학교스포츠클럽대회 운영 도움 자료

일러두기

- 본 자료는 코로나19 감염병 지속 상황 속 안전하고 지속 가능한 학교스포츠클럽 대회 운영을 위해 제작된 자료입니다.
- **(종목)** 23개 종목 / 68개 세부 종목

도움자료 종목

농구(3), 뉴컬링(3), 다트(3), 드론축구(4), 배구(3), 배드민턴(5), 스포츠스태킹(2), 스포츠피구(3), 야구(티볼)(3), 에어로빅(힙합댄스)(2), 저글링(3), 줄넘기(3), 축구(3), 치어리딩(3), 탁구(3), 키즈런(3), 킨볼(2), 플라잉디스크(3), 한궁(3), 8자 달리기(4), 버피텐&푸시업(3), 사이드스텝(2), 플랭크 투 푸쉬업(2)

- **(내용)** 종목별 세부 요강에 활용 범위 명시
  - 종목별로 2~3레벨(2~3개 세부 종목)로 제작
    ※ 레벨1: 가정에서 혼자 / 레벨2: 학교에서 혼자 / 레벨3: 학교에서 여럿이
  - 사회적 거리두기 단계별 활용 가능한 레벨을 명시

활용 범위(예시)

예시) 농구 [①: 레벨1-자유투, ②: 레벨2-스킬챌린지(개인), ③ 레벨3-스킬챌린지(단체)]

· 사회적 거리두기 3단계의 경우, 교내 리그, 지원청 리그, 교육감배 대회 농구 종목의 경우 '자유투'로 진행 가능

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①
교육감배	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①

- **(방역지침)** 등교수업 시 안전한 학교체육활동 가이드라인 준수
  - 실내: 마스크 착용
  - 실외: 2M 거리 미확보 시 마스크 착용
- **(안내 영상)** 세부 종목별 안내 영상 4월 초 보급(네이버 카페-경남체육교과교육연구회)
- **(활용)** 단위학교와 교육지원청에서는 사회적 거리두기 단계, 제반 여건 등을 고려하여 수정(변형) 활용 가능

1 경기 종목

연번	종목	세부종목		내 용		측정	거리 측정	음원	
								시작	종료
1	농구	자유투		레벨 1	실패시 까지 자유투	성공 횟수	○	×	×
2		스킬챌린지(개인)		레벨 2	스킬챌린지 실시	성공 시간	○	×	×
3		스킬챌린지(팀)		레벨 3	팀별 스킬챌린지 실시	성공 시간	○	×	×
4	뉴컬링	바둑돌 빙고게임		레벨 1	바둑돌로 빙고 완성	소요 시간	○	×	×
5		1인 뉴컬링게임		레벨 2	3엔드(1엔드당 2분) 점수 합산	합산 점수	○	×	×
6		2인 뉴컬링게임		레벨 3	2엔드(1엔드당 4분) 점수 합산	합산 점수	○	×	×
7	다트	카운트업		레벨 1	다트로 풍선 터뜨리기	성공 횟수	○	×	×
8		카운트업		레벨 2	8라운드 점수 합산	합산 점수	○	×	×
9		카운트업		레벨 3	2인 1팀 4라운드 점수 합산	합산 점수	○	×	×
10	드론 축구	드론 슈팅		레벨 1	흰 옷걸이 골대 슈팅	소요 시간	○	×	×
11		드론 컨트롤		레벨 2	2m 간격 지주대 지그재그 통과하기	소요 시간	○	×	×
12		드론 슈팅		레벨 2	농구 골대에 3회 슈팅	소요 시간	○	×	×
13		드론 슈팅		레벨 3	팀원 동시 10회 슈팅	소요 시간	○	×	×
14	배구	Wall Pass		레벨 1	오버-언더핸드 패스 Wall Pass	성공 횟수	×	○	○
15		2인 주고받기		레벨 2	2인 오버-언더핸드 패스 주고받기	성공 횟수	○	○	○
16		스킬챌린지(팀)		레벨 3	6인 이상 오버-언더핸드 패스 릴레이	성공 횟수	○	○	○
17	배드민턴	공통	셔틀콕 토스	레벨 1	1분간 제자리 토스	성공 횟수	×	○	○
18			셔틀콕 벽치기	레벨 2	30초간 셔틀콕 벽치기	성공 횟수	×	○	○
19			협동 셔틀콕 벽치기	레벨 3	2인 1조 30초간 번갈아 셔틀콕 벽치기	성공 횟수	×	○	○
20		초	랠리	레벨 3	30초간 1:1 배드민턴 랠리	성공 횟수	×	○	○
21		중·고	드라이브 랠리	레벨 3	30초간 1:1 배드민턴 드라이브 랠리	성공 횟수	×	○	○
22	스포츠 스태킹	개인 사이클		레벨 1·2	사이클 종목	소요 시간	×	×	×
23		사이클 릴레이		레벨 3	사이클 종목 릴레이	소요 시간	×	×	×
24	스포츠 피구	벽으로 던지고 받기 (개인)		레벨 1	벽으로 공 던지고 받기 20회 실시	소요 시간	○	×	×
25		외야수 타겟 공격 (2인)		레벨 2	외야수는 내야수의 패스를 받아 상대방 내야 코트의 고깔 공격	소요 시간	○	×	×
26		내야-외야 타겟 공격(5인)		레벨 3	내야-외야 패스 후 상대방 내야 코트 고깔 공격	소요 시간	○	×	×

연번	종목	세부종목	내 용		측정	거리 측정	음원	
							시작	종료
27	야구 (티볼)	투바운드 포구 (개인)	레벨 1	1분간 벽에 송구 및 투바운드 포구	성공 횟수	×	○	○
28		타겟송구-투바운드 포구(개인)	레벨 2	2m×2m 타겟 존으로 송구 후 투바운드 포구	성공 횟수	×	×	×
29		타격-송구-포구 (5인)	레벨 3	1루로 타격 후 3명의 수비수가 1루에서 홈으로 릴레이 송구-포구	소요 시간	○	×	×
30	에어로빅 (힙합 댄스)	개인 지정작품	레벨 1・2	1명이 지정작품 실시	심사	×	○	○
31		단체전 지정작품	레벨 3	3~7명이 지정작품 실시	심사	×	○	○
32	저글링	3구 캐스케이드	레벨 1	1분간 3구 캐스케이드 실시	성공 횟수	×	○	×
33		2구, 3구 저글링	레벨 2	한손 2구, 양손 3구 저글링	소요 시간	×	○	×
34		저글링 릴레이	레벨 3	한손 2구, 양손 3구 저글링 릴레이	소요 시간	×	○	×
35	줄넘기	이중 뛰기	레벨 1	1명이 30초간 이중 뛰기	성공 횟수	×	○	○
36			레벨 2	2명이 1분간 이중 뛰기	성공 횟수	×	○	○
37			레벨 3	4명이 2분간 이중 뛰기	성공 횟수	×	○	○
38	축구	리프팅	레벨 1	30초간 리프팅 실시	성공 횟수	×	○	○
39		리프팅・드리블・슛	레벨 2	리프팅 후 고깔콘 코스 드리블 및 슛	소요 시간	×	○	○
40		리프팅・드리블・패스・슛	레벨 3	2인이 리프팅 실시 후 어시스터 드리블, 크로스 및 슈터 슛	소요 시간	×	○	○
41	치어리딩	치어 챈트, 댄스	레벨 1	치어 챈트: 30초 이내의 챈트 구성 치어 댄스: 20초 이내의 댄스 구성	심사	×	×	×
42		치어 챈트, 댄스, 텀블링	레벨 2	제자리 텀블링과 런닝 텀블링 포함 자유롭게 구성	심사	×	×	×
43		치어 챈트, 댄스, 텀블링, 점프 &릎	레벨 3	제자리 점프, 릎 포함 자유롭게 구성	심사	×	×	×
44	탁구	탁구공 벽치기	레벨 1	1분간 탁구공 벽치기	성공 횟수	×	○	○
45		목표물 맞히기(개인)	레벨 2	목표물 5개 맞히기	소요 시간	×	×	×
46		목표물 맞히기(팀)	레벨 3	팀을 이루어 목표물 5개 맞히기	소요 시간	×	×	×
47	키즈런	크로스 홉	레벨 1	간이 크로스홉 경기	소요 시간	○	×	×
48		키즈런 3종 경기	레벨 2	키즈런 3종 경기 (크로스홉+스피드래더+허들 레이스)	소요 시간	○	×	×
49		키즈런 3종 릴레이 경기	레벨 3	키즈런 단체 3종 경기 (크로스홉+스피드래더+허들 레이스)	소요 시간	○	×	×

연번	종목	세부종목	내 용		측정	거리 측정	음원	
							시작	종료
50	킨볼	스킬 챌린지 개인경기	레벨 2	스킬챌린지 개인 수행	시간 측정	○	×	×
51		스킬 챌린지 팀경기	레벨 3	스킬챌린지 팀 수행	시간 측정	○	×	×
52	플라잉 디스크	생수병 맞추기	레벨 1	500ml 생수병 5개 맞추기	소요 시간	○	×	×
53		디스크 골프	레벨 2	디스크 골프 퍼팅	소요 시간	○	×	×
54		칸젬 변형게임	레벨 3	2인 1조로 1분 동안 바스켓에 디스크 넣기	성공 횟수	○	×	×
55	한궁	볼펜 던지기 (점수)	레벨 1	볼펜으로 오른손, 왼손 각 5회씩 총 10회 투구 실시	합산 점수	○	×	×
56		한궁 개인전 (점수)	레벨 2	한궁 개인전	합산 점수	○	×	×
57		한궁 단체전 (점수)	레벨 3	3인 1팀 한궁 단체전	합산 점수	○	×	×
58	8자 달리기	8자 왕복달리기 개인전(초등)	레벨 1・2	8자 왕복달리기	소요 시간	○	×	×
59		8자 왕복달리기 개인전(중등)	레벨 1・2	8자 왕복달리기	소요 시간	○	×	×
60		8자 왕복달리기 단체전(초등)	레벨 3	4인 8자 왕복달리기	소요 시간	○	×	×
61		8자 왕복달리기 단체전(중등)	레벨 3	4인 8자 왕복달리기	소요 시간	○	×	×
62	버피텐 & 푸시업	버피텐 + 푸시업 각 10회 기록측정	레벨 1	10회 + 10회 소요 시간	소요 시간	×	×	×
63		버피텐 ↔ 푸시업 (10m 2회 왕복)	레벨 2	(A) ↔ (B) 왕복 2회 시간	소요 시간	○	×	×
64		버피텐, 푸시업 4인 기록측정	레벨 3	4인 릴레이 시간	소요 시간	○	×	×
65	사이드 스텝	1인 도전	레벨 1	60회 실시	소요 시간	○	×	×
66		4인 합산	레벨 2	4인 각 60회 소요시간 합산	소요 시간	○	×	×
67	플랭크 투 푸시업	1인 도전	레벨 1	지정된 횟수 실시	소요 시간	×	×	×
68		4인 합산	레벨 2	4인 각 지정된 횟수 소요시간 합산	소요 시간	×	×	×

2 종목별 세부 요강

1. 농구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①	·	①

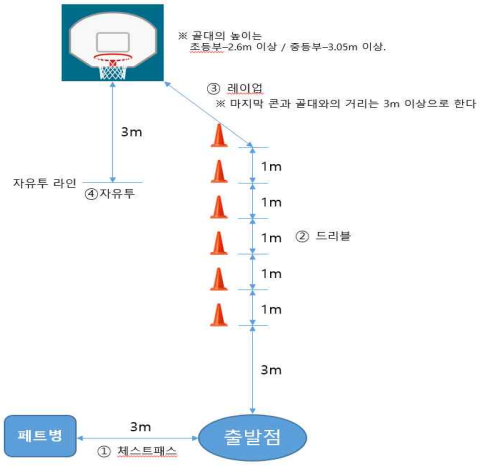
[레벨1] 자유투

□ **경기 진행 방법** **[거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X]**

		준비물
경기 방법	• 한 명이 연속으로 자유투를 던져 실패 직전까지 성공한 횟수를 측정한다. • 자유투 거리는 백보드 하단부터 초등 3.4m, 중·고등 4.6m이며, 동일 장소에서 실시할 경우, 거리 측정은 1회만 실시한다. • 공은 하나만 사용하며, 던진 공을 회수하며 계속 실시한다.	• 농구공 • 줄자 • 농구 골대
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-농구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 스킬챌린지(개인)

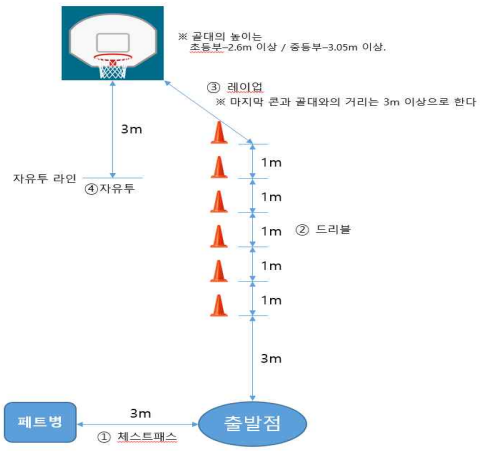
□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr>
<td>경기 방법</td>
<td>


• 한 명이 제시된 스킬 챌린지를 실시하여 시간을 측정한다.
- 1/100초까지 측정
• 제한시간 내에 성공해야 인정
- 초등부 (2분 이내) / 중·고등부 (1분 이내)
• 농구 골대(림)의 지름은 최대 46cm이하로 한다.
• 농구공의 규격은 초등학생 남·여 6호, 중·고등학생은 남학생 7호/ 여학생 6호를 각각 사용한다.
• 골대 높이는 초등부-2.6m 이상 / 중등부-3.05m 이상. 단, 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내에서 경기를 진행한다.
• 시간 기록측정은 소수점 둘째자리까지 기록한다.
* 스킬챌린지 단계 - 호각소리에 맞추어 시작
① 체스트 패스(노바운드)로 목표물 맞추기
- 책상위에 1.5L 페트병을 세워둔다
- 책상으로 부터의 거리는 초등부 - 3m / 중·고등부 - 5m
② 드리블로 콘 6개 지그재그 통과하기
- 콘 1m 간격으로 6개 (콘을 건드리지 않음)
- 정식 드리블 방법을 사용 (트레블링 금지)
③ 콘 통과한 후 레이업 성공 - 성공 후 동일한 공을 사용하여 자유투 실시
④ 자유투 라인에서 슛 (자유투 거리는 1레벨의 기준과 동일)
- 자유투 실패 시 림을 맞고 나오는 공을 본인이 주워서 재실시한다.
* 목표물 및 경기장 규격은 첨부된 도해안을 참고
</td>
<td>준비물
• 농구공
• 줄자
• 농구 골대
• 콘 6개
• 초시계 (1/100초)</td>
</tr>
<tr>
<td>영상 촬영 시 유의 사항</td>
<td colspan="2">
• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-농구-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.
</td>
</tr>
</table>

[레벨3] 스킬챌린지(팀)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr>
<td>경기 방법</td>
<td>


• 농구 골대(림)의 지름은 최대 46cm 이하로 한다.
• 농구공의 규격은 초등학생 남·여 6호, 중·고등학생은 남학생 7호/ 여학생 6호를 각각 사용한다.
• 골대 높이는 초등부-2.6m 이상 / 중등부-3.05m 이상. 단, 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내에서 경기를 진행한다.
• 시간 기록측정은 소수점 둘째자리까지 기록한다.
• 방법은 레벨2에 제시되어 있는 스킬챌린지와 동일하게 실시하나 팀전으로 실시한다.
• 한 팀은 3명으로 구성한다.
• 팀 전원이 스킬챌린지를 완수한 시간을 측정한다.
- 챌린지를 진행중인 선수가 마지막 스킬인 자유투를 성공함과 동시에 다음 선수가 별도의 신호없이 시작함.
* 스킬챌린지 단계 - 호각소리에 맞추어 시작
① 체스트 패스(노바운드)로 목표물 맞추기
- 책상위에 1.5L 페트병을 세워둔다
- 책상으로 부터의 거리는 초등부 - 3m / 중·고등부 - 5m
② 드리블로 콘 6개 지그재그 통과하기
- 콘 1m 간격으로 6개 (콘을 건드리지 않음)
- 정식 드리블 방법을 사용 (트레블링 금지)
③ 콘 통과한 후 레이업 성공 - 성공 후 동일한 공을 사용하여 자유투 실시
④ 자유투 라인에서 슛 (자유투 거리는 1레벨의 기준과 동일)
- 자유투 실패 시 림을 맞고 나오는 공을 본인이 주워서 재실시한다.
* 목표물 및 경기장 규격은 첨부된 도해안을 참고
</td>
<td>준비물
• 농구공
• 줄자
• 농구 골대
• 콘 6개
• 초시계 (1/100초)</td>
</tr>
<tr>
<td>영상 촬영 시 유의 사항</td>
<td colspan="2">
• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-농구-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.
</td>
</tr>
</table>

