

# 2023. 비대면 학교스포츠클럽 축전 경기 요강

2023. 7.

경상남도교육청  
(체육예술건강과)

# 목 차

I. 경기 종목 .....	1
II. 종목별 세부 요강 .....	2
1. 농구-도전 바스켓 챌린지 .....	2
2. 농구-도전! 득점왕 .....	5
3. 배구-스쿼시 배구 .....	8
4. 배구-스파이크 놀이 .....	10
5. 배드민턴-배려민턴 .....	9
6. 배드민턴-릴레이민턴 .....	13
7. 줄넘기-스피드 줄넘기 .....	16
8. 줄넘기-둘이서 줄넘기 .....	17
9. 플라잉디스크-디스크 주고받기 .....	19
10. 플라잉디스크-디스크 명종 .....	21
11. 피구-반코트 피구 .....	23
12. 피구-3인 피구 .....	25
[붙임1] 종목별 심사 시 유의 사항 .....	27
[붙임2] 종목별 사용 음원 현황 .....	28

# 1. 비대면 학교스포츠클럽 축전 경기 종목

연번	종목	세부 종목	365+ 체육온활동 연계	내용	측정
1	농구	도전 바스켓 챌린지	<중급 5> 도전 바스켓 챌린지	3인 1팀 1분 미션 릴레이	성공 횟수 측정
2	농구	도전 득점왕	<초급 50> 도전 득점왕	4인 1팀 1분 30초 동안 슈팅 릴레이	성공 횟수 측정
3	배구	스쿼시 배구	<중급 24> 스쿼시 배구	1분 동안 언더-오버 핸드 패스 랠리	성공 횟수 측정
4	배구	4인 배구 스파이크 릴레이	<중급 25> 스파이크 놀이	4인이 1분 동안 스파이크 릴레이	성공 횟수 측정
5	배드민턴	배려민턴	<중급 2> 배려민턴	1대1 1분 랠리 릴레이	성공 횟수 측정
6	배드민턴	릴레이민턴	<고급 20> 릴레이 배드민턴	3대3 1분 랠리 릴레이	성공 횟수 측정
7	줄넘기	스피드 줄넘기	<초급 7> 스피드 줄넘기	1인 30초 동안 발 바짝 뛰기	성공 횟수 측정
8	줄넘기	둘이서 줄넘기	<초급 8> 둘이서 줄넘기	2인 30초 동안 앞뒤로 함께 뛰기	성공 횟수 측정
9	플라잉 디스크	디스크 주고받기	<초급 1> 디스크 주고받기	2인 2조 단계별 릴레이 주고받기	성공 횟수 측정
10	플라잉 디스크	디스크 명중	<초급 3> 디스크 명중	3인이 1인 20초씩 총 60초 동안 디스크캐처 넣기	성공 횟수 측정
11	피구	반코트 피구	<초급 36> 반코트 피구	2인 1조 30초 동안 단계별 공 던지고 받기	성공 횟수 측정
12	피구	3인 피구	<중급 34> 3인 피구	3인 1조 1분 30초 동안 어깨 높이로 공 던지고 안서 받기	성공 횟수 측정

## II. 비대면 학교스포츠클럽 축전 종목별 세부 요강

### 1. 농구 - 도전 바스켓 챌린지

#### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한농구협회에 선수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	3명

#### □ 경기 진행 방법 [음원 사용: ○(1분)]

경기  
방법

①(스타트 존)      ②(드리블 존)      ③ 패스 존)      ④(레이업 슛 존)

- 3인이 한 팀이 되어 로테이션으로 1분 동안 다양한 미션(이동 드리블 - 정지 드리블 5회 - 2 : 1 패스 - 레이업 슛)을 수행한다.
- 1번 주자가 스타트 라인(①)에 공을 들고 서서 대기하고, 2번 주자는 1번

주자 뒤에서 다음 차례를 기다린다. 3번 주자는 패스존(골대에서 45도 부분 3점슛 라인 밖, ③)에 서서 기다린다.

