

[부록 7] 종목별 참가요강(온라인 챌린지)

2020 전라북도 학교스포츠클럽 온라인 챌린지 종목별 참가요강

1 축구

1. 참가 요강

가. 종 별 : 초등부(남), 중등부(남), 고등부(남)

나. 참가자격 : 2019년 1월 1일 이후 협회가 주최하는 초·중·고등 축구대회에 참가한 선수와 학원부 또는 클럽부로 등록한 선수는 참가할 수 없다. 단, 유·청소년클럽대회 참가를 위해 등록한 선수는 예외로 한다.

다. 참가인원 : 3명(촬영자 포함)

2. 세부 운영방법(초·중·고)

가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)

나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사

다. 참가방법 : 축구 챌린지 기준 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출

라. 참고영상 : <https://band.us/n/a1ad45Jdo2r9f>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)

마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고(특이사항)
초	남	3(촬영자 포함)	참가자 2명, 영상 촬영자 1명
중	남	3(촬영자 포함)	참가자 2명, 영상 촬영자 1명
고	남	3(촬영자 포함)	참가자 2명, 영상 촬영자 1명

바. 경기방법

1) Pass/Fail의 형식으로 제한시간(초등학교 140초, 중학교 150초, 고등학교 160초) 안에 5가지 영역(드리블, 리프팅, 킥, 공중 패스, 크로스바 맞추기)을 완료 하였는지를 평가한다.

2) 제한시간 안에 완료하는 학교만 영상 제출이 가능함

3) 중간에 실패했을 경우 해당 영역을 처음부터 다시 시작 한다

예) 리프팅 중 양발 성공 후 무릎을 하다가 떨어뜨렸을 경우, 양발 리프팅부터 다시 시작

4) 각 영역은 2인이 번갈아가며 참가 또는 동시에 참가(총 2명 참가, 1명 촬영)

사. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/gWBHICCc>

#### 아. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.  
 - 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00초등학교\_남초\_축구\_김00, 이00, 박00

### 3. 영역별 세부 경기방법

#### 가. 초등학교

종목	경기 방법
리프팅	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 발등 리프팅 12회(발등·인사이드 가능, 다른 신체부위 사용 가능하나 카운트 하지 않음)</li> <li>■ 무릎 리프팅 8회(다른 신체부위 사용 가능하나 카운트 하지 않음)</li> <li>■ 머리 4회(다른 신체부위 사용 가능하나 카운트 하지 않음)</li> <li>■ 순차적 시행, 미리 시작 불가</li> </ul>
콘 드리블(왕복 릴레이)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 콘 간격 : 1.5m, 콘 개수 5개</li> <li>■ 콘을 건드리지 않고 빠르게 콘 사이로 통과하기, 1명씩 편도 수행</li> </ul>
공중 패스(2인)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2인 1조 공중으로 패스 5회 주고 받기</li> <li>■ 1m 이상 거리 유지, 노바운드로 패스 주고 받기(바로 주지 않아도 됨)</li> </ul>
킥(2인)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 20m 이상 거리에서 반경 5m 원 안에 있는 친구에게 노바운드로 패스</li> <li>■ 받는 친구는 손으로 받기 가능, 5m 원을 벗어나면 다시</li> </ul>
크로스바 맞추기(2인)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2명 번갈아 시도, 기회 6번(1인 3회), 골대와 20m 거리, 골대 상단 맞추기</li> </ul>

### 1. 참가 요강

- 가. 종 별 : 초등부(혼성)  
 나. 참가자격 : 제한 없음  
 다. 참가인원 : 4명(엔트리 8명)

### 2. 세부 운영방법

- 가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)  
 나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사  
 다. 참가방법 : 킨볼 챌린지 기준을 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출  
 라. 참고영상 : <https://band.us/n/aeab4dJ6o5R21>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)  
 마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	혼성	남녀(혼성) 4명	■ 1팀에 4명 이상 가능함(반드시 혼성)

- 바. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/g5k8ICCc>

#### 사. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.  
 - 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00초등학교\_초등\_킨볼\_김00, 이00

### 3. 영역별 세부 경기방법

챌린지 명	라인조건	점수 및 감점사항
1단계(기본수비)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 10m(배구라인 이용)</li> <li>■ 킷볼 세팅과 띄우기 (배구 중앙선)</li> <li>■ 출발선(배구 엔드라인)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제한 시간 : 기본수비(1분), 세팅수비(2분), 슬라이딩수비(2분)</li> <li>■ 만점 : 12점(12회 성공하기)</li> <li>■ 바운드 1회당 -1점</li> <li>■ 출발부정 1회당 -1점</li> <li>■ 띄우기 라인부정 1회당 -1점</li> <li>■ 성공한 횟수 - 벌점 = 최종점수</li> <li>■ 1, 2, 3단계 점수 합계로 순위 결정(만점 36점)</li> </ul>
2단계(세팅수비)		
3단계(슬라이딩수비)		

