



대 회 명 : PICK (Poledance International Championship of Korea)

대회 장소 : 부천시민회관 대공연장

원서접수기간

2026년 5월 31일 - 7월 5일 (음원 제출은 7월 6일 - 7월 20일까지)

대회 일시 및 개최 부문

2026년 8월 1일 토요일

- 리허설은 7월 31일 금요일 일괄 진행되며 리허설일정과 부문별 대회일정은 추후 공지 예정

1. 폴아트 (POLE ART)

아마추어 레벨 1,2,3 / 세미프로 / 프로페셔널

키즈 / 주니어A 레벨 1,2 / 주니어B 레벨 1,2 / 유스 레벨 1,2 / 주니어&유스 프로페셔널

마스터 40+,50+ 아마추어 / 마스터 40+,50+ 세미프로 / 마스터 40+,50+ 프로페셔널

맨폴 아마추어 / 맨폴 프로페셔널 / 단체

2. 폴스포츠 (POLE SPORTS)

아마추어 레벨 1,2,3 / 세미프로 / 프로페셔널

3. 이그조틱폴 (EXOTIC POLE)

아마추어 / 세미프로 / 프로페셔널

4. 로우플로우 (LOW FLOW)

아마추어 / 세미프로 / 프로페셔널

부문별 지원 자격 및 작품 구성 규정

모든 부문 공통

- 지원 자격 충족 시 폴아트, 폴스포츠, 이그조틱폴, 로우플로우 상위 4개 카테고리 간은 중복 지원 가능하다. (중복 지원시 부문별로 각각의 원서접수가 필요하다)
- 수상경력으로 인한 참가 제한 규정은 폴아트/폴스포츠, 이그조틱폴, 로우플로우 상위 3개 카테고리 간 서로 영향을 끼치지 않는다. (단, 폴아트/폴스포츠 아마추어 레벨1은 제외)
- 3인 미만으로 지원한 부문은 통합될 수 있다.
- PICK의 모든 부문은 국적 상관없이 국내외 선수 누구나 참가 가능하다.
- 마스터40+, 마스터50+, 키즈, 주니어, 유스, 맨폴, 이그조틱폴를 제외한 모든 부문은 18세 이상의 성인 여성만이 참가 가능하다.
- 대회 규정들을 위반했을 경우, 감점 또는 심사대상에서 제외될 수 있다.
- 부문별 제한 동작이 포함되거나 필수 구성요소가 미달될 경우 감점이 있으며, 필수 구성요소 전체가 미달될 경우 심사 대상에서 제외될 수 있다.
- 원장은 전/현직 불문 모든 카테고리의 아마추어 부문에 지원할 수 없다. (세미프로나 프로 부문으로 지원가능)
- 단순 공간임대를 목적으로 하는 연습실의 대표에 한해 원장으로 보지 않으나, 연습실 운영과 아래 강사로 볼 수 있는 경우가 동시 발생한 경우 원장으로 본다.
- 강사 또는 공연단 활동을 하는 자는 1년 이하 경력의 경우에만 아마추어 부문에 지원 할 수 있다. (일부 부문은 6개월 이하 경력의 경우에만 허용하거나 허용하지 않을 수 있다. 자세한 허용여부와 경력기간에 대한 내용은 각 부문별 카테고리에서 확인 가능하다.)
- 강사 또는 공연단 활동을 하는 자의 경력은 전/현직 불문 경력이며, 2026년 5월 30일까지의 경력을 기준으로 한다. 해당 월에 1일이라도 강사 또는 공연단 활동을 한 경우 1개월 경력으로 계산한다.
- 강사는 보조강사, 개인레슨, 숨고, 온라인클래스, 등을 모두 포함하며, 예시 이외 강사로 볼 수 있는 경우를 모두 포함한다.
- 이하 강사 또는 공연단 활동을 하는 자는 강사로 통합하여 명칭한다.

