

# CrossFit<sup>®</sup> TRAINING

**CROSSFIT 레벨1 자격인증 코스**

**참석자 핸드북**

**버전 9.6**

효력 발생일 2021년 5월 13일

---

## 목차

1. 개요 .....	2
2. 자격 요건 .....	5
3. 등록 절차 .....	7
4. 시험 응시 .....	11
5. 결과 절차 .....	14
6. 참석자 개인정보 보호 및 지위 확인 .....	21
7. 시험 준비 .....	22
8. 양식 .....	32
9. 프로그램 업데이트 .....	43

## 1. 개요

### 1.1. CROSSFIT 소개

CrossFit은 영양과 운동을 통한 건강, 행복 및 퍼포먼스 증진을 위해 노력하는 세계적인 기업입니다. CrossFit은 가장 정확하고 과학적으로 규정된 피트니스의 정의를 기반으로 설립되었으며, 프로그램을 통해 측정이 가능하고, 반복이 가능하고, 관찰이 가능한 결과를 만들어 냅니다. 이러한 결과는 체육관이나 의료 연구실에서 기록한 수치로 확인할 수 있으며, 해당 데이터를 통해 CrossFit이 운동 퍼포먼스와 건강 모두를 크게 향상시켰다는 점을 확인할 수 있습니다.

간단하지만 강력한 CrossFit의 영양 처방은 일반적인 신체 활동의 준비능력 프로그램과 결합되어 있습니다. 이 프로그램은 올림픽에 참가하는 선수, 노인, 과체중인 사람들, 이전에 한 번도 운동을 해 본 적이 없는 만성 질환 환자 등 어떤 연령과 신체 능력에도 적합하도록 난이도를 수정할 수 있습니다. 모든 CrossFit 참가자는 다양한 시간대와 넓은 자극요소 전반에서 운동 능력을 개선하는 이점을 얻기 위해 정제된 탄수화물의 섭취를 줄이고 지속적으로 변화하는 고강도의 기능적 움직임을 실천하면서 눈에 띄게 피트니스가 좋아지고 더 건강해집니다.

CrossFit에는 두 가지 주요 운영 부서가 있습니다. CrossFit 자격인증 및 교육 부서는 ANSI 공인 퍼포먼스 기반 훈련 세미나 및 자격인증을 관리하는 전 세계적인 부서입니다. CrossFit 제휴사 부서는 자격을 갖춘 트레이너에게 CrossFit 상표를 상업적인 목적으로 사용할 수 있는 라이선스를 부여합니다. 각 부서는 건강 증진을 위해 모인 진정한 피트니스 전문가 커뮤니티를 구축하고 지원하는 데 직접 기여하고 있습니다.

### 1.2. 임무

CrossFit의 자격인증 및 교육 부서의 임무는 CrossFit 코치, 제휴사 소유자, 회원 및 세계적인 수준의 교육, 훈련 및 인증을 받은 열성가들로 이루어진 글로벌 커뮤니티를 개발하고 지원하는 것입니다.

### 1.3. 레벨1 트레이너 자격인증 범위

CrossFit 레벨1 자격인증 코스는 방법론, 개념, 동작을 살펴보는 2일간의 **입문** 코스입니다.

이 코스에는 CrossFit의 개념 및 방법론, CrossFit의 기본 동작, 훈련 결과를 최적화하는 프로그램, 피트니스를 지원하는 영양 전략에 대한 강의 형식의 지도가 포함되어 있습니다.

실습에는 참가자에게 역학적 자세 향상에 초점을 맞춰 낮은 강도로 CrossFit의 기본 동작을 하는 방법을 교육하는 소그룹 훈련 세션이 포함됩니다. 참가자 동작이 개선되었습니다. 동작 실수를 찾아내고 다른 사람을 코칭할 수 있는 교정 전략을 적용하는 데 더욱 집중했습니다.

다음 내용을 예로 들어 대규모의 그룹 CrossFit 운동이 실시됩니다:

- CrossFit 클래스를 진행하는 방법.
- 고강도로 올바른 역학적 자세의 표준을 준수하고 다른 사람을 코칭하는 방법.
- 운동 능력 수준을 조절하는 방법.

참가자는 세미나 시간(오전 8시~오후 6시) 동안 코스의 일부로 진행되는 운동 외의 운동을 할 수 없습니다. 호스트는 추가적인 훈련 요청을 수락할 의무가 없다는 점을 양해해 주시기 바랍니다. 추가 훈련을 진행하려면 조정을 하십시오. 추가 훈련에는 세미나 참석 전 또는 후의 공개 운동, 예선전, 온라인 대회, 개인맞춤형 프로그래밍이 포함되며 이에 국한되지

개요, (계속)

않습니다. 저희의 목적은 귀하가 해당 코스를 완전하고 안전하게 경험할 수 있도록 하는 것입니다. 이 부분에 대해서는 저희의 판단을 믿어 주시기 바랍니다.

#### 1.4. 목적

이 코스의 목적은 참석자에게 CrossFit 프로그램을 구성하는 기본 원리와 동작에 대한 **입문 수준의 교육**을 제공하는 것입니다.

레벨1 코스는 다음과 같은 두 가지 목적을 달성할 수 있도록 구성되어 있습니다.

1. 참석자가 자신에게 맞는 CrossFit 방법을 더욱 효과적으로 사용하는 법을 이해하도록 돕습니다.
2. 참석자에게 CrossFit을 사용하여 다른 사람을 훈련시키는 데 필요한 기초 및 기본 교육을 제공합니다.

예비 트레이너들에게 레벨1 코스의 목적은 완전한 CrossFit 교육을 제공하는 것이 아니라 연습과 경험을 통해 전문 기술을 안전하고 효과적으로 습득할 수 있는 최초 자격 증명과 기본 사항을 제공하는 것입니다. CrossFit 레벨1 트레이너(CF-L1) 자격 증명은 CrossFit 제휴사가 되는 데 필요한 요건 중 하나입니다. 그러나 CF-L1을 획득했다고 해서 트레이너가 되기 위한 교육이 끝났다고 간주해서는 안 되며, 오히려 교육이 시작되었다고 생각해야 합니다.

#### 1.5. 학습 결과

이 코스를 완료하고 CrossFit 레벨1 시험에 합격하면 참석자는 다음을 수행할 수 있게 됩니다:

- CrossFit 프로그램의 핵심 개념 정의.
- 기초 및 추가 동작의 기본 포인트 파악.
- 올바른 동작의 잘못된 부분 파악.
- 동작 개선을 위해 적절한 교정 적용.
- CrossFit 프로그램을 안전하고 효과적으로 적용.

#### 1.6. 인증

CrossFit레벨1 자격인증 프로그램은 2010년에 [미국표준협회\(ANSI\)](#)에서 인정하는 공인 자격인증 프로그램이 되었습니다. 이러한 인증은 ANSI에서 레벨1이 명시된 목표를 충족하는지 확인하고 CrossFit이 이 목적을 위해 매년 프로그램 감사를 받는다는 것을 의미합니다. CrossFit이 ANSI를 선택한 이유는 프로그램 인증 부문을 선도하며 기준이 엄격한 것으로 명성이 높기 때문입니다.

#### 1.7. 레벨1 자격인증 시험

CrossFit 교육 부서 및 자문 패널은 레벨1 시험의 자격 및 시행을 다루는 정책 및 시험의 개발과 감독을 담당합니다. 또한 외부 제3자 테스트 기관의 컨설팅을 통해 전문적으로 심리를 측정합니다.

레벨1 시험은 CrossFit의 핵심 개념, 방법론 및 기본 동작을 기반으로 하며 이러한 영역에 대한 참석자의 이해도를 측정합니다. 모든 레벨1 시험 콘텐츠는 레벨1 코스 및 CrossFit 레벨1 훈련 교과서에 제공된 정보를 바탕으로 합니다.

시험 양식은 코스 자료를 정확하게 반영하고, 통계적으로 유효하며, 난이도가 적절한지 확인하기 위해 여러 번의 베타 테스트를 거칩니다.

개요, (계속)

CrossFit은 레벨1에 대해 필기 시험을 시행합니다. 시험은 보안이 유지되는 내부 웹 기반 채점 인터페이스 시스템을 사용하여 전자적으로 채점됩니다.

이 시험에는 55개의 객관식 문제가 포함되어 있으며, 이 중 5개의 문제는 참석자의 점수에 포함되지 않고 채점도 되지 않습니다([섹션 1.8](#)).

영어로 시행되는 시험에 응시하는 참석자는 60분 이내에 시험을 완료해야 합니다. 영어가 아닌 언어로 시행되는 시험에 응시하는 참석자는 75분 이내에 시험을 완료해야 합니다. 시험 중에는 메모나 학습 자료를 볼 수 없습니다.

현재, 시험의 영어 버전은 비영어 버전과 다릅니다([섹션 3.3](#), 참조). 따라서 합격하는 데 필요한 최소 점수도 다릅니다. 영어 버전 시험에 응시하는 참석자는 합격하려면 채점 대상인 50개의 문제 중 33개의 문제를 맞혀야 합니다. 비영어 버전 시험에 응시하는 참석자는 합격하려면 채점 대상인 50개의 문제 중 34개의 문제를 맞혀야 합니다. 최소 합격 점수는 새로운 CrossFit 트레이너가 보여줄 수 있어야 하는 최소한의 지식을 기준으로 설정된 것입니다. 이러한 최소 요구 사항은 심리 측정 분석을 통해 결정되며 교육 부서 책임자 및 시험 관리자가 승인합니다.

**참석자는 시험에 응시하지 않기로 선택할 수 있습니다.** 시험에 응시하지 않기로 선택한 참석자는 참석 수수료 증명서를 받게 됩니다. 참석 수수료 증명서는 CF-L1의 지정 및 권리를 제공하지 않으므로 CrossFit 방법을 사용하여 다른 사람을 훈련시키거나 CrossFit과의 제휴를 신청할 수 없습니다.

### 1.8. 채점되지 않는 시험 문제

레벨1 시험에는 "사전 테스트" 중이거나 향후 사용을 위해 평가되는, 채점 대상이 아닌 5개의 문제가 포함되어 있습니다. 이러한 문제는 채점되지 않으며 개인의 합격/불합격에 영향을 주지 않습니다. 채점되지 않은 문제는 시험 전체에 걸쳐 흩어져 있으므로 참석자는 실제로 채점되는 문제를 풀 때와 같은 노력을 들여 답하게 됩니다.

레벨1 시험이 최신 정보를 반영하도록 하려면 새로운 문제를 지속적으로 도입하고 평가해야 합니다. 사전 테스트는 통계적으로 올바른 표준화된 시험을 만들고 참석자가 이전에 사전 테스트를 거친 문제만을 기반으로 점수를 받도록 하는 용인되는 관행입니다.

### 1.9. 강사 자격

모든 레벨1 코스 강사는 최소한 레벨1 시험에 합격했으며 현재 CrossFit 레벨2 트레이너(CF-L2) 자격 증명을 소지하고 있으며 CrossFit 면허를 소지한 제휴사에서 1년 이상 근무했거나 해당 제휴사를 운영했습니다. 모든 강사는 심사 및 역량 개발 과정을 거쳤으며 엄격한 동료 검토 및 CrossFit 직원 교육을 통해 자신의 역량을 입증했습니다. 직원의 지위를 얻기 위한 경쟁은 치열하며 교육과 전문성 개발 및 평가는 각 강사가 직원으로 근무하는 기간 동안 계속됩니다. Crossfit의 많은 트레이너는 근력 및 컨디셔닝, 대학 수준의 스포츠, 전문 건강 및 피트니스 업계에 대한 광범위한 자격과 배경을 개인적으로 갖추고 있습니다. 뿐만 아니라, CrossFit 강사 중에는 의사, 변호사, 경영인, 교사, 군인 및 법 집행 전문가를 비롯해 기타 다양한 경험을 갖춘 인재들도 있습니다. 특정 레벨1 코스 강사의 자격에 대해서는 강사에게 직접 문의하십시오.

### 1.10. 프로그램 업데이트

레벨1 트레이너 자격인증 프로그램의 목적, 범위, 필수 조건 및 의도된 학습 목표에 대한 변경 사항, 등록 절차의 변경 사항 및 참석자에게 영향을 미칠 수 있는 기타 모든 변경 사항은 본 참석자 핸드북에 업데이트됩니다. 최신 버전은 언제든지 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

## 2. 자격 요건

### 2.1. 자격

참가자의 CrossFit 레벨1 트레이너 자격인증 요건은 다음과 같습니다:

- 테스트에 응시하는 시점 기준으로 17세 이상인 경우.
- 이전 CrossFit 자격인증 또는 특별 코스를 미이수하지 않은 경우.
- CrossFit, LLC와 진행 중인 소송이 없는 경우.
- 행동 강령에 대하여 알려지고 문서화된 위반 사항이 없는 경우.
- [CrossFit 레벨1 트레이너 면허 동의서](#)에 대하여 알려지고 문서화된 위반 사항이 없는 경우.

#### 2.1.1. 연령

만 17세 미만의 참석자가 참석하는 경우 해당 시점에 시험에 응시할 수 없으며, 이 참석자는 참석 수수료 증명서를 받게 됩니다. 레벨1 자격인증 요건을 완료하려면 참석자는 만 17세가 된 후 시험에 합격해야 합니다. 만 17세 미만의 참석자는 기존 등록에 따라 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 시험 응시를 시도하는 경우 1회에 한해 무료로 시험에 응시할 기회가 주어집니다. 만 17세가 되지 않았거나 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 시험에 합격하지 못하는 경우에는 전체 코스에 재참석한 후 시험에 합격해야 합니다.

만 14세 미만의 개인은 코스에 참석할 수 없습니다.

### 2.2. 행동 강령

CrossFit에서 용납하지 않는 행동은 다음과 같습니다. 금지된 행위를 한 것으로 밝혀진 현재 CF-L1 또는 CF-L1 자격 후보는 공개 [트레이너 디렉토리](#)에서 제외되며 CF-L1을 갱신하거나 CrossFit과 관련된 추가 자격 증명을 취득하는 것이 금지됩니다.

금지된 행위는 다음과 같습니다:

- 레벨1 코스 및 시험 등록 절차에서 서명한 기밀 유지 계약 등의 기밀 유지 계약을 위반하는 행위.
- 코스 등록용 할인 코드를 포함한 할인 코드를 공유하는 행위.
- CrossFit 세미나의 호스트에 할당되는 자리 같은 장학생용 자리를 판매하는 행위.
- 제휴 없이 CrossFit 서비스를 판매하는 등 CrossFit 명칭을 부당 사용하는 행위.
- 트레이너 자격인증 변조 또는 위조를 포함한 CrossFit 트레이너 자격 증명에 대한 허위 진술.

### 2.3. 차별 금지 성명

CrossFit은 기회 균등의 원칙을 지지합니다. CF-L1에 대한 시험 자격 기준 및 자격은 연령, 인종, 종교, 성별, 국적, 군필 여부, 성적 취향 또는 성향, 장애에 관계없이 모든 참석자에게 동등하게 적용됩니다.