2. 뉴컬링

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①	·	①

[레벨1] 바둑돌 빙고게임

□ **경기 진행 방법** **[거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X]**

<table>
<tr><td rowspan="2">경기 방법</td><td colspan="2">• 3m거리에서 바둑돌을 밀어 숫자가 적힌 표적판 위로 보내 빙고판의 1줄을 완성하는데 걸리는 시간을 측정한다.
• 바둑돌은 4개까지 사용하며, 사용한 바둑돌은 회수하며 계속 실시한다.
• 바둑돌이 완전히 타깃에 멈춘 후에 다음 바둑돌을 밀 수 있다.
• 출발지점과 타깃 사이의 거리를 측정하고, 출발 지점에 라인테이프로 표시하여 손이 출발 지점을 벗어나지 않도록 한다.
• 표적판: 1칸이 4cm*4cm로 가로(3칸)*세로(3칸)으로 총 9칸
• 빙고판: 가로(4칸)*세로(4칸)으로 총 16칸의 빙고판, 표적판의 숫자가 4개씩 균등하게 포함</td><td>준비물
• 바둑알
• 표적판(1칸, 4cm*4cm)
• 초시계
• 줄자
• 라인테이프</td></tr>
<tr><td>4cm*4cm
2 | 3 | 2
● 5 | 10 | 5
2 | 3 | 2
표적판</td><td>2 | 2 | 5 | 2
2 | 3 | 2 | 3
10 | 5 | 5 | 3
10 | 3 | 10 | 10
빙고판</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-뉴컬링-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

[레벨2] 1인 뉴컬링게임

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 10m거리에 있는 카운터타깃에 컬링스톤을 투구하여 3엔드까지 득점한 점수를 기록한다. • 1엔드는 2분이며, 엔드당 4개의 스톤을 사용한다. • 스톤이 타깃에 완전히 멈춘 후에 다음 스톤을 투구할 수 있다. • 출발지점과 타깃 사이의 거리를 측정하고, 출발 지점에 라인테이프로 표시하여 손이 출발 지점을 벗어나지 않도록 한다. • 스톤이 카운터 타깃 위의 점수에 겹쳐져 있을 경우 가장 낮은 점수를 인정한다. • 투구 시 볼링처럼 던져서 투구하게 되면 해당 투구는 실격된다.	• 컬링스톤 (지름 20cm, 높이 17cm, 4.2kg) • 카운터타깃 • 라인테이프 • 줄자 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-여중-뉴컬링-학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 2인 뉴컬링게임

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

경기 방법	• 2인 1조로 2엔드까지 10m거리에 있는 카운터타깃에 컬링스톤을 투구하여 득점한 점수를 기록한다. • 1엔드는 4분이며, 엔드당 총 8개(1인당 4개)의 스톤을 사용한다. • 스톤이 타깃에 완전히 멈춘 후에 다음 스톤을 투구할 수 있다. • 출발지점과 타깃 사이의 거리를 측정하고, 출발 지점에 라인테이프로 표시하여 손이 출발 지점을 벗어나지 않도록 한다. • 스톤이 카운터 타깃 위의 점수에 겹쳐져 있을 경우 가장 낮은 점수를 인정한다. • 투구 시 볼링처럼 던져서 투구하게 되면 해당 투구는 실격된다.	준비물 • 컬링스톤 (지름 20cm, 높이 17cm, 4.2kg) • 카운터타깃 • 라인테이프 • 줄자 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-여초-뉴컬링-0학년-박00, 김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

3. 다트

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②

[레벨1] 카운트업(풍선 맞히기)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 벽에 붙인 풍선 9개를 다트 9개로 터뜨린 성공 횟수를 측정한다. • 풍선은 지면으로부터 170cm 이상의 높이(가운데 풍선 기준)에 3x3의 형태로 부착한다. • 풍선이 부착된 벽과 243cm 이상의 거리에서 다트를 던진다. • 다트의 규격은 10cm 이상의 길이를 사용한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 풍선 9개 • 다트 • 줄자
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-다트-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 카운트업

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 전자다트를 사용하여 1라운드 당 3발 총 4라운드의 점수를 합산하여 측정한다. • 전자다트판의 높이는 다트판 원의 중심 기준으로 지면으로부터 173cm로 설치한다. • 전자다트판으로부터 243cm 이상의 거리에서 다트를 던진다. • 전자다트판의 규격은 지름 40cm 이하로 한다. • 다트의 규격은 15cm 이하의 길이를 사용한다. • 던지는 위치에 라인테이프를 표시하여 라인을 밟고 던진 다트의 점수는 인정하지 않는다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 전자다트판 • 다트 • 라인테이프 • 점수기록표
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-다트-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 카운트업

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr><th></th><th></th><th>준비물</th></tr>
<tr><td>경기 방법</td><td>• 4인이 1팀이 되어 개인의 2라운드 점수를 모두 합산한다.
• 팀원 순서대로 1발씩 번갈아 다트를 던지며, 3발을 던지면 해당 라운드가 종료된다.
• 전자다트판의 높이는 다트판 원의 중심 기준으로 지면으로부터 173cm로 설치한다.
• 전자다트판으로부터 243cm 이상의 거리에서 다트를 던진다.
• 전자다트판의 규격은 지름 40cm 이하로 한다.
• 다트의 규격은 15cm 이하의 길이를 사용한다.
• 던지는 위치에 라인테이프를 표시하여 라인을 밟고 던진 다트의 점수는 인정하지 않는다.
• 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.</td><td>• 전자다트판
• 다트
• 라인테이프
• 점수기록표</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-다트-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

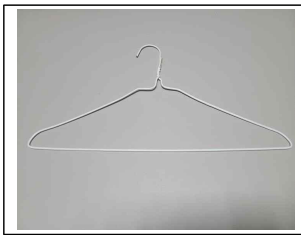
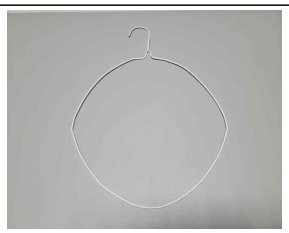
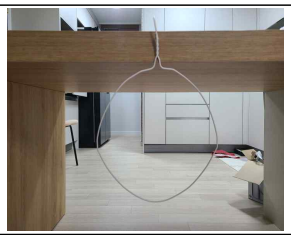
4. 드론축구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②

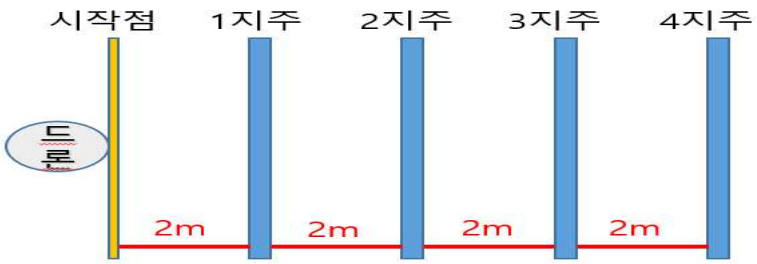
[레벨1] 드론 슈팅(흰 옷걸이 골대 슈팅)

□ **경기 진행 방법** **(거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 흰색 옷걸이를 늘려 드론 축구 골대를 만든다.    • 옷걸이의 고리를 활용하여 단단히 고정시킨 후 3m 떨어진 곳에 드론을 위치시킨다. (옷걸이의 높이와 지지대의 규격은 제한 없음) • 시작과 함께 드론 슈팅을 실시하여 연속해서 총 3골을 성공시키는 시간을 측정한다.(슈팅은 한 방향 진행을 원칙으로 한다.) • 경기 수행 전 골대와의 거리(3m)를 측정하여 영상 내용에 포함 시킬 수 있도록 한다. • 기록 측정은 드론이 지상에서 떠올라 비행을 시작할 때부터 마지막(3번째) 골이 통과하는 시점까지로 한다. (단위 1/100초)	• 줄자 • 초시계 • 드론
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-드론축구(슈팅 레벨1)-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 드론 컨트롤(2m 간격 지주대 지그재그 통과)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	 • 시작점으로부터 2m 간격으로 지주대(배드민턴)를 4개 설치한다. • 시작지점을 접시콘으로 표시할 수 있도록 한다. • 첫 지주대와 2m 떨어진 시작점에서 드론을 비행하여 지그재그로 4 지주대까지 통과한 후 시작점으로 되돌아온다. • 시작점으로 돌아올 때는 직선으로 돌아온다. • 1회 성공한 시간을 측정한다. • 기록측정은 드론이 지상에서 떠올라 비행을 시작할 때부터 시작점을 통과할 때까지로 한다.(단위 1/100초)	• 줄자 • 초시계 • 드론 • 지주대 4 • 접시콘
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-드론축구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 드론 슈팅(농구 골대에 3회 슈팅)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 농구 골대로부터 5m 떨어진 출발점에 서서 발 아래에 드론을 위치시킨다. • 참가 학생 발 앞에서 최초 비행하여 농구 골대에 3번 골인하는 시간을 측정한다. • 1골 성공 후 드론은 시작 지점의 조종하는 자신을 반환점으로 하여 다시 골대로 출발시킨다. • 3번째 골을 성공 후 시작 지점으로 돌아오는 시간을 측정한다. • 시작 지점을 접시콘으로 표시한다. • 경기 수행 전 골대와의 거리(5m)를 측정하여 영상 내용에 포함시킨다. • 기록측정은 드론이 지상에서 떠올라 비행을 시작할 때부터 시작점을 통과할 때까지로 한다.(단위 1/100초)	• 줄자 • 초시계 • 드론 • 농구대 • 접시콘
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-드론축구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 드론 슈팅(팀원 동시 10회 슈팅)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 3명이 팀을 이뤄 정식 드론 축구 골대 바로 밑에 각자의 드론 3기를 위치시킨다. • 순서와 상관없이 시작과 함께 비행하여 골대에 슈팅을 성공시킨다. • 팀원 3명의 슈팅이 10회를 성공한 시간을 측정한다. • 드론 축구 공식경기 규격을 만족하는 골대에서 실시한다. • 기록측정은 드론이 지상에서 떠올라 비행을 시작할 때부터 마지막(10번째) 골이 통과한 시점까지로 한다. (단위 1/100초)	• 초시계 • 드론 • 드론축구 골대
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-드론축구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

5. 배구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②	①②③	①	①②③	·	①②	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②	①②③	①	①②③	·	①②	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②	①②③	①	①②③	·	①②	·	①

[레벨1] Wall Pass

□ **경기 진행 방법** **[거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○]**

		준비물
경기 방법	• 1분 동안 배구공(초등은 피구공, 폼볼 등 부드러운 공을 사용 가능)을 이용하여 언더핸드 패스와 오버핸드 패스를 번갈아 가면서 Wall-Pass를 연속으로 성공한 횟수를 측정한다. • 오버핸드 패스는 자신의 머리 위쪽에서 실시하도록 한다. • 거리는 제약이 없으며 패스가 벽에 닿는 도착점은 본인의 머리보다 높아야 한다. • 최초 손으로 벽에 던져 튀어나온 공을 언더핸드 패스 혹은 오버핸드 패스를 통해 이어나가는 것으로 시작한다. • 경기 중 공을 잡거나 지면에 떨어뜨리는 경우, 공을 다시 회수하여 경기를 재개하며 다른 공을 사용할 수 없다.(공을 다시 회수하여 경기를 재개할 때, 이전 시도에 대한 횟수를 인정하며, 시간은 그대로 이어진다.) • 공 높이와 파울 여부는 제출된 영상을 심판이 판독 후 판정한다. • 홀딩 등 기타 모든 파울은 배구 규정을 따르며, 파울은 횟수를 카운팅하지 않는다.	• 배구공 • 피구공, 폼볼(초등) • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-배구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

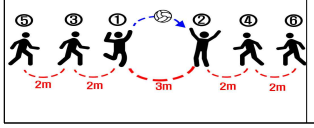
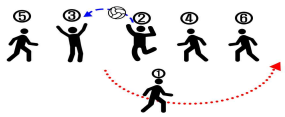
[레벨2] 2인 주고받기

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

<table>
<tr><th></th><th></th><th>준비물</th></tr>
<tr><td>경기 방법</td><td>• 1분 동안 배구공(초등은 피구공, 폼볼 등 부드러운 공을 사용 가능)을 이용하여 두 명이 언더핸드 패스와 오버핸드 패스를 이용해 공을 주고받은 횟수를 측정한다.
• 오버핸드 패스는 자신의 머리 위쪽에서 실시하도록 한다.
• 두 사람의 간격은 3m 이상이며, 영상 첫 부분에 두 사람의 간격을 줄자로 측정하고, 그 위치를 테이프, 접시콘 등으로 표시해 경기 중에도 거리 유지를 하는 모습이 영상에 담기도록 한다.
• 한 사람이 공을 손으로 자신의 머리 위에 띄운 후 상대방에게 패스하는 것으로 시작한다.
• 경기 중 공을 잡거나 지면에 떨어뜨리는 경우, 공을 다시 회수하여 경기를 재개하며 다른 공을 사용할 수 없다. (공을 다시 회수하여 경기를 재개할 때, 이전 시도에 대한 횟수를 인정하며, 시간은 그대로 이어진다.)
• 경기 중 3m 이상 간격을 지키지 않을 경우 파울로 처리한다.
• 공 높이와 파울 여부는 제출된 영상을 심판이 판독 후 판정한다.
• 홀딩 등 기타 모든 파울은 배구규정을 따르며, 파울은 횟수를 카운팅하지 않는다.</td><td>• 배구공
• 피구공, 폼볼(초등)
• 초시계
• 음원
• 줄자
• 테이프</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-배구-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

