



세계 장애인 역도

Raise The Bar Together: 온라인 대회 요강

2020년 4월

**World Para Powerlifting**

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214 Tel. +49 228 2097-200  
53113 Bonn, Germany Fax +49 228 2097-209

[www.WorldParaPowerlifting.org](http://www.WorldParaPowerlifting.org)  
[Info@WorldParaPowerlifting.org](mailto:Info@WorldParaPowerlifting.org)

## 서론

세계 장애인 역도(WPPO)는 선수들이 집에 머무르는 동안 훈련을 이어가고 동기를 부여할 수 있도록 온라인으로 리프트 시기 동영상 제출하고 인증된 기술 임원에 의해 판정을 받을 수 있는 새로운 대회 형식으로 경쟁할 수 있는 기회를 제공하고자 한다.

코로나 바이러스가 발생하고 국제 대회 일정에 지속적으로 영향을 미치게 되었기에 이러한 대회 형식은 선수들이 자신의 능력을 보여주고 어디서나 피드백을 받아 온라인 대회 랭킹을 획득할 수 있는 재미있고 친화적인 기회로 제공될 것이다. 이 온라인 대회는 비공식 대회이며 도쿄 2020 패럴림픽 또는 다른 WPPO 대회의 순위에 적용되거나 최소 자격 기준을 달성 할 수 있는 기회를 제공하는 것은 아니다.

함께 바를 올립시다! 전 세계 정부는 이동 및 사회적 접촉을 제한하고 있다. 이 온라인 대회에 참여하는 것과 이러한 조언 및 권장 사항을 따르는 것은 코로나 바이러스 확산을 막는 것에 기여하는 것이다.

## 주요 정보

날짜	대회 기간: 2020년 4월 3-17일 최종 제출 마감: 2020년 4월 17일 오후 12:00 중앙유럽 표준시 기술 임원 판정 기간: 2020년 4월 17-24일 결과 및 랭킹 게시 날짜: 2020년 4월 27일
엔트리	<ul style="list-style-type: none"><li>모든 항목은 다음 링크의 <a href="http://tiny.cc/wp-po-online-comp">http://tiny.cc/wp-po-online-comp</a> 영상 제출 요구 사항에 따라 WPPO 플랫폼을 통해 완전하게 작성되어야 한다.</li><li>2020 대회 시즌 라이선스와 “확정” 또는 “재검” 의 등급분류 상태인 선수만 참가할 수 있다.</li><li>국가, 연령 그룹 또는 체급 당 최대 엔트리 제한이 없다.</li><li>참가 엔트리비는 없다.</li></ul>
종목 실행 가능성	다음의 경기가 제공될 것이다: <ul style="list-style-type: none"><li>여자 단체 (AH formula)</li><li>남자 단체 (AH formula)</li></ul> 종목당 두 명 이상의 선수가 등록한 경우 경기는 실행 가능한 것으로 간주될 것이다.
결과 및 랭킹	<ul style="list-style-type: none"><li>최종 비공식 결과 및 랭킹은 시니어 및 주니어 급 선수의 발표일에 따라 AH 점수로 게시될 것이다.</li><li>기록은 공인되지 않는다.</li><li>의심의 여지를 없애기 위해 이 온라인 대회는 WPPO 인증대회로 여겨지지 않는다. 결과와 랭킹은 도쿄 2020 패럴림픽 자격 경로 및 다른 WPPO 승인 대회 자격 또는 최소 자격 기준 달성으로 인정되지 않는다.</li></ul>

수상	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 메달이나 트로피는 수여되지 않는다.</li> <li>▪ 참가 증명서는 모든 적격 참가자의 이메일로 발송될 것이다.</li> </ul>