자격 요건, (계속)

## 2.4. 자격인증 필수 조건

CrossFit 레벨1 트레이너 자격인증을 발급받으려면 다음과 같은 자격인증 필수 조건을 충족해야 합니다:

- 다음 조건을 충족하며 대략 오전 9시부터 오후 5시까지 실시되는 2일 코스를 수강해야 합니다:
  - 모든 강의에 100% 출석
  - 모든 실습 세션에 100% 참가
  - 모든 운동에 100% 참가
  - 레벨1 시험 직접 응시 후 합격
- 레벨1 트레이너 면허 동의서에 서명
- [레벨1 참석자 핸드북](#)의 정책에 동의
- 권리 포기 및 면책에 동의
- 기밀 유지 계약에 동의
- 모든 코스/시험 요금 전액 결제

위에 명시된 필수 조건을 모두 충족하는 참석자에게만 레벨1 자격인증이 부여됩니다. 참가자는 모든 그룹 활동과 동작, 연습, 운동에 적극적으로 참여하는 것으로 정의됩니다. 참석은 매일 코스 처음부터 끝까지 출석하는 것으로 정의됩니다. 참석자가 코스의 일부를 빠뜨리거나 코스의 일부에 참가하지 않을 경우 해당 자격인증 필수 조건을 충족할 때까지 시험에 응시할 수 없습니다. 이러한 참석자는 원래 참석해야 하는 날로부터 6개월 이내에 세미나에서 코스의 해당 부분에 참석해야 시험에 응시할 수 있습니다. 별도의 세미나에서 놓친 부분에 참석할 경우에는 추가 요금이 부과되지 않습니다.

**레벨1 자격인증을 받으려면 모든 운동에 참가해야 합니다.** 모든 운동은 모든 참석자의 요구와 현재 피트니스 수준에 맞춰 적절하게 조절할 수 있습니다. 적절한 조절 및 조정을 준비하기 위해 1일 차 훈련을 시작할 때 지도 강사를 만나십시오.

이 코스는 특성상 입문 코스에 해당되므로 참가자는 테스트를 받지 않을 수 있습니다. 참가자가 테스트를 받지 않거나 테스트를 통과하지 못할 경우 참석 수수료 증명서가 발급됩니다. 참석 수수료 증명서는 CF-L1 지정을 제공하지 않습니다.

참가자는 학습 환경, CrossFit 직원, 그리고 서로를 존중해야 합니다. CrossFit의 지도 강사는 다른 사람을 존중하지 않거나 어떤 식으로든 코스에 지장을 주는 개인을 제외할 수 있는 권한이 있습니다.

### 3. 등록 절차

#### 3.1. 등록 및 요금

모든 참석자는 특정 이벤트 링크를 사용하여 [CrossFit.com](https://CrossFit.com)에서 레벨1 코스에 등록해야 합니다. 법률 및 라이선싱 문제로 인해 각 참석자는 직접 등록을 완료해야 합니다.

링크를 클릭하면 등록 및 요금 징수를 담당하는 타사 등록 시스템으로 연결됩니다. 각 참석자는 CrossFit ID 프로필을 사용해 로그인해야 합니다. 현재 CrossFit ID 프로필이 없는 경우 법적 이름과 개인 이메일 주소를 사용하여 프로필을 만들라는 메시지가 표시됩니다.

등록 절차에서 참석자는 연락처 정보를 제공하고 본 레벨1 참석자 핸드북에 개략적으로 설명된 정책, 기밀 유지 계약, 권리 포기 및 면책 각서에 동의해야 합니다. 만 18세 미만의 모든 참석자는 코스의 1일 차에 체크인할 때 부모나 법적 후견인이 작성하여 서명한 권리 포기 각서를 제출해야 합니다. 권리 포기 각서는 참석자 핸드북의 [섹션 8.3](#)에 있습니다. **만 18세 미만의 참석자는 코스 시작 전에 현장 코스 감사에게 서명된 서류를 제출하지 않으면 코스에 참가할 수 없습니다.**

해당 정책에 동의해야만 등록 절차를 완료하고 코스 요금을 지불할 수 있습니다. 현재 요금은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

등록 시 코스 요금의 50%를 최소 보증금으로 납부해야 합니다. 나머지 요금은 코스 시작 날짜 2주 전에 자동으로 청구됩니다.

많은 수의 코스가 예정되어 있으므로 CrossFit에서는 환불 또는 양도를 제공하지 않습니다.

긴급 구조원, 전임 학교 교사, 미국 현역 및 베테랑 군인 할인에 대해 문의하려면 [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)으로 이메일을 보내주세요. 시험 재응시에는 할인이 적용되지 않습니다.

등록을 마치면 CrossFit에서 참가자에게 확인 이메일을 보내 드립니다. 확인 이메일에는 최신 [CrossFit 레벨1 훈련 교과서](#) (시험을 위한 학습 자료)에 대한 링크도 포함되어 있습니다.

참석자는 확인 이메일 인쇄본, 정부에서 발급한 사진 부착 신분증, 지우개와 No. 2(HB) 연필을 코스 참석 시 지참해야 합니다.

#### 3.2. 신원 및 시험 보안

레벨1 시험에 응시하는 개인은 등록 과정에서 다음 사항을 이해했음을 인정해야 합니다:

등록 절차, (계속)

개인은 본 레벨1 참석자 핸드북의 모든 정책과 절차를 읽었으며 이에 동의함을 확인합니다. 여기에는 다음이 포함되지만 이에 국한되지 않습니다:

- 보안 정책.
- 신원 위조에 대한 무효화 정책.
- 자격인증 필수 조건.
- 자격 요건.
- 시험장 규칙.
- 참석자 기밀 유지.
- 자격인증 지정 및 사용.
- 등록 절차.
- 특별 시험 조정 정책(언어 조정 포함).
- 시험 처리 정책.
- 시험 시행 조건.
- 이의 제기 절차 및 정책.

여기에 포함된 시험 및 문제는 CrossFit의 독점 재산이며 연방 저작권법에 의해 보호됩니다. 암기를 포함하여 어떤 방법으로든 시험의 일부 또는 전체를 복사하거나 복제할 수 없습니다.

### 3.3. 언어

레벨1 코스의 기본 언어는 영어입니다. 일부 국가에서는 통역사가 제공됩니다. 통역사가 제공되는 코스의 경우, 강의 및 소그룹 실습이 실시간으로 통역됩니다. 통역사가 할당된 코스는 CrossFit.com 세미나 등록 링크의 "Language(언어)" 섹션에 명시되어 있습니다.

코스 등록 페이지의 "Language(언어)" 섹션에 달리 명시된 경우를 제외하고는 통역사가 지원되지 않으며 코스는 영어로만 제공됩니다. 영어로만 진행되는 코스를 수강하는 다국어 참석자의 경우 코스가 진행되는 동안 제공되는 자료에 대한 통역 및 번역이 제공되지 않으므로 영어 버전 시험에 응시하는 것이 좋습니다.

통역사와 함께 코스에 참석하려는 사람은 승인을 위해 늦어도 코스 시작일 2주 전에 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 문의해야 합니다. 통역사가 참석할 경우 추가 요금이 부과될 수 있습니다.

영어가 기본 언어가 아닌 참가자는 테스트를 받을 때 외국어 사전 사용이나 추가 시간을 요청할 수 있습니다. 언어 조정을 허가받기 위해서는 늦어도 코스 시작일 2주 전에 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 이메일을 보내야 합니다.

코스 또는 재시험에 등록할 때 참석자는 원하는 시험 언어를 선택하라는 요청을 받게 됩니다. 영어 이외의 언어로 시험을 치르겠다고 요청하는 참석자는 늦어도 코스 또는 재시험 시작 2주 전에 요청해야 합니다.

레벨1 시험 또는 훈련 교과서가 참석자가 선호하는 기본 언어로 제공되지 않고 참석자의 영어 이해력이 부족한 경우, 원하는 기본 언어가 제공될 때 코스에 참석하는 것이 좋습니다. 참석자가 선호하는 시험 언어가 제공되지 않았으나 참석자가 시험에 응시하기로 결정한 후 시험에 합격하지 못하는 경우, 시험 결과는 변동되지 않으며 참석자는 본 핸드북의 [섹션 3.4](#)에 명시된 모든 재시험 정책의 적용을 받습니다.

등록 절차, (계속)

### 3.3.1. 제공되는 언어

현재 서면 테스트는 다음 언어로 제공됩니다.

- 아랍어
- 중국어
- 영어
- 프랑스어
- 독일어
- 이탈리아어
- 일본어
- 한국어
- 폴란드어
- 포르투갈어(브라질어)
- 러시아어
- 스페인어(카스티야어)
- 스페인어(라틴 아메리카).

CrossFit 레벨1 훈련 가이드(연구 자료)는 다음 언어로 제공됩니다.

- 아랍어
- 중국어
- 영어
- 프랑스어
- 독일어
- 이탈리아어
- 일본어
- 한국어
- 폴란드어
- 포르투갈어(브라질어)
- 러시아어
- 스페인어(카스티야어)
- 스페인어(라틴 아메리카).

각 언어의 훈련 교과서 최신 버전은 언제든지 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다. **영어 버전은 해당 코스의 완전한 최신 정보로 간주 합니다.** CrossFit은 계속해서 기존 버전을 업데이트하고 새 언어를 추가해 나가고 있습니다.

### 3.4. 재시험: 참석자 불합격

참석자는 레벨1 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 시험에 합격해야 합니다. 참석자가 레벨1 시험에 합격하지 못하면 시험만 응시 옵션을 통해 시험에 다시 응시할 수 있는 두 번의 기회가 주어집니다. 각 응시 사이에 30일의 대기 기간을 필수로 가져야 합니다.

두 번의 재시험에도 합격하지 못하거나 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 합격하지 못하는 경우(어느 쪽이든 빠른 시점 기준) 참석자는 2일간의 레벨1 코스 전체를 다시 수강해야 합니다. 현재 요금은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

### 3.5. 시험만 응시: 참석자 미응시

참석자는 레벨1 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 시험에 합격해야 합니다. 참석자가 코스 참석 시 레벨1 시험에 응시하지 않기로 선택하면 시험에 응시할 수 있는 기회가 세 번 주어집니다. 코스가 종료된 후 첫 번째 시험 응시에는 비용이 청구되지 않습니다. 각 응시 사이에 30일의 대기 기간을 필수로 가져야 합니다. 두 번의 재시험에도 합격하지 못하거나 코스 참석 날짜로부터 1년 이내에 합격하지 못하는 경우(어느 쪽이든 빠른 시점 기준) 참석자는 2일간의 레벨1 코스 전체를 다시 수강해야 합니다. 현재 요금은 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.

### 3.6. 참석자 취소, 시험 또는 요금 환불 또는 불참

CrossFit은 코스 또는 테스트 요금의 환불 또는 양도 신청을 받지 않습니다. 등록했으나 코스에 출석하거나 참석하지 않은 경우 요금이 환불되지 않습니다. 등록자가 비상 상황이나 참석하기 어려운 사정으로 코스 또는 시험을 놓친 경우 [seminars@crossfit.com](mailto:seminars@crossfit.com)으로 문의할 수 있습니다.

비상 상황이나 참석하기 어려운 사정은 개별적으로 고려됩니다.

양도 또는 코스 크레딧이 부여되면 크레딧은 6개월 동안 유효하며 양도할 수 없습니다.

등록 절차, (계속)

### 3.7. 코스 취소

CrossFit이 통제할 수 없는 상황으로 인해 코스를 취소해야 할 경우 모든 코스 요금을 환불해 드립니다.

**CrossFit은 코스 등록 과정 이외에서 발생한 이동 비용 또는 기타 비용 손해에 대해 어떠한 책임도 지지 않습니다.**

### 3.8. 조정

신체 또는 학습 장애 진단을 받은 참가자에게는 코스 및/또는 테스트에 대한 합당한 조정이 제공됩니다. 참가자는 해당 의료 기록과 함께 해당 요구에 대한 서면 설명서를 제출해야 합니다. 요청은 최소한 코스 날짜 2주 전까지 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 보내주십시오. 특별 코스 또는 시험 조정을 신청하는 데 필요한 양식은 본 핸드북의 양식 섹션([섹션 8.2](#))에 포함되어 있으며 조정 요청([섹션 4.3](#))을 통해서도 접근할 수 있습니다.

조정 요청은 늦어도 해당 코스 수강일 2주 전에 제출해야 합니다. 수강 직전에 요청하는 경우 승인이 보장되지 않습니다.

## 4. 시험 응시

### 4.1. 시험 시행

레벨1 시험은 전 세계의 모든 레벨1 코스 위치에서 시행됩니다. 레벨1 코스 위치의 목록 및 시험 시행 여부는 [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)을 참조하십시오.

### 4.2. 시험 조건

CrossFit 코스 위치의 특성상 테스트 조건 및 조정이 엄격하거나 테스트 코스 위치에서 일반적으로 나타나는 테스트 조건 및 조정에 비해 전통적이지 않을 수 있습니다. 모든 코스 위치에 강의실이 있는 것은 아니지만, CrossFit은 유치 시설에 모든 참석자가 시험에 응시할 수 있는 적절한 수의 테이블 또는 클립보드를 갖추도록 요구합니다. 테스트 결과에 영향을 미치는 환경 조건을 우려하는 참가자는 **테스트 시작 전에 해당 코스의 지도 강사에 이를 알려야 합니다.** 강사는 참석자의 요구 사항을 수용하고 편안한 시험 환경을 제공하기 위해 최선을 다할 것입니다. **시험이 시작되기 전에 요구 사항 또는 우려 사항을 전달하지 않으면 시험 조건에 기초한 이익을 제기할 권한을 상실하게 됩니다.**

### 4.3. 특별 시험 조정

신체 또는 학습 장애 진단을 받은 참석자에게는 시험에 대한 합당한 조정이 무료로 제공됩니다. 조정이 필요한 참가자는 해당 의료 기록과 함께 해당 요구에 대한 서면 설명서를 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 제출해야 합니다. CrossFit은 이러한 문서 발급과 관련된 비용을 지원하지 않습니다.

모든 양식과 요청은 스캔하여 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 이메일을 통해 제출해야 합니다. 조정 요청 양식은 본 참석자 핸드북의 양식 섹션(섹션 8.2)에서 사용할 수 있습니다. CrossFit은 규정된 장애 및 요청된 조정에 대한 정보를 내부 전문 고문에게 제출할 수 있으며 법률에서 요구하는 경우에만 합당한 조정을 제공할 권한이 있습니다.

조정 요청은 늦어도 해당 코스 수강일 2주 전에 제출해야 합니다. 수강 직전에 요청하는 경우 승인이 보장되지 않습니다.

### 4.4. 시험 입장 절차

참석자는 시험에 응시하려면 법적 이름을 사용하여 레벨1 코스에 등록해야 합니다. **재시험/시험만 응시 참석자는 온라인으로 등록해야만 입장이 허용됩니다.**

코스를 수강하기 위해 등록하면 참가자에게 확인 이메일과 영수증이 발송됩니다. 확인 이메일에는 참가자의 이름, 코스 위치, 코스 및 테스트 날짜, 참가자의 CrossFit ID(CFID)가 포함됩니다. 참가자는 이 확인 이메일을 인쇄해서 코스 및 테스트에 가져와야 합니다.

참가자 구성, 테스트 자료 배포, 테스트 지침은 게시된 시작일에 바로 확인할 수 있습니다. 총 시험 시간은 지침 확인 및 자료 준비 시간을 제외하고 60분입니다.