- 출발신호가 울리면 1번 주자는 드리블 존(3점슛 라인 밖, ②)으로 드리블을 통해 이동하고, 드리블 존(②)에 도착하면 제자리에 서서 빠르게 5개의 드리블을 한다.
- 5개의 드리블을 완료한 후에는 패스 존에서 기다리고 있는 3번 주자에게 공을 패스하고 골 밑(④)으로 이동한다. 3번 주자는 1번 주자가 패스한 공을 골 밑으로 이동하고 있는 1번 주자에게 다시 패스한다.
- 1번 주자는 3번 주자로부터 공을 받아 레이업 슛을 한다. 패스를 받는 위치는 제한이 없다. 패스를 주고 골밑으로 들어가면서 자신에게 오는 패스를 받아서 그대로 레이업 슛을 시도해도 되고, 원 드리블 이후 레이업 슛을 시도해도 된다.
- 3번 주자는 1번 주자에게 패스를 한 후, 1번 주자의 뒤를 따라가 공을 회수할 준비를 한다. 이후 1번 주자가 레이업 슛을 성공하면 그 공을 들고 곧바로 ①스타트 존으로 향해서 도전 준비를 하고, 1번 주자는 레이업 슛을 한 이후 ③패스 존으로 이동하여 패서 역할을 준비한다.(3번 주자가 공을 회수해도 되고, 1번 주자가 건네줘도 된다.)
- 2번 주자는 1번 주자가 시도한 레이업 슛이 림을 통과할 때 도전을 시작할 수 있다.
- 레이업 슛을 실패했을 경우에는 두 가지 경우 중에 선택을 한다.
  1. 다시 공을 들고 나와 레이업 슛을 성공할 때까지 수행하며, 재시도하여 레이업 슛을 성공할 경우 해당 시도는 성공으로 간주한다.
  2. 레이업 슛을 재시도 하지않고 다음 주자가 수행을 이어나가며, 레이업 슛을 실패한 시도는 실패 처리한다.
- ※ 실패한 시도에 대해 실패 처리를 하고 다음 차례의 학생이 시도를 이어가기로 결정했다면, 레이업 슛이 림을 맞고 튀어나오는 동시에 다음 차례의 학생이 도전을 시작할 수 있다. 단, 해당 시도는 성공으로 인정하지 않는다.
- 2번 주자 역시 1번 주자와 똑같이 미션을 수행한다.
- 농구공의 규격은 초등학교 남·여학생과 중·고등학교 여학생은 6호, 중·고등학교 남학생은 7호를 사용한다.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 골대 높이는 초등 2.6m 이상 / 중·고등 3.05m 이상으로 한다. (단, 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내 진행)</li> <li>• 성공 횟수가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 레이업 슛 성공률(성공 횟수 / 팀 전체 레이업(슈팅) 수) 높은 팀 우선</li> <li>2. 무효 처리된 시도 횟수가 적은 팀 우선</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 해당 시도를 무효처리(횟수 포함 미인정)하며, 해당 차례의 학생이 다시 수행하도록 한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 출발선을 지키지 않은 경우</li> <li>2. 트레블링, 더블 드리블 등 규칙을 위반한 경우</li> <li>3. 드리블 존을 벗어나서 드리블하는 경우</li> <li>4. 패스 존을 벗어나서 패스하는 경우</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 로테이션 위반: 슛한 선수 다음 순번의 선수가 아닌 사람이 다음 수행을 이어갈 경우</li> <li>2. 외부 조력자 도움: 선수가 아닌 외부인이 공을 잡거나 도움을 줄 경우</li> <li>3. 외부 구조물 조력: 골대 뒤 공이 멀리 튕겨 나가지 않는 구조물 설치(예, 매트, 평균대 등)</li> </ol> </li> </ul>
영상 촬영 시 유의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동작 수행 모습이 화면 전체에 담기도록 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 2. 농구 - 도전! 특점왕

