
2023년 비대면 전국학교스포츠클럽 축전 참가요강

2023. 6.



교 육 부

[체육예술교육지원팀]

목 차

I. 종목 개요	1
II. 참가 방법 안내	2
III. 세부 요강 - 도전마당	3
1. 농구 - 자유투	3
2. 민속운동 - 제기차기	4
3. 배구 - 2인 스파이크 놀이	5
4. 배드민턴 - 2인 랠리	6
5. 육상 - 10m 왕복달리기	7
6. 저글링 - 3볼 Fast 캐스케이드	8
7. 줄넘기 - 이중뛰기	9
8. 축구 - 리프팅	10
9. 축구 - 원바! 노바!	11
10. 탁구 - 2인 포핸드 스트로크 랠리	12
11. 티볼 - 포구	13
IV. 세부 요강 - 경쟁마당	14
1. 농구 - 2인 릴레이	14
2. 배구 - 2인 랠리	15
3. 배드민턴 - 4인 랠리	16
4. 저글링 - 어깨동무 저글링	17
5. 탁구 - 4인 포핸드 스트로크 랠리	18
6. 표현 - 창작댄스	19
7. 플라잉디스크 - 디스크 주고받기	21
V. 세부 요강 - 참여마당	22
1. 표현 - K-POP[cover]댄스	22
2. 표현 - 스포츠 참여 Vlog	23

I. 종목 개요

부문	순	종목	세부종목	핵심내용	측정
도전	1	농구	자유투	자유투 거리에서 공 1개로 연속 성공한 횟수 측정	횟수
	2	민속운동	제기차기	연속으로 제기차기한 횟수 측정	횟수
	3	배구	2인 스파이크 놀이	2인이 연속으로 스파이크 놀이 성공한 횟수 측정	횟수
	4	배드민턴	2인 랠리	1분간 2인이 배드민턴 랠리를 실시하여 성공한 횟수 측정	횟수
	5	육상	10m 왕복달리기	고깔 양 끝을 연속 2회 왕복하는 소요시간 측정(초·중·고 10m)	시간
	6	저글링	3볼 Fast 캐스케이드	30초간 3볼 교차저글링을 실시하며 볼을 던진 횟수 측정	횟수
	7	줄넘기	이중뛰기	30초간 이중뛰기한 횟수 측정	횟수
	8	축구	리프팅	30초간 리프팅 횟수 측정	횟수
	9	축구	원바! 노바!	1분간 6인이 2인 1조로 리프팅을 번갈아 가며 실시하여 횟수 측정	횟수
	10	탁구	2인 포핸드 스트로크 랠리	1분간 포핸드 스트로크 랠리 성공 횟수 측정	횟수
	11	티볼	포구	1분간 벽에 공을 던져 튀어나온 공을 글러브로 포구한 횟수 측정	횟수
경쟁	1	농구	2인 릴레이	1분간 2인 교대로 드리블 뒤 패스 주고받은 후 슛 성공 횟수 측정	횟수
	2	배구	2인 랠리	1분간 2인이 패스 성공한 횟수 측정	횟수
	3	배드민턴	4인 랠리	1분간 4인이 성공한 랠리 횟수 측정	횟수
	4	저글링	어깨동무 저글링	30초간 2인이 각자 한 손으로 공을 잡은 횟수 측정	횟수
	5	탁구	4인 포핸드 스트로크 랠리	1분간 복식 4인 포핸드 스트로크 랠리 성공 횟수 측정	횟수
	6	표현	창작댄스	주제(스토리)에 맞는 춤과 동작을 표현	점수
	7	플라잉디스크	디스크 주고받기	1분간 4인이 순서대로 플라잉디스크를 받은 횟수 측정	횟수
참여	1	표현	K-POP(cover)댄스	K-POP 음악에 맞춰 1분 이내 분량의 댄스 영상 제출	-
	2	표현	스포츠 참여 Vlog	스포츠와 연계한 활동을 다룬 영상 제출	-