[레벨3] 스킬챌린지(팀)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

<table>
<tr>
<td>경기 방법</td>
<td>
• 1분 동안 배구공(초등부의 경우, 피구공, 폼볼 등 부드러운 공 사용 가능)을 이용하여 여섯 명이 언더핸드 패스와 오버핸드 패스를 이용해 릴레이 방식으로 공을 주고받은 횟수를 측정한다.
• 오버핸드 패스는 자신의 머리 위쪽에서 실시하도록 한다.
• 릴레이의 자세한 방법은 아래 및 그림과 같다.
①②③④⑤⑥의 각 숫자는 순서를 의미한다.
1. <그림 1>과 같이 ①, ②가 3m 이상의 간격으로 마주보고 서고, ①뒤로 ③, ⑤가 2m 간격을 두고 선다. ②뒤로는 ④, ⑥이 2m 간격으로 선다. ①②③④⑤⑥이 서 있는 위치를 테이프, 접시콘 등으로 표시해 경기 중에도 거리 유지를 하는 모습이 영상에 담기도록 한다. 이를 통해 경기 중 로테이션을 통해 위치가 바뀌는 상황에서도 테이프로 표시한 위치에 선수들이 정확하게 위치하여 안전거리를 유지할 수 있도록 한다. 또한, 패스를 하고 반대편 제일 뒤로 이동을 하는 선수가 다른 사람들과 2m 이상의 간격을 유지하면서 이동할 수 있도록 이동하는 경로에 다른 선수들이 위치한 구역과 2m 이상의 간격을 두고 테이프를 부착하도록 한다. 영상의 첫 부분에 사람 간의 간격을 측정하는 모습과 각 위치를 테이프로 표시하는 장면을 담도록 한다. 준비대형이 갖춰지면 음원 속 시작 신호와 함께 ①이 공을 손으로 자신의 머리 위에 띄운 후 ②에게 패스하는 것으로 시작한다.
2. ①은 ②에게 공을 패스한 후, <그림 2>와 같이 플레이에 방해가 되지 않도록 조심하면서 반대편의 ⑥뒤에 줄을 선다. 이때 바닥에 부착된 이동 경로선을 따라 다른 선수들과 안전거리를 유지하면서 이동하도록 한다. ②는 ①로부터 패스받은 공을 ③에게 패스하고, ③,⑤는 한 칸씩 앞으로 와서 ①이 빠져나간 공간을 메운다.
3. ②는 ③에게 공을 패스한 후, 반대편의 ⑤뒤로 돌아가 줄을 선다. 이때, 이동하는 방향은 ①이 이동한 방향의 반대 방향으로 이동하여 충돌을 사전에 방지한다. ③은 ②로부터 패스받은 공을 ④에게 패스한다.④, ⑥, ①은 한 칸씩 앞으로 와서 ②가 빠져나간 공간을 메운다. 이런 방법으로 순환을 하며 경기를 진행한다.(릴레이 순서는 반드시 지키도록 한다.)
<table>
<tr><td><그림 1></td><td><그림 2></td><td><그림 3></td></tr>
<tr><td> 
</td><td> 
</td><td>
</td></tr>
</table>
• 경기 중 공을 잡거나 지면에 떨어뜨리는 경우, 공을 다시 회수하여 경기를 재개하며 다른 공을 사용할 수 없다. (공을 다시 회수하여 경기를 재개할 때, 이전 시도에 대한 횟수를 인정하며, 시간은 그대로 이어진다.)
• 경기 중 3m 이상 간격을 지키지 않을 경우 파울로 처리한다.
• 공 높이와 파울 여부는 제출된 영상을 심판이 판독 후 판정한다.
• 홀딩 등 기타 모든 파울은 배구규정을 따르며, 파울은 횟수를 카운팅하지 않는다.
</td>
<td>준비물

• 배구공
• 피구공, 폼볼(초등)
• 초시계
• 음원
• 줄자
• 테이프</td>
</tr>
<tr>
<td>영상 촬영 시 유의 사항</td>
<td colspan="2">
• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-배구-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.
</td>
</tr>
</table>

6. 배드민턴

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②

[레벨1] 셔틀콕 토스(공통)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)**

		준비물
경기 방법	• 1분 동안 포핸드와 백핸드를 번갈아 가면서 셔틀콕을 토스한 횟수를 측정하며, 높이는 제한이 없다. • 종료 전에 셔틀콕이 떨어졌을 경우 주워서 바로 다시 시작한다. • 한쪽 발(축이 되는 발)은 땅에 붙이고 다른 발은 자유롭게 움직일 수 있다. • 시작과 종료 신호는 배부된 음원을 사용한다. • 축이 되는 발이 이동하며 토스한 횟수는 제외한다(피봇 허용). • 포핸드와 백핸드를 번갈아 사용하지 않고 토스한 횟수는 제외한다.	• 라켓 • 셔틀콕 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-배드민턴-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 셔틀콕 벽치기(공통)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 30초 동안 셔틀콕 벽치기 한 횟수를 측정한다. • 셔틀콕을 중간에 떨어뜨렸을 경우 주워서 바로 다시 시작한다. • 높이와 거리는 제한이 없다. • 벽의 모양과 형태 및 장소는 자유롭게 선택할 수 있다. • 시작과 종료 신호는 배부된 음원을 사용한다. • 스트로크 방법(포핸드, 백핸드)에는 제한이 없다.	• 라켓 • 셔틀콕 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-배드민턴-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

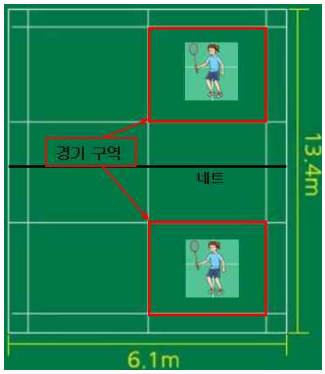
[레벨3] 협동 셔틀콕 벽치기(공통)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 두 명의 학생이 30초 동안 번갈아 셔틀콕 벽치기 한 횟수를 측정 한다. • 셔틀콕을 중간에 떨어뜨렸을 경우 둘 중 한 명이 주워서 바로 다시 시작한다. • 높이와 거리는 제한이 없다. • 벽의 모양과 형태 및 장소는 자유롭게 선택할 수 있다. • 시작과 종료 신호는 배부된 음원을 사용한다 • 스트로크 방법(포핸드, 백핸드)에는 제한이 없다. • 동일한 사람이 두 번 친 횟수는 제외한다.	• 라켓 • 셔틀콕 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-배드민턴-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 랠리(초등)

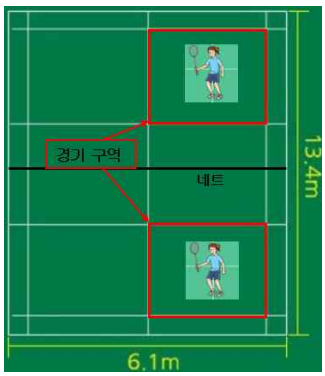
□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

<table>
<tr><td rowspan="2">경기 방법</td><td>• 두 명의 학생이 네트를 사이에 두고 30초 동안 실시한 배드민턴 랠리 횟수를 측정한다.
• 종료전에 셔틀콕이 떨어졌을 경우 주워서 바로 다시 시작한다.
• 랠리 시 배드민턴 스트로크 방법에는 제한이 없다.
• 경기구역은 단식 코트 한쪽 면의 서비스 코트로 한다.
• 배드민턴 코트 및 서비스 규정은 대한배드민턴협회 경기규칙에 준하여 실시한다.
• 시작과 종료 신호는 배부된 음원을 사용한다.
• 지정된 공간 밖에서의 스트로크는 횟수에서 제외한다.
 

• 지정된 공간 밖이라 함은 학생의 두 발 중 한 발이라도 지정된 공간의 선을 벗어난 것을 말함(학생의 팔과 라켓은 관계없음).
• 최초 서비스 및 떨어진 셔틀콕을 주워서 실시한 서비스는 횟수에서 제외한다.
• 종료 신호와 동시에 타구 된 셔틀콕은 횟수에서 제외한다.</td><td>준비물
• 라켓
• 셔틀콕
• 음원</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 경기구역, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다.
(신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-배드민턴-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

[레벨3] 드라이브 랠리(중 · 고)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

<table>
<tr><th></th><th></th><th>준비물</th></tr>
<tr><td>경기 방법</td><td>• 두 명의 학생이 네트를 사이에 두고 30초 동안 배드민턴 드라이브 랠리를 실시한 횟수를 측정한다.
• 종료전에 셔틀콕이 떨어졌을 경우 주워서 바로 다시 시작한다.
• 드라이브 랠리 시 배드민턴 스트로크 방법(포핸드, 백핸드)에는 제한이 없다.
• 경기구역은 단식 코트 한쪽 면의 서비스 코트로 한다.
• 배드민턴 코트 및 서비스 규정은 대한배드민턴협회 경기규칙에 준하여 실시한다.
• 한쪽 발(축이 되는 발)은 땅에 붙이고 다른 발은 자유롭게 움직일 수 있다.
• 축이 되는 발이 이동하며 스트로크 된 횟수는 제외한다(피봇 허용).
 

• 최초 서비스 및 떨어진 셔틀콕을 주워서 실시한 서비스는 횟수에서 제외한다.
• 배드민턴 코트 및 서비스 규정은 대한배드민턴협회 경기규칙에 준하여 실시한다.
• 시작과 종료 신호는 배부된 음원을 사용한다
• 종료 신호와 동시에 타구 된 셔틀콕은 횟수에서 제외한다.</td><td>• 라켓
• 셔틀콕
• 음원</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 경기구역, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다.(신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-0학년-성명
ex) 00중학교-남중-배드민턴-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

7. 스포츠스태킹

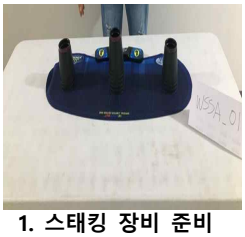
□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③

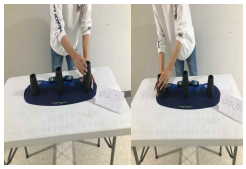
[레벨1 · 2] 개인 사이클(초, 중, 고 공통)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 현행 대한스포츠스태킹협회 사이클 경기 규정에 따라서 운영한다. • 3-6-3 시퀀스(패턴), 6-6 시퀀스(패턴), 1-10-1 시퀀스(패턴)이 차례대로 수행되어 반드시 3-6-3으로 다운 스태킹 된 상태로 경기를 마무리하여야 한다. • 컵을 쌓아 올리고(업 스태킹), 컵을 내리어 포개는(다운 스태킹) 동작은 한 방향으로만 진행되어야 한다. • 왼쪽에서 오른쪽으로 스태킹 혹은 오른쪽에서 왼쪽으로 스태킹을 실시한다. • 스태킹을 왼쪽에서 시작 시 다운 스태킹도 왼쪽부터, 반대로 오른쪽에서 시작 시 다운 스태킹도 오른쪽부터 시작한다. • 스태커는 업 스태킹 과정에서 양손을 사용하여 두 스택들의 업 스태킹을 동시에 진행해서는 안 된다. 또한, 스태커는 한 손으로 다운 스태킹을 하면서 다른 손으로 업 스태킹을 동시에 진행할 수 없다. • 다운 스태킹 과정에서는 두 스택들의 다운 스태킹을 동시에 진행할 수 있다. • 잘못된 순서로 스태킹을 하거나 양손으로 스태킹을 동시 진행하는 경우 규칙 위반이다. • 반드시 한 스택의 업·다운 스태킹 동작은 앞선 스택의 시작이 된 후 다음 스택을 진행해야 한다. • 부정 스톱을 하는 경우(손목이나 팔을 이용하여 타이머를 터치하는 경우) 규칙 위반이다.	• 규정 컵 • 패드 • 디스플레이 또는 초시계, 앱 등 기록 확인 가능한 도구

<table>
<tr><td></td><td>

1. 스태킹 장비 준비
2. 카메라 설치/녹화 시작
➡

3. 타이머가 0.000초로 세팅 여부를 촬영 중인 카메라에 보이도록 함
➡

4. 타이머 위에 손을 놓고 시작 준비
5. 스태킹 시작
➡

6. 스태킹 기록수행 동작 진행 업 스태킹→ 다운 스태킹
➡

7. 마지막 다운 스태킹 종료 후 타이머 터치
➡

8. 측정된 기록을 카메라에 보여주기</td><td></td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 경기 시작 전/후 손의 위치는 기록 장비(타이머)에 위치해야 하고 타이머 리셋이 확인되어야 한다.
• 소요 시간을 확인할 수 있는 도구(초시계, 디스플레이 등)가 영상에 포함되어야 한다.
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-스포츠스태킹-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

[레벨3] 사이클 릴레이(초 · 중 · 고 공통)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 현행 대한스포츠스태킹협회 사이클 릴레이 경기 규정에 따라서 운영한다. (단, 코로나19 방역 수칙에 의거하여 다음 주자 승계 방식은 기존 태그 방식으로 진행하지 않는다.) • 업 스태킹, 다운 스태킹에 관련된 경기 방법은 레벨1, 레벨2와 동일하다. • 본 경기의 릴레이 팀은 2인 이상의 스태커로 구성되며, 혼성 참가가 가능하다. • 대한스포츠스태킹협회에서 규정하는 어떠한 규칙 위반도 허용되지 않는다. • 각 스태커는 각자의 위치에서 각자의 장비를 이용하여 스택을 준비한다. • 첫 번째 스태커는 준비가 되면 경기를 시작하며 마지막 스태커의 스택이 마무리될 때까지 타이머를 중지할 수 없다. • 다음 스태커의 스택은 이전 스태커의 스택이 완전히 마무리 되었을 때 시작하고 스택이 종료된 후 타이머를 중지하지 않도록 유의한다. • 마지막 주자의 스택이 완전히 마무리 되었을 때 첫 번째 주자가 스택 매트 타이머를 중지하여 경기를 마무리한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 팀 모두 본선 경기에 참여한다. • 각 스태커는 각자의 컵을 이용하여 스택을 실시한다. • 이전 스태커의 스택이 완전히 마무리 되었을 때 시작하고 마지막 스태커의 스택이 종료될 때까지 임의로 타이머를 중지하지 않도록 유의한다. • 일정한(2M 이상) 거리를 두고 각 주자의 스택 확인이 가능한 곳에 위치한다.	• 규정 컵 • 패드 • 디스플레이 또는 초시계, 앱 등 기록 확인 가능한 도구
영상 촬영 시 유의사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-스포츠스태킹-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

8. 스포츠 피구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②

[레벨1] 벽으로 던지고 받기(개인)

□ **경기 진행 방법** **(거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 1.5m 거리에서 벽에 공을 던지고 받는 동작을 20회 실시한다. • 던지고 받기 20회를 실시하는 동작의 시간을 100분의 1초 단위로 측정한다. • 벽에 던진 공은 바운드 없이 벽에 닿아야 하며 튀어나온 공은 바운드 없이 한 번에 잡아야 한다. • 던지는 동작은 오버드로우로 던져야 하며 공을 잡을 때에는 양손 또는 몸으로 잡는다. • 벽과의 거리는 1.5m이며 정확한 던지기 방법에 대한 파울여부는 제출된 영상을 판독 후 심판이 판정한다. • 공이 튀어 멀리 굴러갈 경우 그 공을 회수하여 경기를 속행하며, 여분의 공을 사용할 수 없다.	• 피구공 (초등) • 피구공 (중등) • 초시계 • 줄자 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 시간측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작신호는 촬영자가 구두로 '시작'을 외치고 화면 안의 초시계의 시작과 동일하여야 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-스포츠 피구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 외야수 타겟 공격(2인)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 외야수는 내야수의 패스를 받아 7m(초등), 8m(중등)거리에 있는 50cm 이하의 꼬깔 5개를 맞춘다. • 패스는 바운드도 인정하며 꼬깔을 맞출 때에는 바운드 없이 한 번에 맞춰야 인정 된다.(바운드로 맞춘 꼬깔은 개수에서 제외, 다시 맞출 경우 인정) • 꼬깔 5개 모두 맞춘 시간을 100분의 1초 단위로 측정하고 최대 1분 30초까지 경기를 수행할 수 있다. • 꼬깔과 꼬깔 사이 거리는 7, 8m거리 코트의 중앙에 기준 꼬깔을 놓고 양쪽으로 1.5m씩 떨어뜨려 일렬로 위치시킨다. • 외야수는 외야코트 전체를 사용할 수 있다.(외야사이드 이용가능) • 꼬깔을 바운드로 맞춰 넘어지거나 이동 된 경우 넘어진 상태나 이동된 자리에서 다시 맞춰야 한다.(경기 중 꼬깔이 있는 내야코트 진입금지) 단, 내야코트 밖으로 나간 꼬깔은 다시 원위치 시킨다. • 정확한 동작 수행에 대한 파울여부는 제출된 영상을 판독 후 학교 스포츠클럽 피구 규칙에 의거 심판이 판정한다. • 꼬깔 5개를 맞추는 동안 피구공 사용 개수 제한은 없다.	• 피구공 (초등) • 피구공 (중등) • 꼬깔 5개 • 줄자 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 시간측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작신호는 촬영자가 구두로 '시작'을 외치고 화면 안의 초시계의 시작과 동일하여야 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-스포츠 피구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 내야-외야 타겟 공격(5인)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 외야수 2명과 내야수 3명은 서로의 패스를 받아 7m(초등), 8m(중등) 거리에 있는 50cm이하의 꼬깔 10개를 맞춘다. • 패스는 바운드도 인정하며 꼬깔을 맞출 때에는 바운드 없이 한 번에 맞춰야 인정된다.(바운드로 맞춘 꼬깔은 개수에서 제외, 다시 맞출 경우 인정) • 꼬깔 10개 모두 맞춘 시간을 100분의 1초 단위로 측정하고 최대 2분까지 경기를 수행할 수 있다. • 꼬깔은 코트 앞·뒤로 7, 8m거리에 5개씩(총 10개) 위치시키고 꼬깔과 꼬깔 사이 거리는 코트 중앙 기준 꼬깔을 놓고 양쪽으로 1.5m씩 떨어뜨려 일렬로 위치시킨다. • 외야수는 외야코트 전체를 사용할 수 있다.(외야사이드 이용가능) • 꼬깔을 바운드로 맞춰 넘어지거나 이동 된 경우 넘어진 상태나 이동된 자리에서 다시 맞춰야 한다.(경기 중 꼬깔이 있는 내야코트 진입금지) 단, 내야코트 밖으로 나간 꼬깔은 다시 원위치 시킨다. • 정확한 동작 수행에 대한 파울 여부는 제출된 영상을 판독 후 학교스포츠클럽 피구 규칙에 의거 심판이 판정한다. • 꼬깔 10개를 맞추는 동안 피구공 사용 개수 제한은 없고 공이 나갈 경우 패스의 시작은 항상 내야에서 시작되도록 한다. (시작과 동시에 공격 금지)	• 피구공 (초등) • 피구공 (중등) • 꼬깔 10개 • 줄자 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 시간측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작신호는 촬영자가 구두로 '시작'을 외치고 화면 안의 초시계의 시작과 동일하여야 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-스포츠 피구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