챌린지 명	세부 내용
기본 수비	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 중앙선의 2명의 학생은 무릎을 굽히고 높이 든 킷볼 세팅 자세에서 시작하여 킷볼을 높이 던져 올리면 공이 떨어지기 전에 대기(배구 엔드라인)하고 있던 2명의 친구가 달려와 잡고 다시 중앙 라인에 가서 킷볼을 던져 올리는 릴레이 미션</li> <li>■ 미션 실행 영상을 밴드에 올리기(만점 12점 - 경기 방법 참조)</li> </ul>
세팅 수비	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 중앙선의 2명의 학생은 무릎을 굽히고 높이 든 킷볼 세팅 자세에서 시작하여 킷볼을 높이 던져 올리면 공이 떨어지기 전에 대기(배구 엔드라인)하고 있던 2명의 친구가 달려와 잡고 중앙 라인에 가서 세팅 자세 3초 유지 후 킷볼을 던져 올리는 릴레이 미션</li> <li>■ 미션 실행 영상을 밴드에 올리기(만점 12점 - 경기 방법 참조)</li> </ul>
슬라이딩 수비	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 중앙선의 2명의 학생은 무릎을 굽히고 높이 든 킷볼 세팅 자세에서 시작하여 킷볼을 높이 던져 올리면 공이 떨어지기 전에 대기(배구 엔드라인)하고 있던 2명의 친구가 달려와 1명이 슬라이딩하여 발로 공을 잡아 올린 후 나머지 1명의 학생과 함께 중앙 라인에 가서 킷볼을 던져 올리는 릴레이 미션</li> <li>■ 미션 실행 영상을 밴드에 올리기(만점 12점 - 경기 방법 참조)</li> </ul>
심사 및 결과처리	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 실점 : 바운드 1회당 -1점, 출발 부정 1회당 -1점, 세팅과 띄우기 라인 부정 회당 -1점</li> <li>■ 심판진이 위 실점 장면을 확인할 수 있도록 전체를 촬영한 영상만 인정</li> <li>■ 1단계 성공점수 12점, 2단계 성공점수 12점, 3단계 성공점수 12점, 만점 36점으로 하여 영상 제출 마감일까지 올라온 영상으로 팀 점수를 합산하여 높은 점수 순으로 순위 결정</li> </ul>

## 1. 참가 요강

- 가. 종 별 : 초등부(남,여), 중등부(남,여), 고등부(남,여)  
 나. 참가자격 : 대한탁구협회에 선수로 등록된 사실이 없는 학생  
 다. 참가인원 : (초)1~2명, (중고)4~8명

## 2. 세부 운영방법(초·중·고)

- 가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)  
 나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사  
 다. 참가방법 : 탁구 챌린지 기준 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출  
 라. 참고영상 : <https://band.us/n/ada547Jbo9b8F> (참고영상은 10월 19일 이후 업로드)  
 마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	남, 여	1~2명	■ 학교별 각 영역 1팀 신청 가능

## 바. 경기방법

- 1) Pass/Fail의 형식으로 제한 시간은 없음.
- 2) 중간에 실패했을 경우 해당 영역을 처음부터 다시 시작 한다(2인 1조 탁구 랠리)
- 3) 학교에서 각 영역별로 모두 참가신청은 가능하지만 선수 중복 출전 불가

사. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/g5zvJCCc>

## 아. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
  - 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
  - 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
  - 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
  - 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.
- 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00초등학교\_남초\_탁구\_김00, 이00

### 3. 영역별 세부 경기방법

#### 가. 초등학교

종목	수행 방법
2인 1조 탁구 랠리 (집중력 및 단합이 중요 포인트)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2인 1조 팀으로 구성되며 오른쪽, 왼쪽 상관없이 탁구 랠리(난타)</li> <li>■ 목표 50개 연속으로 랠리</li> <li>■ 한 선수가 개수를 세어 목표 달성(동영상 참조)</li> <li>■ 중간에 실패하면 처음부터 다시 시작</li> </ul>
2인 1조 탁구공 바구니 담기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2인 1조 팀으로 구성하며 한 명의 선수는 라켓으로 공을 치며 다른 선수는 반대편에서 준비된 바구니에 공을 받음</li> <li>■ 바구니를 두 손으로 잡고 머리 위에 고정</li> <li>■ 바구니의 크기는 직경 30cm 이하 원모양이나 가로세로 30cm 이하의 사각형 모양, 재질 및 깊이는 상관없음</li> <li>■ 총 20번의 기회가 제공되며 목표 16개 이상</li> </ul>
나는 저격수(1인)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 탁구 테이블 끝 선에 종이컵 10개를 세우고 반대편에서 어떤 방법을 사용해도 상관없이 종이컵을 맞춰 떨어뜨리기</li> <li>■ 총 20번의 기회가 제공되며 목표 10개</li> </ul>