Ⅱ. 참가 방법 안내

참가부문	○ 도전마당	각 등급에 도전하여 목표하는 등급에 도달하는 성취를 통해 스포츠에 대한 친밀감 형성
	○ 경쟁마당	종목별 상위 입상자에 대한 본선(실시간) 운영을 통해 차별화되는 기회 제공 및 동기부여
	○ 참여마당	스포츠에 대한 직·간접적인 참여를 통해 어울릴 수 있는 새로운 문화 제시
참가혜택	○ 도전마당	- 상위 등급 참가자 명예의 전당 게시 - 참가자 최대 1,000명 5,000원 상당의 편의점 상품권 증정
	○ 경쟁마당	- 상위 등위 학생 본선(실시간)경기 참가 기회 제공 - 본선 참가자 명예의 전당 게시 - 참가자 최대 500명 5,000원 상당의 편의점 상품권 증정 - 본선(실시간)경기 입상자(1,2,3등) 편의점 상품권 증정
	○ 참여마당	- 참여영상 편집 및 유튜브 송출 - 참가자 최대 100명 5,000원 상당의 편의점 상품권 증정
참가방법	<p>○ (참가자격) 2023 나이스(NEIS) 학교스포츠클럽(종목무관) 등록을 마친 종목별 참가 희망 학생(단, 일부 종목* 참가 제한 있음)</p> <p>※ 재외한국학교의 경우, 학교스포츠클럽 등록 유무에 관계없이 개최 부문 (초·중·고)에 맞게 참여</p> <p>※ 세부 요강의 종목별 참가자격 참조</p> <p>○ 참가신청은 축전 홈페이지에서 로그인 후 진행</p> <p>※ 홈페이지 주소: https://www.schoolsportsclub.or.kr</p> <p>※ 회원가입 또는 아이디 찾기를 통해 본인 명의의 아이디로 로그인</p> <p>○ 참가를 희망하는 경우 시범영상과 경기요강에 대해 충분한 연습을 한 후 본인의 수행영상 촬영본을 축전 홈페이지에 제출</p> <p>※ 영상 업로드 기한 내에 반드시 제출</p>	
영상촬영 시 유의사항	<p>○ 교사 확인을 전제로 본인확인 절차는 생략한다.</p> <p>○ 영상편집이 이루어졌을 경우 실격 처리한다.</p> <p>※ 단, 참여마당(K-POP(cover)댄스, 스포츠 참여 Vlog)은 편집 제출해도 무방하다.</p> <p>○ 시작과 종료는 제공된 신호음을 이용하며 동작수행 모습을 한 번에 촬영한다.</p> <p>○ 제출 영상은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질이어야 하며, 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</p> <p>○ 학생 안전에 유의하며 경기요강 시범영상을 참고하여 경기방법을 숙지한다.</p>	

Ⅲ. 세부 요강 - 도전마당

1

농구 - 자유투

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 자유투 연속 성공 횟수를 측정한다.
- 공은 보조자 없이 1개만을 사용하며 공을 회수하여 계속 쏜다.
- 쏜을 한 공이 림에 들어가지 않았을 시, 실패로 간주하며 경기는 종료된다.
- 자유투 거리는 백보드 하단부터 초등 3.4m, 중·고등 4.6m이며, 바닥에 자유투 라인을 표시 후 반드시 라인 밖에서 쏘아야 한다.
- 골대 높이는 3.05m로 설정한다. 단, 높이 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내에서 경기를 진행한다.
- 볼이 림에 닿거나 쏘이 성공되기 전에 자유투 라인을 넘거나 밟지 않아야 한다.
- 농구공의 규격은 초등학생 남·여 6호, 중·고등학생은 남학생 7호/여학생 6호를 각각 사용한다.

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 연속 차기 횟수를 측정한다.
- 제기는 1개만 사용해야 한다.
- 복숭아뼈 아래의 발 부분(발등, 발 안쪽, 발 바깥 차기 가능)을 이용하여 제기차기를 실시한다.
- 제기차기를 하며 화면 밖으로 나가거나, 뒤를 돌아 제기가 몸에 가려 보이지 않는 경우 실패한 것으로 간주한다.
- 제기차기를 하는 동안 이동하면서 차는 것은 가능하다.
- 제기를 잡거나 떨어뜨린 경우 제기가 복숭아 뼈 아래의 발 부분을 제외한 다른 부분에 맞을 시 실패로 간주한다.