이그조틱폴 (EXOTIC POLE)

이그조틱폴 규정

- 기술 50% 예술 50%로 심사하며, 고정/회전 폴 사용 비중은 심사에 영향을 끼치지 아니한다.
- 폴 사용 비중이 작품 전체에서 50% 이상이어야 한다.
- 과도한 노출은 실격될 수 있다. Ex) 가슴 1/2이나 엉덩이 2/3 이상 노출, 유두나 성기 노출 등
- 성적 행위를 연상시키는 동작이나 SM 퍼포먼스를 할 경우 경기 도중 퇴장되거나 실격될 수 있다.
- 성기를 쓰다듬는 퍼포먼스, 가슴 등 주요부위를 노출시키는 스트립 퍼포먼스는 경기 도중 퇴장되거나 실격될 수 있다.
- 반드시 폴 하이힐을 착용해야 하며, 니패드 착용을 허용한다.

[이그조틱폴 아마추어]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 1년 이하는 지원 가능)
- 국내외 폴 대회 이그조틱 부문에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00~3:00 의 음악
- 제한 동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[이그조틱폴 세미프로]

- 국내외 폴 대회 이그조틱 부문에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00~3:30 의 음악
- 제한 동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[이그조틱폴 프로페셔널]

- 3:00~4:00 의 음악
- 전체 작품에서 최소 1회 이상 폴의 높이 50% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

로우플로우 (LOW FLOW)

로우플로우 규정

- 기술 50% 예술 50%로 심사하며, 고정/회전 폴 사용 비중은 심사에 영향을 끼치지 아니한다.
- 폴 사용 비중이 작품 전체에서 50% 이상이어야 한다.
- 클라임 업 2회 이상은 금지한다.
- 클라임 업 후 에어인버트, 솔더마운트는 금지한다.
- 니패드 착용을 허용한다.

[로우플로우 아마추어]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 1년 이하는 지원 가능)
- 국내외 폴 대회 로우플로우 부문에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00~3:00 의 음악
- 제한 동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스피ن 종류, 폰지(fonji) 종류

[로우플로우 세미프로]

- 국내외 폴 대회 로우플로우 부문에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00~3:30 의 음악
- 제한 동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스피ن 종류, 폰지(fonji) 종류

[로우플로우 프로페셔널]

- 3:00~4:00 의 음악

폴아트 (POLE ART)

폴아트 규정

- 기술 50% 예술 50%로 심사한다.
- 고정/회전폴이 고르게 사용되어야 한다.
- 폴 사용 비중이 작품 전체에서 60% 이상이어야 한다.

[폴아트 아마추어 레벨1]

- 취미로 배우시는 분 (강사나 원장은 지원 불가)
- 장르를 불문한 모든 국내외 폴 대회에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 에어인버트, 숄더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스

[폴아트 아마추어 레벨2]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 6개월 이하는 지원 가능)
- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 에어숄더마운트, 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스

[폴아트 아마추어 레벨3]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 1년 이하는 지원 가능)
- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.

- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 세미프로]

- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00 ~ 3:30 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 국내 프로페셔널]

- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

[폴아트 마스터 40+ 아마추어]

- 대회 개최년도 기준으로 만 40세 이상 여성
- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 6개월 이하는 지원 가능)
- 이그조틱폴 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00~3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 마스터 40+ 세미프로]

- 대회 개최년도 기준으로 만 40세 이상 여성

- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00 ~ 3:30 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 마스터 40+ 프로페셔널]

- 대회 개최년도 기준으로 만 40세 이상 여성
- 3:00~4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

[폴아트 마스터 50+ 아마추어]

- 대회 개최년도 기준으로 만 50세 이상 여성
- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 6개월 이하는 지원 가능)
- 이그조틱폴 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00~3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 마스터 50+ 세미프로]

- 대회 개최년도 기준으로 만 50세 이상 여성
- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00 ~ 3:30 의 음악

- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 마스터 50+ 프로페셔널]

- 대회 개최년도 기준으로 만 50세 이상 여성
- 3:00~4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

[폴아트 키즈]

- 대회 개최년도 기준으로 만 6세 이하 남녀 (성인부 아마추어 1레벨 정도)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 에어인버트, 솔더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류, 레인보우마첸코, 칼라틸리, 옥토퍼스
- 키즈 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 주니어 A 레벨1]

- 대회 개최년도 기준으로 만 7세~만 9세 이하 남녀 (성인부 아마추어 1레벨 정도)
- 국내외 폴 대회에서 주니어 부문에서 3위 이상 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다.
(2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 에어인버트, 솔더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이

샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스

- 주니어 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 주니어 A 레벨 2]

- 대회 개최년도 기준으로 만 7세~만 9세 이하 남녀 (성인부 아마추어 2,3 이상 레벨 정도)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류
- 주니어 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 주니어 B 레벨1]

- 대회 개최년도 기준으로 만 10세~만 12세 이하 남녀 (성인부 아마추어 1레벨 정도)
- 국내외 폴 대회에서 주니어 부문에서 3위 이상 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다.
(2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 에어인버트, 숄더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스
- 주니어 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 주니어 B 레벨 2]

- 대회 개최년도 기준으로 만 10세~만 12세 이하 남녀 (성인부 아마추어 2,3 이상 레벨 정도)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류

- 주니어 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 유스 1]

- 대회 개최년도 기준으로 만 13세~만 18세 이하 남녀 (성인부 아마추어 1레벨 정도)
- 국내외 폴 대회에서 주니어, 유스 부문에서 3위 이상 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다.
(2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 에어인버트, 솔더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스
- 유스 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 유스 2]

- 대회 개최년도 기준으로 만 13세~만 18세 이하 남녀 (성인부 아마추어 2,3 이상 레벨 정도)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류
- 유스 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 주니어 & 유스 프로페셔널]

- 대회 개최년도 기준으로 만 10세~만 18세 이하 남녀 (성인부 세미프로, 프로페셔널 레벨 정도)
- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 주니어 & 유스 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)

[폴아트 맨폴 아마추어]

- 대회 개최년도 기준으로 만 18세 이상의 남성
- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 1년 이하는 지원 가능)
- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다.
(2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 1가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한 동작 : 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴아트 맨폴 프로페셔널]

- 대회 개최년도 기준으로 만 18세 이상의 남성
- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 1개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

[폴아트 단체]

- 성별, 연령 구분없이 2인 이상으로 구성
- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 파트너끼리 서로 지지해주거나 몸이 얹혀있는 기술 동작이 고정폴과 회전폴에서 각각 1가지 이상 반드시 포함되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.

폴 스포츠 (Pole Sports)

폴스포츠 규정

- 기술 70% 예술 30%로 심사한다.
- 고정/회전폴이 고르게 사용되어야 한다.
- 폴 사용 비중이 작품 전체에서 70% 이상이어야 한다.

[폴스포츠 아마추어 레벨1]

- 취미로 배우시는 분 (강사나 원장은 지원 불가)
- 장르를 불문한 모든 국내외 폴 대회에서 수상경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 에어인버트, 숄더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스

[폴스포츠 아마추어 레벨2]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 6개월 이하는 지원 가능)
- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 에어숄더마운트, 아이샤 종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 옥토퍼스

[폴스포츠 아마추어 레벨3]

- 취미로 배우시는 분 (원장 지원 불가 / 강사 경력 1년 이하는 지원 가능)

- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 2:00 ~ 3:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 (TG그립만 허용), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴스포츠 세미프로]

- 이그조틱 및 로우플로우 대회를 제외한, 국내외 폴 대회에서 세미프로 1위나 프로 수상 경력이 있는 경우 지원 불가하다. (2025년 12월 31일 이전 대회 기준)
- 3:00 ~ 3:30 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 2가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 2개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.
- 제한동작 : 아이샤 리그립(re-grip), 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류