코스에 입장할 때 참가자는 등록 영수증과 함께 정부 발급 사진 부착 신분증(유효한 운전면허증 또는 여권)을 제시해야 합니다. 코스 등록에 사용된 이름은 정부 발급 사진 부착 신분증의 이름(즉, 법적 이름)과 일치해야 합니다. 현장 테스트를 받으려면 코스에 참석해야 합니다.

시험 응시, (계속)

확인 영수증과 사진이 부착된 신분증이 없는 참석자 또는 코스의 일부에 결석한 참석자는 시험에 응시할 수 없으며 시험 일정을 이후 날짜로 조정해야 합니다.

#### 4.5. 시험 처리

CrossFit은 완료된 시험을 적절하고 안전하게 처리하기 위해 가능한 모든 예방 조치를 취합니다. 시험지를 분실하거나 읽을 수 없게 되는 드물고 극단적인 경우 참석자는 재시험에 응시해야 하지만 재시험 요금은 부과되지 않습니다. 재시험을 위해 이동해야 하는 경우 참석자의 이동 관련 비용은 참석자 본인이 부담합니다. **CrossFit은 이동 비용 손해에 대해서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.**

#### 4.6. 시험 이상 상황

모든 문제, 의심되는 부정 행위, 부적절한 시험 시행 의혹, 진행 중단을 유발할 만큼 심각한 시험 환경 조건 또는 시험 시행과 관련된 기타 이상 사항은 즉시 현장에 있는 강사에게 알려야 합니다. 이러한 모든 문제의 경우 CrossFit에서 채택한 정책 및 절차에 따라 보고 및 조사되며 추가적인 조치가 취해집니다.

#### 4.7. 테스트 규칙

모든 시험장에 적용되는 규칙은 다음과 같습니다:

- 모든 참가자는 등록 영수증과 적절한 정부 발급 사진 부착 신분증이 있어야 입장할 수 있습니다.
- 참가자는 할당된 코스와 테스트에만 입장할 수 있습니다.
- 테스트에 5분 이상 지각한 참가자는 입장할 수 없고 비용은 환불 받을 수 없습니다.
- 게스트는 코스나 테스트에 입장할 수 없습니다.
- 허가를 받지 못한 참고 자료, 서적, 종이 또는 개인 물품(지갑, 서류 가방, 코트 등)은 테스트 영역에 갖고 들어갈 수 없습니다.
- 시험 중에는 휴대폰, BlackBerry, iPhone 또는 호출기 및 알람 장치와 같은 신호 기기, PDA, 기타 휴대용 컴퓨터를 포함한(이에 국한되지 않음) 전자 기기가 허용되지 않습니다.
- 시험 문제, 답, 레이아웃 또는 콘텐츠를 포함한(이에 국한되지 않음) 시험 자료의 복사, 기록, 전자 복사, 사진 촬영, 컴퓨터 메모리 저장 또는 기타 녹화 또는 전송은 허용되지 않습니다.
- 다른 참가자나 테스트 관리 책임자로부터 어떠한 도움도 받거나 요청하면 안 됩니다.
- 테스트 자료, 문서 또는 모든 종류의 메모를 테스트 현장에서 가지고 나갈 수 없습니다.

참가자는 테스트 동안 다른 참가자와 의사소통할 수 없습니다. 감독관은 참가자 재배치 또는 퇴실을 포함하여 안전하고 올바른 테스트 관리 환경을 유지할 권한이 있습니다.

참가자는 응급 상황을 제외하고 테스트 도중 시험장을 떠날 수 없습니다. 응급 상황과 같은 심각한 경우에는 지도 강사의 판단하에 참석자는 호송을 받으며 시험장을 떠날 수 있습니다. 다만 참석자의 시간 손실을 보충하기 위한 추가 시간은 주어지지 않습니다.

시험 응시, (계속)

#### 4.8. 시험 규칙 위반

참석자의 시험 규칙 위반 사실이 적발되면 해당 참석자는 시험장 밖으로 내보내지고 CrossFit 코스와 시험에 응시할 자격을 영구적으로 잃을 수도 있습니다. 시험 감독관은 시험 규칙 위반 사실이 적발된 참석자에 대해 즉각적으로 적절한 조치를 취할 수 있는 권한이 있습니다.

시험 전이나 이후에 또는 현장에서 모든 형태의 시험 문제를 포함하여 CrossFit 시험 자료를 수령, 소유 또는 전송하는 행위는 CrossFit 정책에 위배되며 엄격하게 금지됩니다. CrossFit은 테스트의 무결성을 보호하기 위해 필요하다고 판단되는 모든 조치를 취할 수 있는 권한을 보유합니다. 여기에는 현재 코스 및 시험과 향후 코스 및 시험에 대한 자격 상실 및 손해 배상 청구 소송을 하는 등의 조치(이에 국한되지 않음)가 포함될 수 있습니다.

## 5. 결과 절차

### 5.1. 결과 보고

CrossFit 자격인증 및 트레이닝 부서는 자격인증 발급 결정을 전적으로 책임집니다.

시험 결과는 시험 날짜로부터 7일 이내에 이메일을 통해 참석자에게 전달됩니다. 개인은 합격 또는 불합격 결과를 받게 됩니다. 점수는 공개하지 않습니다. 시험에 합격하고 모든 자격인증 필수 조건을 충족한 개인은 CrossFit 레벨1 [트레이너 면허 동의서](#)에 서명해야 결과를 수령하고, 정당한 CF-L1이 되고 레벨1 자격인증을 받을 수 있습니다.

자격인증의 추가 사본이 필요하거나 자격인증을 교체해야 하는 개인은 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)으로 요청을 보낼 수 있습니다. 추가 자격인증마다 요금이 부과됩니다.

### 5.2. 합격

레벨1 시험에 합격하고 모든 자격 요건 및 자격인증 필수 조건을 충족하는 참석자는 레벨1 자격인증을 받게 되며, 자격인증의 샘플은 아래와 같습니다.



### 지정 및 의미

레벨1 자격인증 발급은 참석자가 시험 합격을 포함하여 모든 자격 요건 및 자격인증 필수 조건을 충족했음을 확인해 줍니다.

레벨1 자격인증을 취득한다는 것은 CrossFit 기본 사항과 레벨1 코스에서 제공된 개념과 동작에 대한 기본적인 지식을 갖추었음을 의미합니다. 레벨1 자격인증은 다른 사람들을 훈련시키고 CrossFit 트레이너로서 성공적인 개발을 이어 나가기 위한 출발점이 될 수 있습니다. 레벨1 자격인증은 CrossFit 레벨1 트레이너(CF-L1) 지정을 제공하고, CrossFit 방법을 사용하여 다른 사람을 훈련시키기 위한 CrossFit의 요건을 충족시키며, CrossFit과의 제휴를 신청할 기회를 제공합니다.

결과 절차, (계속)

모든 자격인증은 양도가 불가능합니다.

### 5.2.1. 자격인증

레벨1 자격인증은 우편으로 개별 발송되며 도착 기간은 미국 거주자의 경우 최대 4주, 미국 이외 지역 거주자의 경우 8~12 주가 소요될 수 있습니다. 참석 수료 증명서(자격 요건 또는 자격인증 필수 조건을 충족하지 않거나 시험에 응시하지 않기로 선택한 사람)는 레벨1 자격인증이 발송되는 기간과 동일한 일정 내에 코스 등록 시 사용한 이메일로 발송됩니다.

CrossFit은 정기 우편을 통해 참석자가 레벨1 자격인증을 받을 수 있도록 최선을 다합니다. 정기 우편을 통한 발송에 실패할 경우 해당 개인은 FedEx 또는 DHL을 통해 자격인증을 배송받는 것을 선택할 수 있습니다. **해당 배송료는 개인이 부담합니다.** 또한 정기 우편을 통해 발송하기 전에 FedEx 또는 DHL을 통해 자비로 배송을 받도록 선택할 수 있습니다. 자세한 내용은 이메일 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)으로 문의하십시오.

### 5.3. 레벨 1 트레이너 자격증의 허용된 용도

CF-L1을 취득한 참석자는 해당 자격을 다음과 같이 서한, 웹사이트, 명함 및 기타 자료에 명시할 수 있습니다.

이름, CrossFit 레벨1 트레이너(CF-L1 트레이너)

CF-L1로 지정되었다고 해서 기타 다른 사업이나 홍보 목적으로 CrossFit 이름, 슬로건, 삽화, 사진 또는 크로스핏 저널 또는 CrossFit 웹사이트의 콘텐츠를 사용하는 것이 허용되는 것은 **아닙니다.**

사업 또는 홍보 목적에 CrossFit 명칭을 사용할 수 있는 법적 권리는 제휴를 통해서만 부여받을 수 있습니다.

자격인증 소지자는 본인이 CrossFit 레벨1 트레이너/CF-L1 트레이너라고 진술할 수 있지만 인증되거나 등록되거나 라이선스가 있는 트레이너라고 진술하거나 이를 암시해서는 **안 되며**, 이 레벨1 참석자 핸드북에 명시된 자격인증이 아닌 다른 자격인증을 나타내기 위해 다른 직함 또는 지정을 사용해서는 안 됩니다.

### 5.4. 자격인증 만료

CrossFit의 정보와 방법은 계속해서 발전하고 개선됩니다. CrossFit의 훈련 방법을 사용하는 개인이 CrossFit의 최신 방법론과 동작 정보를 이해할 수 있도록 **레벨1 자격인증은 발급일로부터 5년 후에 만료됩니다.**

자격을 유지하고 CF-L1 트레이너 지정을 계속 사용하려면 트레이너는 5년이 지나기 전에 레벨1 자격인증을 갱신해야 합니다.

또는 현재 CrossFit 트레이너 자격과 유효 자격 증명을 유지하기 위해 트레이너는 [CrossFit 레벨2 트레이너 자격인증\(CF-L2\)](#)을 취득하여 자격 증명의 수준을 높이는 것을 선택할 수 있으며, 이 경우 CF-L1 갱신 요건이 무효화됩니다.

결과 절차, (계속)

자격인증 만료 알림은 이메일을 통해 등록된 현재 이메일 주소로 전송됩니다. 자격인증 만료일 1년 전에 알림이 전송됩니다. 연락처 정보를 최신 상태로 유지할 책임은 트레이너에게 있습니다. 업데이트 요청은 공개 [트레이너 디렉토리](#) 페이지에 있는 정보 업데이트 요청 양식을 통해 제출할 수 있습니다.

## 5.5. 갱신

자격인증이 만료되기 전에 CF-L1 트레이너는 현재 자격 요건을 충족하여 자격 증명을 갱신해야 합니다. 갱신 대상인 트레이너는 현재의 대면 레벨1 코스 자격인증 필수 조건을 충족(대면 레벨1 코스의 전체 코스에 2일간 재참석하고 시험에 합격하는 것 포함)하여 갱신하거나 모든 [온라인 레벨1 코스](#) 요건을 완료하여 갱신할 수 있습니다.

### 5.5.1. 온라인 갱신

현재 CF-L1 트레이너는 온라인으로 갱신 요건을 완료하도록 선택할 수 있습니다. 갱신은 다음과 같은 온라인 레벨1 자격인증 필수 조건의 충족을 기반으로 합니다:

- 전체 온라인 레벨1 코스 및 시험 완료
- 라이브 웨비나 전체에 참여
- 본 레벨1 참석자 핸드북의 정책에 동의
- 권리 포기 및 면책에 동의
- 기밀 유지 계약에 동의
- 모든 코스/시험 요금 전액 결제

온라인 레벨1 코스는 코로나19로 인한 사회적인 모임 제약에 대응하여, 현재 CrossFit 트레이너가 현재 트레이너 상태를 유지할 수 있는 옵션을 제공하기 위해 만들어졌습니다.

본 코스에는 두 가지 구성 요소가 포함됩니다:

1. 집에서 완료할 수 있는 자기 주도형 온라인 코스입니다. 코스는 CrossFit의 기본 원리 및 동작에 대한 양방향 강의식 지침으로 시작해 50개의 선다형 질문으로 구성된 시험으로 완료됩니다.
2. 라이브 웨비나에서 참석자들이 CrossFit 최고의 코치들과 함께 Q&A를 진행하고, 소규모 그룹을 이뤄 기본 동작을 하며 코칭을 받습니다.

두 가지 구성 요소 모두 집에서 완료할 수 있으며, 모두 완료하면 트레이너의 CF-L1 자격 증명이 갱신됩니다.

온라인 레벨1 옵션을 통해 갱신한 CF-L1은 모든 자격인증 필수 조건이 완료된 날로부터 5년 동안 유효합니다.

이 갱신 옵션의 일시적인 특성으로 인해, CrossFit은 코로나19 관련 상황이 나아지면 CF-L1 및 기타 자격 증명과 관련된 표준 정책으로 전환할 권리를 보유합니다.

## 5.6. 자격인증 연장

자격인증이 만료되기 전에 정상 참작이 가능한 사유로 인해 갱신 요건을 충족할 수 없는 레벨1 트레이너는 연장을 요청할 수 있습니다. 트레이너는 지연에 대한 구체적인 이유와 선호하는 갱신 방법(일정 포함)을 기재한 서면 진술서를 CrossFit 교육 부서에 제출해야 합니다.

결과 절차, (계속)

검토 후 승인되면 CrossFit은 6개월 연장을 최대 1회 승인할 수 있습니다. 갱신은 연장 날짜 이전에 완료되어야 합니다. 승인된 연장 날짜 이전에 갱신하지 않은 트레이너는 자격 증명이 만료된 것으로 간주되며 더 이상 CrossFit 레벨1 트레이너(CF-L1) 지정을 사용할 수 없습니다.

CrossFit 교육 부서가 트레이너의 연장 요청을 승인하는 경우, 트레이너는 CF-L1 트레이너 지정을 계속 사용하고, 활발하게 다른 사람을 훈련시키고, 해당되는 경우 CrossFit 제휴사 라이선스 보유자로서의 지위를 유지할 수 있습니다.

### 5.6.1. 연장 요청 절차

트레이너는 자격 증명의 만료 날짜로부터 최소 30일 전에 연장 요청을 제출해야 합니다. 요청은 이메일 제목에 "연장 요청"이라는 단어를 포함하여 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 제출해야 합니다.

자격인증 연장에 대한 공식적인 요청은 다른 형식으로는 허용되지 않으며 해당 요청에는 다음이 포함되어야 합니다:

- 트레이너의 이름
- 트레이너의 이메일 주소
- 현재 거주 도시 및 국가
- 현재 만료 날짜
- 갱신이 지연된 이유
- 현재 CrossFit 트레이너 지위를 유지하는 데 선호하는 옵션(예: 레벨1 갱신 또는 레벨2 진행)

교육 부서 직원이 자격인증 연장 요청을 접수한 후 영업일 기준으로 7일 이내에 해당 요청을 검토한 후 이메일을 통해 해당 트레이너에게 답변을 보냅니다. 가능한 답변은 다음과 같습니다:

- "연장 승인됨": 승인된 연장 날짜 및 결정에 대한 설명 포함.
- "연장 거부됨": 결정에 대한 설명 포함. 거부된 경우 향후 갱신 시 트레이너가 선택할 수 있는 옵션에 대한 정보가 제공됩니다.
- "검토 중": 교육 부서 직원이 추가 정보를 수집할 시간이 필요한 경우.