3

배구 - 2인 스파이크 놀이

□ 참가 인원: 2명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 두 명의 학생이 배구 코트 내에서 실시한 스파이크 놀이 연속 성공 횟수를 측정한다.
- A선수의 스파이크로 시작하여 이어서 B선수가 스파이크를 이어서 진행한다.
- 바닥에 스파이크 후 벽에 튕겨 나오는 공을 연속으로 스파이크한 횟수를 측정한다.
- 한 선수가 두 번 연속으로 스파이크를 한 경우, 또는 스파이크 한 공이 바닥에 바운드되지 않고 곧바로 벽에 닿을 경우 파울로 간주하고 즉시 경기가 종료된다.
- 벽을 맞고 나온 공이 스파이크하기 전, 바닥에 바운드될 경우에도 즉시 경기가 종료된다.
- 배구 경기용 공을 사용하여 활동을 실시하고, 크기는 학생이 희망하는 크기의 배구공을 사용할 수 있다.
- 양손 중 어느 쪽이든 스파이크 가능하다.
- 벽과의 거리는 3m(라인 테이프 부착)이며, 라인 테이프의 길이는 3m 이상으로 경기장 바닥과 식별이 가능한 색으로 표시한다.
- 3m 라인을 밟거나 넘어서 스파이크를 할 경우는 계수하지 않는다.
- 기술 시범 영상: <https://youtu.be/tcXG9EvIQj0>

4

배드민턴 - 2인 랠리

□ 참가 인원: 2명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분간 성공한 랠리 횟수를 측정한다.
- 셔틀콕은 종류와 관계없이 1개만 사용하며, 보조자 도움 없이 실시한다.
- 두 명의 학생이 배드민턴 코트 내에서 1분 동안 네트 위로 실시한 랠리 횟수를 측정한다. (네트 높이 155cm)
- A선수의 서브로 시작하여 반대편 B선수가 날아온 셔틀콕에 스트로크한 것을 1회로 계수한다. (서브는 횟수에서 제외)
- 최초 서비스 및 떨어진 셔틀콕을 주워서 실시한 서비스는 횟수에서 제외한다. (서비스 후 상대방의 첫 타구부터 횟수로 인정)
- 종료 전에 셔틀콕이 떨어졌을 경우 주워서 다시 시작한다. (성공 횟수 누적)
- 배드민턴 코트 및 서비스 규정은 대한배드민턴협회 경기규칙에 준하여 실시한다.
- 지정된 구역(샷 서비스 라인부터 백 바운더리 라인 사이)에서만 타구하여야 하며, 지정된 구역을 벗어나 타구한 경우 랠리 횟수에서 제외한다.
- 지정된 공간 밖이라 함은 학생의 두 발 중 한 발이라도 지정된 공간의 선을 밟거나 벗어난 것을 말한다. (학생의 팔과 라켓은 관계없음)

5

육상 - 10m 왕복달리기

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 10m 거리를 2회 왕복한 시간을 측정한다.
- 경기에 적합한 편평하고 미끄럽지 않은 장소에서 실시한다.
- 경기 거리(10m)를 측정하여 양 끝에 고깔콘(높이 50cm 이하)을 세우고 테이프로 고정한다.

※ 거리 측정 시 고깔콘 앞쪽 끝 부분을 기준으로 거리 측정



- 제공된 음원의 신호로 출발하여 건너편의 고깔콘을 손으로 터치하며 연속 2회 왕복하는 시간을 측정하도록 한다. (1/100초 단위까지 측정)
- 고깔콘은 마지막까지 꼭 터치하도록 하며 고깔콘 미터치 시 실격된다.
- 촬영 시 초시계가 화면에 나오도록 해야 한다.

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 30초 동안 '3볼 Fast 캐스케이드' 횟수를 측정한다.
 - 한 손에 2개의 공, 다른 한 손에 1개의 공을 쥔 상태에서 배포된 시작 신호음이 울린 후 30초 동안 캐스케이드(3볼 교차 저글링)를 실시한다.
 - 시작 신호음에 시작하여 종료 신호음이 울리기 전까지의 공을 잡은 개수를 측정한다.
 - 한자리에 서서 시작하되 경기 중 움직임(이동)이 있어도 무방하다.
 - 수행 중 공을 떨어뜨렸을 경우, 주워서 이어서 수행할 수 있다. 수행 횟수는 이전 수행 횟수에 이어 계수한다.
 - 저글링공 사용을 권장하나 테니스공 등 기타 소재의 비슷한 크기와 중량의 공을 사용하는 것도 허용한다.
 - 저글링공에 손가락이나 손바닥이 아닌 신체부위가 의도적(심판의 판단)으로 닿으면 실격 처리한다.
 - 부정한 방법으로 저글링을 할 경우 실격 처리한다.
- ① 경기 중 다른 사람의 도움을 받을 경우
 - ② 도구를 사용하는 경우