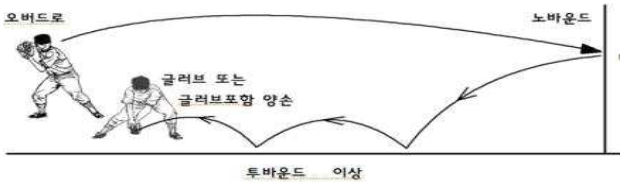
9. 야구(티볼)

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②

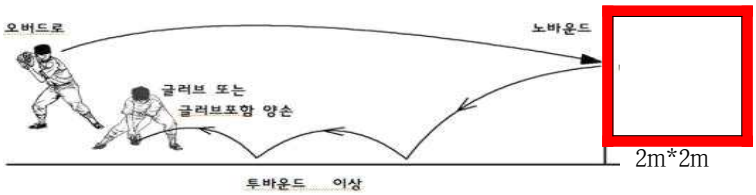
[레벨1] 투바운드 포구(개인)

□ **경기 진행 방법** **(거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)**

		준비물
경기 방법	• 1분 동안 벽에 공을 던져 튀어나온 공을 글러브로 포구한 횟수를 측정한다. • 벽에 공을 던질 때는 오버드로우로 실시한다.(사이드드로우 인정) • 벽에 던진 공은 바운드 없이 벽에 닿아야 하며 튀어나온 공은 반드시 2회 이상 그라운드에 바운드 된 후 포구하여야 한다. • 포구는 반드시 글러브로 실시한다. (글러브 포함 양 손으로 포구 가능) • 벽과의 거리는 자유로우나, 정확한 던지기 방법에 대한 파울여부는 제출된 영상을 판독 후 심판이 판정한다. • 공이 튀어 멀리 굴러갈 경우 그 공을 회수하여 경기를 속행하며, 여분의 공을 사용할 수 없다.  	• 티볼공 (초등) • 연식야구공 (중등) • 글러브 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-야구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

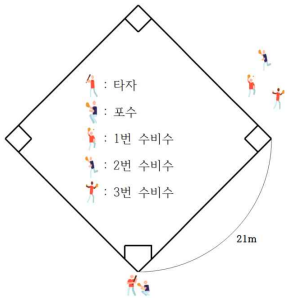
[레벨2] 타겟 송구-투바운드 포구(개인)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 1분 동안 2m*2m 타겟 존에 공을 던져 튀어나온 공을 글러브로 포구한 횟수를 측정한다. • 타겟존에 공을 던질 때는 오버드로우로 실시한다.(사이드드로우 인정) • 타겟존에 던진 공은 노바운드로 타겟 벽에 닿아야 하며 튀어나온 공은 반드시 2회 이상 그라운드에 바운드 된 후 포구하여야 한다. • 포구는 반드시 글러브로 실시한다. (글러브 포함 양 손으로 포구 가능) • 타겟존과의 거리는 자유로우나, 정확한 던지기 방법에 대한 파울 여부는 제출된 영상을 판독 후 심판이 판정한다. • 공이 튀어 멀리 굴러갈 경우 그 공을 회수하여 경기를 속행하며, 여분의 공을 사용할 수 없다.  	• 티볼공 (초등) • 연식야구공 (중등) • 글러브 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-야구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 타격-송구-포구(5인)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 타자가 1루 쪽을 향해 타격한 공을 1번 수비수가 포구 후 1루 베이스를 밟은 뒤 홈으로 송구하고 포수가 포구 후에 홈베이스를 밟은 뒤 1루로 송구한다. 이것을 2번, 3번 수비수까지 릴레이로 진행하여 3번 수비수가 송구한 공을 포수가 포구하여 홈베이스를 밟으면 종료된다. • 타격과 송구 시 바운드 여부는 상관없고 포수와 수비수들은 포구 후에 무조건 베이스(1루 및 홈베이스)를 밟은 후 던져야 한다. • 송구 시 오버드로우, 사이드드로우, 언더드로우 모두 가능하다. • 공이 튀어 멀리 굴러갈 경우 그 공을 회수하여 경기를 속행하며, 여분의 공을 사용할 수 없다. • 수행순서는 다음과 같다. 1) 음원의 시작신호와 동시에 타자는 1루쪽으로 타격 2) 1루 베이스 주변에 있던 ①번 수비수가 포구를 하여 1루 베이스를 밟고 홈으로 송구 3) 홈에 있던 포수는 포구 후 홈 베이스를 밟고 다시 1루로 송구 4) 1루 베이스 주변에 있던 ②번 수비수가 포구를 하여 1루 베이스를 밟고 홈으로 송구 5) 홈에 있던 포수는 포구 후 홈 베이스를 밟고 다시 1루로 송구 6) 1루 베이스 주변에 있던 ③번 수비수가 포구를 하여 1루 베이스를 밟고 홈으로 송구 7) 포수가 포구하여 홈베이스를 밟으면 종료  [선수별 위치 도해]	• 티볼공 (초등) • 연식야구공 (중등) • 글러브 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 시간 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 촬영자가 구두로 '시작'을 외치고 시작을 하며 화면 안의 초시계와 시작신호가 일치하도록 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-야구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

10. 에어로빅

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②	·	①②
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②	·	①②
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②	①②	·	①②	·	①②

[레벨1 · 2] 개인 지정작품(루틴 안무)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)**

		준비물
경기 방법	• 「개인 지정작품」 영상을 보고 정해진 동작을 정확히 표현한다. • 「개인 지정작품」 음원을 그대로 사용하여 영상을 촬영한다. • 대한에어로빅힙합협회 경기 및 심판 규정에 의해 평가한다. • 음원의 수정 및 변형은 해서는 안된다. • 종목 특성에 맞는 의상으로 깔끔하고 간결한 복장이어야 한다. • 참가자들은 항상 속옷을 착용해야 하되 보이지 않아야 한다. • 너무 짧거나 꽉 끼는 의상은 허용되지 않는다. • 엉덩이나 가슴, 배꼽 등 특정부위가 보여서는 안 된다. • 바디페인팅이나 장신구는 착용할 수 없다.	• 지정음원 • 의상
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 확인 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 지정 음원을 사용하며, 음원을 편집할 경우 실격 처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-중등부-에어로빅-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 단체전 지정작품(루틴 안무)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 참가 선수는 3~7명으로 한다. • 「단체전 지정작품」 영상을 보고 정해진 동작을 정확히 표현한다. • 「단체전 지정작품」 음원을 그대로 사용하여 영상을 촬영한다. • 대한에어로빅힙합협회 경기 및 심판 규정에 의해 평가한다. • 음원의 수정 및 변형 해서는 안된다. • 종목 특성에 맞는 의상으로 깔끔하고 간결한 복장이어야 한다. • 참가자들은 항상 속옷을 착용해야 하되 보이지 않아야 한다. • 너무 짧거나 꽉 끼는 의상은 허용되지 않는다. • 엉덩이나 가슴, 배꼽 등 특정부위가 보여서는 안 된다. • 바디페인팅이나 장신구는 착용할 수 없다.	• 지정음원 • 의상
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 확인 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 지정 음원을 사용하며, 음원을 편집할 경우 실격 처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-중등부-에어로빅-0학년-김00, · · · • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

11. 저글링

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①②
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①②
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①②

[레벨1] 3구 캐스케이드(횟수)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 3구 캐스케이드 동작을 10초 동안 실시하여 성공횟수를 측정한다. • 1회 기준은 공을 던지고 반대손으로 받은 것을 1회로 한다. • 저글링 도중 실패 및 공을 떨어뜨릴 경우 재정비하여 남은 시간 이어서 할 수 있도록 한다. • 손가락이나 손바닥 이외 다른 신체 부위가 닿으면 횟수에 포함시키지 않는다.	• 저글링볼 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다.(신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-남중-저글링-0학년-정00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 2구, 3구 저글링(시간)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 2구, 3구 연속 저글링 시간을 측정한다. • 2구, 3구 저글링 구성은 다음과 같다. (①한손 2구 저글링 3회 → ②반대손 2구 저글링 3회 → ③3구 캐스케이드 15회) • 1회 기준은 공을 던지고 받은 것을 1회로 한다. (즉, 받았을 경우에 횟수로 인정된다.) • 기준동작 실시 이후 저글링 공 3개를 양손으로 다 잡은 순간을 최종 기록으로 한다. • 저글링을 떨어뜨리거나 멈췄을 경우 해당되는 동작(①,②,③)의 기록만 초기화되고 다시 시작할 수 있다.(저글링 볼을 다시 회수하여 경기를 재개할 때, 해당되는 동작에서 선수의 이전 횟수는 인정되지 않는다.) • 손가락이나 손바닥 이외 다른 신체 부위가 닿으면 횟수에 포함시키지 않는다. • 기준 횟수에 미달된 횟수 당 +2초를 가산하여 최종기록으로 산정한다.	• 저글링볼 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 배부된 시작 신호음을 사용하며, 시작 이후 영상을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-남중-저글링-0학년-정00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 저글링 릴레이(시간)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 4명이 1팀으로, 최초 시작할 1번 선수는 볼을 3개를 가지고 있고 나머지 3명은 볼을 2개만 소유한다. (총 저글링 볼 수: 9개) • 첫 1번 선수는 볼 3개로 한손 2구 저글링 3회를 양손으로 실시한 후 3구 캐스케이드 15회를 실시한다. ([레벨2] 2구, 3구 저글링 방법) • 이후 1번 선수는 1개의 볼을 2번 선수에게 던져주고, 2번 선수는 1번 선수가 던진 볼을 받기 전에 본인이 들고 있던 1개의 볼을 던지고 1번 선수가 던진 공을 받으면서 3구 캐스케이드를 15회 실시하여야 한다. • 3번~4번 선수 또한 위 방식으로 3구 캐스케이드를 각각 15회 실시하여야 한다. • 마지막 4번 선수가 15회 실시 이후 저글링 공 3개를 양손으로 다 잡은 순간을 최종 기록으로 한다. • 1번 선수부터 4번 선수까지 연속으로 실시한 시간을 측정한다. • 저글링을 떨어뜨리거나 멈췄을 경우 해당되는 선수의 기록만 초기화되고 다시 시작할 수 있다.(저글링볼을 다시 회수하여 경기를 재개할 때, 그 선수의 이전 횟수는 인정되지 않는다.) • 손가락이나 손바닥 이외 다른 신체 부위가 닿으면 횟수에 포함시키지 않는다. • 기준 횟수에 미달된 횟수 당 +2초를 가산하여 최종기록으로 산정한다.	• 저글링볼 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 배부된 시작 신호음을 사용하며, 시작 이후 영상을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-남중-저글링-0학년-정00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

12. 줄넘기

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①	①②③	①	①②	①	①②	①	①	①
지원청 리그	①②③	①	①②③	①	①②	①	①②	①	①	①
교육감배 대회	①②③	①	①②③	①	①②	①	①②	①	①	①

[레벨1] 이중 뛰기(1명이 30초간 이중 뛰기)

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)**

		준비물
경기 방법	• 배부된 신호음을 사용하여 30초간 이중뛰기 한 횟수를 측정한다. • 30초 안에 줄이 걸리면 바로 이어서 넘을 수 있다. (EX. 5개에 줄이 걸리면 5개부터 다시 횟수를 시작한다) • 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 부정 출발로 인정하며, 부정 출발 시 전체 계수에서 5회 삭감한다. • 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다. (와이어 줄넘기 금지) • 특이사항이 발생한 경우 대한민국줄넘기협회 경기규정에 따른다. • 모든 참가 선수들은 운동화를 신고 대회에 참가해야 하며, 착용하지 않은 경우 실격 처리한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 줄넘기 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-줄넘기-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 이중 뛰기(2명이서 1분간 이중뛰기)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 배부된 신호음을 사용하여 1분간 이중뛰기 한 횟수를 측정한다. • 30초 안에 줄이 걸리면 바로 이어서 넘을 수 있다. (EX. 5개에 줄이 걸리면 5개부터 다시 횟수를 시작한다) • 1명이 30초 안에 줄넘기를 끝내면 신호음에 맞추어 바로 다음 학생이 이중뛰기를 실시한다. • 2명의 기록을 합산하여 최종 기록화한다. • 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 부정 출발로 인정하며, 부정 출발 시 전체 계수에서 5회 삭감한다. • 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다. (와이어 줄넘기 금지) • 특이사항이 발생한 경우 대한민국줄넘기협회 경기규정에 따른다. • 모든 참가 선수들은 운동화를 신고 대회에 참가해야 하며, 착용하지 않은 경우 실격 처리한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 줄넘기 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-줄넘기-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 이중 뛰기(4명이서 2분간 이중 뛰기)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 배부된 신호음을 사용하여 2분간 이중뛰기 한 횟수를 측정한다. • 30초 안에 줄이 걸리면 바로 이어서 넘을 수 있다. (EX. 5개에 줄이 걸리면 5개부터 다시 횟수를 시작한다) • 1명이 30초 안에 줄넘기를 끝내면 신호음에 맞추어 바로 다음 학생이 이중뛰기를 실시한다. 이어서 다음 학생이 계속 실시한다. • 4명의 기록을 합산하여 최종 기록화한다. • 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 부정 출발로 인정하며, 부정 출발 시 전체 계수에서 5회 삭감한다. • 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다. (와이어 줄넘기 금지) • 특이사항이 발생한 경우 대한민국줄넘기협회 경기규정에 따른다. • 모든 참가 선수들은 운동화를 신고 대회에 참가해야 하며, 착용하지 않은 경우 실격 처리한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 줄넘기 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-줄넘기-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

13. 축구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②
지원청 리그	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②
교육감배 대회	①②③	①②	①②③	①②	①②③	①②	①②	①②	①②	①②

[레벨1] 리프팅

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)**

		준비물
경기 방법	• 축구공으로 30초 동안 리프팅 한 횟수를 측정한다. • 초등·여중·여고는 처음에 손으로 던져 시작할 수 있다. • 남중·남고는 공이 지면에 정지된 상태에서 발로 올려 시작한다. • 초등·여중·여고는 팔과 손을 제외한 신체로 리프팅 한 횟수만 인정한다. • 남중·남고는 발로 리프팅 한 횟수만 인정한다. • 공이 지면에 바운드된 후 연결하는 리프팅 횟수는 인정한다. • 공은 하나를 사용하며, 중단된 경우 30초 종료 전까지는 공을 회수하며 계속 이어서 할 수 있다. • 리프팅 중간에 팔이나 손을 사용하는 경우 남은 시간과 관계없이 종료된다. • 초등·여중·여고의 축구공 규격: 4호 이상 • 남중·남고의 축구공 규격: 5호 이상 • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 축구공 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-축구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 리프팅, 드리블 및 슛(공통)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 신호음이 시작되면 축구공으로 리프팅을 실시한 후 고깔콘 코스를 드리블하여 골대로 슛동작 수행 후 볼이 골라인을 통과하는 순간까지의 시간을 측정한다. • 남초・남중・남고 리프팅: 20개, 여초: 10개, 여중・여고: 5개 • 초등・여중・여고 고깔콘 간격: 3m 이하, 남중・남고: 2m 이하 • 초등・여중・여고 슛 시작점과 골대와의 거리: 8m 이상, 남중・남고: 10m 이상 • 고깔콘 드리블 중 고깔콘이 넘어지면 다시 처음부터 드리블을 시작한다. • 마지막 슛 동작은 발의 모든 부위를 사용할 수 있다. • 초등・여중・여고의 축구공 규격: 4호 이상 • 남중・남고의 축구공 규격: 5호 이상 • 고깔콘의 규격은 15cm 이상으로 하며, 기준 간격을 유지하여 5개를 설치한다. • 축구 골대의 규격은 각 학교의 운동장에 설치된 골대를 사용한다. • 슛한 공이 골라인을 통과하는 순간에 시간 측정을 종료한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 축구공 • 고깔콘 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-축구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 리프팅, 드리블, 패스 및 슛(공통)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○)