### 5.7. 자격인증 사본 요청:

참석자는 언제든지 현재 자격인증의 추가 사본을 요청할 수 있습니다. 요청은 [certificate@crossfit.com](mailto:certificate@crossfit.com)으로 이메일을 통해 보내야 합니다. 레벨1 자격인증을 수령하는 데는 미국 거주자의 경우 최대 4주, 미국 이외 지역 거주자의 경우 8~12주가 소요될 수 있습니다. 자격인증 사본 발급 시 요금이 청구됩니다. 만료된 레벨1 자격인증에 대한 사본 및 교체는 발급되지 않습니다.

CrossFit은 정기 우편을 통해 참석자가 레벨1 자격인증을 받을 수 있도록 최선을 다합니다. 정기 우편을 통한 발송에 실패할 경우 해당 개인은 FedEx 또는 DHL을 통해 자격인증을 배송받는 것을 선택할 수 있습니다. **해당 배송료는 개인이 부담합니다.** 또한 정기 우편을 통해 발송하기 전에 FedEx 또는 DHL을 통해 자비로 배송을 받도록 선택할 수 있습니다. 자세한 내용은 이메일 [certificates@crossfit.com](mailto:certificates@crossfit.com)으로 문의하십시오.

결과 절차, (계속)

### 5.8. 자격인증 무효화

발급된 레벨1 자격인증은 자격인증 소지자가 프로그램의 요구 사항을 충족하지 않은 것으로 확인된 경우에만 무효화될 수 있습니다. 여기에는 부당한 이득 또는 개인 정보 위조를 통해 자격인증을 획득하려는 시도가 포함됩니다.

참석자가 허위 신분으로 자격인증을 받았다는 것을 암시하는 정황이 발견되는 경우, 이의 제기 위원회에서 조사를 실시하고 확인된 사실을 기록합니다.

### 5.9. 불합격

레벨1 시험에 불합격한 참석자는 참석 수수료 증명서를 받게 됩니다. 참석 수수료 증명서에는 레벨1 코스에 참석했다는 사실만 기재되어 있으며, 이 증명서를 CF-L1 트레이너 지정으로 사용할 수 없습니다.

시험에 불합격한 참석자는 시험 날짜로부터 7일 이내에 진단 이메일을 통해 통지를 받습니다. 진단 이메일에는 시험의 각 주요 주제 영역의 성과에 대한 시각적인 개요가 포함됩니다. 샘플 진단 보고서는 아래와 같습니다.

#### 레벨1 테스트 결과

참석자: Joe Smith(joesmith@email.com)  
시험 날짜: 2019년 7월 1일  
CROSSFIT ID: 12345678  
시험 양식: A

결과: 불합격  
주제 영역 분석

주제	총 문제 수	총 정답 수	학습
CrossFit에 대한 정의	5	3	<a href="#">레벨1 훈련 가이드</a>
피트니스에 대한 정의	5	2	
동작	22	12	
테크닉	4	3	
영양	5	3	
프로그램 및 법률	9	5	
<b>총합</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	

본 핸드북의 [섹션 7.3](#)의 시험 청사진에 설명된 것과 같이, 각 주제 영역의 가중치는 각기 다릅니다. 주제 영역 분석은 다음 시험에 대비하기 위한 목적으로만 제공됩니다.

시험 문항 보안 문제로 인해 CrossFit, 강사 및 기타 담당자는 참석자가 틀린 문제에 대한 정보를 제공하지 않습니다. 시험에 합격하는 데 어려움이 있는 참석자는 코스에 다시 참석하거나 시험에 합격한 현재 CrossFit 트레이너의 도움을 받는 것이 좋습니다.

결과 절차, (계속)

### 5.10. 수동 검토 요청

참석자가 시험 채점이 잘못되었다고 생각하는 경우 시험 담당 직원으로 하여금 참석자의 채점표를 수동으로 검토하도록 요청할 수 있습니다. 요청은 시험 결과가 공개되고 21일 이내에 이루어져야 합니다. 요청은 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 이메일을 통해 보내야 합니다. 수동 검토 비용은 \$25입니다.

서면 요청이 접수되고 해당 비용이 지불되면 CrossFit의 시험 담당 직원이 참석자의 답안지를 검사한 후 직접 검토하고 채점합니다. 이 절차에서는 연필 자국, 복수 응답 또는 기타 조건이 컴퓨터 채점을 방해하지 않았는지 확인합니다. 수동 검토 요청은 틀린 문제에 대한 세부 정보를 얻는 수단이 아니며, CrossFit은 어떠한 경우에도 검토를 위해 개별 시험 응시자에게 시험 자료를 공개하지 않습니다. 수동 검토 및 채점의 결과는 변동되지 않습니다.

### 5.11. 이의 제기 정책

이의 제기는 시험이 채점된 후 조정에 대한 특별 고려를 위해 CrossFit에 공식적으로 하는 요청입니다. **이의 제기는 다른 자격 증명이나 개인 성취를 사용하여 레벨1 자격인증을 청원하는 수단이 아니며, 시험, 시험 절차 또는 보충 자료의 인지된 기술적 결함을 기반으로 합니다.** 참석자는 특별 고려의 필요성에 대한 올바른 논리적인 근거를 제공해야 하며, 이의 제기가 받아들여져 절차가 시작될 수 있도록 지정된 형식(아래)을 사용해야 합니다.

#### 이의 제기 제출

이의 제기는 시험 결과가 공개되고 21일 이내에 이루어져야 합니다. 이의 제기 서신은 이메일 제목에 "이의 제기"라는 단어를 포함하여 시험 결과 공개 후 21일 이내에 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 제출해야 합니다.

이의 제기 신청서는 본 참석자 핸드북의 양식 섹션([섹션 8.1](#))에 포함되어 있습니다. 다른 형식의 이의 제기는 허용되지 않습니다. 이의 제기에는 다음이 포함되어야 합니다:

- 이의 제기자의 이름
- 이의 제기자의 이메일 주소
- 이의 제기자의 전화번호
- 응시한 시험
- 시험 장소
- 시험 날짜
- 이의 제기 이유. 가능한 한 많은 정보와 이의 제기에 대한 합리적인 근거를 기재하십시오.
- 원하는 결과

이의 제기 제출 시 본인의 주장을 뒷받침하는 모든 관련 문서를 동봉하거나 참조로 첨부해야 합니다. 이의 제기 절차는 아래에 자세히 설명되어 있습니다.

#### 이의 제기 절차

결과 절차, (계속)

**최초 검토:**

교육 부서 직원이 이의 제기를 접수한 후 영업일 기준으로 7일 이내에 해당 이의 제기를 검토한 후 이메일을 통해 해당 이의 제기자에게 답변을 보냅니다.

**최초 답변:**

다음 중 하나의 답변을 받게 됩니다.

- "부서 직원이 이의 제기를 승인함/거부함": 결정에 대한 설명 포함. 거부 시에는 이의 제기자가 이의 제기를 계속 진행하고자 하는 경우 이의 제기자의 추가 구제에 대한 정보가 제공됩니다.
- "이의 제기 위원회에 이의 제기가 전달됨": 이의 제기와 관련하여 이의 제기자가 연락을 받게 될 방법에 대한 정보 포함.
- "이의 제기 지연됨": 추가 정보를 수집할 시간이 필요한 경우, 이의 제기자는 30일 이내에 "이의 제기 거부됨", "이의 제기 승인됨" 또는 "이의 제기 전달됨"이라는 통지를 받게 됩니다.

**이의 제기 위원회 구성:**

이의 제기 위원회의 구성은 다음과 같습니다:

- CrossFit 법률 고문(1명)
- 레벨1 자격인증 소지자(2명)
- (교육 담당 이사에 의해) 임명된 자문 패널 구성원(1명)

**최종 답변:**

이의 제기를 검토하는 개인은 공정해야 하며 이의 제기와와의 이해 상충이 없어야 합니다. 이해 상충이 존재하는 경우 이는 공개되며 이의 제기 위원회의 해당 위원이 해당 이의 제기 케이스에서 기피 신청을 합니다. 이의 제기 위원회는 이의 제기 접수 후 30일 이내에 원격 회의를 통해 회의를 진행합니다.

이의 제기 위원회의 결정에 대한 서면 통지는 결정 후 영업일 기준으로 10일 이내에 이의 제기자에게 제공되어야 합니다. 이의 제기 위원회의 결정은 변동되지 않습니다.

**5.12. 불만 사항**

불만 사항은 고객/참석자가 레벨1과 관련된 서비스 영역에 대한 불만을 명시적으로 표현하지만 공식적인 결과를 기대하지 않고 @crossfit.com 이메일 별칭에 제출한 모든 서면 커뮤니케이션으로 정의됩니다. **불만 사항은 청하지 않은 것(예: 코스 피드백 양식이나 시험 결과에 대한 답변이 아님)으로 확정됩니다.**

불만 사항은 주로 교육 부서 직원이 공정하고 시기 적절하게 처리합니다. 편향되지 않은 답변을 보장하기 위해, 부서 직원이 자신 또는 자신의 직무와 직접 관련된 불만 사항을 접수하면 상황에 따라 다른 직원에게 커뮤니케이션을 넘깁니다. 답변의 적시성과 태도는 교육 부서 직원이 매일 모니터링하고 확인합니다.

**5.13. 참석자 피드백**

코스가 종료되면 모든 참석자는 코스의 모든 측면에 대한 피드백을 요청하는 링크가 포함된 이메일을 CrossFit의 교육 부서로부터 받게 됩니다. 또한 참석자는 언제든지 [coursefeedback@crossfit.com](mailto:coursefeedback@crossfit.com)을 통해 코스 또는 시험에 대한 피드백을 보낼 수 있습니다.

## 6. 참석자 개인정보 보호 및 지위 확인

### 6.1. 참석자 개인정보 보호

CrossFit은 개인의 프라이버시를 보호하고, 해당되는 경우 조직을 대신해 활동하는 모든 직원(유급, 하청 업체 또는 자원 봉사자)의 활동을 포함하여 조직의 모든 직급에서 자격인증 프로그램 활동 과정에서 얻은 정보를 기밀로 유지하고 안전한 방식으로 보관합니다. CrossFit의 내부 정책 및 절차에서 요구하는 경우를 제외하고 특정 개인에 대한 정보는 기밀 정보로 간주되며 개인의 사전 서면 동의 없이는 CrossFit 직원(유급, 자원 봉사자 또는 하청 업체)이 제3자에게 공개하지 않습니다. 법령에 따라 제3자에게 정보를 공개해야 하는 경우 제공되는 정보를 사전에 해당 개인에게 고지해야 합니다.

트레이너 자격인증(섹션 6.2.)에 도움이 되도록 CrossFit은 현재 모든 CF-L1 트레이너 명단이 나와 있는 [트레이너 디렉토리](#)를 유지 관리합니다. CF-L1 트레이너 지정을 획득한 모든 개인(즉, 코스 수강 후 시험에 합격한 개인)이 이 데이터베이스에 등재됩니다. 공개적으로 액세스 가능한 이 데이터베이스에는 유효한 레벨1 자격인증 소지자들의 성명, 시/도, 구/군 및 모든 CrossFit 자격이 나와 있습니다. 연락처 정보는 나와 있지 않지만 CrossFit의 메시징 서비스를 통해 해당 트레이너에게 연락할 수 있는 옵션이 제공됩니다. 참가자가 이 핸드북 내의 정책과 절차에 동의할 경우 이 데이터베이스에 표시되는 데 동의하는 것으로 간주됩니다. **CF-L1 트레이너가 데이터베이스에 등재되는 것을 원하지 않을 경우 이러한 의사를 서면으로 작성하여 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 보내거나 [트레이너 디렉토리 홈페이지](#)의 지침을 따라야 합니다.**

CrossFit 제휴를 신청하면 참석자의 자격인증 상태 및 연락처 정보가 CrossFit 제휴사 부서 직원과 공유될 수 있습니다. 제휴사 부서 직원은 CrossFit 제휴 자격을 확인하기 위한 목적으로만 정보를 기밀로 안전하게 취급해야 합니다.

CrossFit은 시험에 관한 통계 데이터를 개발하고 게시할 수 있지만 개별 참석자의 신원은 공개하지 않습니다.

### 6.2. 자격증 만료

CrossFit은 현재 모든 CF-L1 트레이너가 나열되어 있는 [트레이너 디렉토리](#)를 유지 관리합니다. 모든 자격 요건과 자격인증 필수 조건을 충족하여 CF-L1 트레이너 자격을 획득한 모든 개인은 이 데이터베이스에 표시됩니다. 공개적으로 액세스 가능한 이 데이터베이스에는 유효한 레벨1 자격인증 또는 상위 자격인증 소지자들의 성명, 시/도, 구/군 및 모든 추가 CrossFit 자격이 나와 있습니다. 연락처 정보는 나와 있지 않지만 CrossFit의 메시징 서비스를 통해 해당 트레이너에게 연락할 수 있는 옵션이 제공됩니다. 참가자가 이 핸드북 내의 정책과 절차에 동의할 경우 이 데이터베이스에 표시되는 데 동의하는 것으로 간주됩니다. **CF-L1 트레이너가 데이터베이스에 표시되는 것을 원하지 않을 경우 이러한 의사를 서면으로 작성하여 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 보내야 합니다.**

개인의 자격인증 상태를 확인하기 위해 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 전송된 제3자 요청은 전자적으로 답변됩니다. 개인이 현재 레벨1 자격인증을 소지하고 있는지 여부만 알려주며, 소지한 경우 자격인증 기간도 안내됩니다. 합격하지 못한 후보자의 점수나 지위는 공개하지 않습니다(즉, 참석자가 불합격했다고 언급하지 않음).

참석자/자격인증 소지자는 언제든지 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)에 연락하여 자신의 상태, 유효 기간을 확인하고, 사본/교체 자격인증을 얻거나 연락처 정보를 업데이트할 수 있습니다.

## 7. 시험 준비

### 7.1. 배움의 목적

여기에는 코스의 각 측면에 대한 세부적인 학습 목표와 함께 강의 주제에서 다루는 콘텐츠 개요가 나와 있습니다. 코스에 참석하고 훈련 교과서를 읽은 참석자는 이러한 목표를 이해하고 완료할 수 있어야 합니다. 각 콘텐츠에 소요되는 총 시간은 [섹션 7.2](#) 에 나와 있습니다.