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 30초 동안 이중뛰기 횟수를 측정한다.
- 줄을 넘다가 걸리면 계속 이어서 넘는다.
- 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정 출발이며(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 계수에서 5회 삭감한다.
- 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다.
- 참가자는 신발을 신고 참가해야 하며, 착용하지 않은 경우 실격 처리한다.
- 경기 시작 전에 줄은 뒤로 준비한다.
- 한 번 뛰어 줄이 두 번 돌아가는 1도약 2회선의 경기이다.
- 처음 시작 시 한 번씩 뛰면서 예비동작을 취할 수 있으며, 이중뛰기 시작 후 줄에 걸릴 때까지가 기록이 된다.

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 30초 동안 리프팅 횟수를 측정한다.
 - 축구공의 규격은 5호이며 초등부는 4호를 사용한다.
 - 하나의 축구공을 사용하며, 중단된 경우 종료 신호음이 울리기 전까지는 본인이 공을 주워서 경기를 이어서 할 수 있다.
 - 경기 시작
 - ① 남중, 남고부는 볼이 지면에 정지된 상태에서 발로 올려 시작한다.
 - ② 초등, 여중, 여고부는 자기 손으로 던져 시작할 수 있다.
 - ③ 양 발을 번갈아가며 리프팅한다. (한 발 리프팅은 계수하지 않음)
 - 시작 이후(경기 중)
 - ① 팔과 손을 제외한 신체를 사용하여 리프팅한 횟수를 측정한다.
 - ② 남중, 남고부는 팔과 손뿐만 아니라 무릎(허벅지)을 사용할 수 없고 횟수로 인정하지 않는다.
 - ③ 바운드 후 리프팅으로 연결되는 경우, 횟수를 인정한다.
 - ④ 리프팅 중간에 팔이나 손을 사용하는 경우 실격 처리한다.
- ※ 단, 초등(남·여) 및 여중, 여고부는 원바운드 후 손으로 잡아 계속 진행 가능 (리프팅해서 바로 올라오는 공을 잡으면 횟수 미인정)

□ 참가 인원: 6명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분 동안 원바운드(혹은 노바운드)로 리프팅한 횟수를 계수한다.
- 축구공의 규격은 5호이며 초등부는 4호를 사용한다.
- 1개의 축구공을 사용하며, 중단된 경우 종료 신호음이 울리기 전까지는 본인이 공을 주워서 경기를 이어서 할 수 있다.
- 경기는 2인 3조 한 팀(총 6명)으로 진행한다.
- 2명의 조원은 경기 종료까지 손을 잡아야 하며, 중간에 손을 놓을 경우 실격된다.
- 2명의 조원 중 한 명이 먼저 리프팅한 후 다른 한 명이 이어서 공을 차고, 1→2→3→1→2...조 순서로 반복해서 넘겨주며 정해진 시간 동안 리프팅에 성공한 총 횟수를 계수한다.
- ※ 2명의 조원 모두 1회 이상 리프팅에 성공해야 다음 조로 넘길 수 있으며, 그렇지 않은 경우 해당 조는 0회로 계수
- ※ 같은 조 내에서 계속 이어서 리프팅할 수 있으나, 리프팅 성공 횟수는 조당 최대 1회로 계수
- 5m x 5m 사각형 경기장 안에서 진행하며 발이 경기장을 벗어나서 리프팅할 경우 횟수로 인정하지 않는다.
- 경기장 밖으로 나간 공을 안으로 이동시켜 계속할 수 있으나 밖에서 리프팅한 것은 계수하지 않고 안에서 리프팅한 것만을 계수한다. (화면상 경기장 안에서 리프팅한 것으로 확인되지 않을 경우 계수하지 않는다.)
- 손과 팔을 제외한 신체의 모든 부위를 사용할 수 있다.

□ 참가 인원: 2명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 30초 동안 네트를 사이에 두고 포핸드 스트로크 랠리를 실시하여 횟수를 측정한다.
- 1개의 공으로만 실시하며, 실시 도중 실수 혹은 실패하면 공을 주워서 계속하고 앞에 누적된 횟수에 이어 계수한다.
- 신호음 후에 A선수의 서브(포핸드 스트로크)로 랠리를 시작한다.
- 반대편 B선수는 날아온 탁구공을 A선수와 포핸드로 랠리를 실시한다.

