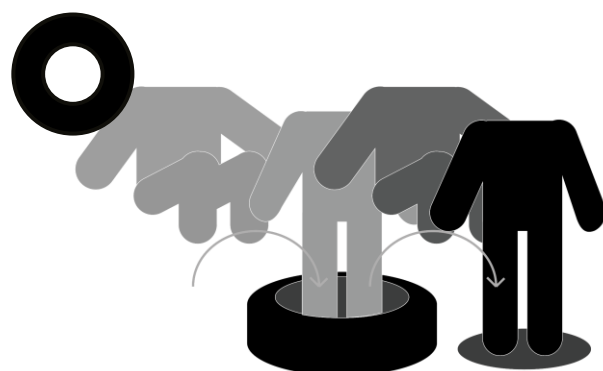
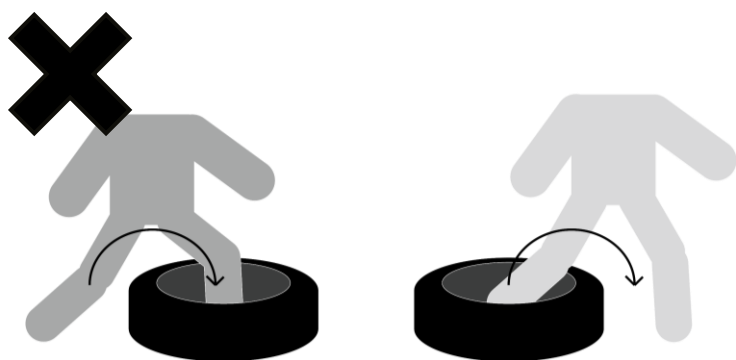
2. 버피점프시 엮드린 동작은 가슴이 지면에 닿아야 한다.

- 저지는 엮드린 동작을 관찰 시 가슴이 지면에 닿는지 보이는 위치에 선다.
- 엮드린 동작 시 가슴이 지면에 닿지 않은 경우 해당 횟수는 카운트하지 않습니다.(노랩)
- 노랩을 선언한 경우 처음부터 다시 수행하라고 별도 지시하지 않고 참가자의 경기를 계속 진행하도록 둔다.
- 단, 참가자가 능동적으로 첫 동작인 타이어 플립을 다시 수행하려 할 때는 타이어가 다시 반대로 넘어오도록 (경기장이 협소) 안내한다.



3. 버피점프시 점프 동작은 두 발이 타이어 안으로 동시에 들어와야 한다.

- 타이어 가운데로 들어가는 동작 시 반드시 두 발이 모두 타이어 안으로 들어간 후 다시 점프하여 반대로 나가야 한다.
- 타이어에 두 발이 들어가지 않은 채 타이어 밖으로 이동하면 해당 횟수는 카운트하지 않습니다.
- 노랩을 선언한 경우 처음부터 다시 수행하라고 별도 지시하지 않고 참가자의 경기를 계속 진행하도록 둔다.





BPMAX 2025 RULE BOOK

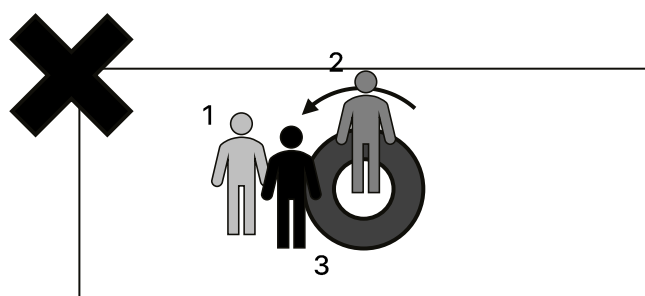
VER. 20251014_FINAL



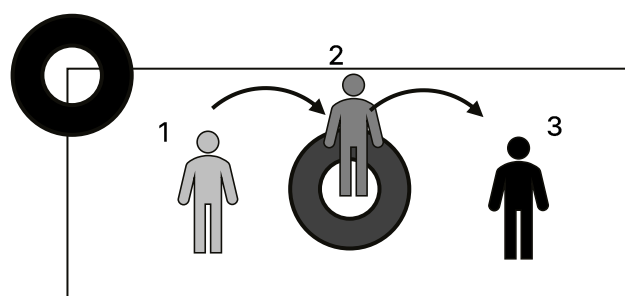
THE GRIT FIELD

4. 타이어 안으로 점프한 후 직전 수행동작의 시작방향과 반대로 나가야 한다.