		준비물
경기 방법	• 2인이 한 팀이 되어 ‘슈터’와 ‘어시스터’로 포지션을 정한 후 서로 다른 색 조끼를 착용한다. • 신호음이 시작되면 ‘슈터’→‘어시스터’ 순으로 리프팅을 실시한다. • 리프팅은 골대에서 15m 이상 거리에서 실시한다. • 리프팅이 종료되면 ‘어시스터’는 패스존으로 드리블 이동하여 ‘슈터’에게 센터링 패스를 한다. • ‘슈터’는 리프팅이 종료되면 ‘어시스터’의 패스를 슛으로 연결한다. • 남초·남중·남고 리프팅: 15개, 여초: 10개, 여중·여고: 5개 • ‘어시스터’는 드리블 한 공을 세운 뒤 센터링 패스할 수 있다. • ‘슈터’는 센터링 패스를 슛으로 연결 하기 전에 트래핑할 수 있다. • 초등·여중·여고 패스존: 골대의 양쪽에서 각각 5m 이상, 골라인에서 2m 이내 • 남중·남고 패스존: 골대의 양쪽에서 각각 10m 이상, 골라인에서 5m 이내 • 센터링 패스 동작은 발의 모든 부위를 사용할 수 있다. • 마지막 슛 동작은 손과 팔을 제외한 신체의 모든 부위를 사용할 수 있다. • 초등·여중·여고의 축구공 규격: 4호 이상 • 남중·남고의 축구공 규격: 5호 이상 • 축구 골대의 규격은 각 학교의 운동장에 설치된 골대를 사용한다. • 슛한 공이 골라인을 통과하는 순간에 시간 측정을 종료한다. • 예선에서 동일한 기록이 나온 경우, 해당 학생 모두 본선 경기에 참여한다.	• 축구공 • 팀조끼 • 초시계 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-축구-0학년-김00, 박00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

14. 치어리딩

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①	·	①

[레벨1] 치어 챈트, 댄스

□ **경기 진행 방법** **[거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X]**

		준비물
경기 방법	• 팀 치어, 프리스타일 팜 구분없이 치어리딩 단일 종목으로 통합하여 진행한다. • 업로드한 동영상을 기준으로 2개의 필수기술(치어챈트, 댄스)을 심사하고, 점수 합산(200점 만점)으로 평가한다. • 개인별 연습 후 개인이 경기하여 직접 업로드 하거나, 학교에서 체육관 등을 활용하여 각 개인 경기 리허설 → 경기(촬영)→업로드 형태로도 진행 가능하다. • 챈트의 경우, 코로나 극복을 위해 애쓰는 의료진, 방역 당국, 일선 교사 등을 응원하는 구호로 구성한다. • 댄스의 경우, 팀 치어댄스/프리스타일 팜 댄스 중 1가지 선택하여 실시한다. • 치어 챈트: 30초 이내(챈트 제공, 메가폰, 팜, 싸인, 깃발, 현수막 사용가능) • 댄스: 8count x 4(32count) 이내로 20초 이내 (음악제공 됨, 팜 사용가능) - 경기내용을 안전하고 효과적으로 수행할 수 있는 슈즈를 착용한다. (실내화, 슬리퍼, 발목 있는 운동화, 바닥면 굴곡이 심하거나, 돌기가 있거나 굽이 높은 운동화를 금지한다.) • 심사 규정 - (사)대한치어리딩협회 2021년 심사 규정에 준하여 실시한다.	• 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-치어리딩-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 치어챈트, 댄스, 텀블링

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 팀 치어, 프리스타일 팜 구분없이 치어리딩 단일 종목으로 통합하여 진행한다. • 업로드한 동영상을 기준으로 3개의 필수 기술(치어챈트, 댄스, 텀블링)을 심사하고, 점수 합산(300점 만점)으로 평가한다. • 2~3인 연습 실시 후 경기하여 직접 업로드 하거나, 학교에서 체육관 등을 활용하여 경기 리허설 → 경기(촬영)→업로드 형태로도 진행 가능하다. • 챈트의 경우, 코로나 극복을 위해 애쓰는 의료진, 방역 당국, 일선 교사 등을 응원하는 구호로 구성한다. • 댄스의 경우, 팀 치어댄스/프리스타일 팜 댄스 중 1가지 선택하여 실시한다. • 텀블링의 경우, (사)대한치어리딩협회 2021년 텀블링 규정을 참고하여 실시한다. • 치어 챈트: 30초 이내(챈트 제공, 메가폰, 팜, 싸인, 깃발, 현수막 사용가능) • 댄스: 8count x 4(32count) 이내로 20초 이내 (음악제공 됨, 팜 사용가능) • 텀블링: 제자리 텀블링과 런닝 텀블링 자유롭게 구성, 8counx4 (32count) 이내로 20초 이내 * 단, 난이도에 따른 기준점수 차이 있음 * (사)대한치어리딩협회 2021년 규정 참고 • 심사 규정 - (사)대한치어리딩협회 2021년 심사 규정에 준하여 실시한다.	• 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-치어리딩-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 치어챈트, 댄스, 텀블링, 점프&릎

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 팀 치어, 프리스타일 팜 구분없이 치어리딩 단일 종목으로 통합하여 진행한다. • 업로드한 동영상을 기준으로 4개의 필수 기술(치어챈트, 댄스, 텀블링, 점프&릎)을 심사하고, 점수 합산(400점 만점)으로 평가한다. • 학교에서 체육관 등을 활용하여 10~24인이 연습 후 경기하여 → 경기(촬영) →업로드 형태로도 진행 가능하다. • 챈트의 경우, 코로나 극복을 위해 애쓰는 의료진, 방역 당국, 일선 교사 등을 응원하는 구호로 구성한다. • 댄스의 경우, 팀 치어댄스/프리스타일 팜 댄스 중 1가지 선택하여 실시한다. • 텀블링의 경우, (사)대한치어리딩협회 2021년 텀블링 규정을 참고하여 실시한다. • 점프 & 릎의 경우, 팀 치어/프리스타일 팜 종목의 점프, 릎중 선택하여 실시한다. • 치어 챈트: 30초 이내(챈트 제공, 메가폰, 팜, 싸인, 깃발, 현수막 사용가능) • 댄스: 8count x 4(32count) 이내로 20초 이내 (음악제공 됨, 팜 사용가능) • 텀블링: 제자리 텀블링과 런닝 텀블링 자유롭게 구성, 8count x 4(32count) 이내로 20초 이내 * 단, 난이도에 따른 기준점수 차이 있음, (사)대한치어리딩협회 2021년 규정 참고 • 점프&릎: 제자리 점프, 릎 중 선택(텀블링과 함께 실시할 수 있음.) 8count x 2(16count) 이내 • 심사 규정 - (사)대한치어리딩협회 2021년 심사 규정에 준하여 실시한다.	• 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-치어리딩-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

15. 탁구

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③

[레벨1] 탁구공 벽치기

□ **경기 진행 방법 [거리측정: X, 시작음원: ○, 종료음원: ○]**

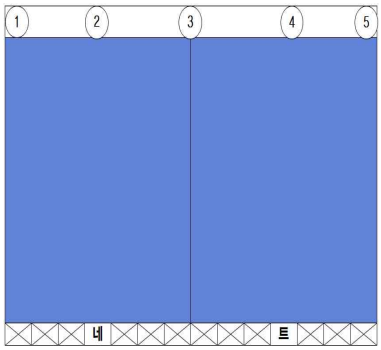
		준비물
경기 방법	• 정확한 목표 높이 설정을 위해 테이프를 활용하여 벽에 자신의 허리 높이 지점을 표시한다. • 일어서서 벽에 기대어 자신의 허리 높이 위에 테이프를 표시한 후 탁구공 벽치기를 1분간 실시하고, 벽에 탁구공이 맞은 횟수를 기록한다. • 반드시 일어선 자세로 실시한다. • 탁구공이 제한 높이를 표시한 테이프에 맞은 것도 횟수로 인정한다. • 벽에 탁구공이 맞는 것을 횟수로 한다.(탁구 라켓에 탁구공이 맞는 것을 횟수로 하지 않는다.) • 다음과 같은 경우는 파울로 간주하여 재실시 한다. ① 탁구공을 라켓으로 맞히지 못할 경우 ② 탁구공이 실시자의 허리 높이 보다 낮은 높이의 벽에 맞은 경우 ③ 탁구 라켓을 놓치는 경우	• 테이프 • 라켓 • 탁구공 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-탁구-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 목표물 맞히기 (개인)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr>
<td>경기 방법</td>
<td>

- 서비스를 이용하여 반대편 탁구대 끝에 위치한 목표물 5개 모두를 맞힐 때까지 소요된 시간(소수점 첫 번째 자리까지 측정한다. 두 번째 자리는 반올림한다.)을 측정한다.(그림 참조)



- 소요된 시간이 58.44초일 경우 ‘58.44’로 입력한다.
- 서브는 국제 탁구 규칙 중 단식 경기 규칙에 의거한다.
- 한 번에 한 개의 탁구공만 토스하여 서브를 실시한다.
- 한 번의 서브로 한 개 이상의 목표물을 맞혀도 무방하다.
- 목표물은 초등 30cm이하 미니 꼬깔, 중등 스포츠 스태킹컵으로 제한한다.
- 목표물은 반드시 탁구대 끝을 넘지 않도록 놓는다.
- 목표물은 순서에 관계 없이 맞힐 수 있다.
- 반대편 탁구대에서 바운드 없이 목표물을 맞히거나 1회 바운드 후 목표물을 맞는 경우에만 목표물을 맞힌 것으로 인정한다.(반대편 탁구대에 2회 이상 바운드 되어 목표물을 맞히는 경우는 인정하지 않는다.)
- 탁구공이 목표물을 맞혀 목표물이 넘어지거나 탁구대에서 떨어지지 않아도 영상으로 탁구공이 목표물에 맞는 것이 확인된다면 성공으로 인정한다.

</td>
<td>준비물

- 탁구대
- 라켓
- 탁구공
- 초시계

</td>
</tr>
<tr>
<td>영상 촬영 시 유의 사항</td>
<td colspan="2">

- 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
- 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
  (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 파일 이름 부여 방법
  - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
    ex) 00초등학교-남초-탁구-0학년-김00
- 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

</td>
</tr>
</table>

[레벨3] 목표물 맞히기 (팀)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr><td rowspan="2">경기 방법</td><td>• 서비스를 이용하여 팀을 이루어 릴레이 방식으로 반대편 탁구대 끝에 위치한 목표물 5개 모두를 맞힐 때까지 소요된 시간을 측정한다.
• 팀은 최소 2명에서 최대 5명까지 가능하다.
• 릴레이 방식은 1명이 1개의 목표물을 맞힐 때까지 서비스를 시도하여 목표물을 맞히면 다음 사람으로 교대하는 것으로 한다.
• 소요된 시간은 소수점 첫 번째 자리까지 측정한다. 두 번째 자리는 반올림 한다.
• 서브는 국제 탁구 규칙 중 단식 경기 규칙에 의거한다.
• 한 번에 한 개의 탁구공만 토스하여 서브를 실시한다.
• 한 번의 서브로 한 개 이상의 목표물을 맞혀도 무방하다.
• 목표물은 초등: 30cm이하 미니 꼬깔, 중등: 스태킹컵으로 제한한다.
• 목표물은 반드시 탁구대 끝을 넘지 않도록 놓는다.
• 목표물은 순서에 관계없이 맞힐 수 있다.
• 반대편 탁구대에서 바운드 없이 목표물을 맞히거나 1회 바운드 후 목표물을 맞는 경우에만 목표물을 맞힌 것으로 인정한다.(반대편 탁구대에 2회 이상 바운드 되어 목표물을 맞히는 경우는 인정하지 않는다.)
• 탁구공이 목표물을 맞혀 목표물이 넘어지거나 탁구대에서 떨어지지 않아도 영상으로 탁구공이 목표물에 맞는 것이 확인된다면 성공으로 인정한다.
• 탁구대에는 반드시 실시자 1명만 수행할 수 있도록 한다.(다음 수행자가 함께 탁구대에 있는 경우 파울에 해당된다.)
• 다음 사람으로 교대 시 반드시 사전 수행자가 탁구대에서 나가고 다음 수행자가 탁구대로 들어올 수 있도록 한다.</td><td>준비물
• 탁구대
• 라켓
• 탁구공
• 초시계</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-탁구-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

16. 키즈런

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①

[레벨1] 크로스 홉

□ **경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 크로스홉 경기를 실시하여 총 5회 성공한 기록을 측정한다. • 크로스홉 경기는 중앙 경기장을 중심으로 전방-중앙-후방-중앙-좌측-중앙-우측-중앙 순서로 점프하는 것을 1회로 인정한다. • 라인 테이프(그 외 색 테이프)등을 활용하여 50cm X 50cm 정사각형 모양의 중앙 경기장을 준비하여 실시한다, • 크로스홉 라인을 밟게 되는 경우 라인 침범 1회당 1초씩 기록에서 가산하여 심사한다. • 크로스 홉 점프 순서를 틀릴 경우 1회로 인정하지 않으며 중앙 경기장에서 다시 시작할 수 있도록 한다. • 1회 시작 지점과 5회 종료 지점은 경기장의 중앙으로 설정하여 기록을 측정한다. 레벨1 경기장 준비 모습	• 라인 테이프 또는 색 테이프 • 자(50cm) • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-키즈런-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