※ 백핸드로 실시한 경우, 성공 개수 불인정

- 스트로크를 하기 전 선수의 스탠스는 엔드라인 뒤에서만 가능하며, 엔드라인 연장선의 앞으로 넘어가서 스트로크하면 파울로 간주하여 성공 개수로 인정하지 않는다.
- 포핸드 스트로크 랠리의 계수 기준은 네트를 공이 넘어갔는지 여부가 기준이 된다. 엷지에 맞는 경우, 네트를 넘어간 개수까지 계수한다. 네트에 맞는 경우, 네트 맞고 타구한 선수 쪽으로 되돌아갔을 경우는 개수가 인정되지 않으나, 반대로 네트 맞고 상대방 선수 쪽으로 흘러갔을 경우는 개수로 인정된다.

□ 참가 인원: 1명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분 동안 벽에 공을 던져 튀어나온 공을 글러브로 포구한 횟수를 측정한다.

※ 글러브 포함 양손으로 포구 가능하나, 맨손으로 포구하는 경우는 파울

- 공은 1개만 사용 가능하며, 여분의 공을 사용할 수 없다.
- 티볼 경기용 공을 사용하여 포구를 실시하고, 크기는 학생이 희망하는 크기의 티볼공을 사용할 수 있다.
- 서서 실시하며, 앉아서 실시할 경우 실격 처리한다.
- 던지는 방법은 오버 혹은 언더드로우 모두 가능하다.
- 벽에 던진 공은 바운드 없이 벽에 닿아야 하며, 튀어나온 공은 반드시 2회 이상 바닥에 바운드된 후 포구하여야 한다.
- 벽과의 거리는 5m(라인 테이프 부착)이며, 라인 테이프의 길이는 3m 이상으로 표시한다.
- 5m 라인을 밟거나 넘어서 공을 던지거나, 포구하는 경우는 성공 개수로 인정하지 않는다.
- ※ 글러브만 5m 라인에 걸치거나 넘어가는 경우는 성공 개수로 인정
- 글러브로 정확히 한 번에 포구된 것만 성공 개수로 인정하며, 공을 놓치거나 이중동작으로 포구한 것은 성공 개수로 인정하지 않는다.

IV. 세부 요강 - 경쟁마당

1 농구 - 2인 릴레이

□ 참가 인원: 2명

※ 2021년 이후 대한농구협회에 선수등록이 되지 않은 학생

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분간 성공 횟수를 측정한다.
- 공은 보조자 없이 1개만 사용하며 공을 회수하여 계속 쏜다.
- 백보드 하단부터 엔드라인까지의 거리는 1.2m이며, 라바콘 거리는 백보드 하단부터 초등 3.4m, 중·고등 4.6m이다.
- 2명의 선수가 한 번씩 교대하면서 드리블로 라바콘을 들고 상대 선수와 패스를 주고받은 후 쏜을 한다.
 - ※ 패스는 반드시 라바콘을 완전히 들고 난 이후 엔드라인 밖에서 실시
- 슈팅 이후 성공 여부와 관계없이 교대해야 하며, 다음 선수가 드리블하는 시점은 반드시 공이 바운드된 이후에 시작한다.
 - ※ 쏜을 한 선수는 엔드라인 밖으로 이동 후 실시
- 바이얼레이션과 라인크로스 반칙 시 쏜을 성공해도 계수하지 않는다.
- 골대 높이는 3.05m. 단, 높이 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내에서 경기를 진행한다.
- 농구공의 규격은 초등학생 남·여 6호, 중·고등학생은 남학생 7호/여학생 6호를 각각 사용한다.

□ 참가 인원: 2명

※ 2021년 이후 대한배구협회에 선수등록이 되지 않은 학생

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분간 성공한 패스 횟수를 측정한다.
- 배구공 크기는 초등은 4호, 중·고등은 5호를 사용한다.
- 언더 혹은 오버핸드 패스를 실시한다.