- 단, 실수 또는 고의로 다시 원위치로 돌아간 경우는 다시 점프하여 타이어 안으로 들어가 다시 원래 방향인 반대방향으로 나갔을 경우에 카운트한다.
- 노랩을 선언한 경우 처음부터 다시 수행하라고 별도 지시하지 않고 참가자의 경기를 계속 진행하도록 둔다.



(버피점프 인 타이어 후 다시 원위치로 돌아온 경우)



(올바른 진행방향은 타이어를 기준으로 반대편으로 이동, 만약 1로 다시 돌아온 경우 점프만 다시 하여 3으로 이동하면 카운트.)

5. 경기레인에 입장 후 동작을 수행하지 않고 정지한 채 휴식을 취하는 것은 인정한다.

- 단, 10분 타이머는 멈추지 않는다.

6. 운동복, 운동화 외 아대, 웨이트 벨트, 장갑까지 추가 착용 가능하다.

- 손목, 무릎, 발목 아대 등과 허리 부상 방지를 위한 웨이트 벨트, 장갑까지는 착용 가능하다.
- 단, 장갑의 경우 운영국이 직접 비치한 목공 용 장갑으로만 이용 가능하다.
- 만약 참가자가 장애, 부상 등의 이유로 의료용 보호대 등을 착용하는 경우는 착용을 허가한다.

7. 저지가 파울 또는 '노랩'을 선언한 경우 참가자는 경기의 진행 방향대로 계속 진행한다.

- 어떤 동작이든 노랩이 선언된 경우 맨 처음 동작인 '타이어 플립'부터 다시 정식동작으로 수행해야 카운트하며 노랩 선언시에 타이어가 넘어간 반대방향으로 플립 하여 진행해야 한다. (경기장이 협소하여 한 방향으로 두 번 타이어가 플립 되는 상황을 방지한다.)

8. 타이어 플립 시 타이어를 넘기고 타이어가 심하게 휘청거리는 상태에서 바로 버피점프를 하는 경우 안전상의 이유로 노랩을 선언할 수 있다.

- 타이어가 심하게 휘청거려 안착하지 못하는 경우가 보일 시 저지가 판단하여 '잠시 중지'를 외치고 '재개하세요' 구령하여 선수가 안전하게 경기를 진행하도록 한다.
- 휘청거리는 타이어를 멈추기 위해 선수가 타이어에 손이나 발을 대어 멈추는 것은 금지한다. (휘청거리는 타이어가 자연적으로 멈출 때까지 대기)

9. 타이어 플립 시 타이어가 굴러가는 경우 저지는 선수 보호 차원에서 타이어를 정지시킬 수 있고 타이어를 처음 위치로 이동시킨 뒤 경기를 재개해야 한다.

- 타이어를 원위치로 이동시키는 것은 선수가 직접 옮기며, 저지가 지시한 위치로 이동시킨다.

10. 교대의 방법은 전 경기자가 다음 경기자와 손바닥을 부딪혀 터치하고 나서 다음 경기자가 출발선을 넘어 경기장 레인에 진입할 수 있다.

- 손바닥이 제대로 터치 되지 않은 경우 저지는 다음 경기자를 경기장 레인 밖(출발선 밖)으로 내보내고 다시 터치 후 경기장 진입을 지시한다.

11. 경기결과와 측정은 저지의 기록은 '노랩'을 제외한 각 경기자의 기록으로 카운트한다.

- 저지는 인정된 정식동작의 회수만을 기록하며 남성 경기자는 회당 3점, 여성 경기자는 회당 4점을 부과하여 총 누적점수로 팀이 경쟁한다.





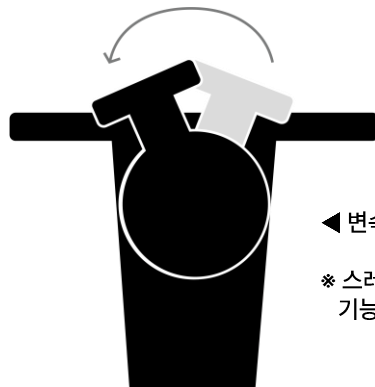
BPMAX 2025 RULE BOOK

VER. 20251014_FINAL



THE SURGE FIELD

1. 주자는 그릿필드에서 시작한 주자의 순서대로 순번을 정하며 시작주자를 바꿀 수 없다.
2. 저지는 최초 경기자가 트레드 밀에 오르기 전에 변속기를 스프레드 모드로 변속하여 둔다.



◀ 변속기를 가장 전방으로 끝까지 돌리면 '스레드 모드'로 변속된다.