#### CrossFit에 대한 정의

- CrossFit 정의
- 다음 기능적 동작의 특징 설명
  - 자연적인 동작
  - 전반적 운동신경 동원 패턴
  - 필수 동작
  - 안전한 동작
  - 복합적이고 서로 나눌 수 없는 동작
  - 코어에서 사지로 뻗는 동작
  - 높은 파워를 내는 동작
- 기능적 움직임의 가장 중요한 특징 파악
- 운동 정의 및 계산
- 파워 정의 및 계산
- 힘, 거리 및 시간의 상대적 변화가 파워를 변화시키는 방식 이해
- 강도 및 강도와 파워의 연관성 설명
- 강도와 결과의 연관성 설명
- 다양성 정의
- 전반적인 신체 준비 상태 정의
- "경험의 폭의 밖에서 실패"하는 것의 개념과 이 개념이 CrossFit에서의 다양성과 어떻게 관련되는지 설명
- 전문화와 CrossFit 간의 차이점 설명

#### 피트니스에 대한 정의

- CrossFit의 피트니스 및 건강에 대한 정의와 이들의 관계 설명
- 이 정의를 뒷받침하는 다음 네 가지 모델 정의
  - 10가지 기본 신체 능력
  - 호퍼
  - 신진대사 과정
  - 질병/건강/피트니스 연속체
- 각 모델을 사용하여 피트니스를 평가하고 피트니스가 가장 좋은 개인을 결정하는 방법 파악
- CrossFit의 피트니스 정의와 관련하여 각 모델이 나타내는 의미 설명
- 10가지 기본 신체 능력 파악 및 정의
- 훈련과 실습을 구별하고 그 두 가지에 따라 개발되는 적응 설명
- 세 가지 신진대사 과정의 시간 영역 식별 및 설명
- 유산소 및 무산소 훈련과 경로 정의 및 구별

시험 준비, (계속)

- 질병/건강/피트니스 연속체
- 질병/건강/피트니스 연속체 모델이 건강과 피트니스를 어떻게 연관시키는지 설명
- 파워 곡선 식별 및 해석
- 운동 능력 정의 및 파워 곡선이 운동 능력을 나타내는 방식 정의
- 파워 곡선과 관련하여 CrossFit의 목표 설명
- CrossFit에서 정의하는 피트니스 및 건강이 기존 정의와 어떻게 다른지 설명
- 측정 가능하고, 관찰 가능하고, 반복 가능하다는 것의 개념과 이러한 개념이 CrossFit을 증거 기반 피트니스 프로그램으로 만들어주는 데 어떤 기여를 하는지 설명

### 테크닉

- 테크닉 정의
- 테크닉이 수행한 운동과 소비되는 에너지에 미치는 영향 설명
- 조화, 정확도, 민첩성, 균형과 연습 및 테크닉의 연관성 설명
- 결과를 최적화하는 테크닉의 연관성 설명
- 부하가 증가함에 따라 신경계에 가중되는 상대적 부담 설명
- CrossFit에서 정의하는 강도 설명
- 전통적인 힘의 정의와 CrossFit에서 정의하는 힘 구별
- 한계점 훈련 및 한계점 속도 정의
- 강도를 극대화하면서 테크닉을 연습하고 개선하기 위한 도구로서 한계점 훈련을 사용하는 방법 설명
  - 한계점 훈련이 결과를 최적화하는 것과 불가분의 관계에 있는 이유 설명
  - 운동에 한계점 훈련을 적용하는 방법 파악
- 표에 포함된 요소(역학적 자세, 지속성, 강도) 설명 및 이러한 요소를 회원에게 적용하는 방법 파악
- 피트니스 프로그램 평가와 관련하여 안전성, 효율성, 효과성 정의 및 구별
- 회원에게 CrossFit을 적용할 때 안전성, 효율성 및 효과성을 최적화하는 방법 설명

### 영양

- 피트니스 및 건강을 위한 식단의 중요성 설명
- 세 가지 다량영양소의 예 식별 및 제시
- 다량영양소와 호르몬 간의 관계 설명
- 혈당 조절을 위한 인슐린 및 글루카곤과 같은 호르몬의 역할 설명
- 고도로 정제되고 가공된 탄수화물 식단이 건강에 미칠 수 있는 영향 설명
- 인슐린 과잉혈증 정의
- 만성적으로 증가하는 인슐린 수치의 위험성 설명
- 질병 예방을 위한 권장 식단 식별
- 퍼포먼스 최적화를 위한 CrossFit 권장 사항 식별
- CrossFit 커뮤니티 내에서 사용되는 일반적인 영양 전략의 유사점 식별

시험 준비, (계속)

- 다량영양소 섭취량을 정량화하기 위한 시작점으로 사용하는 존다이어트의 유용성 이해
- 양질의 식품 섭취이 제공하는 이점 설명
- 식품의 무게를 달고 측정하는 것의 이점 설명
- 생선 오일 보충제의 주요 이점 설명
- 자신이나 운동 선수를 위한 최적의 출발점 식별
- 탄수화물 제한 시 얻을 수 있는 이점 이해

**글루트햄 디벨로퍼(GHD)**

- 코어의 힘 및 신체 정중선의 안정성 정의
- 복부의 주요 역할 식별
- 코어의 주요 근육 식별
- 주어진 관절에 대한 굴곡 및 신전 정의 및 식별
- CrossFit에서 사용되는 기초 GHD 운동과 그 수행 방법 설명
- 운동 선수에게 GHD를 도입하는 단계 설명
- 운동 선수의 수준에 맞춰 기초 GHD 운동의 수준을 조절하는 방법 설명
- 기초 GHD 운동을 위한 동작의 기본 포인트 식별
- 기초 GHD 운동에 어떤 근육계가 어떻게 사용되는지 식별
- GHD의 동작과 9가지 기본 동작이 어떻게 비슷하거나 다른지 이해
- GHD 기초 운동의 이점 설명

**프로그래밍**

- CrossFit 프로그래밍의 목표 설명
- 세 가지 주요 동작 자극 양상 정의 및 예 제시
- 일반적인 운동 형식(예: 형식 및 우선순위) 정의 예 제시
- 운동 시 파워 증가를 측정하는 방법 식별
- CrossFit 프로그래밍에 사용되는 동작의 범위 식별(예: 기능적 움직임)
- 효과적인 CrossFit 프로그래밍에서 자주 사용되는 변형 식별
- 이러한 변형이 강도에 미치는 영향 이해
- 효과적인 수업 계획을 수립하는 데 필요한 주요 구성 요소 식별
- 각 클래스에 대한 워밍업, 운동 및 쿨다운 계획의 중요성 이해
- 동작 기능 및 중복성 이해
- 수준 조절의 목표 이해 및 대상에 맞춰 운동 수준을 조절하는 방법 파악
- 휴식일의 목적 파악 및 휴식일을 언제로 그리고 어떻게 프로그래밍해야 하는지 식별

**담당 훈련 및 법률 사항**

- 결과 절차의 일부로서 서명한 [트레이너 면허 동의서](#) 이해
- 자격인증 필수 조건([섹션 2.4.](#))을 충족하여 얻은 적절한 자격 증명 이름 이해 및 사용
- 횡문근 용해증 및 일반적인 원인 정의
- 횡문근 용해증의 가장 흔한 증상 인식
- 운동 선수에게 치료를 받도록 안내해야 하는 경우 파악
- 장비 상태 및 배치와 같이 선수의 안전에 영향을 미치는 요소 인지 및 선수를 올바르게 스팟팅하는 방법 파악
- 운동을 시작하기에 앞서 허락을 받아야 하는 회원 파악
- CrossFit의 수화(하이드레이션) 권장 사항 이해

시험 준비, (계속)

### 기능적 움직임

#### 강의실 지침:

- 스쿼트
  - 맨몸 스쿼트
  - 프론트 스쿼트
  - 오버헤드 스쿼트
- 프레스
  - 숄더프레스
  - 푸쉬 프레스
  - 푸쉬 저크
- 데드리프트
  - 데드리프트
  - 스모 데드리프트 하이 풀
  - 메디신볼 클린
- CrossFit이 이러한 9가지 동작을 가르치는 이유 이해 설명
- 기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인 설명
- 각 동작과 그 위반에 대한 동작의 기본 포인트 (언어적 및 시각적으로) 식별
- 동작 실수에 대한 교정 설명 및 시연

**실습 지침:** 1) 맨몸 스쿼트/프론트 스쿼트/오버헤드 스쿼트, 2) 숄더프레스/푸쉬 프레스/푸쉬 저크 및 3) 데드리프트/스모 데드리프트 하이 풀/메디신볼 클린

- 기본 동작 연습
- 이러한 동작의 기량을 향상하기 위해 실습 코칭 및 개별 처방 받기
- 다른 운동 선수들과 함께하면서 이러한 기본 동작을 가르치고 관찰하고 교정
- 이러한 동작을 가르치는 데 사용되는 단계(해당되는 경우)와 각 단계를 사용하는 근거 설명
- 간단한 동작을 코칭하는 데 사용되는 교육 계획에 참여
- 언어적, 시각적 및 촉각적 교정의 차이점 이해

#### 추가 동작(예: 스내치, 머슬업, 키팅 풀업, 스러스터)

- 추가 동작 연습
- 이러한 동작의 기량을 향상하기 위해 실습 코칭 및 개별 처방 받기
- 다른 운동 선수들과 함께하면서 이러한 기본 동작을 가르치고 관찰하고 교정
- 각 동작의 기본 포인트와 위반 사항을 언어적 및 시각적으로 식별
- 이러한 동작을 가르치는 데 사용되는 단계와 각 단계를 사용하는 근거 설명
- 기본적인 9가지 동작 외에 이러한 동작을 배우는 것의 이점 식별

시험 준비, (계속)

### 운동

- 지도를 받고, 강도에 따라 교정을 받고, 자신에게 적합한 수준의 운동을 하기 위해 코스 운동에 참여
- 적절한 클래스 형식 학습
- 강도에 따라 다른 사람들을 코칭해 보기
- 운동 수준을 적절히 조절해 보기

### 필기 시험

- 55개의 문제로 구성된 객관식 필기 시험을 통해 CrossFit의 동작과 방법론에 대한 기본적인 이해 증명

## 7.2. 콘텐츠 개요

레벨1 코스는 다음 4가지 세그먼트로 구성된 2일간의 코스입니다.

- 방법론 강의
- 동작 강의 및 실습
- 운동
- 트레이너 평가

각 요소에 따른 세부사항 및 소요 시간은 아래와 같다. 이 코스는 2일 코스(오전 9시부터 오후 5시까지)로, **콘텐츠가 실제로 진행되는 시간은 총 14시간**입니다.

시험 준비, (계속)

### 1. 방법론 강의

구성 요소	할당된 시간	코스에서 차지하는 비율
<b>CrossFit 정의</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 정의 소개</li> <li>기능성, 강도(파워) 및 다양성의 개념 설명</li> </ul>	0.8	5%
<b>피트니스 정의</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>피트니스 정의에 사용되는 네 가지 모델, 즉 10가지 기본 신체 능력, "호퍼", 생체 에너지 경로 및 생활 방식 선택 소개</li> <li>운동 능력과 "파워 곡선" 설명</li> <li>"피트니스"와 관련하여 "건강" 정의</li> </ul>	0.8	5%
<b>피트니스 테크닉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>테크닉 정의</li> <li>테크닉과 운동 능력과의 연관성 설명</li> <li>피트니스 프로그램을 평가하기 위한 지표 논의</li> </ul>	0.6	4%
<b>건강과 피트니스를 위한 영양</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>건강과 피트니스를 위해 음식을 섭취하는 방법 설명</li> <li>식단으로 퍼포먼스를 최적화하는 방법 설명</li> </ul>	1.0	7%
<b>신체 정중선의 안정성 정의</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>코어의 근육계 설명</li> <li>"코어의 힘" 및 이를 키우는 방법 정의</li> </ul>	0.4	3%
<b>피트니스를 위한 프로그래밍</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>운동에 사용되는 용어 정의</li> <li>단일 및 연속적인 운동의 효과를 높이는 방법 설명</li> <li>대상에 맞춰 운동의 수준을 조절하는 방법 논의</li> <li>일반적인 프로그래밍 문제 식별</li> </ul>	1.2	8%
<b>방법론 총합</b>	<b>4.8시간</b>	<b>33%</b>

시험 준비, (계속)

## 2. 동작 강의 및 실습

구성 요소	할당된 시간	코스에서 차지하는 비율
<b>기본 동작 강의</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>역학적 자세에 대한 자세한 설명과 시연을 통해 9가지 기본 동작 교육</li> <li>다음 세 가지 강의 세그먼트의 동작에 대해 논의                             <ul style="list-style-type: none"> <li>스쿼트 맨몸 스쿼트/프런트 스쿼트/오버헤드 스쿼트</li> <li>프레스: 숄더프레스/푸쉬 프레스/푸쉬 저크</li> <li>데드리프트 데드리프트/스모 데드리프트 하이 폴/메디신볼 클린</li> </ul> </li> </ul>	1.7	12%
<b>기본 동작 실습</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>참석자를 대상으로 소규모 그룹에서 개별 지도를 통해 9가지 기본 동작을 실시하는 방법 교육 진행</li> <li>강의에서 가르친 동작의 적절한 역학적 자세에 대한 실습 시간 부여</li> <li>안전하고 효율적인 동작에 중점 두기</li> <li>흔히 하는 실수를 교정하는 법 교육</li> <li>다른 사람에게 동작을 가르치는 방법 시연</li> </ul>	2.8	20%
<b>추가 동작 지도 및 실습</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>참석자들을 대상으로 네 가지 추가 동작인 키팅 풀업, 스러스터, 스내치, 머슬업 교육 진행</li> <li>효과적으로 워밍업을 하고 운동을 준비하는 방법 시연</li> <li>다른 사람에게 동작을 가르치는 방법을 보여줍니다.</li> <li>안전하고 효율적인 동작에 중점을 둡니다.</li> <li>가르친 각 동작의 적절한 역학적 자세에 대한 실습 시간 부여</li> </ul>	1.8	13%
<b>동작 총</b>	<b>6.3시간</b>	<b>45%</b>

시험 준비, (계속)

### 3. 운동

구성 요소	할당된 시간	코스에서 차지하는 비율
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두 가지 운동 실시(하루에 하나씩)</li> <li>• 개념과 동작 실습</li> <li>• 피트니스 모델 확인</li> <li>• CrossFit 클래스를 구성하는 방법 설명</li> <li>• 수준을 적절하게 조절하는 방법 설명</li> <li>• 동지애와 경쟁적인 스포츠 환경 조성</li> <li>• 참석자에게 다른 사람을 코칭하는 방법 소개</li> </ul>	1.5	11%
<b>운동 총</b>	<b>1.5시간</b>	<b>11%</b>

### 4. 트레이너 평가

구성 요소	할당된 시간	코스에서 차지하는 비율
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 레벨1 시험 시행</li> </ul>	1.5	11%
<b>평가 총</b>	<b>1.5시간</b>	<b>11%</b>

### 5. 전체 내용

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
방법론 강의	4.8	33%
동작 강의 및 실습	6.3	45%
운동	1.5	11%
트레이너 평가	1.5	11%
<b>총 수업 시간</b>	<b>14.1시간</b>	<b>100%</b>

시험 준비, (계속)

### 7.3. 레벨1 시험 청사진

주제	문항 수	총 비율
CrossFit에 대한 정의	5	10%
피트니스에 대한 정의	5	10%
동작	22	44%
테크닉	4	8%
영양	5	10%
프로그래밍, 담당 트레이닝 및 법률 사항	9	18%
<b>총합</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

각 시험에는 위에 명시된 50개의 문제 외에도, 위에 나와 있는 콘텐츠 영역 중 두 가지 이상을 다루는 채점되지 않는 5개의 질문도 포함되어 있습니다.