※ 두 동작 혼합 가능

- 시작 신호음에 첫 번째 선수가 공을 위로 던져 실시한 패스를 상대 선수가 받아서 패스한 것부터 1회로 측정한다.
- 랠리를 하다가 실패할 경우, 본인이 공을 주워야 하며 여분의 공 혹은 보조자의 도움을 받을 수 없다.
- 초등부는 6인제 정규 코트 안에서 네트 높이는 2m로 하며, 두 선수 모두 네트에서 1m 떨어진 지점에서 동작을 실시한다.
- 중·고등부는 6인제 정규 코트 안에서 네트 높이는 남녀 동일 2m로 하며, 네트에서 2m(여자부는 1m) 떨어진 지점에서 동작을 실시한다.
- 6인제 어택라인 침범과 마찬가지로 공을 터치할 때 라인을 밟거나 넘을 경우 해당 횟수는 무효 처리된다.

※ 단, 공을 터치한 후 발이 라인을 넘어가거나 공과 관계없이 선수의 발이 라인을 넘어가는 것은 개수 측정에 영향을 주지 않음

□ 참가 인원: 4명

※ 2021년 이후 대한배드민턴협회에 선수등록이 되지 않은 학생

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분간 성공한 랠리 횟수를 측정한다.
- 셔틀콕은 종류와 관계없이 1개만 사용하며, 보조자의 도움 없이 실시한다.
- 네 명의 학생이 배드민턴 코트 양쪽에 두 명씩 대기하며, 1분 동안 네트 위에서 실시한 랠리 횟수를 측정한다. (네트 높이 155cm)
- ※ 랠리 순서는 1→2→3→4→1→2...번 순서로 반복해서 진행
- 1번 선수의 서브로 시작하여 반대편 2번 선수가 날아온 셔틀콕에 스트로크한 것을 1회로 계수한다. (서브는 횟수에서 제외)
- 최초 서비스 및 떨어진 셔틀콕을 주워서 실시한 서비스는 횟수에서 제외한다. (서비스 후 상대방의 첫 타구부터 횟수로 인정)
- 종료 전에 셔틀콕이 떨어졌을 경우 주워서 다시 시작한다. (성공 횟수 누적)
- 스트로크 방법에는 제한이 없다.
- 배드민턴 코트 및 서비스 규정은 대한배드민턴협회 경기규칙에 준하여 실시한다.
- 지정된 구역(슛 서비스 라인부터 백 바운더리 라인 사이)에서만 타구하여야 하며, 지정된 구역을 벗어나 타구한 경우 랠리 횟수에서 제외한다.
- 지정된 공간 밖이라 함은 학생의 두 발 중 한 발이라도 지정된 공간의 선을 밟거나 벗어난 것을 말한다. (학생의 팔과 라켓은 관계없음)

4

저글링 - 어깨동무 저글링

□ 참가 인원: 2명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 30초 동안 2명이 어깨동무를 하고 한 선수는 오른손만을, 다른 한 선수는 왼손만을 이용하여 실시한 '3볼 Fast 캐스케이드' 횟수를 측정한다.
- 2명 중 한 선수의 손에 2개의 공, 다른 한 선수의 손에 1개의 공을 쥐 상태에서 시작한다.
- 배포된 시작 신호음이 울린 후 30초 동안 캐스케이드(3볼 교차 저글링)를 실시한다.
- 시작 신호음에 시작하여 종료 신호음이 울리기 전까지의 공을 잡은 개수를 측정한다.
- 한자리에 서서 시작하되 경기 중 움직임(이동)이 있어도 무방하다.
- 수행 중 공을 떨어뜨렸을 경우, 주워서 이어서 수행할 수 있다. 수행 횟수는 이전 수행 횟수에 이어 계수한다.
- 저글링공 사용을 권장하나 테니스공 등 기타 소재의 비슷한 크기와 중량의 공을 사용하는 것도 허용한다.
- 저글링공에 손가락이나 손바닥이 아닌 신체부위가 의도적(심판의 판단)으로 닿으면 실격 처리한다.
- 부정한 방법으로 저글링을 할 경우 실격 처리한다.

