



로그인

# 올림픽예선시리즈 스포츠클라이밍: 필수 정보

이 흥미진진한 종목을 더 재미있게 즐기기 위해 알아야할 규칙, 경기 방식, 스킬 등의 통합 가이드.

8 분

기사작성 Greg Presto for Olympics.com

2024년 4월 23일 22:26 GMT+9



스포츠클라이밍





로그인



(© Nakajima Kazushige/IFSC)



스포츠클라이밍은 수직으로 올라가는 육상 경기와 같습니다. 스피드 클라이머는 팔과 다리를 이용하여 5초 만에 수직으로 50피트(15m) 가까이 올라가는데, 이는 많은 관중이 그 만큼의 거리를 달리는 것보다도 더 빠른 속도입니다.

등반 경기의 400m 달리기 선수라 할 수 있는 리드 클라이머와 볼더 선수는 60도로 기울어져 있는 믿기 어려운 돌출부들을 숨막히는 속도와 입이 썩 벌어지는 동작으로 점프하고 잡아당기고 흔들어 대며 올라갑니다.

1988년 미국 유타주 스노우버드에서 제1회 세계스포츠클라이밍선수권대회가 열린 이후 클라이머들은 더 빠르고, 더 강해지고, 더 숙련된 기술을 갖추게 되었습니다. 이번 올림픽에서 두 번째로 선을 보이는 스포츠클라이밍은 스피드 클라이밍과 콤바인 클라이밍, 2개의 메달 종목으로 진행됩니다. 이것은 지역 클라이밍 체육관에 가는 것과 비슷합니다... 물론 난이도를 11로 조정해야겠지만요.

퍼즐 맞추기와 전신 근력, 아찔한 높이가 결합된 스포츠클라이밍은 **2024 파리 올림픽** 정식종목입니다. 또한 올림픽예선시리즈(OQS)에서 스케이트보드와 사이클 BMX 프리스타일, 브레이킹과 함께 관객들에게 짜릿한 스틸을 선사할 종목 중 하나입니다.

클라이밍 에스컬레이드 캐나다를 통해 팀 캐나다 스피드 클라이밍 선수들을 지도하고 있는 체코의 클라이머 리보르 흐로자의 전문적인 통찰력을 통해 새로운 올림픽 종목 스포츠클라이밍



올림픽 멤버십 | 스포츠 및 오리지널 시리즈 무료 라이브 스트리밍 - 지금 가입하세요!

## 스포츠클라이밍은 어떤 종목인가요?

스포츠클라이밍은 인공 암벽을 최대한 빨리 등반하는 종목입니다. 인공 암벽에는 클라이머가 손으로 잡거나 팔로 당기거나 발을 이용해 벽을 오르는 데 사용할 수 있는 다양한 모양의 플라스틱 조각인 홀드가 곳곳에 설치되어 있습니다. 스포츠클라이밍에는 세 가지 세부종목이 있습니다.

### 스피드 클라이밍

스피드 클라이밍은 15m(49피트 2.55인치) 암벽의 정상에 누가 가장 빨리 도달할 수 있는지를 겨루는 종목입니다. 국제스포츠클라이밍연맹(IFSC) 규정에 따라 벽은 5도 돌출된 각도로 기울어져 있습니다. 선수들은 정상에 연결된 밧줄에 몸을 묶고 이 암벽을 오릅니다.

벽에는 2개의 동일한 홀드 레인이 좌우에 배치되어 있으며, 2명의 클라이머가 동시에 등반합니다. 때로는 녹아웃 방식으로, 승리한 선수가 계속 살아남는 경기로 진행하기도 합니다. 어떤 대회에서는 시간 기록으로만 순위를 결정하기도 합니다.

스피드 스포츠클라이밍 암벽 홀드는 모든 경기의 모든 레이스에 동일하게 적용됩니다. 따라서 선수들은 자신의 동작을 반복해서 연습할 수 있고, 믿을 수 없는 속도로 암벽을 오를 수 있습니다. 인도네시아의 클라이머 베드릭 레오나르도는 2023년 대한민국 서울에서 열린 월드컵에서 세계 최초로 5초 벽을 깬 바 있습니다.

호로자는 클라이밍을 하면서 "첫 번째 움직임은 많은 추진력을 제공하고, 그리고 나면 그 추진력을 더하고 싶어집니다"라고 말합니다. 그리고 클라이머는 추진력이 높아지는 동안 다른 생각들을 줄이려고 노력한다고 말합니다. 클라이머는 수백 번 연습한 동작을 그대로 실행하며 흐름에 몸을 맡기려고 노력합니다. "중간에 '이렇게 해야지, 저렇게 해야지' 하는 식으로 뇌가 개입하면 안 됩니다. 몸이 알아서 하도록 내버려둬야 합니다."