### 7.4. 시험 공부

- 레벨1 코스에 참석합니다(필수).
- 샘플 시험 문제([섹션 7.5.](#))를 검토합니다.
- [레벨1 훈련 가이드](#)를 학습합니다. 이 링크(모든 이전 버전의 업데이트가 포함되어 있음)를 사용해야 합니다.
  - [레벨1 훈련 교과서](#)에 있는 그림 및/또는 인간의 움직임에 대한 자가 학습을 통해 기능적 움직임에서 발견되는 해부학적 위치 및 관계를 비판적으로 분석합니다. 다른 사람을 코칭하는 데 Crossfit의 개념과 방법론을 적용할 수 있습니다.
- [섹션 7.1.](#)에 있는 학습 목표 개요는 각 글머리 기호를 사용하여 자료의 이해도를 테스트하는 학습 도구로 사용할 수도 있습니다.
- [레벨1 훈련 교과서](#)에 나와 있는 담당 훈련 항목과 [트레이너 면허 동의서](#)의 요약 내용은 시험에 포함되지만 코스에서는 구체적으로 다루지 않습니다.

시험은 레벨1 코스와 [레벨1 훈련 교과서](#)로 구성된 레벨1 자료를 기반으로 합니다. 둘 중 하나도 문제가 출제되는 전체 자료로 간주되지 않습니다.

### 7.5. 시험 응시 전략

참가자는 각 질문을 주의 깊게 읽고 '가장 잘', '가장 중요한', '가장 중요하지 않은' 등의 주요 문구에 주의를 기울이는 것이 좋습니다. 테스트 질문은 최대한 간단하게 작성되었으므로 확대하여 해석하지 마십시오. 2개 이상의 답에 올바른 CrossFit 용어나 방법론이 포함될 수 있지만 질문과 관련된 정답은 하나뿐입니다. 가장 확실한 답을 선택하면 됩니다. **속임수가 있는 문제나 숨겨진 의미는 없습니다.**

일부 오답은 다른 피트니스 관련 출처에 따라 그럴듯한 답이 될 수 있지만 레벨1 자격인증 코스 테스트는 CrossFit에 특화되어 있습니다. 이 시험의 목적은 레벨1 코스와 훈련 교과서에서 제공된 CrossFit 방법론, 용어 및 동작에 대한 참석자의 이해도를 평가하는 것입니다. 레벨1 테스트 질문은 다른 피트니스 출처, 관련 분야 또는 자료에서 나오지 않습니다.

시험 준비, (계속)

### 7.6. 샘플 시험 문제

아래에 레벨1 시험에 나올 수 있는 유사 문항(즉, 시험 문제)이 나와 있습니다. 여기에 나와 있는 예제 문항은 시험에 나오지 않습니다.

CrossFit의 "상대적인 강도" 처방은 주로 다음을 기준으로 운동 수준을 조절하는 것을 말합니다.

- a. 운동의 힘과 시간
- b. 운동 선수의 영양
- c. 운동 사이의 회복 정도
- d. 개인의 신체적 정신적 내성

다음 중 삶, 스포츠, 경쟁에서 예측할 수 없고 알 수 없는 측면에 대해 운동 선수를 가장 잘 준비시킬 수 있는 것은 무엇입니까?

- a. 강도
- b. 기능적 움직임
- c. 파워
- d. 다양성

다른 프레스 변형과 구별되는 푸쉬 저크의 요소는 무엇입니까?

- a. 받기 자세에서 고관절과 무릎의 굴곡.
- b. 랙 위치에서 바의 약간 앞쪽에 있는 팔꿈치
- c. 고관절 신전
- d. 바벨 그림의 너비

아래에 표시된 이미지의 큐를 사용하여 교정하기에 가장 적합한 실수는 무엇입니까?



- a. 고관절 신전의 부재
- b. 이른 팔 당김
- c. 공을 팔로 들어 올리기
- d. 낮은 팔꿈치로 받기

---

## 8. 양식

### 8.1. 레벨1 시험 이의 제기 신청서

이의 제기는 여기에 나와 있는 형식으로 제출해야만 수락됩니다.

#### 이의 제기 신청서

##### 이의 제기자 정보

이의 제기자의 이름: \_\_\_\_\_

이의 제기자의 우편 주소: \_\_\_\_\_

이의 제기자의 이메일 주소(필수): \_\_\_\_\_

이의 제기자의 전화번호: \_\_\_\_\_

##### 시험 정보

응시한 시험: \_\_\_\_\_

시험 장소: \_\_\_\_\_

시험 날짜: \_\_\_\_\_

지도 강사 이름: \_\_\_\_\_

##### 이의 제기 이유

가능한 한 많은 정보를 기재하십시오: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

원하는 결과:

---

---

---

---

양식, (계속)

### 8.2. 조정 요청 양식

특별 조정을 필요로 하는 의학적 및/또는 학습 요구가 있는 것으로 진단된 참석자는 특별 시험 조정 요청 양식을 작성하고 적절한 면허가 있는 건강 관리 전문가에게 자격을 갖춘 제공자의 장애 관련 요구 사항 문서 양식을 작성하여 조정 요청을 처리하도록 요청해야 합니다. 모든 문서는 예정된 코스 날짜보다 적어도 2주 먼저 제출해야 합니다. 두 양식 모두 다음 페이지에 나와 있습니다.

#### 특별 시험 조정 요청

##### 참석자 정보

이름: \_\_\_\_\_

주소: \_\_\_\_\_

도시: \_\_\_\_\_ 주/도: \_\_\_\_\_ 우편번호: \_\_\_\_\_

집 전화번호: \_\_\_\_\_ 휴대폰 번호: \_\_\_\_\_

이메일 주소: \_\_\_\_\_

##### 특별 시험 조정

조정을 요청하는 시험 날짜 및 장소(시험 센터): \_\_\_\_\_

주소: \_\_\_\_\_

도시: \_\_\_\_\_ 주/도: \_\_\_\_\_ 우편번호: \_\_\_\_\_

다음과 같은 시험 조정을 요청하고 싶습니다:

시험 소책자에서 답변에 동그라미 표시

시험 시간 연장(75분)

대형 활자 시험(글자 크기 입력할 것): \_\_\_\_\_

문제를 읽어주는 기기

별도의 시험 공간

특별 좌석(설명 기재할 것): \_\_\_\_\_

휠체어 이용이 가능한 시험 장소

기타 특별 조정(구체적으로 기재할 것): \_\_\_\_\_

참석자 서명: \_\_\_\_\_

양식, (계속)

### 자격을 갖춘 제공자의 장애 관련 요구 사항 문서

면허가 있는 의료 제공자나 교육 또는 시험 전문가가 이 양식을 작성해야 합니다. 장애의 성격, 진단을 확인하는 데 사용된 검사를 증명하는 내용, 장애에 대해 이루어진 과거 조정에 대한 설명 및 요청된 특정 시험 조정을 기재해야 합니다.

#### 전문 문서:

본인은 참석자 \_\_\_\_\_ 부터 \_\_\_\_\_  
(참석자 이름) (날짜)  
(으)로서 \_\_\_\_\_  
(전문 직함)

참석자는 시행되는 시험의 성격을 본인과 논의했습니다. 이에 본인은 아래에 설명된 이 참석자의 장애로 인해 특별 시험 조정 요청 양식에 나열된 특별 조치가 수용되어야 한다고 생각합니다.

#### 장애에 대한 의견:

---

---

---

---

서명: \_\_\_\_\_

직함: \_\_\_\_\_

조직: \_\_\_\_\_

면허 번호(해당되는 경우): \_\_\_\_\_

전화번호: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

#### 참석자 지침:

이 양식을 특별 시험 조정 요청 양식 사본과 함께 [testing@crossfit.com](mailto:testing@crossfit.com)으로 보내주십시오. 모든 문서는 예정된 코스 날짜보다 적어도 2주 먼저 제출해야 합니다. 이메일의 제목에 "조정 요청"이라고 기재하십시오.

양식, (계속)

### 8.3. 권리 포기

만 18세 미만인 경우 법적 보호자가 서명한 사본을 인쇄하여 레벨1 코스 참석 시 지참해야 합니다.

## 위험인수/책임의 면제/퍼블리시티 릴리즈

### ("계약")

본 계약을 처음부터 끝까지 주의 깊게 읽으십시오. 본 계약은 귀하의 법적 권리에 영향을 미칩니다. CrossFit 이벤트, 장소 또는 기타 시설을 이용하려면 본 계약의 조건에 동의해야 합니다.

본 계약에서는 다음을 포함하되 이에 국한되지 않는 중요한 법적 문제를 다룹니다. (i) 귀하가 부담하는 모든 위험인수, (ii) 참가 및 의학적 치료에 대한 동의, (iii) 책임의 면제 및 모든 청구 포기, (iv) 귀하의 보상, (v) 퍼블리시티 릴리즈 및 포기.

### 위험인수/책임의 면제

1. **책임 면제를 위한 약인.** CrossFit 레벨1 자격 코스, CrossFit 레벨2 자격 코스, CrossFit 키즈 또는 교육자 코스, 기타 CrossFit 세미나, 운동, 피트니스, 운동 관련 대회 또는 이벤트 및 관련 활동에 출석, 참가, 출전 또는 자원 봉사할 기회에 대한 약인, 장비, 테스트, 프로모션 이벤트, 훈련, 세미나, 운동, 엔터테인먼트, 시연, 지도, 행사 및 전시회(총칭하여 "**CrossFit 이벤트**") (이벤트의 소유자, 운영자, 관리자, 제재자 또는 후원자가 CrossFit, LLC이든 아니면 해당 소유자, 임원, 책임자, 에이전트, 보조자, 계약인, 자원봉사자, 스태프, 대리인, 게스트 및 직원, 체육관 또는 CrossFit 라이선스를 소유한 제휴 체육관(보통 CrossFit 제휴사라고 함)의 코치, 강사, 트레이너, CrossFit 이벤트에 참석하는 임대인, 임차인, CrossFit 이벤트 후원자, 전시회 주최자, 벤더, 관중, 미디어, 의료진(총칭하여 "**CrossFit 당사자**") 이든 관계없음)를 이용할 기회에 대한 약인, CrossFit 이벤트에서 또는 이벤트의 일부로 사용되는 기타 장소, 위치 또는 장비(총칭하여 "**장소**", CrossFit 당사자의 경우 여러 명은 "**피면책 당사자들**", 각 개인은 "**피면책 당사자**")를 이용할 기회(감독 유무, 그러한 활동이 장소에서 또는 그 근처에서 이루어지든, 장소 출입 여부 등에 관계없음)에 대한 약인, 그리고 이 계약에서 수령 및 충분성을 인정하는 그 밖의 유효하고 가치 있는 약인에 대해, 해당 확인란을 클릭하고 본 계약에 동의함으로써 본인 (본 계약에서 "**참가자**"라고도 함), 본인의 상속인, 집행인, 최근친, 지분 승계자, 후견인, 유언 집행인, 위탁인 및 관리인은 다음과 같이 동의합니다.

#### 2. 위험한 활동.

2.1. **내재적 및 추가적 위험.** 본인은 CrossFit 이벤트 참가 시 다음과 같은 위험을 포함한 내재적 위험이 수반될 수 있음에 동의하고 이를 인정합니다. (i) 경마한 부상 및 관절 및 허리 부상, 뼈 골절, 뇌진탕, 횡문근융해증, 근골격 손상, 심혈관 손상, 심장마비, 뇌졸중, 뇌 손상 및 태아 부상(임신한 경우)과 같은 심각한 부상을 포함한 신체적 부상 및/ 또는 사망, (ii) 코로나19를 포함하되 이에 국한되지 않는 감염성 바이러스, 박테리아 및 질병에 대한 노출 및 그로 인한

양식, (계속)

질병 발생, (iii) 재산 피해. 본인은 또한 알코올 및/또는 약물의 사용이 이러한 위험을 높이거나 악화시킬 수 있음을 이해합니다. 본인은 본인의 행위나 타인의 행위가 통제되지 않을 수 있으며, CrossFit 이벤트 및 관련 활동에 참가하거나 이를 참관하거나 장소를 방문하는 동안 본인의 안전과 건강이 보장될 수 없음을 이해하고 이에 동의합니다. 본 계약에 서명함으로써 본인은 그러한 모든 위험 및 그로 인한 부상, 사망, 재산 피해 또는 손실 가능성을 기꺼이 받아들이고 그에 대해 전적으로 책임을 집니다.

2.2. **장비.** 본인은 운동 및 피트니스 장비와 기구 또는 기타 장비를 포함하되 이에 국한되지 않는, CrossFit 이벤트 및 장소에서 사용하도록 제공되는 모든 장비("장비")를 사용하기 전에 점검하고 해당 장비나 장소를 사용하는 방법을 완전히 이해하지 못한 경우 CrossFit 이벤트 직원 및/또는 강사에게 질문한다는 데 동의합니다. 본인은 CrossFit 이벤트 직원, 강사, 세미나 기술자 및 인력에게 완전하고 정확한 정보를 제공할 것임을 보장합니다. 본인이 만 18세 미만인 경우, 본인을 대표하여 본 계약에 동의하는 본인의 부모 또는 만 18세 이상인 후견인("성인")은 본인이 장비를 제공받아 장비를 착용하거나 장비에 적응할 때 자리에 없거나 출석하지 못할 수 있음을 이해하고, 그러한 경우 장비의 사용 및 착용을 점검할 기회를 포기하며 CrossFit 이벤트 에이전트 또는 직원에게 장비의 사용 및 착용을 감독할 권한을 부여합니다. 본인은 해당되는 경우 보호 또는 보조 장구를 착용할 수 있지만, 그러한 장구가 본인의 안전을 보장하거나 모든 잠재적 부상으로부터 착용자를 보호하거나 모든 부상을 예방할 수 없음을 이해합니다. 본인은 CrossFit 이벤트에 사용되는 모든 장비를 "있는 그대로" 사용하는 데 동의하며, 어떤 방식으로든 손상되거나 결함이 있다고 생각되는 모든 장비를 교체 또는 수리할 수 있도록 사용 전에 손상 또는 결함을 식별하거나 발견 즉시 반납하는 데 동의합니다. 본인이 만 18세 미만인 경우, 성인은 CrossFit 이벤트에 사용되는 장비의 관리에 대해 전적으로 책임을 지며 손상되거나 반납되지 않은 장비의 소매 가격 전액에 해당하는 교체 비용을 부담한다는 데 동의합니다. 본인은 CrossFit 이벤트에서 제공하는 장소, 장비 또는 기타 서비스를 이용하는 데 추가 비용을 지불해야 할 수 있으며, CrossFit 이벤트 참가와 장소의 일부 또는 전체의 이용을 제한하기 위해 연령, 신장 및 능력 제한이 적용될 수 있음을 이해합니다.

3. **참가자의 의무 및 신체 상태 관련 진술.** 본인 또는 성인(참가자인 본인이 만 18세 미만인 경우)은 게시된 모든 안내문과 경고를 읽는다는 데 동의하고, 필요한 경우 성인은 참가자 본인에게 해당 안내문과 경고를 설명해 준다는 데 동의합니다. 본인은 CrossFit 이벤트에 참가하는 동안 항상 통제력을 유지해야 합니다. 본인은 장소 이용 지침을 포함하되 이에 국한되지 않는 모든 안내문을 읽고, 이해하고, 준수할 책임이 있습니다. 본인은 CrossFit 이벤트에 안전하게 참가하고 장소를 이용할 수 있는 신체적 능숙성과 지식이 있음을 인정합니다. 본인은 본인이 CrossFit 이벤트에 참가하기에 적합한지 가능하기 위해 본인의 신체 적성, 심리 적성, 기술력 및 경험을 평가할 책임이 본인에게 전적으로 있음을 인정하고 이에 동의합니다. 본인은 자격을 갖춘 의사와 CrossFit 이벤트 참가에 대해 상의했으며 담당 의사가 권장하는 지침을 준수할 것임을 인정합니다. 본인은 CrossFit 이벤트에 참가함으로써 악화될 수 있는 심장 질환 또는 고혈압, 허리, 목, 기타 골격, 근육, 호흡기 또는 순환기 질환을 포함하되 이에 국한되지 않는 어떠한 건강 문제도 없음을 인정합니다. 본인은 CrossFit 이벤트에 참가하는 동안 특정 시기에 CrossFit 이벤트에 적합한 보호 장구를 착용해야 할 수 있음을 인정합니다.