□ 참가 인원: 4명

※ 2021년 이후 대한탁구협회에 선수등록이 되지 않은 학생

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1분 동안 포핸드 스트로크 랠리 횟수 측정
 - 1개의 공으로만 실시하며, 실시 도중 실수 혹은 실패하면 공을 주워서 계속하고 앞에 누적된 횟수에 이어 계수한다.
 - 4인 1조로 네트를 사이에 두고 포핸드 양쪽에 두 명씩 대기하며 랠리를 실시한다. ※ 랠리 순서는 1→2→3→4→1→2...번
 - 신호음 후에 1번 선수의 서브(포핸드 스트로크)로 랠리를 시작한다.
- ※ 백핸드로 실시한 경우, 성공 개수로 불인정
- 스트로크를 하기 전 선수의 스탠스는 엔드라인 뒤에서만 가능하며, 엔드라인 연장선의 앞으로 넘어가서 스트로크하면 파울로 간주하여 성공 개수로 인정하지 않는다.
 - 포핸드 스트로크 랠리의 계수 기준은 네트를 공이 넘어갔는지 여부가 기준이 된다. 엣지에 맞는 경우, 네트를 넘어간 개수까지 계수한다. 네트에 맞는 경우, 네트 맞고 타구한 선수 쪽으로 되돌아갔을 경우는 개수가 인정되지 않으나, 반대로 네트 맞고 상대방 선수 쪽으로 흘러갔을 경우는 개수로 인정된다.
 - 랠리를 하다가 실패할 경우, 본인이 공을 주워야 하며 여분의 공 혹은 보조자의 도움을 받을 수 없다.

□ 참가 인원: 4 ~ 16명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 참가자는 단일 학교스포츠클럽 학생으로 구성되어야 한다.

※ 재외한국학교의 경우는 단일학교·학교급별로 참여

- 작품은 1회 실시하며, 분량은 팀당 4분±10초 이내로 한다.

- 음악에 맞게 동작을 구성하며 다양한 신체 움직임과 선수들 간의 구성 및 조화, 대형 변화를 통해 창의적인 주제표현이 담겨야 한다.

- 음악은 다양한 장르의 음악이나 노래를 사용할 수 있고, 한 곡이나 그 이상도 사용할 수 있으며 효과음도 허용한다.

- 작품 구성 및 심사방법(예술심사 50 + 기술심사 50)

□ 예술심사(주제표현, 독창성, 음악 및 의상, 다양성, 조화) = 50점

① 주제표현(10점) : 비대면 학교스포츠클럽의 추진 배경과 목표에 적합한 창의적이고 건전한 주제 자유 선정

모든 학생의 신체활동 참여도 제고를 위한

비대면 전국학교스포츠클럽 축전 운영

(예시) - 학생들의 건강 체력 증진 및 꿈과 끼를 살리는 학교스포츠클럽 문화

- 포기하지 않고 도전하는 스포츠 정신과 팀을 배려하는 공동체 의식

② 독창성(10점) : 개성 있는 동작과 참신한 구성, 창의적인 안무 등

③ 음악 및 의상(10점)

1) 음악(5점) : 주제 및 동작과의 조화, 창조적인 음악기법

2) 의상(5점) : 작품의 주제와 동작 표현에 맞는 의상 및 소품

※ 분장, 화장, 악세사리, 구두 또는 맨발 금지, 속바지 착용 등

④ 다양성(10점)

1) 무대 사용(3점) : 영역(앞-뒤-좌-우-바닥-공중) 전체를 고르게 사용

2) 신체 움직임(3점) : 상체와 하체의 다양한 움직임

3) 대형 변화(4점) : 전체 인원이 다양한 대형으로 공간 사용

⑤ 조화(10점) : 작품의 주제에 맞는 메시지가 잘 전달될 수 있도록 하며
동작 흐름의 변화에 조화가 잘 이루어져야 함

□ 기술심사(테크닉, 정확성, 숙련성, 표현, 협동성) = 50점

① 테크닉(10점)

1) 얼마나 높은 수준의 동작을 잘 실행하고 있는가

2) 댄스 장르별 특징을 이해하고 다양하고 어려운 동작을 완벽하게
실시하고 있는가

② 정확성(10점) : 참가자 전체가 동작 수행과 이동, 움직임에 있어
균형을 유지하고 정확한 위치 거리를 유지하며 실수 없이 수행하는가

③ 숙련성(10점) : 참가자 모두 경연 내용의 기본동작과 어려운 난이도
동작을 자연스럽게 능숙하게 실시하는가

④ 표현(10점) : 실시하는 동안 작품을 즐기면서 자신 있게 표현하는가
※ 동작의 표현 및 표정 눈빛 연기

⑤ 협동성(10점)

1) 동일성(5점) : 팀원들 간의 배려와 참여로 안무가 조화롭게
표현되고 있는가

※ 이동과 대형 변화 시 움직임의 동일성도 포함

2) 신체접촉(5점) : 참가자들 간 신체접촉을 통해 협동성을 표현한
동작이 시작과 끝을 포함해 작품 전체에서 2회 이상 실시되었는가

- 학생의 품위를 손상시키는 동작, 선정적인 동작, 부상의
위험성이 있는 동작 등은 금한다. ※ 지나친 노출 금지

- 무대 연출을 위한 모자, 리본 등 장식 소품을 허용하되, 지나친
화장과 보디페인팅을 금한다.