* 스프레드 모드는 정지기능이 아닌 트레드 밀에 가하는 파워가 강해야 레일이 돌아가는 기능으로 최초 경기자가 대기하는 동안 안전하게 정지한 상태로 서있을 수 있다.

3. 최초 경기자는 트레드 밀에 오른 뒤 출발 신호와 함께 경기자가 직접 러닝모드로 변속한 뒤 출발한다.

- 시작 신호 전 출발은 부정출발로 -0.1KM(100M)를 부과한다. 단 경기자는 러닝을 멈추지 않는다.
- 경기자가 실수 또는 고의로 러닝모드로 변속하지 않고 러닝을 시작 및 지속하더라도 저지는 이를 경고하거나 제지하지 않는다. (저지개입금지)

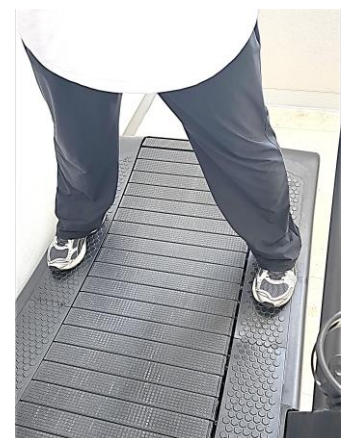


◀ 변속기를 가장 후방으로 끝까지 돌리면 '러닝 모드'로 변속된다.

* 러닝 모드로 변속하고 달려야 경기자의 자율 속도에 따라 레일이 돌아간다. 러닝 모드로 변속하지 않고 달리더라도 저지는 이를 경고/제지하지 않는다.

4. 주자는 러닝을 지속하다가 교대를 원할 경우 트레드 밀이 정지상태가 될 때까지 대기 후 트레드 밀에서 내려온다.

- 트레드 밀을 정지하는 방법은
 - 1) 양발을 트레드 밀의 보조 발판에 올려 둔 뒤 트레드 밀이 정지할 때까지 기다리는 방법,
 - 2) 변속기를 스프레드 모드로 바꿔 빠르게 트레드 밀이 정지하게 하는 방법 두가지 모두 가능하다.
- 단, 트레드 밀을 발 또는 신체부위를 이용하여 정지시키는 방법은 파울로 -0.1KM(-100M)를 부과한다.
- *** 만약 트레드 밀이 정지하지 않은 상태에서 실수 또는 고의로 트레드 밀 밖으로 나온 경우 트레드 밀이 완전 정지할 때까지 다음 주자는 트레드 밀에 오를 수 없고 이는 감점하진 않는다.
(단, 저지는 경기자의 안전을 위해 구두로 주의 및 경고를 준다.)



▲ 트레드 밀이 멈추는 동안 대기하는 동안의 경기자의 발의 위치





BPMAX 2025 RULE BOOK

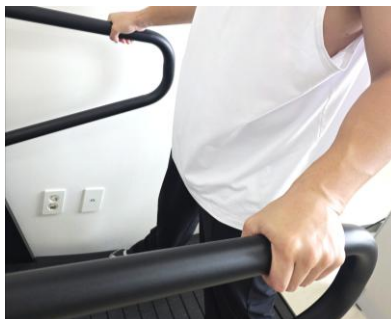
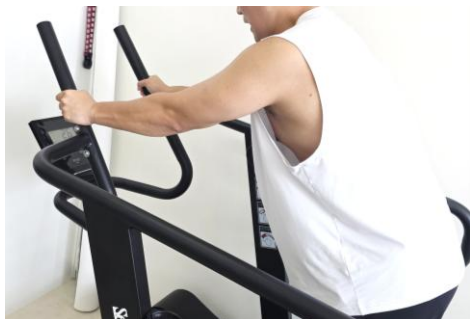
VER. 20251014_FINAL



THE SURGE FIELD

5. 주자가 러닝 중 실수 또는 고의로 손잡이를 움켜잡거나 기대는 경우에는 반드시 교대해야 한다.