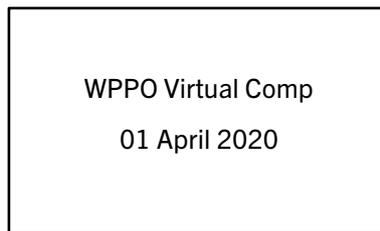
## 규칙

- 선수는 대회 기간 중 언제든지 최대 3번의 리프트 시기를 제출할 수 있으나, 항상 해당 체급 날짜에 맞추어 제출해야 한다.
- 선수의 개인 복장 및 장비는 기술 규칙 및 규정을 준수해야 한다.
- 체중 추가(add-on)는 선수의 체중에 적용되지 않는다. 선수가 제출한 체중에는 체중 추가(add-on)이 추가되어서는 안된다.
- WPPO에 의해 승인된 장비(벤치, 바, 디스크 및 칼라:조임새)를 사용할 수 있도록 최선의 노력을 다해야 하나, 이것이 가능하지 않은 경우 바, 디스크 및 칼라:조임새의 무게가 명확하게 표시되도록 하며 비디오 마지막 부분에 표시되어야 한다.
- 2020년도 대회에 임명된 레벨1, 레벨 2 기술 임원을 초대하여 1주일 동안 제출된 적격 영상을 판정 할 것이다.
- 기술 임원은 서로의 판정을 볼 수 없는 상태로서 익명으로 판단하여 결정할 것이다.
- 판정 기간이 종료되면 기술 임원의 다수 결정이 우선적으로 선택될 것이다.
- 기술 이의나 파워 리프트 시기는 허용되지 않는다.
- 판정 기간이 종료되면 결과 및 랭킹이 게시된다.
  - 주요 정보에 따라, AH 공식이 남녀 경기 결과 및 랭킹에 사용될 것이다.
  - 2명 이상의 선수가 동일한 AH 점수를 획득한 경우, 해당 랭킹이 공개될 것이다.
  - 선수의 3회 시기 최종 결과는 AH 점수가 가장 높은 “성공(Good Lift)” 이다.

## 영상 제출 요건 사항

- 선수는 아래에 서술된 원칙에 따라 계체 및 리프트 시기 영상을 제출해야 한다.
- 계체 및 시기 영상 제출은 종이에 영상을 제작한 날짜의 타임 스탬프를 카메라에 먼저 표시하고 (아래 그림에 설명되어 있음) 적절한 해상도로 제작되어야 한다(카메라 해상도는 5MB이상으로 권장).
- 계체량 영상 제출물은 선수가 역도복을 착용한 상태에서 체중을 소수점 이하 한자리(예. 100.5kg)로 기록한 체중을 보여줘야 한다.
  - kg이나 lb로 제출할 수 있으나 lb인 경우 체중을 kg로 변환하고 가장 근접한 10분의 1로 반올림해야 한다.
  - 제출 시 체중 추가(add-on)를 적용해서는 안된다.

- 리프트 시기 영상 제출은 다음 원칙에 따라 왼쪽 심판 위치(아래 그림에 설명되어 있음)에서 촬영되어야 한다.
  - 벤치 모서리 끝에서 약 2.5미터 거리에 카메라 셋팅;
  - 카메라는 바닥에서 약 1.5미터 높이에 설정;
  - 카메라 시야는 안정적이어야 하며(움직임 없이) 시야가 방해 받아서는 안됨;
  - 선수(스포터의 도움 여부에 관계없이)가 바를 랙에서 들어내고 리프트 시기를 완료한 후 바가 다시 랙에 놓일때까지 리프트 시기를 촬영해야 한다;
  - 제출 종료 후, 중량이 표시된 바와 디스크 기록을 통해 바 위의 중량을 증명해야 한다.
    - kg이나 lb로 제출할 수 있으나 lb인 경우 중량을 kg로 변환하고 가장 근접한 중량으로 반올림해야 한다.



타임 스탬프 인증 예시



카메라 녹화 각도 예시

## 추가 사항

- 이 대회는 비공식 온라인 대회이기 때문에 선수들이 정직하고 성실하게 경쟁하는 것에 의미를 두기 때문에 제출 시, 동료 선수를 존중하도록 한다.
- 가장 중요한 것은, 선수가 자신이나 다른 사람을 위험에 빠뜨리지 않고 코로나 바이러스 발생에 대한 해당 정부의 조언을 계속 준수하며 안전하게 리프팅을 하는 것이다.

- WPPO는 참가비 대신, 수단이 있다면, 전염병으로 혼란에 빠져 복구할 수 없는 비용을 상쇄할 수 있도록 지역 클럽이나 인도 주의적 지원 조직(단체)에 소정의 기여를 할 것을 권장한다.
- 선수의 개인 정보는 등록 및 대회 목적으로 임시 저장될 것이다.
- 선수 성명, 생년월일, SDMS 번호, 제출된 체급 및 리프트 시기와 같은 개인 정보는 결과 및 랭킹 목록에 공개적으로 나열될 것이다.
- 제출된 영상은 WPPO의 Dartfish.tv 채널을 통해 교육 및 개발 관련 활동 뿐만 아니라 대회용으로만 사용되며 이는 공개적으로(WPPO의 재량에 따라) 게시 및 접속할 수 있다.

## 참고 자료

- 온라인 대회 경로 (엔트리 양식, Dartfish 영상 자료실, 결과 및 랭킹 목록).  
: <http://tiny.cc/wppo-online-comp-hub>
- 대회 엔트리 양식 : <http://tiny.cc/wppo-online-comp>
- AH 계산법 : <http://tiny.cc/wppo-ahcalc>
- 문의 사항 : [info@worldparapowerlifting.org](mailto:info@worldparapowerlifting.org)

## 문서 버전

버전	날짜	비고
1.0	2020-03-31	초기 문서 작성 및 배포