호로자는 암벽을 날아오르는 데 필요한 추진력을 키우려면 출발이 가장 중요하다고 말합니다. 출발 충성이 울리면 클라이머는 다리를 폭발적으로 움직이고 팔을 크게 당기는 동작을 결합하여 바닥에서 폭발적으로 솟아오르는데, 호로자는 이를 "코스에서 가장 중요한 홀드"라고 말합



로그인

---

프던트가 완성됩니다.

---

## 리드 클라이밍

리드 클라이밍은 6분 이내에 암벽의 정상에 도달해야 하는 종목입니다. 리드 클라이밍은 스피드 클라이밍과 같은 높이의 벽일 수 있지만, 스피드 클라이머가 5초 안에 통과하는 벽보다 훨씬 더 힘든 클라이밍입니다. 리드 클라이밍 암벽과 홀드는 잡기 어려운 홀드, 큰 간격, 극단적인 돌출부 등 매 대회 다릅니다.

IFSC 규정에 따르면, 리드에서의 암벽은 최대 60도까지 지면에서 튀어나올 수 있습니다. 평균 오버행은 8~9미터(26~29.5ft)로, 클라이머는 기본적으로 거꾸로 등반하는 것과 마찬가지로입니다.

리드에서는 클라이머가 클라이밍하기 전에 암벽에 대해 공부할 수 있는 시간이 제한되어 있습니다. 준결승과 결승 라운드에서는 경기 시작 6분 전에 암벽을 살펴볼 수 있는 시간이 주어집니다. 이 시간 동안에는 하단 홀드만 만질 수 있으며 어떤 사진도 찍을 수 없습니다. 손으로 메모를 작성하거나 쌍안경을 사용할 수는 있습니다. 하지만 6분이 지나면 암벽을 볼 수 없도록 분리되어 아예 벽을 볼 수 없거나 다른 경쟁자들이 등반하는 모습을 볼 수 없습니다.



로그인

고 말합니다. 그리고 자신의 자세를 기다리는 동안 여러 번 시삭와 운던을 만족하면 벽에 도착했을 때 자연스럽게 느껴집니다."

하지만 일단 벽에 올라서면 스피드 클라이머처럼 리드 클라이머도 너무 많은 생각을 하지 않고 움직여야 한다고 호로자는 말합니다. 그들은 머릿속으로 한 지도 연습과 다양한 유형의 홀드를 수천시간동안 실제로 이동했던 경험에 의존합니다. 캐나다 국가대표 코치인 호로자는 클라이머가 벽의 문제에 대해 너무 열심히 생각하면 시간과 소중한 신체 에너지를 모두 낭비하게 된다고 말합니다.

리드 클라이머는 일반적으로 스피드 클라이머에 비해 몸이 가볍기 때문에 에너지를 절약할 수 있습니다. 장거리 육상 선수와 단거리 육상 선수의 체격이 다른 것처럼, 리드 클라이머는 일반적으로 스피드가 빠른 선수보다 작습니다. 거꾸로 된 암벽에 매달려 있을 때는 아주 적은 무게 조차 문제가 되니까요.

리드 클라이밍은 암벽에서 가장 멀리 올라가는 선수가 승리하는 종목입니다. 떨어지면 탈락입니다. 여러 명의 클라이머가 정상에 오르면, 가장 빠르게 정상에 오른 선수가 승리합니다.

## 볼더

볼더 클라이밍은 높이가 4.5m(15피트 미만)에 불과한 벽에서 이루어지기 때문에 선수들은 안전 로프를 착용하지 않습니다. 하지만 리드 클라이밍이나 스피드 클라이밍과 달리 암벽을 여러 번 등반해야 합니다. 짧은 벽에는 '문제'로 불리기도 하는 4~5개의 정해진 루트가 있습니다.

경기의 각 라운드에서 클라이머는 각각의 루트마다 제한된 시간(보통 5~6분)안에 여러 개의 루트를 등반해야 합니다. 선수는 5~6분 동안 원하는 만큼 여러번 루트를 오르는 시도를 할 수 있으며, '문제' 사이에 같은 시간만큼 휴식을 취할 수 있습니다.

볼더도 리드 클라이밍과 마찬가지로 대회마다 암벽의 루트가 바뀌며, 클라이머는 다른 선수들이 클라이밍하기 위해 분리되기 전, 암벽을 살펴볼 수 있는 짧은 '관찰' 시간을 가질 수 있습니다.

클라이머가 루트의 상단 홀드를 두 손으로 잡고 몸을 제어하면 볼더 문제를 '해결'한 것입니다. 더 적게 시도해 루트 정상에 오른 선수가 더 좋은 점수를 받습니다.

