

제5회 종로구청장배 역도대회 참가요강

공지 : 코로나 19로 인하여 아래 사항을 참고하여 주시기 바랍니다.

1. 개인 방역 철저
2. 경기장 발열체크 및 소독, 출입시 마스크 필히 착용 (미 착용 시 출입 통제)
3. 참가신청후 발열 등 이상시는 경기 참가를 하지 말아주시기 바랍니다.
4. 참고사항 : 코로나19 관련상황에 따라 일정 변동 가능
5. 자가체크표 및 문진표를 작성하여 계체 시 제출하여 주시기 바랍니다.
6. 코로나19 보건 방침에 따라 추가 제출 서류 및 자가키트검사 등을 현장에서 실시할 수 있음

1. 일반사항

- 가. 대회명 : 제 5회 종로구청장배 역도대회
 - 나. 기 간 : 2022. 9.24(토) 07:00~ 19:00
2022. 9.24(토) 대회 개막식 13:00
 - 다. 장 소 : 서울 종로구 성균관로 91 올림픽기념국민생활관 뒤 역도장
 - 라. 주 최 : 종로구
 - 마. 주 관 : 종로구역도연맹
 - 바. 참가비 : ₩ 30,000원
 - 사. 입금계좌: 카카오뱅크 3333-15-5193558 예금주 김지희(종로구역도연맹 사무장)
- * 참고사항 : 코로나19로 관련상황에 따라 일정 변동 가능**

2. 참가신청요령

- 가. E-Mail 접수
- 나. 접수기한 : 2022. 8.24(수) 09:00부터 ~ 9.14(수) 15:00 까지
- 다. 참가자격 : 세부사항 참조
- 라. 참가신청방법
 - E-Mail 접수 후 입금(신청서에 작성한 입금자명이 다를 경우 참가신청 순위가 달라질 수 있음)후 접수 확인 문자 확인
 - 접수 E-Mail주소 : jih33k@naver.com

참가신청방법은 종로구역도연맹 홈페이지에 공지합니다.

**※ 어떠한 경우에도 참가마감일 이후는 대회참가가 불가능하니
마감시간 이전에 참가신청을 해주시기 바랍니다.**

3. 참가자격 세부사항

가. 종로구역도연맹 회원.

나. 종로구청장배역도대회에 참가를 희망하는 및 전국 동호인.

(권고사항-선수등록이 되지 않은 사람은 추후 선수등록을 하여야만 대한역도연맹
선수관리 시스템에의해 관리 됨을 알려드립니다.)

나. **참가신청서와 개인정보동의서를 작성하여 접수하고 참가비를 입금한 자.**

4. 대회 종별 및 시상

(1) 역도 경기

가. 체급 및 경기 시간:

남자부 (3 체급)	70, 80, +80 (계체 07:00, 경기 09:00)
여자부 (3 체급)	55, 65, +65 (계체 09:00, 경기 11:00)

나. 경기종목 : 인상, 용상, 합계

다. 제한인원 : 종별 체급당 8명(접수 선착순)

라. 시 상

- 각 체급별 인상 1,2,3위 용상 1,2,3위 합계 1,2,3위에 상장,
메달 및 시상품 수여

마. - 참가자 전원 참가기념품 증정

- 참가자 전원 도시락 제공

- 참가자 및 관중 전원 이벤트 기념품 추첨 및 시상

바. 경기진행방법

-대한역도연맹 역도 경기 방식에 준하여 진행

(2) 3대 경기

가. 체급 및 경기 시간:

남자부 (2 체급)	75, +75 (계체 11:30, 경기 13:30)
여자부 (2 체급)	60, +60 (계체 13:30, 경기 15:30)

나. 경기종목 : Deadlift, Back Squat, Bench Press

다. 제한인원 : 종별 체급당 8명(접수 선착순)

라. 시 상

- 각 체급별 Deadlift 1,2,3위 Back Squat 1,2,3위 Bench Press 1,2,3위
3대합계 1,2,3위 에 상장, 메달 및 시상품 수여

마. - 참가자 전원 참가기념품 증정

- 참가자 전원 도시락 제공

- 참가자 및 관중 전원 이벤트 기념품 추첨 및 시상

바. 경기진행방법 및 규정

-진행방식은 역도 경기 방식과 흡사하나 규정 및 파울을 준수하여 진행

-경기 진행시 규정 및 파울

*3대 경기 종목 모두 개인당 시기 제한 없음

*최하 신청 선수 기록부터 5Kg 단위로 증량하며 1회 실패 시 경기 종료되며
최종 성공한 기록으로 인정

(단 종료되지 않은 선수가 3명 이하인 경우 선수가 희망시 1Kg 단위로
증량할 수 있으며 3명의 선수는 2회 실패 시 경기 종료)