## 6

## 줄넘기

## 1. 참가 요강

가. 종 별 : 초등부(혼성), 중등부(혼성), 고등부(혼성)

나. 참가자격 : 제한 없음

다. 참가인원 : 10명

## 2. 세부 운영방법

가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)

나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사

다. 참가방법 : 줄넘기 챌린지 기준을 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출

라. 참고영상 : <https://band.us/n/a4a043keG6GbK>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)

마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	혼성	10명(1팀)	■ 1교 1팀, 30초 번갈아 뛰기 5명, 30초 이중 뛰기

바. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/g5zvJCCc>

사. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.

- 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00초등학교\_남초\_줄넘기\_김00

## 3. 경기방법

가. 경기 종목 : 30초 번갈아 뛰기, 30초 이중 뛰기

순서	종목	인원	방법
1	30초 번갈아뛰기	5명	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 줄 넘는 방법은 번갈아 뛰기이며 <b>30초</b>간 실시한다.</li> <li>■ 시작신호에 의하여 한발씩 번갈아 뛰기를 하며 왼발부터 줄을 넘는다.</li> <li>■ 계수는 오른쪽 발이 줄을 넘을 때 계수한다.</li> </ul>
2	30초 이중뛰기	5명	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 줄 넘는 방법은 이중 뛰기이며 <b>30초</b>간 실시한다.</li> <li>■ 시작신호에 의하여 이중 뛰기를 하며 계수는 이중 뛰기만을 계수한다.</li> </ul>
공통			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 줄을 넘다가 걸리면 바로 이어서 넘는다.</li> <li>- 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 간주한다.</li> </ul>

#### 나. 경기 규정

- 1) 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 부정 출발로 인정하며 부정출발 시 전체 계수에서 5회 삭감한다.
- 2) 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다.
- 3) 제출 마감일까지 엔트리에 포함된 모든 선수가 영상촬영을 할 수 있으며, 그 중 각 종목별(30초 번갈아 뛰기, 30초 이중 뛰기) 최고기록 선수 5명씩 총 10명의 기록을 개인별로 제출하여 합산한다. 10명의 합산기록이 가장 많은 팀이 승리한다.
- 4) 특이사항이 발생하거나 이외의 사항은 대한민국줄넘기협회 경기규정에 따른다.
- 5) 기록이 같은 경우 학교별 30초 번갈아 뛰기 개인 최고기록과 30초 이중 뛰기 개인 최고기록 합산의 순으로 등위를 판정한다.



## 7

## 턱걸이

## 1. 참가 요강

가. 종 별 : 초등부(남), 중등부(남), 고등부(남)

나. 참가자격 : 2019년 3월 1일 이후 대한체육회에 선수로 등록하지 않은 학생

다. 참가인원 : 1명

## 2. 세부 운영방법

가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)

나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사

다. 참가방법 : 턱걸이 챌린지 기준을 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출

라. 참고영상 : <https://band.us/n/a1a046k4G8tds>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)

마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	혼성	1명(1팀)	■ 1교 1팀

바. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/g2PYJCCc>

사. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.

- 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00고등학교학교\_남고\_턱걸이\_김00

## 3. 경기방법

- 1) 무반동 턱걸이로 턱이 철봉 위에 완전히 올라올 때까지 팔을 굽혔다가 완전히 편다.
- 2) 반동을 이용해서 실시하는 경우 파울로 처리한다.
- 3) 시간제한 없이 실시하며 지면에 낙하할 때까지 기록을 측정한다.
- 4) 시작 후 두 발이 바닥에 닿을 경우 종료된 것으로 판정한다.
- 5) 키가 작은 선수는 의자나 그 밖의 도움을 받아 시작할 수 있다.
- 6) 철봉을 잡는 방법에 대한 제한은 없으며, 다리를 꼬거나 접어도 무관하다.

### 1. 참가 요강

가. 종 별 : 초등부(여), 중등부(여), 고등부(여)

나. 참가자격 : 2019년 3월 1일 이후 대한체육회에 선수로 등록하지 않은 학생

다. 참가인원 : 1명

### 2. 세부 운영방법

가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)

나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사

다. 참가방법 : 매달리기 챌린지 기준을 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출

라. 참고영상 : <https://band.us/n/aea547kdh9Qam>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)

마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	혼성	1명(1팀)	■ 1교 1팀

바. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/gMKbKCCc>

사. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.