호로자는 볼더에서 뛰어난 선수들은 리드 클라이머와 스피드 클라이머의 체형과 강점을 결합한 선수라고 말합니다. 그들은 스피드 클라이머처럼 폭발력이 뛰어나면서도 리드 클라이머처럼 지구력도 좋습니다.



로그인

스포츠클라이밍은 2020 도쿄 올림픽에서 첫 선을 보였습니다. 첫 대회에서 스포츠클라이밍은 스피드, 리드, 볼더 세 종목이 통합된 종목으로 남녀 경기가 치러졌습니다. 남자부에서는 스페인의 알베르토 히네스 로페스가 금메달을 차지했고, 미국의 나타니엘 콜먼과 오스트리아의 얀 쿵 슈베르트가 은메달과 동메달을 획득했습니다. 여자부에서는 슬로베니아의 얀야 간브렛이 금메달을, 일본의 노나카 미호와 노구치 아키요가 은메달과 동메달을 획득했습니다.

이번 파리 올림픽에서는 경기 방식이 변경됩니다. 남자부와 여자부 모두 스피드 클라이밍에 각 메달이 수여됩니다. 볼더와 리드가 짝을 이룬 '콤바인' 경기로 재편되었으며, 남자부와 여자부 경기에 각각 메달이 수여됩니다.

파리 올림픽에 앞서 올해 5월 중화인민공화국 상하이와 6월 헝가리 부다페스트에서 열리는 OQS에서도 동일하게 두 세부종목으로 진행될 예정입니다.

## 올림픽 스포츠클라이밍 경기 방식

파리 2024 스포츠클라이밍은 남녀 각 두 세부종목으로 나뉘어 경기가 진행됩니다. 위에서 언급한 것처럼 볼더와 리드 클라이밍이 결합된 '콤바인' 종목이 하나의 세부종목이며, 스피드가 하나의 세부종목입니다. 총 68명의 선수가 올림픽 무대에 오르게 되는데, 콤바인 종목에는 남녀 각 20명의 선수가, 스피드 클라이밍에는 남녀 각 14명의 선수가 출전합니다.

파리의 르 부르제 스포츠클라이밍 경기장에서 열리는 두 세부종목의 진행 방식은 다음과 같습니다.

### 파리 2024: 스피드

스피드 클라이밍에는 남녀 각 14명씩 총 28명의 선수가 출전합니다. 파리 올림픽 스피드 클라이밍은 두 라운드로 진행됩니다:

- **예선 라운드:** 이 라운드에서 각 클라이머는 벽의 두 레인을 각각 오르게 됩니다. 이 라운드에서는 동시에 등반하는 두 선수의 승패로 판가름나지 않습니다. 시간 기록이 남게 되며, 두 번의 클라이밍이 끝난 후 상위 8명의 선수가 다음 라운드인 결선 라운드에 진출합니다.
- **결선 라운드:** 결선 라운드는 실제로는 8강, 준결승, 결승 세 라운드로 진행됩니다. 전체 '결선 라운드'가 시작될 때, 상위 8명의 클라이머는 이전 라운드의 기록에 따라 시드를 배정받습니다. 가장 빠른 클라이머는 8번 클라이머와 짝을 이루고, 두 번째로 빠른 클라이머는 7번 클라이머와 짝을 이루는 방식으로 대진이 결정됩니다.





라운드에서 진출하고, 패한 클라이머는 탈락합니다. 8강전이 끝나면 나머지 4명의 클라이머가 같은 방식으로 준결승전을 치릅니다.

마지막으로 결승전에서 남은 2명의 클라이머가 금메달과 은메달을 두고 경쟁합니다. 준결승에서 패한 2명의 클라이머는 동메달을 놓고 격돌합니다.

## 파리 2024: 볼더 및 리드

파리 올림픽 콤바인 종목은 볼더와 리드 클라이밍을 결합한 것으로 많은 점수를 획득하는 것을 목표로 하며, 총점은 200점입니다. 선수들은 각 종목에서 100점까지 점수를 획득할 수 있습니다. 볼더와 리드 종목을 합쳐 총점이 가장 높은 선수가 챔피언이 됩니다.

볼더 경기에는 클라이머가 도전할 수 있는 네 가지 '문제'가 있습니다. 문제별로 최대 25점까지 획득할 수 있습니다. 각 문제에는 루트 위 세 개의 주요 '홀드'가 있습니다. 루트 정상 상단의 홀드가 목표입니다. 첫 번째 시도에서 이 홀드에 도달하면 클라이머는 해당 루트에서 25점을 모두 획득하게 됩니다. 아래쪽 두 개의 “존 홀드”에 도달하면 5점 또는 10점을 획득할 수 있습니다.