*한번 신청한 기록은 변동할 수 없음

*공지되지 않는 규정이 당일 발생한 경우 안전과 공정을 고려하여
심판 및 대회 관계자 협의 후 결정

1) Deadlift

- 양발의 뒷꿈치 내측 폭이 어깨 넓이 이상으로 벌려 시작 한 경우 파울
- 바벨이 정지상태를 유지할 때 무릎이나 허리가 펴지지 않을 경우 파울
- 바벨이 바닥에서 떨어지고 나서 다시 내렸다 시작하거나 바벨이 역행을 한 경우
- 성공 확인 사인이 나오지 않고 바벨을 내리는 경우
- 기타 심판이 안전에 문제가 생길만한 상황을 수행한 경우

2) Back Squat

- 앉는 동작을 수행하는 도중 다시 일어났다 앉거나 바벨이 역행한 경우
- 일어나는 동작을 수행하는 도중 다시 앉았다 일어나거나 바벨이 역행한 경우
- 스쿼트 최종 앉는 동작시에 허벅지 앞쪽(대퇴사두)부분, 즉 앉았을 시
허벅지가 위로 보이는 부분이 수평상태를 거치지 않고 일어나는 경우
- 성공 확인 사인이 나오지 않고 바벨을 내리는 경우
- 기타 심판이 안전에 문제가 생길만한 상황을 수행한 경우

3) Bench Press

- 잡는 동작중 다섯손가락이 모두 한 방향을 향할 경우
(엄지와 네 손가락 사이에 바벨이 위치 하여야 함)
- 시작 사인이 있고 내려가는 동작 중 바벨이 역행한 경우
- 동작 수행중 엉덩이가 벤치에서 떨어지는 경우
- 시작 사인이 있고 내려가서 바벨이 흉부에 닿지 않고
‘올려’ 신호가 없이 다시 올라오는 경우
- 올라오는 도중 바벨이 역행한 경우
- 기타 심판이 안전에 문제가 생길만한 상황을 수행한 경우

5. 참고 사항

- 가. 참가신청은 접수한 순서로 종별 체급당 8명 까지만 가능하며
참가신청은 마감시간 이전에 신청하여 주시기 바랍니다.
(8명 이상으로 참가가 불가능 할 경우 접수 불가 안내 발송)
- 나. 체급 변경은 접수기간 내에만 가능하며 접수기간 외에는 체급 변경이 불가합니다.
다
- 라. 참가신청하고 경기에 불참하게 될 경우는 경기 전일(9월23일)까지 전화로
연락해 주시기 바랍니다
- 마. 경기운영과 관련한 세부사항 등은 계체시에 공지 합니다.
- 바. 본 대회 참가선수는 사진이 첨부된 신분증을 반드시
지참하여 계체량시 제시해야만 경기에 참가할 수 있습니다.
- 사. 기타 자세한 대회 운영 관련사항은 본 연맹 사무장(김지희 010-3020-0305)로
문의하여 주시기 바랍니다.

참 가 신 청 서

※참가신청 절차

1. 참가신청서와 개인정보 동의서 E-Mail로 접수하세요.
2. 종로구역도연맹에서 접수 순 8명까지 확인하여 '입금하시면 접수가 완료됩니다' 라는 메시지를 개인 문자로 전송합니다.
[※문자를 받지 않으신 분이 입금하실 경우 환불이 지연 되거나 수수료 관계로 전액 환불이 불가능할 수 있습니다.]
3. 정상적으로 문자 받으신 분만 참가비계좌에 입금자명과 동일한 이름으로 입금하세요.
[※문자수신 후 24시간 이내 미입금하시거나 입금자명이 다를 시 차순위로 밀릴 수 있습니다.]
4. 입금 후 '신청이 완료되었습니다' 문자가 수신되면 참가 신청이 완료된 것입니다.
5. 신청이 완료된 분은 추후 공지나 안내 사항을 문자로 발송해 드립니다.

성 명							예 금 주		김지희 (종로구역도연맹사무장)			
							참가비계좌		카카오뱅크		3333-15-5193558	
							참가비 입금자명					
주민등록번호	— (스포츠안전재단 개인 단기보험가입시 사용)											
주 소												
연락처	010--											
소 속	개 인 (소속이 없는 경우 '종로구역도연맹'으로 기재됩니다)											
	단체명											
참가종목	역 도 경 기 (인상, 용상, 합계)						3 대 경 기 (Deadlift, Back Squat, Bench Press, Total)					
참가종별	여 자 부			남 자 부			여 자 부		남 자 부			
참가체급	55	65	+65	70	80	+80	60	+60	75	+75		

상기 본인은 제 5 회 종로구청장배
역도대회에 참가를 희망합니다.