- 파일명 : 학교명(정식명칭)-종별-종목명-성명, ex1) 전주00고등학교학교-여고-매달리기-김00

### 3. 경기방법

- 1) 의자나 그 밖의 도움을 받아 턱이 철봉 위에 위치한 상태에서 시작한다.
- 2) 턱이 철봉 밑으로 내려오는 순간까지의 기록을 측정하며, 시간제한 없이 진행한다.
- 3) 매달리기 도중 발이 지면에 닿을 경우 종료된 것으로 판정한다.
- 4) 철봉을 잡는 방법에 대한 제한은 없으며, 다리를 꼬거나 접어도 무관하다.
- 5) 계측자의 '시작' 이라는 구령과 동시에 경기를 시작한다.
- 6) 기록 판정은 제출된 영상을 판독 후 심판들이 최종 결정한다.

### 1. 참가 요강

가. 종 별 : 초등부(남,여), 중등부(남,여), 고등부(남,여)

나. 참가자격 : 제한 없음

다. 참가인원 : 1명(학교별 2팀 참여 가능)

### 2. 세부 운영방법

가. 대회기간 : 2020년 11월 2일(월) ~ 11월 13일(금)

나. 운영방법 : 학교별 완성 영상 제출을 통해 심사

다. 참가방법 : 홈트레이닝 챌린지 기준을 확인 및 기준에 충족한 영상 기한 내 제출

라. 참고영상 : <https://band.us/n/aba440J4Pa77t>(참고영상은 10월 19일 이후 업로드)

마. 경기개요

구분		참가선수 수	비고
초	혼성	1명(2팀)	■ 1교 2팀 이내 영상 제출, 8가지 이상 동작

바. 학교 예선 영상 제출 주소 : <https://open.kakao.com/o/gUMIKCCc>

사. 영상 촬영 시 유의 사항

- 영상 촬영은 개인(팀) 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영 되어야 한다.
- 종목 실시 전에 정해진 양식(추후 안내 예정)에 의거하여 선수 신분을 확인한다. 학생증이나 생활기록부(1페이지)를 활용하여 카메라를 통해 선수 확인을 실시한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못된 영상에 대한 책임은 참가팀에게 있다. (선수가 잘 보이지 않는 곳에 촬영, 영상이 흔들리는 것, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)
- 영상 촬영 시 선수 확인과 거리 측정, 수행 모습 등이 한 번에 연속으로 촬영 한다.
- 개인 촬영 영상의 파일명을 변경하여 제출한다.

- 파일명 : 학교명(정식명칭)\_종별\_종목명\_성명, ex)전주 00중학교학교 여중\_홈트레이닝\_김00

### 3. 경기방법

가. 작품 설명과 창작 체조가 담긴 5분 이내의 동영상 제출

나. 반드시 영상 참가학생 개인정보 동의서 작성 후 영상 촬영

다. 8가지 이상 동작으로 구성

예) 스쿼드-런지-레그레이즈-버피테스트-푸시업-점핑잭-제자리뛰기-팔벌려뛰기

라. 개인 동작

- 맨손 트레이닝 또는 기구 이용 가능(스텝박스, 세라밴드, 덤벨, 물병, 계단 등)
- 모든 동작은 자유 구성
- 심사표 및 작품 설명서 참고하고, 심사 결과는 공개하지 않음

#### 4. 심사방법

가. 이메일 제출 후 5명의 심사 위원 점수의 최고점과 최하점을 제외한 3명의 위원  
평균으로 심사 점수 산출(종별)

나. 심사기준

종별 :

학교명 :

순	심사항목	심사 내용	하		중		상	점수
			6	7	8	9	10	
1	기술(테크닉)	다양한 동작, 다양한 신체 부위, 얼마나 높은 수준의 동작을 잘 실행하고 있는가?						
2	정확성	바른 신체 자세와, 테크닉, 정확한 폼, 리듬감을 유지할 수 있는 능력과 동작 수행과 이동, 움직임에 있어서 실시자의 실수 없이 능력을 발휘하였는가?						
3	숙련도	홈트레이닝 내용의 기본 동작과 어려운 동작을 얼마나 많이 훈련되어 완성도 있게 실시 해냈는가?						
4	구성	홈트레이닝 동작을 작품 전체에서 다양하게 구성하여 실시하였는가?						
5	홈트레이닝 설명	홈트레이닝 구성 이유 및 특성을 잘 설명하였는가?						

평가 :

심사 총점

점

다. 홈트레이닝 설명서

종 별		지도교사	
학교명		지도교사 연락처	
이 름		홈트레이닝명	
홈트레이닝 구성이유			
홈트레이닝 구성요소			
홈트레이닝 특징			