[폴스포츠 국내 프로페셔널]

- 3:00 ~ 4:00 의 음악
- 힘, 근력과 유연성 강조된 동작이 각 3가지 이상이어야 하며, 최소 2초 이상 정지되어야 한다.
- 고정폴에서 스핀이 1가지 이상 포함되어야 한다.
- 2개 이상의 에어리프트가 포함되어야 한다. (기본 인버트 제외)
- 전체 작품에서 1번 이상 폴의 80% 이상의 높이까지 사용해야 한다.

심사기준 / 기술 감점 요소 / 감점 및 실격요소

심사기준

- 이그조틱폴, 로우플로우, 폴아트 부문은 기술 50% (전체 기술 완성도, 전체 연결 완성도, 근력, 유연성, 다이나믹), 예술 50% (전체 작품 완성도, 표현력, 안무 창의성, 카리스마 및 무대 존재감, 음악과의 조화 및 흐름) 로 심사한다.
- 폴스포츠 부문은 기술 70% (전체 기술 완성도, 전체 연결 완성도, 근력, 유연성, 다이나믹, 스피닝(연결/스핀), 고정폴(연결/스핀), 예술 30% (전체 작품 완성도, 표현력, 안무창의성, 카리스마 및 무대 존재감, 음악과의 조화 및 흐름) 로 심사한다.
- 동작 완성 후 2초 이상 홀드 해야 성공이라 판단한다.
- 고정폴 스피닝은 발이 바닥에서 떨어진 상태에서 360도 이상 회전이 이뤄져야 한다.
- 동점일 경우 정해진 우선 순위 항목에 점수에 따라 순위를 정한다.
 - 폴스포츠 : 1. 기술 총점 2. 전체 기술 완성도 3. 전체 작품 완성도
 - 그 외 부문 : 1. 예술 총점 2. 전체 작품 완성도 3. 전체 기술 완성도

기술 수행 중 감점요소

- 폴/플로어 동작 중 밸런스가 무너지거나, 폴에서 미끄러지거나 떨어짐
- 매끄럽지 않은 동작 전환
- 무리한 시도로 실수하거나 기술에 실패함
- 선수가 해당하는 부문의 필수 동작을 하지 않음
- 선수가 해당하는 부문의 금지 동작을 함
- 안무 중 의상을 정리하거나 땀을 닦는 목적으로 몸이나 머리를 만짐.

기술 외 감점 및 실격 요소

- 대회 관련 물의를 일으키는 경우 심사대상에서 제외될 수 있다.
- 대회 당일 무단 결석하거나, 주최 측의 진행에 따르지 않을 경우 심사대상에서 제외될 수 있다.
- 기권인 경우 대회 측으로 즉시 알려야 하며, 심사대상에서 제외된다.
- 각 부문별 지원 자격을 숙이고 지원하여 발각된 경우 즉시 실격처리 하며, 수상 후 발각된 경우 수상을 박탈한다.
- 소품 세팅과 철수로 인해 경기 시간이 지체되게 하는 경우 감점된다. (경기 시작 전 후 각각 30초 이상 소요되는 경우)
- 아래 규정들을 위반했을 경우, 감점 또는 심사대상에서 제외될 수 있다. (아래 세부규정들 참고)