4. **의학적 치료에 대한 동의.** CrossFit 이벤트 또는 장소에 출석하거나 CrossFit 이벤트에 직접적 또는 간접적으로 참여하는 동안 본인이 입을 수 있는 모든 부상이나 겪을 수 있는 질병 또는 기타 의학적 상태와 관련하여, 본인은 담당 의사 및/또는 CrossFit 이벤트 직원 및 에이전트가 필요하다고 판단하는 모든 응급처치, 약물치료, 의학적 및/또는 외과적 치료를 받는 것을 승인하고 이에 동의합니다. 본인은 피면책 당사자들이 그러한 의학적 치료나 서비스를 제공할 의무가 없으며, 피면책 당사자들이 그러한 의료 서비스의 적절성이나 지속성을 보장하거나 그와 관련하여 어떠한 진술도 하지

양식, (계속)

않고 그러한 의료 서비스를 제공하여 또는 그러한 의료 서비스를 제공하지 않거나 계속 제공하지 않아서 발생하는 모든 청구에 대해 책임을 지는 것으로 간주되지 않음을 인정합니다. 또한 본인은 본인이 의학적 치료에 관한 허가서, 동의서 또는 기타 적절한 서류를 작성하거나 즉시 조치를 취할 수 없는 경우 담당 의사 및/또는 CrossFit 이벤트 직원 또는 에이전트에게 이들이 전적인 재량으로 긴급하다고 판단하는 경우 본인을 대표하여 해당 서류를 작성하고 조치를 취할 수 있는 권한을 부여합니다. 본인은 응급 지원 및/또는 치료가 본인이 입은 특정한 의료 상황 및/또는 부상에 적합하지 않을 수 있는 교육 또는 경험을 지닌 사람에 의해 행해질 수 있고, 그러한 부상은 피면책 당사자들이나 기타 개인 또는 의료인 또는 응급의료종사자의 부주의한 응급처치 또는 비상 대응으로 악화될 수 있으며, 아래 제6조에 따라 이와 관련한 모든 청구를 포기할 것임을 인정하고 이에 동의합니다. 본인은 CrossFit 이벤트 및 장소가 의료 시설과 다소 먼 거리에 위치해 있는 경우, 그러한 거리로 인해 본인이 입은 부상이나 상태가 악화될 수 있음을 명시적으로 인정합니다. 본인은 그러한 의료 처리 및 관련 운송에 소요되는 모든 비용에 대해 책임을 집니다.

5. **위험인수.** 본인은 CrossFit 이벤트에 수반되는 모든 위험을 이해하고 인정하고 이에 동의하며, CrossFit 이벤트에 참가하고 장소로 이동하고 장소에 입장하고 장소를 이용하는 것을 자유롭게 자발적으로 선택합니다. 그리고 본인은 CrossFit 이벤트에 참가하거나 장소를 방문, 출입, 이용하는 동안 피면책 당사자들, 기타 참가자 또는 제3자의 작위, 부작위, 진술 또는 과실로 인해 본인이 부상을 입을 수 있는 위험을 포함하여 CrossFit 이벤트 참가로 인해 또는 그에 따라 본인 또는 본인의 재산에 발생할 수 있는 모든 손실, 피해, 절도, 부상 또는 사망 위험을 받아들이고 부담하는 데 자발적이고 명시적으로 동의합니다. 본인은 본 계약에 동의함으로써 본 계약에 명시되어 있는지 여부, 고지 여부, 내재성 여부 또는 장소의 방문, 출입 또는 이용 여부에 관계 없이 CrossFit 이벤트와 관련하여 본인에게 발생하는 사망, 심각한 부상, 일시적 또는 영구적 장애 또는 본인 재산에 발생하는 손실 및/또는 피해 위험에 대해 본인이 전적으로 책임을 진다는 점을 이해하고 이에 동의합니다. 본인은 본 계약이 본인, 본인의 배우자(또는 주민등록상 동거인), 본인의 후견인, 본인 재산의 집행인 또는 관리인, 본인의 상속인, 본인의 인격 대리인, 본인의 위탁인, 지분 승계자, 본인의 자녀 및 해당 자녀의 소송 후견인(총칭하여 "기권자")에게 구속력이 있음을 이해하고 이에 동의합니다. 본인은 본인, 게스트, 참관인 또는 본인이 장소에 초대된 기타 개인의 안전과 본인이 장소에 가져온 재산의 안전에 대해 완전한 책임을 전적으로 지며, 타인에 의해 본인, 본인의 게스트 및 본인의 재산에 발생하는 손상, 절도, 손실 또는 부상 위험을 부담합니다. 또한 본인은 CrossFit 이벤트에 참가하거나 장소를 이용하는 동안 본인이 안전하게 수행할 자격을 갖추지 못한 활동을 시도하거나, 다른 참가자/관중에게 불합리한 피해를 줄 수 있는 위험을 유발하거나, 장소 이용 또는 CrossFit 이벤트 참가 시 올바른 안전 절차를 준수하지 않는 것을 포함하되 이에 국한되지 않는, 불합리한 위험에 따른 결과에 대해서도 완전한 책임을 전적으로 집니다.

6. **책임 면제 및 청구 포기.** 본인과 기권자를 대표하여 그리고 CrossFit 이벤트 참가 및/또는 장소 이용 허가를 약인으로, 본인은 CrossFit 이벤트에 참가하거나 장소 출입, 방문 또는 이용 또는 이와 관련된 활동, 피면책 당사자들의 부주의한 응급처치 또는 긴급 대응 또는 기타 과실 행위 또는 부작위나 피면책 당사자들 등의 명시적 또는 암묵적 보장 위반과 직접적 또는 간접적으로 관련되거나, 그로 인해 발생하거나 그것이 지속되어 발생할 수 있는 모든 성격의 모든 신체적 부상 또는 장애, 질병, 사고, 사망, 재정적 손실, 재산 소실, 피해, 파괴, 지연, 불편 또는 그 밖의 피해를 포함하되 이에 국한되지 않는, 전 세계 모든 관할권에 현재 알려져 있거나 향후 알려질 수 있는 피면책 당사자들에 대한 모든 청구 또는 소송 사유를 포기, 면제 및 영구 면책합니다. 단, 본 6조의 어떤 내용도 본인이나 본인의 재산에 대한 피면책 당사자의 의도적이거나 고의적인 손상으로 발생하는 법적 책임을 피면책 당사자에게서 면제하는 것으로 간주되지는 않습니다.

양식, (계속)

본인은 캘리포니아주 민법 제1542조 및 모든 관할권의 유사 법률의 조항 및 보호책을 명시적으로 포기합니다. 본인은 제 1542조에 다음과 같은 내용이 규정되어 있음을 이해합니다.

**일반적인 권리 포기는 해당 권리 포기를 체결할 당시 채권자가 알지 못하거나, 채권자에게 유리하게 존재한다고 여기는 청구에 대해서는 적용되지 아니하며, 채권자가 청구에 대해 알고 있을 경우 해당 청구는 채권자가 채무자와 합의를 하는 데 있어 반드시 중대한 영향을 끼친 것이어야 한다.**

본인은 제1542조 포기의 중대성, 영향 및 결과를 명시적으로 인정하고 이해하고, 그러한 포기에 대해 전적으로 책임을 집니다.

**7. 원인의 예측 불가능성, 개인 책임.** 본인은 웨이트트레이닝, 운동 및 피트니스 장비를 사용하거나 그 주변에서 운동할 때를 포함하여 CrossFit 이벤트로 인해 부상이나 상해를 입을 수 있음을 이해합니다. 본인은 피면책 당사자들이 본인에게 발생하는 부상, 질병, 손실 또는 피해에 대해 어떠한 책임도 지지 않으며, 이러한 위험을 보장하는 보험에 가입하는 것은 본인의 책임임에 동의하고 이를 인정합니다. 본인은 본인이 가입하고 싶거나 CrossFit 이벤트 및 장소에 출석하는 것과 관련하여 가입이 권장되는 의료, 사고 장애 및 사망 보장 및 책임 보험을 포함하되 이에 국한되지 않는 보험에 가입하는 것은 본인의 책임임을 인정하고 이에 동의합니다. 본인은 (i) 피면책 당사자들 및 CrossFit 이벤트 및 장소에 출석한 다른 사람이 본인의 CrossFit 이벤트 및 장소 출석과 관련하여 본인을 보장하는 보험에 가입하지 않았고 향후에도 가입하지 않을 것이며, (ii) 본인은 향후 언제든지 CrossFit 이벤트 및 장소에 출석하기로 결정할 때 그와 같은 보험의 존재에 의존하지 않을 것임을 인정합니다. 피면책 당사자들이 가입할 수 있는 보험은 CrossFit 이벤트 및 장소에 출석해 있는 동안 본인에게 적용될 수 있는 보험에 가입해야 하는 본인의 의무를 어떤 방식으로도 약화시키지 않습니다. 전술한 내용은 법에서 요구하는 모든 당사자의 보험 가입 요건을 약화시키지 않습니다. 본인은 어떤 이유로든 본인이 CrossFit 이벤트 및 장소에 출석한 결과로 본인에게 직접적 및/또는 간접으로 발생하는 모든 의료 비용 및 경비(보험 비용 포함)에 대한 책임이 전적으로 본인에게 있음을 이해하고 이에 동의합니다. CrossFit 이벤트 또는 장소에서 자원봉사자로 활동하는 모든 참가자와 관련하여, 본인은 해당 자원봉사자가 그들이 받을 수 있는 시간 및 서비스에 대한 비현금 보수에 관계없이 CrossFit 이벤트 및 장소의 직원이 아님을 인정하고 이에 동의합니다. 또한 본인은 자원봉사자에게 산재보험이 적용되지 않으며 따라서 자원봉사자는 자체적으로 의료 보험에 가입하도록 권장된다는 점을 이해하고 이에 동의합니다. 본인은 개인의 부상, 질병 또는 사망, 본인의 소지품 및 재산에 대한 피해나 손실 또는 본인이 CrossFit 이벤트로 인해 또는 그와 관련하여 겪을 수 있는 기타 모든 지연, 불편, 피해, 손실 또는 기타 비용에 대한 모든 위험을 부담합니다. 본인은 본인의 행위에 대해 전적으로 책임 집니다. 본인은 가능한 최대한의 범위까지, 타인의 작위 또는 부작위에 관계없이 부상, 재산 피해 및 손실을 포함한 본인 및 타인의 안전에 대해 책임을 집니다.

**8. 개인 재산.** 본인은 본인이 사용하거나 장소에 가져오거나 남겨두거나 CrossFit 이벤트와 관련이 있고 피면책 당사자들이 본인의 재산에 대한 보안 또는 안전성을 보장할 수 없는 본인의 재산 및 소지품의 보안 및 안전에 대해 책임을 집니다. 본인이 장소에 재산을 남겨두거나 피면책 당사자들에게 보관을 맡긴 경우, 그에 대한 유일하고 절대적인 위험은 본인이 부담합니다. 피면책 당사자들은 그 누구도 승인 여부에 관계없이 누구에 의해서든 그러한 자산의 손실, 피해, 파손 또는 사용 또는 도난이 발생하는 경우 본인 또는 다른 누군가에 대해 책임을 지지 않습니다.

양식, (계속)

9. **면책.** 본인은 본인의 본 계약 또는 CROSSFIT 이벤트 규정 및 정책 위반, 본인이 CROSSFIT 이벤트나 장소에 초대된 개인 또는 CROSSFIT 이벤트와 관련한 제3자의 청구를 포함하되 이에 국한되지 않는, 본인의 CROSSFIT 이벤트 참가로 인해 발생하거나 그와 관련된 청구의 결과로 발생하는 법률상 또는 형평법상의 변호사 선임 비용(예측 가능성에 관계없이)을 포함한 모든 청구, 소송, 요구, 권리, 손실, 비용, 피해, 경비, 결산, 판결, 소송 사유 및 각종 법적 책임으로부터 피면책 당사자들을 공동으로 또는 개별적으로 면책하고, 방어하고, 책임을 면제합니다.

10. **소송 미제기 약속.** 본인은 본인의 CrossFit 이벤트 참가 또는 장소 출입이나 출석으로 인해 발생하는 모든 손실이나 피해에 대해 피면책 당사자들 또는 이들 중 일부에게 청구 또는 소송을 제기하거나, 보상금을 요구하거나, 피면책 당사자들의 재산이나 자산을 압류하지 않고 피면책 당사자들 또는 이들 중 일부를 그러한 청구로부터 영구히 면제 또는 면책할 것이며 기권자 또한 이렇게 하도록 하는 데 동의하고 이를 약속합니다.

11. **게스트.** 본인은 본인의 출석 여부에 관계없이 본인이 CrossFit 이벤트 또는 경기장에 게스트로 초대된 모든 개인에 대해 피해 또는 부상 위험을 모두 부담하고, 본인이 초대된 게스트에게 발생한 피해 또는 부상에 대한 모든 청구에 대해 피면책 당사자들을 완전히 면책하는 데 동의합니다.

## 퍼블리시티 릴리즈

12. **퍼블리시티 릴리즈의 성격과 범위.** 허용되고 가치 있는 사항에 대해 이 계약에 의해서 그 수령을 인정하고 이를 약인으로 하여, 본인은 해당 확인란을 클릭하고 본 계약에 동의함으로써 본인은 CrossFit 당사자에게 CrossFit 당사자, CrossFit 이벤트, CrossFit 당사자의 상품, 제품 또는 서비스, CrossFit, LLC 계열사 체육관 프로그램 또는 전술한 것 중 어느 것과 관련된 모든 활동(퍼블리시티권이 사용되는 모든 매체는 "사진"으로 지칭)과 관련하여 본인의 모습을 사용료, 금전 지급 또는 어떠한 보상 없이 현재 알려져 있거나 향후에 알려질 모든 매체에서 상업적 목적 등으로 사용하고 게재할 수 있는 취소 불가능하고, 영구적이며, 무제한적인(아래에 명시적으로 제시된 사항 제외) 권리 및 허가("퍼블리시티권")를 취소 불가능한 방식으로 부여합니다. 그러한 퍼블리시티권과 사진의 사용에 대해 본인은 CrossFit 이벤트 참가 이외의 어떠한 보상이나 대가를 받지 않을 것임을 이해하고 이에 동의합니다. 또한 본인은 CrossFit 당사자가 그러한 목적을 위해 사진을 편집, 수정, 디지털화, 동기화, 복제 또는 변경할 수 있다는 데 동의합니다. 본인은 본인이 사진이나 그 일부에 대한 소유권, 저작권 또는 인격권을 지니지 않으며 이러한 권리를 명시적으로 포기한다는 점을 인정합니다.