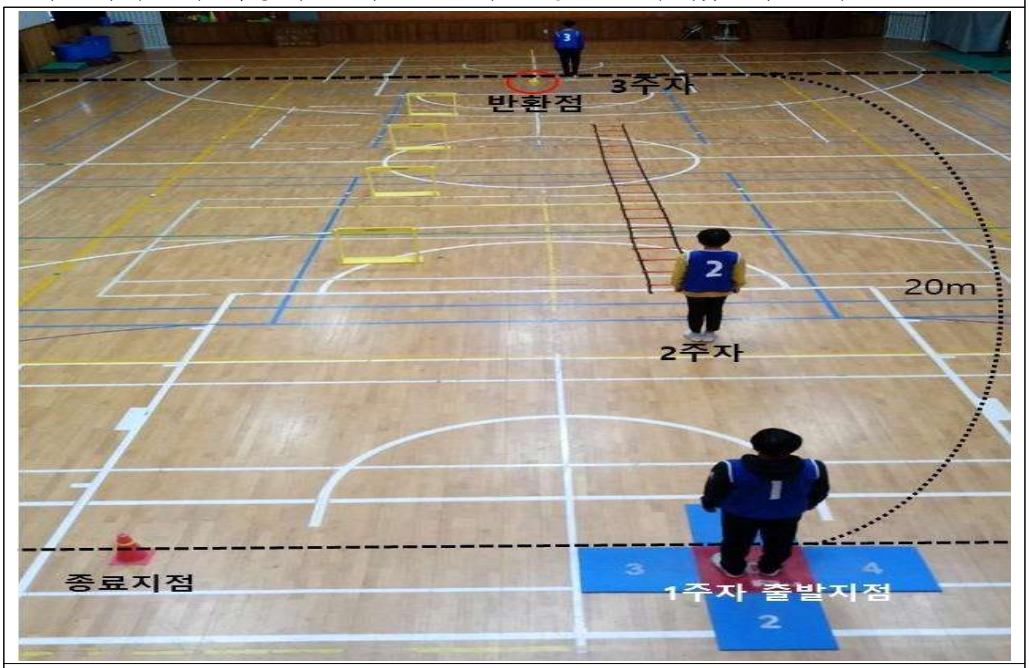
[레벨2] 키즈런 3종 경기

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

경기 방법	• 키즈런 장비는 국제육상경기연맹(IAAF)의 "Kids Athletics" 장비 규격을 따른다. • 개인이 3종 경기(크로스홉-스피드래더-허들 레이스)를 순차적으로 실시하여 종료지점으로 돌아오는 시간을 측정한다. • 경기시작 지점에서 반환점까지의 거리는 20m로 하며 허들 간의 간격은 3m가 될 수 있도록 한다. • 1단계 크로스홉 경기를 실시하며 총 5회 반복한다. • 크로스홉 경기는 중앙 경기장을 중심으로 전방-중앙-후방-중앙-좌측-중앙-우측-중앙 순서로 점프를 실시하는 것을 1회로 인정한다. • 2단계 스피드래더 경기를 실시하여 반환점 까지 갈 수 있도록 한다. • 반환점을 돈 후 3단계 허들 레이스를 통해 종료 지점으로 돌아올 수 있도록 한다. • 종료 지점의 콘을 터치하는 순간 기록 측정이 종료될 수 있도록 한다. • 크로스홉의 중앙지점 위에서 경기가 시작되며 종료 지점의 콘을 터치하기까지의 기록을 측정한다. • 크로스홉 라인을 밟게 되는 경우 라인 침범 1회당 1초씩 기록에서 가산하여 심사한다. • 크로스 홉 점프 순서를 틀릴 경우 1회로 인정하지 않으며 중앙 경기장에서 다시 시작할 수 있도록 한다. • 스피드래더 경기에서 사다리칸을 하나 지나칠 때마다 기록에서 1초씩 가산한다. • 허들레이스에 사용되는 허들은 4개로 통일될 수 있도록 한다. 3종 경기 배치 모습	준비물 • 공식 키즈런 세트 • 콘 • 초시계 • 줄자
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-키즈런-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 키즈런 3종 릴레이 경기

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 키즈런 장비는 국제육상경기연맹(IAAF)의 "Kids Athletics" 장비 규격을 따른다. • 3인 1팀이 되어 3종 경기(크로스홉-스피드래더-허들 레이스)를 순차적으로 실시하고 종료지점으로 돌아오는 시간을 측정한다. • 시작 지점에서 반환점까지의 거리는 20m로 하며 허들 간 간격은 3m다. • 단계별 경기는 주자간에 배턴(링)을 전달하여 실시한다. • 1단계 크로스홉 경기를 실시하며 총 5회 반복한다. • 크로스홉 경기는 중앙 경기장을 중심으로 전방-중앙-후방-중앙-좌측-중앙-우측-중앙 순서로 점프를 실시하는 것을 1회로 인정한다. • 2주자는 스피드래더 경기를 실시하여 반환점까지 갈 수 있도록 한다. • 반환점을 돈 후 배턴을 이어받은 3주자는 허들 레이스를 통해 종료 지점으로 돌아올 수 있도록 한다. • 종료 지점의 콘을 터치하는 순간 기록측정이 종료될 수 있도록 한다. • 크로스홉 중앙 경기장 위에서 시작되며 종료 지점 콘을 터치하는 기록을 측정한다. • 크로스홉 라인을 밟게 되는 경우 라인 침범 1회당 1초씩 기록에서 가산하여 심사한다. • 크로스 홉 점프 순서를 틀릴 경우 1회로 인정하지 않으며 중앙 경기장에서 다시 시작할 수 있도록 한다. • 스피드래더 경기에서 사다리칸을 하나 지나칠 때마다 기록에서 1초씩 가산한다. • 허들레이스에 사용되는 허들은 4개로 통일될 수 있도록 한다.  3종 릴레이 경기 배치 모습	• 공식 키즈런 세트 • 콘 • 초시계 • 줄자
영상 촬영 시 유의 사항	• 릴레이 경기에서 사용하는 배턴(링)은 키즈런 공식 배턴(링)을 사용한다. • 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-키즈런-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

17. 킨볼

□ 활용 범위(②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	②③	②③	②③	②③	②③	②③	·	②③	·	②③
지원청 리그	②③	②③	②③	②③	②③	②③	·	②③	·	②③
교육감배 대회	②③	②③	②③	②③	②③	②③	·	②③	·	②③

[레벨2] 스킬 챌린지 개인경기

□ 경기 진행 방법 [거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X]

경기 방법

- 1인이 패스, 히팅, 슬라이딩, 이동 등 킨볼 주요 기술들을 스킬 챌린지로 실시하며 이때 소요되는 시간을 측정. (100분의 1초까지 측정)

구분	패스 거리	히팅 거리		반환점 거리	
		남	여	남	여
초등학생	4m	4m	3m	13m	12m
중·고등학생	5m	5m	4m	15m	14m

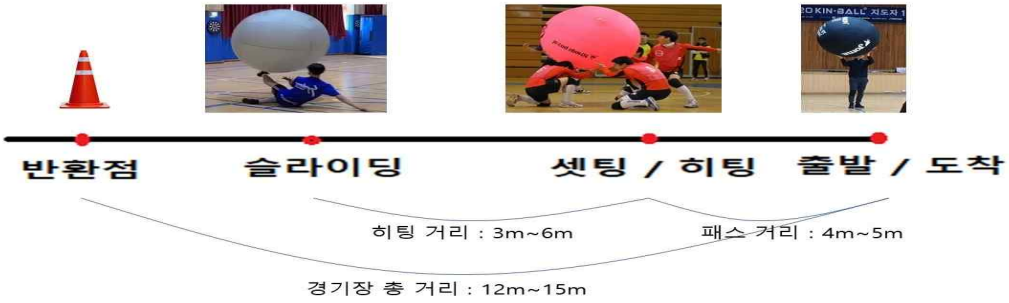
1. 출발선에서 패스 거리 5m(4m) 지점에 있는 동료 2인에게 패스하며 출발한다.
2. 공을 받은 동료 2인은 즉시 세팅하고 달려온 선수는 5m(3m~4m) 거리에 있는 동료까지 히팅한다.
3. 대기하고 있던 동료 1인은 히팅 된 킨볼을 달려오는 선수의 타이밍에 맞춰 지면으로 떨어뜨려 주면 선수는 달려와 킨볼이 지면이 닿기 전 슬라이딩하여 공을 머리 위로 들어 올린다.
4. 공을 머리 위로 들어 반환점을 돌아 출발점까지 되돌아온다.

- 지도교사는 출발지점에서부터 줄자 등으로 거리를 측정하여 해당 지점마다 원마커 등으로 표시하고, 팀 동료를 해당 지점마다에 대기시킨다.
- 원마커 등으로 표시된 지점에 미리 대기하고 있는 동료 지점까지 킨볼이 이동 해야만 한다.
- 반칙이 되는 경우

반칙	해당 사례
출발점 주의	• 선수가 출발선을 밟거나 넘는 경우
패스, 히팅 주의	• 동료 선수에 닿기 전에 킨볼이 지면에 닿은 경우 • 해당지점까지 공이 날아가지 못 한 경우
슬라이딩 주의	• 킨볼이 지면에 닿은 후 슬라이딩하거나, 슬라이딩을 하지 않고 킨볼을 머리 위로 들어 올린 경우

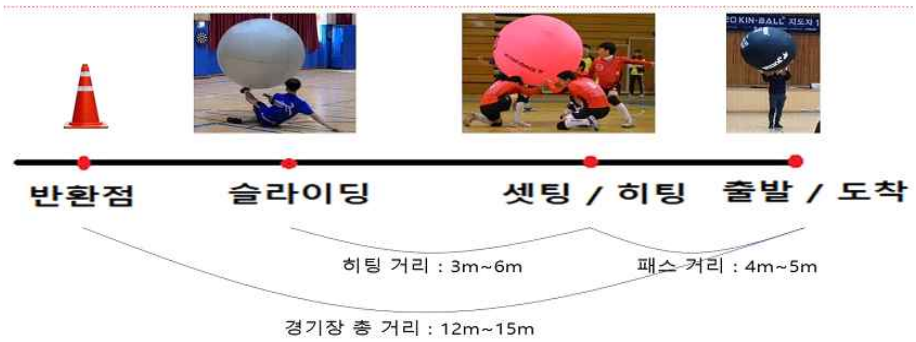
준비물

- 킨볼 (공인구)
- 줄자
- 초시계

	
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한 번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 지도교사의 출발 신호로 시간 측정(별도의 신호음 제시 없음) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-킨볼-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

[레벨3] 스킬 챌린지 팀경기

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr>
<td>경기 방법</td>
<td>
• 레벨2의 경기를 3명 1팀이 되어 릴레이로 실시.
• 3번째 선수까지 실시하여 최종 기록을 측정. (100분의 1초까지 측정)
1. 개인 경기를 3명이 1팀이 되어 릴레이로 실시
2. 3번째 선수까지의 기록을 측정.
3. 배턴 터치는 출발선에 있는 다음 주자에게 킨볼 공을 넘겨주는 것으로 한다. (공을 던지지 않는다.)
4. 지도교사는 출발지점에서부터 줄자로 거리를 측정하여 해당 지점마다 원마커 등으로 표시하고, 팀 동료는 해당 지점에 미리 대기한다.
• 반칙이 되는 경우
<table>
<tr><th>반칙</th><th>해당 사례</th></tr>
<tr><td>출발점 주의</td><td>• 선수가 출발선을 밟거나 넘는 경우</td></tr>
<tr><td>패스, 히팅 주의</td><td>• 동료 선수에 닿기 전에 킨볼이 지면에 닿은 경우
• 해당지점까지 공이 날아가지 못 한 경우</td></tr>
<tr><td>슬라이딩 주의</td><td>• 킨볼이 지면에 닿은 후 슬라이딩하거나, 슬라이딩을 하지 않고 킨볼을 머리 위로 들어 올린 경우</td></tr>
<tr><td>배턴 주의</td><td>• 다음 주자에게 킨볼을 던지는 경우</td></tr>
</table>


</td>
<td>준비물
• 킨볼 (공인구)
• 줄자
• 초시계</td>
</tr>
<tr>
<td>영상 촬영 시 유의 사항</td>
<td colspan="2">
• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한 번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 지도교사의 출발 신호로 시간 측정(별도의 신호음 제시 없음)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-킨볼-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.
</td>
</tr>
</table>

18. 플라잉디스크

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②	·	①

[레벨1] 생수병 맞추기

□ **경기 진행 방법 [거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X]**

경기 방법	• 5m 거리에서 디스크를 던져 1m 간격의 물이 가득찬 500ML 생수병 5개를 맞춰서 넘어뜨리는데 걸리는 시간을 측정한다. • 디스크는 5개까지 사용하며, 던진 디스크는 회수하며 계속 실시한다. • 생수병이 넘어지면서 다른 생수병을 넘어트려도 성공한 것으로 간주한다. • 디스크의 최초 낙하지점이 생수병이어야 한다. 즉, 디스크가 바닥에 먼저 맞고 난 후 넘어간 생수병은 인정하지 않는다. 이 경우 다시 생수병을 세우고 실시하도록 한다. • 던진 디스크가 바닥에 떨어진 후 다음 디스크를 던질 수 있다. • 던지는 지점과 생수병이 놓인 지점의 거리를 측정하고 던지는 지점에도 콘, 라인테이프 등 과 같은 것으로 표시를 하여 발이 라인 또는 콘을 잇는 가상의 선을 밟거나 넘지 않도록 한다.	**준비물** • 디스크 골프용 디스크 • 생수병 • 초시계 • 줄자 • 콘 또는 라인 테이프
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 계측자의 '시작' 구령에 맞춰 시작하며, 초시계가 영상에 보이도록 촬영한다. (ex_ 시작! 소리, 휘슬 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-플라잉디스크-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

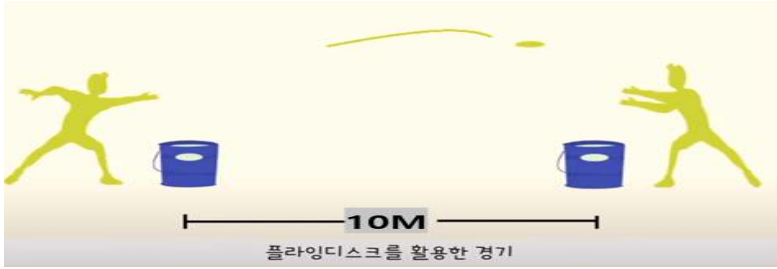
[레벨2] 디스크 골프

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 한명이 캐처의 중앙 지점으로부터 5m, 7m, 10m 거리에서 순서대로 퍼팅을 실시하고 모두 성공한 시간을 측정한다. • 반드시 해당 거리에서 성공 한 후 다음 거리로 이동하여 실시한다. • 플라잉 디스크는 5개까지 사용하며, 던진 디스크는 회수한 후 계속 실시한다. • 던지는 지점과 캐처의 중앙 지점간의 거리를 측정하고 던지는 지점에도 콘, 라인테이프 등과 같은 것으로 표시를 하고 발이 라인 또는 콘을 잇는 가상의 선을 밟거나 넘지 않도록 한다. • 디스크를 던지는 순간에는 반드시 양발이 바닥에 붙어있어야 한다. • 학교스포츠클럽 공인 디스크와 캐처로만 실시한다.	• 디스크 (골프용) • 디스크 골프 캐처 • 초시계 • 줄자 • 콘 또는 라인 테이프
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작신호는 계측자의 '시작' 구령에 맞춰 시작하며, 초시계가 영상에 보이도록 촬영한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-플라잉디스크-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 칸젬 변형게임

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr><td rowspan="2">경기 방법</td><td>• 플라잉디스크는 얼티미트 대회용 디스크로 실시한다.
• 2인1조로 1분간 경기를 실시하여 바스켓에 디스크를 넣은 횟수를 측정한다.
• 10M 거리를 두고 양쪽에 바스켓을 설치하고 양쪽에서 디스크를 던져 바스켓 안에 들어갈 때마다 1득점한 것으로 인정한다.
• 양 선수는 반드시 바스켓 뒤쪽에 위치하여 한다.
• 플라잉 디스크는 한 개만 사용하며, 던진 디스크는 회수한 후 계속 실시한다.
• 동료가 던진 디스크를 한번 쳐서 바스켓에 넣어도 성공한 것으로 간주한다. (단, 동료가 던진 디스크를 잡고 던진 바스켓에 넣은 경우와 두 번 터치하는 것은 인정하지 않음)
 
</td><td>준비물
• 얼티미트 디스크
• 칸젬 바스켓
• 초시계
• 줄자
• 콘 또는 라인 테이프</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 시작과 종료 신호는 배부된 신호음을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리한다. (신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
ex) 00초등학교-남초-플라잉디스크-0학년-김00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

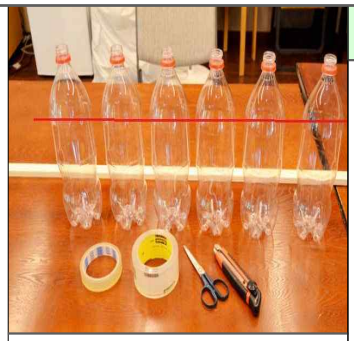
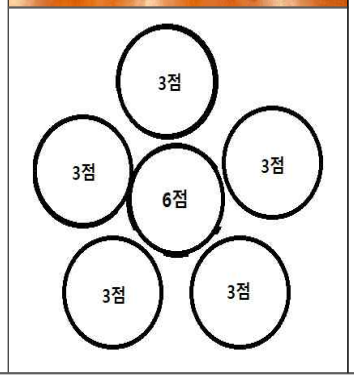
19. 한궁

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②③
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②③
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②③	·	①②③

[레벨1] 볼펜 던지기 (점수)

□ **경기 진행 방법** **(거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)**

경기 방법	• 주둥이 부분을 자른 1.5리터 페트병 6개를 아래 그림과 같이 둥글게 붙인다. • 페트병은 바닥에 위치시키고 움직이지 않게 고정한다. • 투구 자세는 측면형 자세로 한다. • 1.5m 거리에서 볼펜을 오른손 5회, 왼손 5회씩 총 10회 던져 나온 점수를 합산한다. • 투구되는 곳의 점수는 오른쪽 그림과 같다. • 바닥에 1.5m 기준선을 표시하여야 하며 기준선을 밟거나 넘어가지 않도록 한다. • 두 발 모두 지면에 붙어있어야 하며 뒤꿈치가 지면에서 떨어지지 않도록 한다. • 어깨를 젖혀서 던지지 않도록 한다.	 
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-한궁-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

준비물

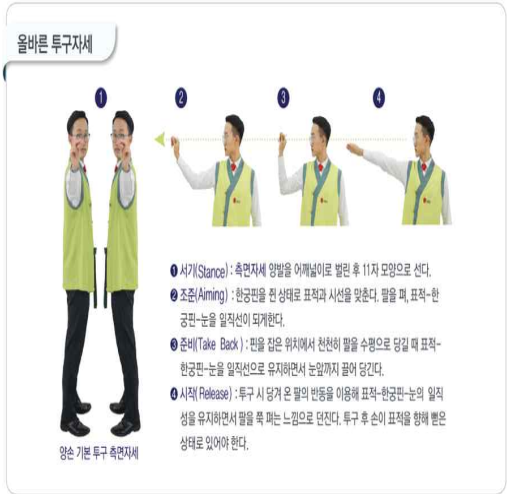
- 페트병 1.5L 6개
- 가위
- 테이프
- 볼펜
- 줄자

[레벨2] 한궁 개인전 (점수)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

경기 방법

- 투구 자세 : 측면형 자세
- 투구방법: 양발의 뒤꿈치를 땅에 붙인 상태로 팔을 구부렸다 펴면서 한궁핀을 던진다.
- 오른손, 왼손 각 5회씩, 총 10회 투구한 점수를 합산한다.
- 제한 시간 이내에 투구를 완료하여야 하며, 제한 시간은 오른손, 왼손 각각 50초 이내이고 제한 시간 내에 던지지 못한 투구는 점수로 인정되지 않는다.