음악 규정

- 음악 심의를 위해 7/6 - 7/20 사이에 pickofkorea@naver.com 으로 음원을 제출한다. (미준수시 5점 감점 대상)
- 음원 제출 이메일 제목은 음원제출_참가부문_선수명 내용은 음원 파일 첨부로 한다.
- 음원 파일의 이름은 (참가부문_선수명) 으로 정확히 기재하여 저장한다. (미준수시 1점 감점 대상)
- 모든 선수는 각 부문별 정해진 음원길이를 준수하여야 한다. (초과나 미달될 경우 1초당 1점 최대 4점 감점 대상, 무음으로 초과나 미달시에도 감점 대상)
- Mp3 형식으로 제출한다.
- 음향사고가 아닌 경우, 음악의 음질은 선수에게 책임이 있다.
 - 모든 부문의 아마추어 (맨폴 부문 제외), 키즈, 주니어1,2, 유스1,2 : 2분 00초~3분 00초
 - 모든 부문의 세미프로 : 3분 00초~3분 30초
 - 모든 부문의 프로페셔널, 그룹, 맨폴 : 3분 00초~4분 00초

복장 규정

- 끈으로만 된 의상, G-String, 가슴이나 엉덩이 1/2 이상 보이는 의상 등 과도한 노출이 되는 의상 착용 시 실격 될 수 있다. (이그조틱폴 부문은 엉덩이 1/3이상으로 제한하며 나머지는 동일)
- 경기 도중 선수의 의도와 상관없이 신체 주요 부위(유두, 생식기, 가슴이나 엉덩이 1/2이상)가 노출되었을 경우는 감점 요인이 될 수 있다. (이그조틱폴 부문은 엉덩이 1/3이상으로 제한하며 나머지는 동일)
- 가죽 롱레깅스 또는 비닐 등 폴 그립에 유리한 소재의 긴 의상을 입을 시 실격 될 수 있다. (이그조틱폴 과 로우플로우 부문 제외)
- 공연의 컨셉으로 대회복 외의 의상을 입고 있다가 벗는 것은 가능하다. Ex) 자켓, 남방 (폴스포츠 부문 제외)

헤어 규정

- 폴스포츠 부문은 헤어를 깔끔하게 정돈해야 하며, 어깨선에 닿는 경우 반드시 머리를 묶어야 한다.
- 안무 동작을 제외하고 머리카락을 쓸어 넘기는 등 헤어스타일로 인해 경기 흐름이 방해될 경우 감점 요인이 될 수 있다.

슈즈 규정

- 이그조틱 부문은 반드시 폴 하이힐을 착용한다.
- 그 외 부문은 퍼포먼스에 따른 의상 소품으로의 슈즈를 착용할 수 있다. (폴스포츠 부문 제외)

소품 규정

- PICK은 선수들의 자유로운 작품 컨셉 표현을 위해 소품 사용을 일체 허용한다. (폴스포츠 부문 제외)

- 소품 사용으로 인해 경기 시작 전후에 시간이 각각 30초 이상 지체될 경우 감점 대상이 된다.
- 폴을 상하게 할 수 있는 날카로운 소품이나 사용 후 바닥이 미끄러워질 수 있는 소품은 사용할 수 없다.
- 폴 글러브를 사용하고자 하는 선수들은 사전에 이메일로 사유와 관련증명서 (의사소견서 등)를 제출해야 한다.
- 소품 사용시 별도 신청이나 승인을 필요로 하지 않는다. 단, 감점이 우려되는 소품을 사용하는 경우 반드시 pickofkorea@naver.com 으로 문의하여 확인받아야 한다.

메이크업 규정

- PICK은 선수들의 자유로운 작품 컨셉 표현을 위해 메이크업을 일체 허용한다.
- 단, 폴스포츠 부문은 기본적인 무대화장은 허용하며, 페이스페인팅 등 표정을 구분할 수 없는 정도의 메이크업은 불가하다.

그립제 규정

- 선수 몸이나 폴에 그립제를 바르는 것은 허용한다.
- 폴에 그립제를 도포하는 경우 선수나 선수스태프가 직접 도포하여야 한다. (도포시간은 소품 세팅 제한시간 30초에 포함)
- Itac, gripshield 등 끈적임이 있는 그립제 사용은 금지한다. (미준수시 3점 감점 대상)

무대

- 폴은 높이 4m 대회용 루프폴의 크롬폴, 지름 45mm로 고정폴, 회전폴 각 1대 씩 총 2대를 사용한다.
- 관객석에서 무대를 정면으로 보았을 때, 무대 왼쪽이 고정폴, 오른쪽이 회전폴이다.
- 고정폴과 회전폴 사이의 간격은 3m이다.
- 무대는 대회장 설치 상황에 따라 변경될 수 있다.

