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

대회 장소 : 부천시민회관 대공연장

원서접수기간

2026년 5월 31일 – 7월 12일 (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, 숄더마운트는 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 스핀 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 스핀 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, 숄더마운트(플로어/에어), 아이샤종류(핸드스프링 포함), 아이언엑스, 점프아이샤, 데드리프트, 피닉스 스핀 종류, 폰지(fonji) 종류, 폴의 50% 이상 높이에서의 플립 종류, 레인보우마첸코, 칼라릴리, 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, 숄더마운트(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 레벨2]

- 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 레벨2]

- 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, 숄더마운트(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 얽혀있는 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 스핀은 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 속이고 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 ½이상)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. (이그조틱폴과 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 루핏폴의 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 2026 년 5 월 31 - 7 월 12 일)

2) 참가신청서 온라인 접수 후 48 시간 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

선 수 서 약 서

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)