13. **퍼블리시티 포기.** 본인은 모든 권리를 포기하고 CrossFit 당사자를 상대로 소송이나 어떠한 법적 절차(모든 형식의 금지명령구제를 포함하나 이에 국한되지 않음)도 제기하지 않을 것이며, 현재 또는 언젠가 퍼블리시티권 및/또는 사진의 사용으로 인해 또는 그와 관련하여 발생하거나 발생한 것으로 주장되는 현재 알려져 있거나 알려지지 않은, 본인 또는 본인의 승계자나 위탁인이 제기하거나 제기하려는 모든 종류 또는 성격의 모든 청구, 요구, 소송, 소송 사유, 법적 책임, 비용, 채무, 제재, 수수료, 벌금 또는 경비(합리적 변호사 선임 비용 포함)에 대해 피면책 당사자를 면책하고, 방어하고, 책임을 면제하는 데 동의합니다. 본인은 어떠한 경우에도 퍼블리시티권 및/또는 사진과 관련하여 피면책 대상자들을 상대로 금지명령구제 또는 기타 형평법상 구제책을 주장할 권리를 보유하지 않습니다.

양식, (계속)

14. **저작권.** 본 계약에 따라 CrossFit 당사자에게 부여된 권리에는 사진의 모든 저작권(및 기타 모든 지적재산권)과 그 갱신 및 연장 등, 사진 사용과 관련된 모든 성격의 모든 권리가 포함되되 이에 국한되지 않습니다. 본인은 모든 저작권과 위에 명시된 사진과 관련된 기타 모든 종류의 권리가 CrossFit, LLC의 단독 재산이며, 본인에게 사진의 저작권(또는 기타 모든 지적재산권)에 대한 청구권이 없음을 인정하고 이에 동의합니다.

15. **인정.** 참가자가 만 18세 미만인 경우, 성인은 본 계약에 자신뿐만 아니라 참가자를 대표하여 서명하는 것이며 참가자가 본 계약의 모든 조건에 구속된다는 점을 인정합니다. 또한 참가자의 부모 또는 법적 후견인으로 본 계약에 서명함으로써 성인은 권리도 참가자를 대표하여 포기함을 이해합니다. 성인은 자신이 참가자를 대표하여 본 계약에 서명하지 않은 경우 참가자가 CrossFit 이벤트에 참가하거나 장소를 이용할 수 없다는 데 동의합니다. 참가자는 부모 또는 법적 후견인의 서명 없이 본 계약에 서명함으로써 본인이 만 18세 이상임을 진술하며, 이것이 사실이 아닐 경우 위증죄 처벌을 받을 수 있습니다. 성인은 자신이 참가자의 법적 부모 또는 후견인임을 진술합니다.

16. **캘리포니아 법, 관할권.** 본 계약은 법 조항의 상충에도 불구하고 미국 캘리포니아 주법의 적용을 받고 그에 따라 해석됩니다. 본 계약의 조건을 집행하거나 본 계약으로 인해 발생하는 분쟁을 판결하기 위한 모든 소송 또는 법적 조치는 명시적으로 캘리포니아 주 샌디에이고 카운티에 제기해야 합니다. 당사자들은 재판장소, 불편한 관할, 대인 관할의 흥결, 통지 절차상 흥결이나 그와 유사한 사유로 소송 또는 법적 조치를 제기하지 않을 것이며 캘리포니아 주에 제기된 그러한 소송 또는 법적 절차에서 이러한 사유를 기반으로 한 방어를 포기합니다. 본 계약은 본 계약에 기술된 사안에 대해 피면책 당사자들과 본인 사이의 모든 합의 사항을 완전하고 배타적으로 명시하고 있으며, CrossFit, LLC와 본인이 작성한 문서에 의해서만 수정됩니다.

본인은 본 위험인수/책임의 면제/퍼블리시티 릴리즈 조건이 본인이 캘리포니아 주법에 의거하여 달리 보유할 수 있는 특정한 중요 권리를 포기하는 것임을 이해합니다.

17. **분리 가능성.** 본 계약(또는 본 계약의 일부)의 모든 조항이 적법한 관할권의 법정에 의해 무효 또는 집행 불가능한 것으로 판결되더라도, 해당 조항(또는 그 일부)은 집행되며, 집행이 불가능한 경우 본 계약에서 삭제될 것으로 간주되고 본 계약의 나머지 조항은 기술된 약관에 따라 계속해서 완전한 효력을 유지합니다.

양식, (계속)

**18. 참가자의 추가 인정.**

(a) 본인은 N본 계약에 동의함으로써 본인이 퍼블리시티권, 부상, 사망, 재산 손실 또는 피해를 입은 경우 손실 보상을 받을 권리 등 특정한 법적 권리를 포기하게 됨을 이해하고 인정합니다. 본인은 본 문서를 통해 소송을 제기하지 않겠다고 약속함과 동시에 모든 청구에 대해 면제하고 면책함을 이해합니다.

(b) 본인은 본 계약을 처음부터 끝까지 주의 깊게 읽었으며, 모든 약관을 완전히 이해합니다. 본인은 계약을 처음부터 끝까지 주의 깊게 읽고 질문에 대한 답변을 만족할 때까지 들을 기회가 있었음을 인정하고 이에 동의합니다.

본인은 아래 사항 각각이 사실이고 정확함을 피면책 당사자들에게 진술하고, 보증하며, 약속합니다.

- 본인은 만 18세 이상이며 본인의 이름으로 계약을 체결할 권리가 있습니다. 본인이 만 18세 미만인 경우 본인의 부모 또는 후견인이 본인을 대표하여 계약을 체결할 수 있습니다.
- 본인은 본 계약을 처음부터 끝까지 읽었으며, 본 계약의 용어 및 표현을 이해하고, 본 계약의 모든 약관에 동의합니다.
- 본인은 CrossFit 이벤트의 규정 및 정책을 읽고 이해했으며 이를 준수한다는 데 동의합니다.
- 본인은 CrossFit 이벤트에 내재된 잠재적 위험을 인지하고 있으며 그럼에도 불구하고 자발적으로 CrossFit 이벤트에 참가합니다.

참가자 이름: \_\_\_\_\_

서명: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

참가자 또는 법적 후견인(참가자가 만 18세 미만인 경우):

위에 적힌 이름을 가진 참가자의 부모 또는 후견인으로서 본인은 본인(본 계약의 직접 서명인인 경우)과 참가자를 대표하여 본 계약을 읽었고 본 계약의 모든 조항에 동의함을 확인합니다. 이는 본 계약이 최종적으로 본인, 참가자 및 참가자의 각 상속인, 집행인, 관리인, 위탁인에게 법적 구속력을 지님을 의미합니다. 본인은 본인이 만 18세 이상이고, 위 참가자의 부모 또는 법적 후견인이며, 본 계약을 체결하고 참가자를 구속할 법적 권한이 있음을 대변 및 보증합니다.

부모/후견인 이름(정자체): \_\_\_\_\_

서명: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

양식, (계속)

### 레벨1 참석자 기밀 유지 계약

본인은 다음 내용을 이해하고 확인했으며, 이에 동의합니다.

- 시험의 문제 및 답은 CrossFit, LLC의 독점적인 기밀 자산으로, CrossFit의 지식 재산권에 따라 보호됩니다.
- 본인은 CrossFit의 사전 승인 없이는 시험 문제 또는 답을 공개하지 않고 시험 자료의 내용에 대해 그 누구에게도 발설하지 않을 것입니다.
- 본인은 본인에게 제공된 모든 종류의 시험 자료 또는 메모니 계산을 포함하되 이에 국한되지 않는 시험과 관련된 기타 자료를 시험 장소에서 반출하지 않을 것입니다.
- 본인은 시험 문제 또는 답을 포함하되 이에 국한되지 않는 시험 자료를 복사하거나 복사본(필기, 복사, 사진 촬영 등)을 만들기 위한 시도를 하지 않을 것입니다.
- 본인은 시험 자료, 문제 또는 답을 판매하거나, 사용을 허가하거나, 배포하거나, 내놓지 않으며, CrossFit 이외의 출처로부터 시험 자료, 문제 또는 답을 얻지 않을 것입니다.
- 본인은 본 계약에 따른 의무가 시험 이후 그리고 해당하는 경우 자격인증 종료 후에도 계속해서 유효하다는 데 동의합니다.
- 본인은 본 계약에 대한 어떠한 위반이라도 레벨1 참석자 핸드북에 명시된 행동 강령을 위반하는 것으로 간주되며, 위반 시 레벨1 자격인증을 갱신하거나 CrossFit과 관련된 추가적인 자격 증명을 받을 수 없다는 데 동의합니다.

이름(정자): \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

서명: \_\_\_\_\_

## 9. 프로그램 업데이트

이 섹션에는 레벨1 자격인증 프로그램의 범위, 목적, 학습 목표, 자격 요건, 자격인증 필수 조건, 요금 및 변경의 효력 발생일에 대한 업데이트가 포함되어 있습니다.

- 2018년 1월 24일—학습 목표, 섹션 [1.5. 학습 결과](#) 업데이트: "교육생에게 안전하고 효과적으로 CrossFit 프로그램을 적용하기 위한 방법 설명"이 "CrossFit 프로그램을 안전하고 효과적으로 적용"으로 변경되었습니다.
- 2018년 1월 24일—자격인증 필수 조건, 섹션 [2.4. 자격인증 필수 조건](#) 업데이트: 다음과 같은 추가 필수 조건이 포함되도록 업데이트되었습니다:
  - 레벨1 참석자 핸드북의 정책에 동의.
  - 권리 포기 및 면책에 동의.
  - 기밀 유지 계약에 동의
  - 모든 코스/시험 요금 전액 결제
- 2018년 1월 24일—자격 요건, 섹션 [2.1. 자격](#) 업데이트: 이전 CrossFit 자격인증 또는 전문 코스에 대한 미결제 잔액이 없고, CrossFit, LLC와 진행 중인 소송이 없으며, 문서화된 행동 강령 위반 사항이 없어야 한다는 내용이 포함되도록 업데이트되었습니다.
- 2018년 1월 24일—행동 강령, 섹션 [2.2. 행동 강령](#) 업데이트: 레벨1 자격인증 코스 및 시험 등록 절차에서 서명한 기밀 유지 계약 등의 기밀 유지 계약 위반, 코스 등록용 할인 코드를 포함한 할인 코드를 공유하는 행위, CrossFit 세미나의 호스트에 할당되는 자리와 같은 장학생용 자리를 판매하는 행위, 제휴 없이 CrossFit 서비스를 판매하는 등 CrossFit 명칭을 무단 사용하는 행위, CrossFit 트레이너 자격인증 변조 또는 위조를 포함한 CrossFit 트레이너 자격 증명에 대한 허위 진술이 포함되도록 업데이트되었습니다.
- 2018년 3월 1일—재시험 정책, 섹션 [3.4. 재시험: 참석자 불합격](#) 및 섹션 [3.5. 시험만 응시: 참석자 미응시](#) 업데이트: 허용되는 최대 시험 시도 횟수가 코스 참석 날짜로부터 1년 이내 무제한에서 4회(코스에 대한 시험 1회 및 재시험 3회)로 업데이트되었습니다.
- 2018년 6월 1일—연령, 섹션 [2.1.1. 연령](#) 업데이트: 만 14세 미만의 개인은 코스에 참석할 수 없다는 내용이 명시되도록 참석자의 최소 연령이 포함되었습니다.
- 2018년 12월 15일—섹션 [5.10. 수동 검토 요청](#) 업데이트: 수동 검토 요청 제출 기한이 시험 결과 발표 후 21일 이내로 업데이트되었습니다. 이전 기한은 30일이었습니다.
- 2018년 12월 15일—섹션 [5.11. 이의 제기 정책](#) 업데이트: 이의 제기 제출 기한이 시험 결과 발표 후 21일 이내로 업데이트되었습니다. 이전 기한은 30일이었습니다.
- 2019년 2월 1일—섹션 [1.7. 레벨1 자격인증 시험](#) 업데이트: 비영어 시험에 대한 현재 최소 합격 점수가 반영되도록 업데이트되었습니다.

프로그램 업데이트, (계속)

- 2019년 2월 1일—섹션 [1.7. 레벨1 자격인증 시험](#) 업데이트: 영어가 아닌 언어로 시행되는 시험의 총 시험 시간이 75분으로 업데이트되었습니다.
- 2019년 2월 1일—섹션 [3.3.1. 제공되는 언어](#) 업데이트: 현재 시험 언어에는 아프리카스어, 네덜란드어, 히브리어, 아이슬란드어 및 노르웨이어가 더 이상 포함되지 않습니다.
- 2019년 2월 1일—섹션 [2.1. 자격](#) 업데이트: 레벨1 자격인증 자격에 대한 추가 요구 사항으로 [CrossFit 레벨1 트레이너 면허 동의서](#)에 대하여 알려지고 문서화된 위반 사항이 없는 경우가 포함되었습니다.
- 2019년 7월 1일—섹션 [3.4. 재시험: 참석자 불합격](#) 업데이트: 최대 재시험 시도 횟수가 3회에서 2회로 업데이트되었습니다.
- 2019년 7월 1일—섹션 [3.5. 시험만 응시: 참석자 미응시](#) 업데이트: 최대 시험 시도 횟수가 4회에서 3회로 업데이트되었습니다. 최대 재시험 시도 횟수가 3회에서 2회로 업데이트되었습니다.
- 2019년 9월 14일—섹션 [1.7. 레벨1 자격인증 시험](#) 업데이트: 2019년 9월 14일에 출시된 시험의 업데이트 버전이 반영되도록 영어 버전의 시험에 대한 최소 합격 점수가 변경되었습니다.
- 2019년 9월 17일—섹션 [8.3. 권리 포기](#) 업데이트: 현재 위험인수/책임의 면제/퍼블리시티 릴리즈 문서가 반영되도록 업데이트되었습니다.
- 2020년 1월 13일—섹션 [3.1. 등록 및 요금](#) 업데이트: 현역 및 퇴역 군인에서 미국 현역 및 베테랑 군인으로 할인 기준이 업데이트되었습니다.
- 2020년 6월 23일—섹션 [3.1. 등록 및 요금](#) 업데이트: 코스 날짜 14일 이전에 등록한 참석자에게 20%의 요금이 추가되는 정책이 삭제되었습니다.
- 2020년 10월 1일—섹션 [5.5. 갱신](#) 추가: 온라인 레벨1 추가와 함께 갱신 절차를 간략하게 설명하기 위해 이전 섹션 3.6이 새로운 섹션으로 업데이트되었습니다.
- 2020년 10월 1일—섹션 [5.5.1. 온라인 갱신](#) 추가: 온라인 레벨1을 포함하고 온라인 옵션을 통한 갱신에 대한 요구 사항을 설명하기 위해 추가되었습니다.
- 2020년 10월 1일—섹션 [5.6. 자격인증 연장](#) 추가: 현재 자격 증명 연장을 요청하는 정책이 포함되도록 추가되었습니다.
- 2020년 10월 1일—섹션 [5.6.1. 연장 요청 절차](#) 추가: 트레이너가 현재 CF-L1에 대한 연장을 요청하는 절차가 추가되었습니다.