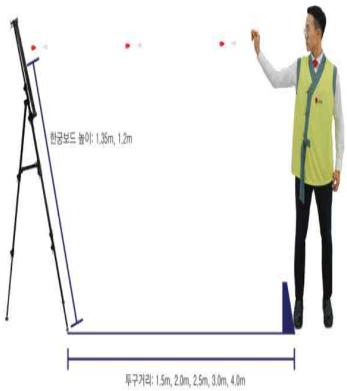


- 한궁보드 높이

구분	투구 거리	비고
초등학생	1.2m	남녀 구분 없음
중, 고등학생	1.35m	

- 투구 거리

구분	투구 거리	비고
초등학생	1.5m	남녀 구분 없음
중학생	2.0m	
고등학생	2.5m	



- 반칙이 되는 경우

반칙	해당 사례
기준선 주의	• 선수 위치 기준선을 밟거나 넘는 경우
발 주의	• 핀을 던지기 전 발뒤꿈치가 떨어지는 경우 • 핀을 던진 후 한발 전체가 바닥에서 떨어지는 경우
손 주의	• 핀을 던질 때 어깨를 젖혀 던지는 경우

준비물

- 한궁보드
- 한궁핀
- 초시계
- 줄자

영상 촬영 시 유의 사항

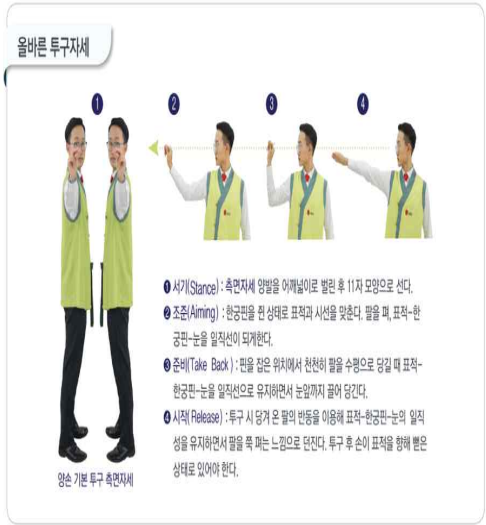
- 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
- 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 파일 이름 부여 방법
  - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
    ex) 00초등학교-남초-한궁-0학년-김00
- 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

[레벨3] 한궁 단체전 (점수)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

경기 방법

- 투구 자세 : 측면형 자세
- 투구방법: 양발의 뒤꿈치를 땅에 붙인 상태로 팔을 구부렸다 펴면서 한궁핀을 던진다.
- 종별 3인 1팀으로 한다.
- 3명이 오른손, 왼손 각 5회씩, 총 30회 투구한 점수를 총 합산한다.
- 제한 시간 이내에 투구를 완료하여야 하며, 제한 시간은 오른손, 왼손 각각 50초 이내이고 제한 시간 내에 던지지 못한 투구는 점수로 인정되지 않는다.

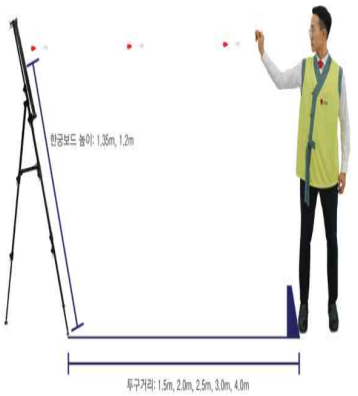


- 한궁보드 높이

구분	투구 거리	비고
초등학생	1.2m	남녀 구분 없음
중, 고등학생	1.35m	

- 투구 거리

구분	투구 거리	비고
초등학생	1.5m	남녀 구분 없음
중학생	2.0m	
고등학생	2.5m	



- 반칙이 되는 경우

반칙	해당 사례
기준선 주의	• 선수 위치 기준선을 밟거나 넘는 경우
발 주의	• 핀을 던지기 전 발뒤꿈치가 떨어지는 경우 • 핀을 던진 후 한발 전체가 바닥에서 떨어지는 경우
손 주의	• 핀을 던질 때 어깨를 젖혀 던지는 경우

준비물

- 한궁보드
- 한궁핀
- 초시계

영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
- 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 파일 이름 부여 방법
  - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
    ex) 00초등학교-남초-한궁-0학년-김00
- 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

20. 8자 달리기

□ 활용 범위(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②

[레벨1 · 2] 8자 왕복달리기 개인전(초등)

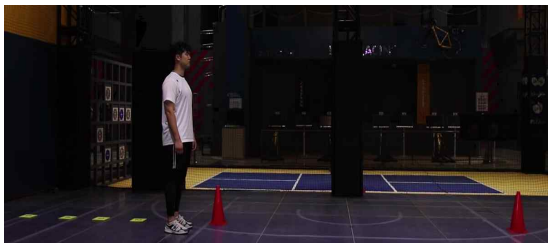
□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

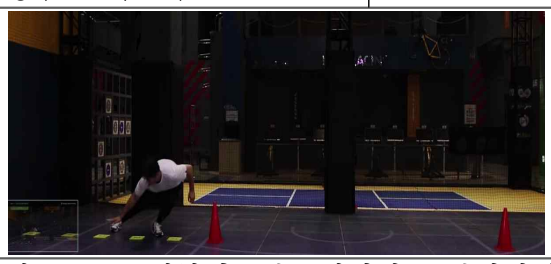
경기 방법

- 출발점에서 콘을 8자 모양으로 돌아 전력으로 달려 목표점(마커 또는 마킹 테이프)을 순서대로 통과한다.
- 콘(출발점)과 콘(반환점)사이의 간격은 5m, 출발점으로부터 마커(마킹 테이프), 마커(마킹테이프) 사이의 간격은 50cm로 설정한다.
- 순서는 출발점(콘) 터치 → 반환점 → 1번과 2번 마커 사이 통과 → 반환점 → 2번과 3번 마커 사이 통과 → 반환점 → 3번 과 4번 마커 사이 통과 → 반환점 → 4번과 5번 마커 사이 통과 → 반환점 → 5번 마커 → 출발점(콘) 터치 이다.
- 마커 사이를 통과하고, 마커를 돌아 뛰어야 성공으로 인정한다.
- 기록의 시작: 출발점의 콘을 터치한 상태에서 손을 떼는 것으로 시작
- 기록의 종료: 5번 마커 통과 후 출발점의 콘을 터치하는 것으로 종료
- 턴 동작시 콘에 몸이 닿아 콘이 움직이거나 넘어졌을 경우 실격된다.
- 마커 사이를 통과하지 않거나 마커를 밟을 경우 실격된다.

준비물

- 라켓
- 운동화
- 콘(15인치 높이 38cm) 2개
- 마커 또는 마킹테이프 (36cm*7.5cm)
- 줄자
- 음원
- 초시계



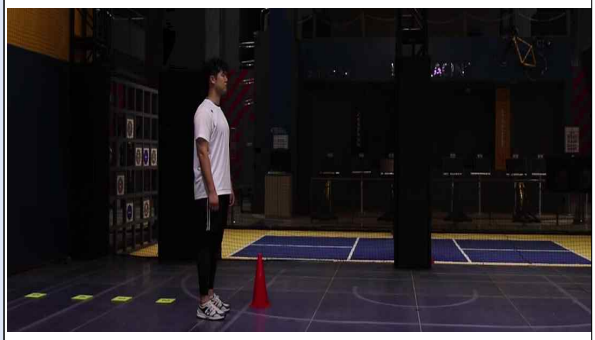


영상 촬영 시 유의사항

- 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
- 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
  (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 기록의 시작은 출발점에 터치된 주자의 손이 떼어지는 시점이며 초시계 등을 활용하여 기록을 판독할 수 있도록 촬영되어야 한다.
- 영상 파일 이름 부여 방법
  - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
    ex) 00초등학교-남초-8자왕복달리기-0학년-김00
- 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

[레벨1 · 2] 8자 왕복달리기 개인전(중등)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 출발점에서 콘을 8자 모양으로 돌아 전력으로 달려 목표점(마커 또는 마킹 테이프)을 순서대로 통과한다. • 콘(출발점)과 콘(반환점)사이의 간격은 10m, 출발점으로부터 마커(마킹 테이프), 마커(마킹테이프) 사이의 간격은 50cm로 설정한다. • 순서는 출발점(콘) 터치 → 반환점 → 1번과 2번 마커 사이 통과 → 반환점 → 2번과 3번 마커 사이 통과 → 반환점 → 3번 과 4번 마커 사이 통과 → 반환점 → 4번과 5번 마커 사이 통과 → 반환점 → 5번 마커 → 출발점(콘) 터치 이다. • 마커 사이를 통과하고, 마커를 돌아 뛰어야 성공으로 인정한다. • 기록의 시작: 출발점의 콘을 터치한 상태에서 손을 떼는 것으로 시작 • 기록의 종료: 5번 마커 통과 후 출발점의 콘을 터치하는 것으로 종료 • 턴 동작시 콘에 몸이 닿여서 콘이 움직이거나 넘어졌을 경우 실격된다. • 마커 사이를 통과하지 않거나 마커를 밟을 경우 실격된다.	• 라켓 • 운동화 • 콘(15인치, 높이 38cm) 2개 • 마커 또는 마킹테이프 (36cm*7.5cm) • 줄자 • 음원 • 초시계
		
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 기록의 시작은 출발점에 터치된 주자의 손이 떼어지는 시점이며 초시계 등을 활용하여 기록을 판독할 수 있도록 촬영되어야 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00중학교-남중-8자왕복달리기-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 8자 왕복달리기 단체전(초등)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

<table>
<tr><td>경기 방법</td><td>• 4명이 1팀이 되어 경기를 진행한다.
• 출발점에서 콘을 8자 모양으로 돌아 전력으로 달려 목표점(마킹테이프)을 순서대로 터치한다.
• 콘(출발점)과 콘사이의 간격은 5m, 출발점으로부터 마킹테이프의 간격은 50cm로 설정한다.
• 순서는 출발점(콘) 터치 → 반환점 → 1번과 2번 마커 사이 통과 → 반환점 → 2번과 3번 마커 사이 통과 → 반환점 → 3번 과 4번 마커 사이 통과 → 반환점 → 4번과 5번 마커 사이 통과 → 반환점 → 5번 마커 → 반환점(콘) 터치 이다.
• 4명의 기록을 합산하여 순위를 매긴다.
• 마커를 터치하고, 마커를 돌아 뛰어야 성공으로 인정한다.
• 기록의 시작: 출발점의 콘을 터치한 상태에서 손을 떼는 것으로 시작한다.
• 주자 승계: 선행주자가 5번 마커 반환 후 반환점의 콘을 터치하면, 후행주자가 출발점의 콘을 터치한 상태에서 손을 떼는 방식으로 주자가 승계된다.
• 기록의 종료: 4번 주자가 5번 마커 반한 후 반환점의 콘을 터치하는 것으로 종료된다.
• 턴 동작시 콘에 몸이 닿여서 콘이 움직이거나 넘어졌을 경우 실격된다.
• 마커를 터치하지 않거나 돌아 뛰지 않았을 경우 실격된다.</td><td>준비물
• 라켓
• 운동화
• 콘(15인치, 높이 38cm) 2개
• 마커 또는 마킹테이프 (36cm*7.5cm)
• 줄자
• 음원
• 초시계</td></tr>
<tr><td>영상 촬영 시 유의 사항</td><td colspan="2">• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
• 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
(참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
• 기록의 시작은 출발점에 터치된 주자의 손이 떼어지는 시점이며 초시계 등을 활용하여 기록을 판독할 수 있도록 촬영되어야 한다.
• 영상 파일 이름 부여 방법
- 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명(4인모두)
ex) 00초등학교-남초-8자왕복달리기-0학년 김00, 0학년 이00, 0학년 박00, 0학년 정00
• 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.</td></tr>
</table>

[레벨3] 8자 왕복달리기 단체전(중등)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 4명이 1팀이 되어 경기를 진행한다. • 출발점에서 콘을 8자 모양으로 돌아 전력으로 달려 목표점(마커 또는 마킹 테이프)을 순서대로 터치한다. • 콘(출발점)과 콘사이의 간격은 10m, 출발점으로부터 마킹테이프, 마킹 테이프 사이의 간격은 50cm로 설정한다. • 순서는 출발점(콘) 터치 → 반환 → 1번과 2번 마커 사이 통과 → 출발점 → 반환 → 2번과 3번 마커 사이 통과 → 출발점 → 반환→ 3번 과 4번 마커 사이 통과 → 출발점 → 반환→ 4번과 5번 마커 사이 통과 → 출발점 → 반환 → 5번 마커 → 반환 → 반환점(콘) 터치 이다. • 마커를 터치하고, 마커를 돌아 뛰어야 성공으로 인정한다. • 기록의 시작: 출발점의 콘을 터치한 상태에서 손을 떼는 것으로 시작한다. • 주자 승계: 선행주자가 5번 마커 터치 후 반환점의 콘을 터치하는 하면, 후행주자가 출발점의 콘을 터치하는 방식으로 주자가 승계된다. • 기록의 종료: 4번 주자가 5번 마커 터치 후 반환점의 콘을 터치하는 것으로 종료된다. • 턴 동작시 콘에 몸이 닿여서 콘이 움직이거나 넘어졌을 경우 실격된다. • 마커를 터치하지 않거나 돌아뛰지 않았을 경우 실격된다.	• 라켓 • 운동화 • 콘(15인치, 높이 38cm) 2개 • 마커 또는 마킹테이프 (36cm*7.5cm) • 줄자 • 음원 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 기록의 시작은 출발점에 터치된 주자의 손이 떼어지는 시점이며 초시계 등을 활용하여 기록을 판독할 수 있도록 촬영되어야 한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명(4인 모두) ex) 00여자중학교-여중-8자왕복달리기-0학년 김00, 0학년 이00, 0학년 박00, 0학년 정00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