- 손잡이를 잡거나 기대 수 있는 경우는 오로지 트레드 밀에 오른 후 러닝을 시작하기 전과 교대를 위해 러닝을 멈춘 상태만 가능하다.
- 단, 1초 이내(매우 잠깐, 저지가 판단)로 경기자가 손잡이에 약간의 터치를 하는 경우는 계속 러닝을 취할 수 있으나 구두로 경고하여 반복적인 실수가 나오지 않도록 한다. 해당 주자가 러닝 중 3회 이상 같은 실수를 고의로 반복한다고 판단되는 경우 저지는 강제 교대 명령을 내린다.
(매 회 러닝 때마다 손잡이를 터치한 3회는 다음주자 또는 해당주자의 다음 러닝 때는 0회로 갱신된다.)
- 또한 러닝시작 후 10초 이내에 손잡이를 움켜잡거나 기대는 경우에는 즉시 교대를 명령한다.
- 동일 주자가 10초 이내에 손잡이를 움켜잡거나 기대는 행위를 경우를 랩과 관계없이 총 경기시간 동안 3회 이상 반복 시 -0.1KM(-100M)를 부과한다.



◀스레드용 손잡이, 양 옆 손잡이를 그림과 같이 잡을 때 '움켜진다'라고 판단한다. 움켜지는 행위 외에도 손등, 손바닥, 팔을 기대어 몸의 중심을 잡는 행위를 1초 이상 장시간 지속하는 경우가 저지의 판단아래 감점을 부과할 수 있는 경우다.

6. 트레드 밀에 오른 뒤 걷거나 매우 느린 속도로 러닝 하는 것은 인정한다.

7. 트레드 밀에 오른 뒤 변속기를 러닝상태로 두고 정지하고 있는 상태도 인정한다.

8. 트레드 밀 러닝 중 넘어지거나 트레드 밀에서 이탈하게 된 경우는 반드시 교대해야 한다.

- 실수 또는 고의로 인하여 트레드 밀에서 넘어지거나 이탈하게 된 경우는 교대해야 하며 이는 파울로 간주하고 트레드 밀이 멈추고 나서 교대가 가능하다.
- 트레드 밀에서 실수 또는 고의로 인하여 이탈되게 된 경우는 팀에게 파울을 주며 총 경기시간 3회 이상 같은 경우가 발생 시에 -0.1KM(-100M) 감점한다.
- 이 때 저지는 트레드 밀을 변속기로만 멈추고 (발 사용, 손 사용 금지)넘어진 주자, 이탈한 주자가 안전하게 경기장을 벗어난 것을 확인 후 다음 주자가 경기장에 들어 올 수 있도록 한다.

9. 교대의 방법은 전 경기자가 다음 경기자와 손바닥을 부딪혀 터치하고 나서 다음 경기자가 출발선을 넘어 경기장 레인에 진입할 수 있다.

- 교대는 트레드 밀이 완전히 정지된 상태에서 주자가 트레드 밀에서 내려올 수 있고 교대 시에 팀원간 손바닥을 터치하여 교대한다.
- 손바닥이 제대로 터치 되지 않은 경우 저지는 다음 경기자를 경기장 레인 밖(출발선 밖)으로 내보내고 다시 터치 후 경기장 진입을 지시한다.

10. 경기내용의 측정은 '경기자들이 각자 달린 거리', '팀이 기록한 디지털 기기상의 총 칼로리'를 기록하여 측정한다.

- 저지는 경기시간 10분 종료 후 마지막 주자가 레일에서 발을 떼도록 명령하고 변속기를 사용하지 않고 트레드 밀이 멈출 때까지 대기한 후 디지털 계기판에 기록된 거리를 저지 페이지에 작성한다.
- 경기에 사용되는 장비 (시어드 코리아)의 특성 상 0.00KM(10M 단위)까지 기록되기 때문에 동점자 발생시 팀의 총 칼로리 수로 비교하여 순위를 가른다.

11. 경기의 기록은 0.01KM(10M)당 남성은 1점, 여성은 1.25점으로 배점하며 2명(1팀)이 누적으로 기록한 총 칼로리 수를 기록하여 동점자 발생시

높은 칼로리 수일 수록 상위 순위로 정한다.