원서 접수 방법

- 1) 모든 규정 숙지 후 PICK2026 웹사이트 <https://www.koreapolesports.com/pick2026-application-kor> 에서 온라인 참가신청을 접수한다. (원서접수기간 2026년 5월 31 - 7월 5일)
- 2) 참가신청서 온라인 접수 후 48시간 이내 참가비와 영상, 사진 신청비를 입금한다.
- 3) 온라인 참가신청서 접수시 아래의 **선수서약서 (p. 18)** 에 사인하여 스캔파일을 업로드하여야 한다.
(키즈, 주니어, 유스 부문의 경우 반드시 보호자의 사인이 함께 들어가야 한다)
- 4) 모든 선수들과 선수스태프들은 대관처의 법정규정에 따라 온라인으로 안전교육을 이수 후 이수증을 pickofkorea@naver.com 으로 제출하여야 한다. (추후 제출일정 안내예정)
- 5) 접수된 참가비(영상과 사진 구입비용 포함)는 환불되지 않는다.

참가비

- 싱글 : 200,000 원
- 그룹 : 더블 300,000 원, 3 인이상 그룹 400,000 원

영상과 사진 신청비 (사전구매가격)

- 영상과 사진 모두 신청 : 200,000 원
- 영상만 신청 : 150,000 원
- 사진만 신청 : 150,000 원

계좌번호 : 우리은행 1005-203-588189 사단법인 한국폴스포츠연맹

문의 : pickofkorea@naver.com

선수 서약서

- 0) 모든 선수는 앞서 기재된 모집 요강과 차후 공지되는 모든 규칙 및 규정을 숙지하고 따라야 하며, 미숙지 시 따른 불이익은 선수 본인에게 있다. (추후 공지들을 이메일과 PICK 공식인스타그램에서 수시 체크해야 한다)
- 1) 모든 선수는 정해진 일정에 따라야 한다. (리허설은 불참 가능, 불참시에도 패널티 없음)
- 2) 대회 참가 시 발생하는 모든 경비는 선수가 부담한다.
- 3) 대회 당일 모든 선수는 심사위원과 경기 및 심사 내용에 대해서 대화 할 수 없다.
- 4) 모든 선수는 심사에 이의를 제기할 수 없다.
- 5) 모든 선수는 부상의 위험이 있는 무리한 트릭의 시도를 절대 삼가야 하며 부상 시 모든 책임은 선수 본인에게 있다.
- 6) 대회장 내외에서 본인의 부주의로 발생하는 도난, 분실, 사고 등에 대한 책임은 모두 선수 본인에게 있다.
- 7) 주니어,유스 선수는 대회 일정 동안 반드시 보호자(부모님 또는 코치)가 동행해야 한다. (시상식 무대 위 제외)
- 8) "PICK" 은 경기 후 모든 선수들의 경기 사진, 영상에 대해 저작권을 가진다.
- 9) 모든 선수들은 대회와 관련된 모든 영상과 사진들이 주최 측과 연계된 행사와 홍보, 광고에 상업적 목적으로 사용될 수 있음에 동의하며, 이에 따른 수익을 청구할 수 없다.
- 10) 모든 선수들과 관객들은 대회장 안으로 음식물, 꽃다발 등을 반입할 수 없고, 경연이나 시상식을 제외하고 무대에 올라갈 수 없다.

모든 규정을 숙지 및 동의하였으며, 지킬 것을 서약합니다.

2026. ____ . ____ .

이름 _____ (서명)

보호자 이름 [주니어,유스 부문만] _____ (서명)