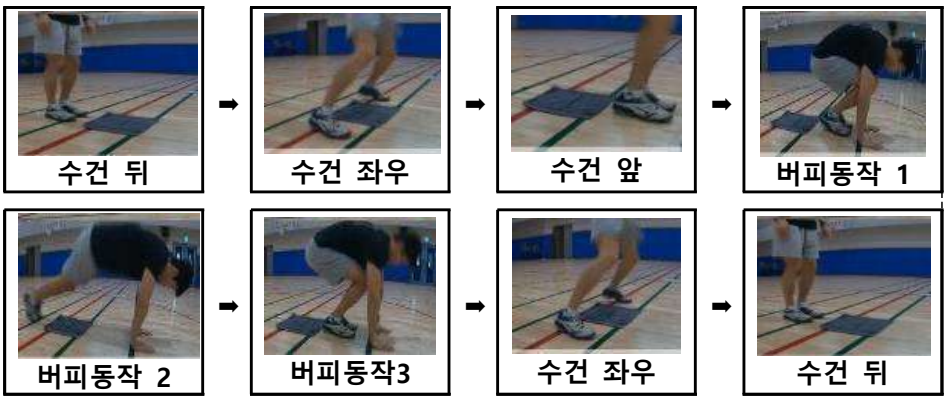
21. 버피텐&푸시업

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자, ③: 레벨3-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①
지원청 리그	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①
교육감배 대회	①②③	①②③	①②③	①②③	·	①②	·	①②	·	①

[레벨1] 버피텐+푸시업 각 10회 기록측정

□ **경기 진행 방법** **(거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 버피텐 10회와 푸시업 10회를 실시한다. • 푸시업 동작은 버피텐 이동 순서와 동일하게 이동하고 푸시업 10회 실시 후 맨 처음 위치까지 돌아오는 순서 또한 버피텐과 동일하다. • 버피텐 10회와 푸시업 10회 실시에 걸린 시간을 측정한다. (1/100초 단위까지 측정) ★ 버피텐 실시 방법 • 계측자의 '시작' 구령과 동시에 경기를 시작한다. • 수건을 손이나 발로 터치했을 경우 1회당 5초가 가산된다. • 경기 도중 순서가 틀렸을 경우 처음부터 다시 측정한다. • 수건은 40cm × 80cm 크기를 사용한다. (※ 수건의 크기는 최대한 위 사이즈에 맞게 진행하도록 하되, 핸드 타올, 행주, 스포츠 타올 등 크기 차이가 많은 제품은 사용하지 않도록 한다.) • 수건을 절반으로 접어 정사각형으로 만들어 바닥에 놓는다. • 수건 뒤에서 시작하고, 양발을 점프하여 이동한다. • 기록은 제출된 영상을 판독 후 심판들이 최종 판정한다. • 이동 순서 [수건 뒤 → 수건 좌우 → 수건 앞 → 버피 동작 → 수건 좌우 → 수건 뒤]  수건 뒤 ➡ 수건 좌우 ➡ 수건 앞 ➡ 버피동작 1 ➡ 버피동작 2 ➡ 버피동작3 ➡ 수건 좌우 ➡ 수건 뒤	• 운동화 • 수건 • 초시계 • 수건 • 종이컵 • 요가매트

★ 푸시업 실시 방법

- 버피텐 실시 후 이어서 10회 실시한다.
- 엎드린 자세에서 두 손이 요가매트 너비 이상의 간격으로 바닥에 짚고, 발뒤꿈치를 든 상태에서 팔과 무릎을 곧게 편다.(초등, 여학생은 요가매트 위 양쪽 끝부분에 양손 위치, 무릎을 바닥에 대고 실시)
- 명치 수직 아래에 8온스 종이컵(높이 약 9.5cm)을 두고 팔꿈치를 구부려 몸을 내려 종이컵에 닿도록 한다.(종이컵에 닿는 모습을 식별하기 어려운 헐렁한 복장은 착용하지 않도록 한다.)
- 자세

준비 자세	**실시 자세**	**마무리 자세**

- 기록 측정은 버피텐 10회 후 마지막 푸시업 10회가 끝나고 마무리 자세에서 팔꿈치가 완전히 펴지는 순간 종료되며, 기록은 소수점 둘째 자리까지 반영한다.
- 부상 방지를 위해 준비운동 실시 및 요가 매트를 바닥에 설치한 후 시작한다.
- 신체 전 부위가 영상에 보일 수 있도록 촬영한다.
- 영상 촬영 시 선수 확인과 수건 크기 측정, 수행 모습 등을 한 번에 연속으로 촬영한다.
- 정확한 기록 측정을 위해 영상 촬영 시 스톱 워치나 핸드폰을 화면에 노출시킨다.

영상 촬영 시 유의사항

- 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다.
- 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.
  (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 시작 신호는 계측자의 '시작' 구령에 맞춰 시작하며, 초시계가 영상에 보이도록 촬영한다.
- 영상 파일 이름 부여 방법
  - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명
    ex) 00초등학교-남초-버피텐&푸시업-1학년-김00
- 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.

[레벨2] 버피텐 ↔ 푸시업(10m거리 2회 왕복하기)

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 버피텐을 할 수 있는 장소(A)와 10M 떨어진 거리에 푸시업을 할 수 있는 장소(B)를 준비한다. (10M 떨어진 양쪽 지점에 수건을 놓는다.) • A 장소에서 경기를 시작하며, 버피텐 5회 실시 후 B 장소로 이동한다. • 푸시업은 수건을 놓고 버피텐 이동 순서와 동일하게 이동한 후 푸시업 5회를 실시한다. • B 장소에서 푸시업 5회를 실시하고 다시 A 장소로 이동한다. • 위 방법을 2회 반복 후 A 장소로 이동한다. (A 버피텐 5회 → B 푸시업 5회 → A 버피텐 5회 → B 푸시업 5회 → A 위치) • 수행 후 (A)장소의 시작점까지 돌아오는데 걸린 시간을 측정한다.(1/100초 단위까지 측정한다.) • 영상 촬영은 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영되어야 한다. • 영상 촬영 시 선수 확인과 수건 크기 측정, 수행 모습 등을 한 번에 연속으로 촬영한다. • 거리 측정 장면을 영상으로 보여준 후 수행한다.	• 운동화 • 수건 • 초시계 • 줄자 • 종이컵 • 요가매트
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 계측자의 '시작' 구령에 맞춰 시작하며, 초시계가 영상에 보이도록 촬영한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-버피텐&푸시업-1학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨3] 버피텐, 푸시업 4인 기록측정

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 4명이 1팀이 되어 경기를 진행한다. • 버피텐을 할 수 있는 장소(A)와 20M 떨어진 거리에 푸시업을 할 수 있는 장소(B)를 준비한다. (20M 떨어진 양쪽 지점에 수건을 놓는다.) • A 장소에서 경기를 시작하며, 버피텐 5회 실시 후 B 장소로 이동하여 푸시업 5회를 실시하고 다시 A 장소로 이동하여 다음 주자와 교대를 한다. • 마지막 4번 주자가 끝나고 A장소의 처음 시작 위치로 돌아오는데까지 걸린 시간을 측정한다. (1/100초 단위까지 측정) • 영상 촬영은 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영되어야 한다. • 영상 촬영 시 선수 확인과 수건 크기 측정, 수행 모습 등을 한 번에 연속으로 촬영한다. • 거리 측정 장면을 영상으로 보여준 후 수행한다. • 사회적 거리두기의 상황에 따라 단체전이 힘들 경우, 개인기록을 합산하는 방식 등을 사전에 공지한다.	• 운동화 • 수건 • 초시계 • 줄자 • 음원 • 종이컵 • 요가매트
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 시작 신호는 계측자의 '시작' 구령에 맞춰 시작하며, 초시계가 영상에 보이도록 촬영한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초—버피텐&푸시업-1학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

22. 사이드스텝

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 혼자)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②
지원청 리그	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②
교육감배 대회	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②

[레벨1] 1인 도전

□ **경기 진행 방법 [거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X]**

경기 방법	• 사이드 스텝 60회 성공 소요 시간을 측정한다. • 중앙에서 좌·우 양 끝 간 지정된 거리를 두고 흰색 테이프를 설치한다. - 초등부의 경우 100cm(총 200cm) - 중학부의 경우 110cm(총 220cm) - 고등부의 경우 120cm(총 240cm) • 촬영 시작 시 줄자를 이용하여 정확한 거리에 테이프가 부착되어 있음을 확인시켜야 한다. • 편안한 상태에서 준비하다가 배부된 신호 음원을 사용하여 경기를 시작한다.(신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 정중앙점에 촬영 도구를 위치시킨다. • 좌·우 양 끝 테이프를 밟아도 무방하다. • 좌·우 양 끝 테이프를 밟지 못했거나 넘어가지 못한 횟수 당 1초간 가산한다. • 시작 시 방향 선택은 좌·우 어디나 무방하다. • 다음과 같은 경우에는 실격으로 처리한다. - 측정 도중 넘어지면 실격으로 처리한다. - 측정 도중 넘어지면 실격으로 처리한다. - 두 발을 동시에 점프하여 이동하면 실격으로 처리한다. • 기록은 제출된 영상을 보고 심판들이 판정한다.	준비물 • 운동화 • 테이프 • 줄자 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 측정 시작 신호음은 따로 없으며, 초시계를 누르는 사람이 '시작' 이라고 말하며 측정한다. 동영상을 임의로 편집할 경우 실격 처리한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-사이드스텝-0학년-김00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 4인 합산

□ 경기 진행 방법 (거리측정: ○, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	• 사이드 스텝 60회 성공 소요 시간을 측정한다. • 중앙에서 좌·우 양 끝 간 지정된 거리를 두고 흰색 테이프를 설치한다. - 초등부의 경우 100cm(총 200cm) - 중학부의 경우 110cm(총 220cm) - 고등부의 경우 120cm(총 240cm) • 촬영 시작 시 줄자를 이용하여 정확한 거리에 테이프가 부착되어 있음을 확인시켜야 한다. • 편안한 상태에서 준비하다가 배부된 신호 음원을 사용하여 경기를 시작한다.(신호음 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생) • 정중앙점에 촬영 도구를 위치시킨다. • 좌·우 양 끝 테이프 선을 밟아도 무방하다. • 좌·우 양 끝 테이프를 밟지 못했거나 넘어가지 못한 횟수 당 1초간 가산한다. • 시작 시 방향 선택은 좌·우 어디나 무방하다. • 다음과 같은 경우에는 실격으로 처리한다. - 측정 도중 넘어지면 실격으로 처리한다. - 측정 도중 넘어지면 실격으로 처리한다. - 두 발을 동시에 점프하여 이동하면 실격으로 처리한다. • 4명의 소요 시간을 합산하여 순위를 매긴다. • 기록은 제출된 영상을 보고 심판들이 판정한다.	• 운동화 • 테이프 • 줄자 • 음원
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 신체 전 부위가 영상에 보일 수 있도록 촬영한다. • 측정 시작 신호음은 따로 없으며, 초시계를 누르는 사람이 '시작'이라고 말하며 측정한다. 동영상을 임의로 편집할 경우 실격 처리한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-사이드스텝-0학년 김00, 0학년 강00, 0학년 최00, 0학년 황00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

23. 플랭크 투 푸시업

□ **활용 범위**(①: 레벨1-가정에서 혼자, ②: 레벨2-학교에서 여럿이)

구분	1단계		1.5단계		2단계		2.5단계		3단계	
	생활방역		지역 유행 단계		지역 유행 단계		전국 유행 단계		전국 유행 단계	
	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면	대면	비대면
교내 리그	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②
지원청 리그	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②
교육감배 대회	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	①②	·	①②

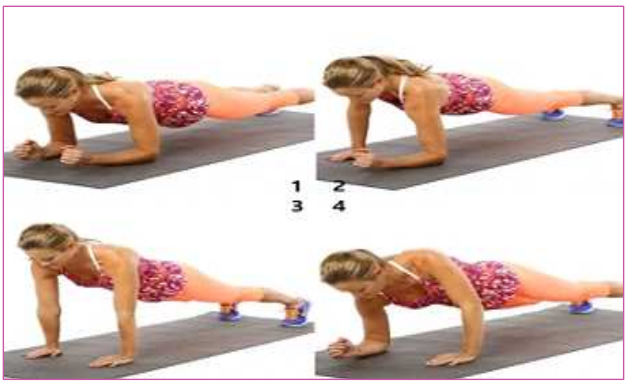
[레벨1] 1인 도전

□ **경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)**

		준비물
경기 방법	• 준비 자세는 머리, 어깨, 엉덩이, 무릎, 발목까지 일직선이 되어야 하며, 팔은 양 손을 맞잡고 손-팔꿈치-어깨의 각도가 90°가 되도록 한다. • 준비된 그림을 참조하여 플랭크 투 푸시업을 실시하며 다음 지정된 횟수의 소요 시간을 측정한다. ① 초등부: 10회, ② 중고등부: 20회 • 엘보우 플랭크 자세(1번) → 오른손바닥 지면 밀기(2번) → 풀 플랭크 자세(3번) → 왼손바닥 지면 밀기(4번) → 엘보우 플랭크 자세(1번) 까지 총 1회전을 성공 횟수 1회로 간주한다. • 지정된 성공 횟수의 소요 시간을 측정하며 소수점 두 번째 자리까지 인정한다. (예: 14초 44, 세 번째 자리는 반올림한다.) • 풀 플랭크 자세(3번)에서 반드시 양 팔꿈치가 모두 펴지도록 한다. 완전히 펴지지 않으면 1회당 3초 가산한다. • 팔꿈치가 완전히 펴지는지 판정하기 위하여 선수는 반팔 티셔츠 또는 민소매 티셔츠를 입고 실시한다.	• 운동화 • 요가매트 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 측정 시작 신호음은 따로 없으며, 초시계를 누르는 사람이 '시작' 이라고 말하며 측정한다. 동영상을 편집할 경우 실격 처리한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-플랭크 투 푸시업-0학년 김00, 0학년 강00, 0학년 최00, 0학년 황00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	

[레벨2] 4인 합산

□ 경기 진행 방법 (거리측정: X, 시작음원: X, 종료음원: X)

		준비물
경기 방법	 • 준비 자세는 머리, 어깨, 엉덩이, 무릎, 발목까지 일직선이 되어야 하며, 팔은 양 손을 맞잡고 손-팔꿈치-어깨의 각도가 90°가 되도록 한다. • 위의 그림을 참조하여 플랭크 투 푸시업을 실시하여 다음 지정된 횟수의 소요 시간을 측정한다. ① 초등부: 10회, ② 중고등부: 20회 • 엘보우 플랭크 자세(1번) → 오른손바닥 지면 밀기(2번) → 풀 플랭크 자세(3번) → 왼손바닥 지면 밀기(4번) → 엘보우 플랭크 자세(1번) 까지 총 1회전을 성공 횟수 1번으로 인정한다. • 지정된 성공 횟수의 소요 시간을 측정하며 소수점 두 번째 자리까지 인정한다. (예: 14초 44, 세 번째 자리는 반올림한다.) • 풀 플랭크 자세(3번)에서 반드시 양 팔꿈치가 모두 펴지도록 한다. 완전히 펴지지 않으면 1회당 3초 가산한다. • 팔꿈치가 완전히 펴지는지 판정하기 위하여 선수는 반팔 티셔츠 또는 민소매 티셔츠를 입고 실시한다. • 4인이 릴레이로 플랭크 투 푸시업을 실시한 후 성공시간을 합산하여 기록한다. • 부상 방지를 위해 준비운동 실시 및 요가 매트를 바닥에 설치한 후 시작한다.	• 운동화 • 요가매트 • 초시계
영상 촬영 시 유의 사항	• 영상 촬영 시 참가 학생 확인(실시 전에 학생증 또는 생활기록부 1페이지를 부착하여 자신의 소속과 이름 소개)과 거리 측정, 동작 수행 모습 전체가 한번에 촬영되어야 한다. • 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)이어야 하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등) • 측정 시작 신호음은 따로 없으며, 초시계를 누르는 사람이 '시작'이라고 말하며 측정한다. 동영상을 편집할 경우 실격 처리한다. • 영상 파일 이름 부여 방법 - 파일명: 학교명(정식명칭)-종별-종목명-학년-성명 ex) 00초등학교-남초-플랭크 투 푸시업-0학년 김00, 0학년 강00, 0학년 최00, 0학년 황00 • 마감일까지 영상을 제출하여야 한다.	