2022. . .

성 명 : 서명 또는 [인]

개인정보보호를 위한 개인정보 수집·이용·제공 동의서

아래의 내용을 충분히 숙지하신 후 반드시 본인이 직접 개인정보 수집, 이용, 제공 동의란에 서명하시기 바랍니다.

■ 개인정보 수집·이용

필수수집항목	수집목적	보유 및 이용기간
성명, 소속, 연락처, 주소, 주민등록번호	대회 참가시 필요한 정보 및 스포츠안전재단 선수 단기보험가입용	대회기간 및 필요시 까지

상기와 같이 개인정보 수집·이용하는 것에 대하여 동의하십니까? 예.(☒) 아니요.(☐)

■ 제 3자의 제공

제공 대상	제공정보의 이용 목적	제공 정보	보유 및 이용 기간
종로구역도연맹	스포츠대회	개인 제출정보 일체	대회기간 및 필요시까지
※법령의 규정에 의거하거나, 수사 목적으로 법령에 정해진 절차와 방법에 따라 수사기관의 요구가 있는 경우			

상기와 같이 개인정보 제공하는 것에 대하여 동의하십니까? 예.(☒) 아니요.(☐)

■ 동의거부권리

개인정보 수집, 활용, 제공 동의에 거부 할 수 있으며, 이 경우 대회참가에 불가능합니다.

본인은 위의 동의서 내용을 충분히 숙지했으며, 개인정보 수집, 이용, 제공하는 것에 동의합니다.

2022년 월 일 성명 : 서명 또는 (인)

종로구청장배 역도대회 자가 건강 체크 리스트

◎ 성 명: _____ ◎ 연락처: _____

연번	날짜	측정 시간 (오전/오후)	체온 (℃)	호흡기 증상 유무					
				기침	인후통	호흡곤란	권태감	기타	특이사항
D-7									
D-6									
D-5									
D-4									
D-3									
D-2									
D-1									
D-0									

작성인은 전국역도대회 기간 중 발생할 수 있는 코로나19 전염병의 확산 방지에 적극 협조하고자
위와 같이 대회 참가 전 건강상태를 자가 체크하여 일체의 거짓 없이 기록하였음을 확인하며, 이 자료
는 대회운영을 위해 활용하는데 동의합니다.

2022. . .

작성자:

[서명]

확인자:

[서명]

● 선수(또는 미성년자)의 경우 지도자(또는 보호자)의 확인이 반드시 필요함.

코로나19 진단 자가 문진표

◆ 인적 사항

			체온:	
성명		성별	<input type="checkbox"/> 남	<input type="checkbox"/> 여
생년월일		휴대전화	-	-

◆ 방문력 및 증상

No.	내용	예	아니오
1	▶ 최근 21일 이내에 해외 방문 경력이 있나요? * 방문국 () * 입국일 ()		
2	▶ 최근 14일 이내에 발열, 두통, 인후통, 기침, 호흡기 증상이 있었나요?		
3	▶ 최근 14일 이내 확진환자와 접촉하였거나, 코로나19 감염이 발생한 장소(건물 등)에 방문한 사실이 있나요?		
4	▶ 질병관리본부 또는 지자체 등으로부터 격리 대상자라는 통보를 받은 사실이 있나요? (격리해제일:)		
5	현재 증상 <input type="checkbox"/> 기침 <input type="checkbox"/> 인후통 <input type="checkbox"/> 호흡곤란 <input type="checkbox"/> 권태감 <input type="checkbox"/> 기타()		

「개인정보보호법」에 의거하여 본인은 위 사항에 대해 충분히 인지하였으며 본 연맹에 개인 정보 수집 및 활용에 동의합니다.

「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제 35조의2(재난 시 의료인에 대한 거짓 진술 등의 금지)에 따라 위 내용은 사실임을 확인합니다.

2022년 양재 양재

작성자 : (서명 또는 인)

코로나 19에 따른 국내대회 참가시 준수사항

1. 코로나19 관련 규정을 준수
2. 출입시 마스크 착용 필수, 경기중 선수 외 마스크 착용 필수
- 미착용시 퇴장조치
3. 참여자 간 간격 최소 1 ~ 2 m 이상 유지
4. 코로나19 관련 증상(발열 37.5℃이상), 호흡기 증상(인후통, 기침, 호흡곤란, 권태감, 두통, 근육통 등)이 있는 경우
- 개최지에 오지 않고 대회 참가하지 않기.
6. 대회 장소로 이동전 7일간 코로나 관련 증상 체크표 및 문진표 작성 장소 도착 후 제출

* 안전한 경기를 위해 종로구역도연맹 지시에 적극 협조 부탁드립니다.