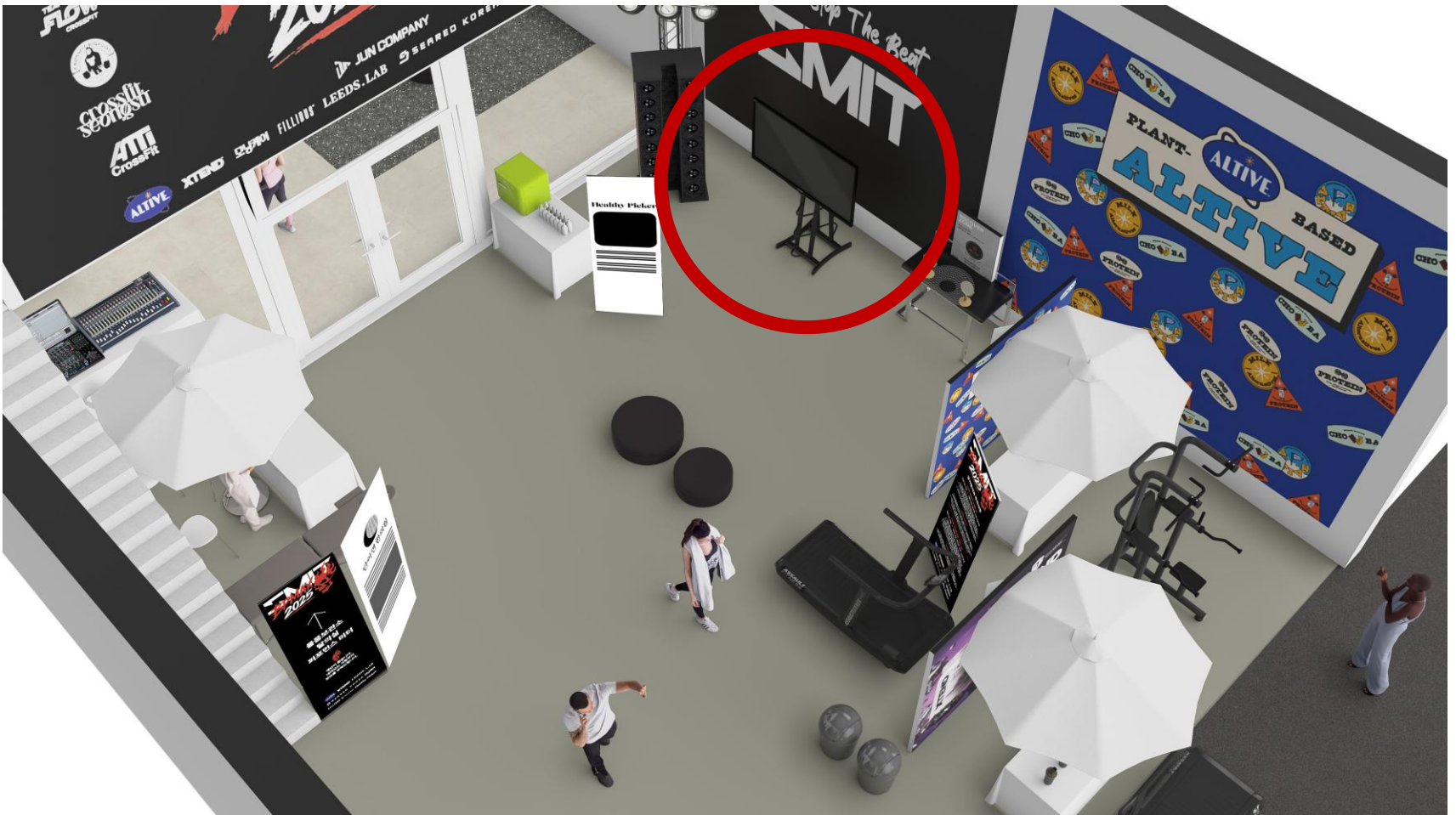
BP MAX 2025 RULE BOOK

VER. 20251014_FINAL



순위의 발표

1. 순위는 행사장 마당의 LED화면을 통해 송출합니다.



2. 각 팀은 행사장 2F 리워드 존에서 자신의 팀의 스코어가 작성된 'BP MAX PERFORMANCE METER CARD'를 통해 확인할 수 있습니다.

- BP MAX 2025는 모든 참가자들에게 자신의 팀의 기록이 작성된 BP MAX 퍼포먼스 미터 카드를 받을 수 있습니다.

3. 18일자 경기 팀 중 1,2,3위는 18~19시 사이에 19일자 시상식 참여를 별도로 안내합니다.

- 19일 경기 팀의 경기가 모두 완료된 후 19일의 스코어 체크가 완료되면 18일자 1,2,3위 팀과 비교하고 최종 순위를 정한 뒤 시상합니다.
- 시상식은 19일 13시 30분 ~ 14시 30분 사이에 진행하며 행사 상황에 따라 약간의 변동이 생길 수 있습니다.
- 시상은 1등 ~ 6등까지 시상합니다.
- 1등은 100만원, 2등은 80만원, 3등은 40만원 상당의 상품권과 더불어 트로피, 상장, 시상품을 제공합니다.
- 4~6등은 같은 등수로 정하며 상장, 시상품을 제공합니다.