□ 참가 인원: 4명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 1~4번까지 번호를 정하고 1·3번이 한쪽에, 2·4번이 반대쪽에 선다.
- 1→2→3→4→1→2...번 순서로 반복해서 1분 동안 플라잉 디스크를 받은 횟수를 측정한다.
- 플라잉디스크는 1개만 사용하되, 종류는 천, 폼, 플라스틱 등 자유롭게 선택할 수 있다.
- 양쪽 지점의 거리는 5m(라인 테이프 부착)이며, 바닥에 붙인 라인 테이프의 길이는 3m 이상으로 표시한다.
- 5m 라인을 밟거나 넘어서 디스크를 던지거나, 받는 경우는 성공 개수로 인정하지 않는다.
- ※ 단, 5m 라인 밖에 서서 손만 5m 라인에 걸치거나 넘어가는 경우는 성공 개수로 인정
- 서서 실시하며, 앉아서 실시할 경우 실격 처리한다.
- 던지는 방법은 백핸드 혹은 포핸드 스트로크 모두 가능하다.
- 던진 디스크는 반드시 손으로 바운드 없이 받아야 하며 바닥에 1회 이상 바운드되어 받은 경우, 다리나 겨드랑이 등으로 받는 경우는 파울로 간주하여 계수하지 않는다.
- 손으로 정확히 한 번에 받은 것만 성공 개수로 인정하며, 플라잉디스크를 놓치거나 이중동작으로 받은 것은 성공 개수로 인정하지 않는다.

V. 세부 요강 - 참여마당

1

표현 - K-POP[cover]댄스

□ 참가 인원: 1 ~ 10명

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 개인 및 단체로 제출이 가능하다.
- 참가자는 단일 학교스포츠클럽 학생으로 구성되어야 한다.
- K-POP 음악에 맞추어 가수의 댄스를 모방한 영상을 1분 이내 분량으로 편집·제작하여 제출한다.
- K-POP 음악 선곡 시 2023년에 발매한 음원을 사용한다.
※ 참가자별 사전 제작했던 영상 제출을 예방하기 위함
- 공연의 배경이 되는 무대는 학교 교실, 체육관, 운동장 등 학교 시설 내에서 촬영된 영상이어야 하며, 조명은 자연채광 또는 고정된 조명 아래에서 촬영한다.
※ 공연 시설 대관이나 학교 밖의 특별한 공연 장소 섭외 등 대회 참가를 위한 과도한 경쟁을 지양하기 위한 조치
- 제출한 영상은 학교체육진흥회 유튜브 플랫폼에 게시될 수 있다.

○ (유의사항)

- 선정적이고 과도한 노출 의상은 지양한다.
- 제출 파일명("곡 이름_가수명") 규정을 준수한다.
- 촬영 각도와 이동에는 제한이 없으며, 여러 가지의 영상을 각각 촬영 후 편집이 가능하다.
- 자막 허용
※ 저작권법 준수하여 사용

□ 참가 인원: 제한없음

□ 운영 방식

○ (경기 진행방법)

- 개인 및 학교 단체로 제출이 가능하다.
- 대면·비대면 학교스포츠클럽 축전과 관련된 연습 및 대회에 참가하면서 만든 영상을 1분(±10초) 길이로 편집·제작하여 제출한다.
- 연습 과정에서의 에피소드, 돌발 상황, 재미있는 상황, NG 영상 등을 자유롭게 편집·제작하여 제출한다.
- 학교스포츠클럽 축전에 참여하는 과정이 중심이 되도록 표현한다.
- 심사 기준 : 창의성, 전달력, 완성도, 재미, 규칙 준수 등

○ (유의사항)

- 선정적이고 과도한 노출 의상은 지양한다.
- 욕설, 비속어 등의 사용은 지양한다.
- 촬영 각도와 이동에는 제한이 없으며, 여러 가지의 영상을 각각 촬영 후 편집이 가능하다.
- 자막 허용

※ 저작권법 준수하여 사용