이후 시도에서 위에서 언급한 각각의 홀드에 도달한다면, 받을 수 있는 점수는 첫 번째 시도보다 약간 줄어듭니다. 예를 들어, IFSC 룰북에 따르면, 두 번째 시도에서 볼더 문제 정상에 도달한 클라이머는 24.7점을 받는다고 규정하고 있습니다. 클라이머가 첫 번째 시도에서 볼더 문제 4개를 모두 풀어내면 최대 점수인 100점을 받게 됩니다.

리드 종목에서는 시간이 만료되기 전에 암벽의 정상에 도달하여 로프를 잡으면 100점을 획득할 수 있습니다. 시간 내에 등반에 성공하지 못하거나 추락하면 얼마나 멀리 도달했는지에 따라 점수를 획득합니다. 점수는 암벽 상단 홀드부터 거꾸로 계산되며, 암벽의 정상부터 40개 홀드에 점수가 배정되고, 점수는 구간별로 다릅니다. 마지막 10개의 홀드, 즉 정상 직전의 홀드에는 각각 4점이 배정됩니다. 그 전 10개의 홀드에는 3점씩이 배정됩니다. 그 다음 10개는 각



따라서 만약 클라이머가 정상에서 3홀드 이전 홀드까지 도달하게 되었다고 할 때, 12점(4점 × 3홀드)이 감점되어 총 88점을 획득하게 됩니다. 동점인 경우, 두 클라이머가 정상에 도달하는 데 걸린 시간으로 순위를 가립니다.

## 스포츠클라이밍 올림픽 본선 진출 방법

각 세부종목 올림픽 출전권 중, 개최국인 프랑스는 남녀 각 한 명씩을 자동으로 확보하게 됩니다. 개최국 출전권 이외의 출전권은 세 개의 대회를 통해 배정됩니다.

- 2023년 8월 스위스 베른에서 개최된 IFSC 세계선수권대회
- 2023년 아프리카, 아시아, 유럽, 오세아니아, 아메리카 대륙에서 개최된 IFSC 대륙별예선 대회
- 올 5월과 6월 상하이와 부다페스트에서 각각 열리는 올림픽예선시리즈(OQS)

올림픽예선시리즈에는 콤파인 종목 남녀 각각 10장의 출전권이 걸려 있고, 스피드 클라이밍에는 남녀 각각 5장의 출전권이 배정되어 있습니다.

각 국가는 세부종목당 각 성별 최대 2장의 출전권(콤파인 남자 2명, 여자 2명, 스피드 남자 2명, 여자 2명)을 획득할 수 있습니다.

스피드클라이밍의 본선진출 과정은 여기에서, 콤파인 클라이밍의 본선진출 과정은 여기에서 자세히 알아보세요.

- 로드 투 파리 2024: 올림픽예선시리즈(OQS) 선발 과정 및 포인트 시스템 공개

[국가올림픽위원회(NOC)만이 각국을 대표하여 올림픽에 참가할 권한이 있기에, 각 NOC의 선발 기준에 따라서 파리 2024 대회에 참가하는 선수들을 선발해 선수단이 구성됩니다. 자세히 알아보기: 볼더 및 리드 & 스피드]

## 파리 2024 스포츠클라이밍 경기 일정

스포츠클라이밍 볼더 및 과 스피드 종목은 모두 르 부르제 스포츠클라이밍 경기장에서 열립니다.



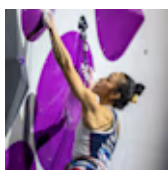


로그인

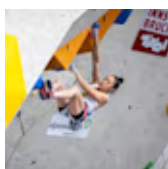
- 파리 2024 일정 미리보기: 스포츠클라이밍, 스피드와 볼더·리드로 다양한 매력을 즐기게 될 종목

전 경기 일정은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

## 관련 콘텐츠



스포츠클라이밍 김자인 인터뷰: "엄마로서의 도전, 인생에서 손꼽힐 정도로 소중한 순간"



스포츠클라이밍: 올림픽예선시리즈(OQS)에 출전하는 선수는?

더보기

Olympic Qualifier Series 2024 | Shanghai

Olympic Qualifier Series 2024 | Budapest



스포츠클라이밍



로그인



## 올림픽 스토어를 만나보세요

트랙에서든 관중석에서든 챔피언의 모습으로. 지금 바로 올림픽 장비를 준비하세요!

지금 쇼핑하세요

올림픽

파리 2024

결과 및 메달

다시보기 & 하이라이트

모든 올림픽

Olympic Channel

TV 채널

라이브 이벤트

오리지널 시리즈

기업

뉴스

팟캐스트

검색

선수



더보기

국제 올림픽 위원회

박물관

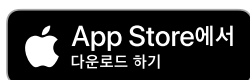
스토어

Olympic Channel 소개

고객센터

사이트맵

커리어



쿠키정책

쿠키 설정

개인정보 보호정책

서비스약관

저작권 2024. 모든 권리는 보호됩니다