### □ 참가 요강

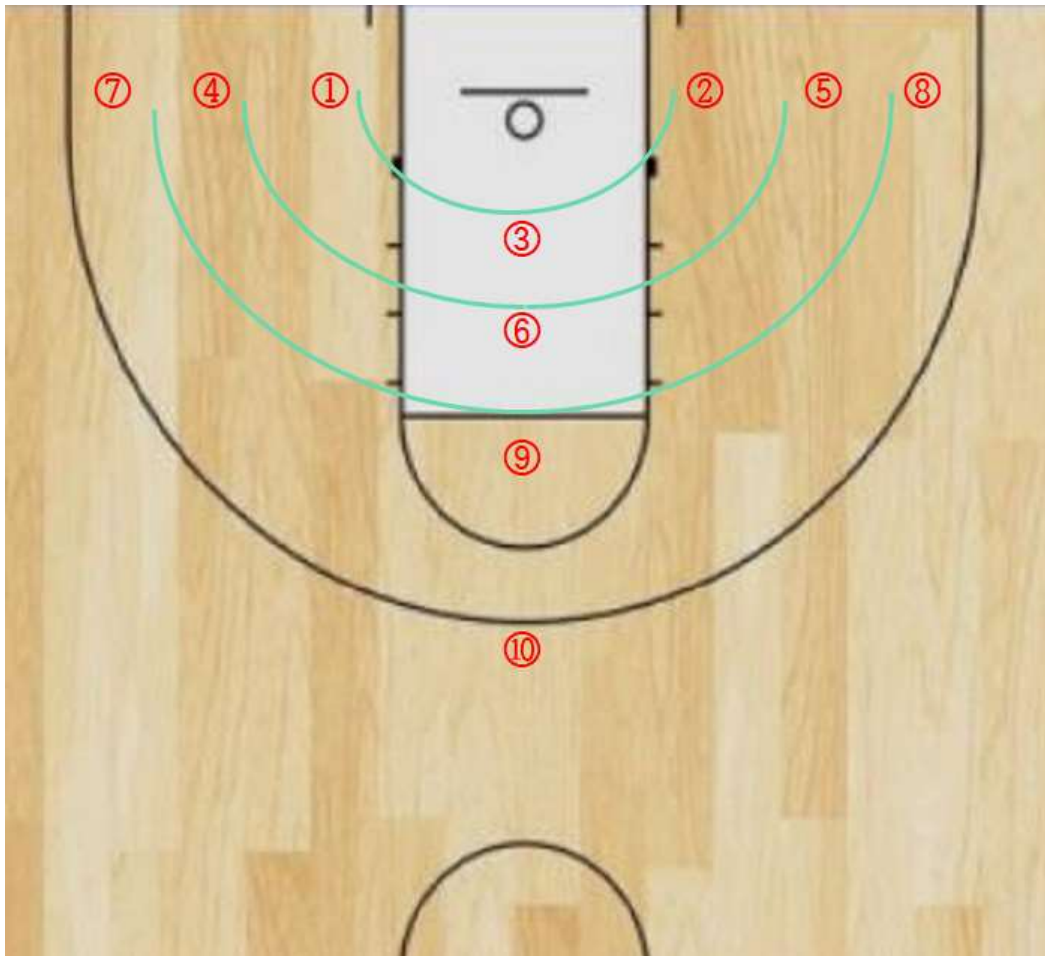
종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한농구협회에 선수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	4명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분 30초])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4인이 한 팀이 되어 로테이션으로 아래 그림의 슈팅 위치에서 1분 30초 동안 슈트를 던져 성공횟수를 측정한다.</li> <li>• 3인은 번호(1~3)가 새겨진 조끼를 착용하고 순서대로 슈팅을 한다. 1인은 골대 근처에서 대기하고, 1·2·3번 주자가 슈트한 공을 잡아 다시 넘겨주는 역할을 한다.</li> <li>• 코트에 그림과 같은 곡선 모양으로 접시콘을 설치한다. 각각의 곡선의 반지름은 ①, ②, ③ 지점은 1.5m, ④, ⑤, ⑥ 지점은 3m, ⑦, ⑧, ⑨ 지점은 4.5m로 한다. ⑩ 지점은 3점슛 거리인 6.75m로 한다.</li> <li>• 1·2·3번 3명의 주자는 각각 농구공을 하나씩 들고 슈트를 한다. 1번 주자가 ①지점에서 먼저 슈트를 던지고, 슈트가 림을 통과한 이후에 2번 주자가 ②지점에서 슈트를 던진다. 1번 주자는 슈트를 성공하고 난 후 ④지점으로 이동해서 다음 수행을 준비한다. 3번 주자는 2번 주자가 슈트한 공이 림을 통과하면 슈트를 던진다. 2번 주자는 슈트를 성공하고 난 후, ⑤지점으로 이동해서 다음 수행을 준비한다. 3번 주자가 슈트한 공이 림을 통과하면 1번 주자는 ④지점에서 슈트를 시도하고, 3번 주자는 ⑥지점으로 이동해서 다음 수행을 준비한다. 이러한 방식으로 1번 주자는 ①, ④, ⑦지점에서 슈트를 하고, 2번 주자는 ②, ⑤, ⑧지점에서 슈트를 하고, 3번 주자는 ③, ⑥, ⑨지점에서 슈트를 한다. 3번 주자가 ⑨지점에서 슈트를 성공하면 3명의 선수 모두 ⑩지점에서 순서를 지키며 슈트를 시도한다. (초등은 ⑨지점까지만 실시하며, 이후에 다시 ①지점으로 돌아와 슈팅을 이어나간다.) ⑩지점에서 던진 슈트가 림을 통과하면 기존의 로테이션 순서대로 다시 ①부터 슈팅을 시도하여 1분 30초 동안 성공횟수를 측정한다. (ex. ①부터 ⑩까지 1번 성공한 후, ①까지 성공했을 때는 11회, ②까지</li> </ul>
----------	--

성공했을 때는 12회, ①부터 ⑩까지 2번 성공하고 ①까지 성공했을 때는 21회)

- 체육관 코트에 3점슛 라인이 표시되어있지 않으면, 6.75m 거리를 측정해 ⑩지점으로 정하여 수행한다.
- 슛한 공이 골대(림)을 통과하기 전에 다음 주자가 슛을 시도하면 실격 처리한다.
- 1번 주자는 ①,④,⑦지점에서, 2번 주자는 ②,⑤,⑧지점에서, 3번 주자는 ③,⑥,⑨지점에서 슛을 해야하며, ⑩지점에서는 1번 주자부터 순서대로 슛을 시도하며, 로테이션을 어길 경우 실격 처리한다.



- 농구공의 규격은 초등학교 남·여학생과 중·고등학교 여학생은 6호, 중·고등학교 남학생은 7호를 사용한다.
- 림으로부터 슛 지점의 거리는 ①,②,③지점은 1.5m, ④,⑤,⑥지점은 3m, ⑦,⑧,⑨지점은 4.5m, ⑩지점은 6.75m이다. 골대 높이는 초등 2.6m 이상 / 중·고등 3.05m 이상으로 한다.(단, 조절이 불가능한 경우 시설 한도 내 진행)
- 성공 횟수가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.
  1. 전체 슛 성공률(전체 슛 성공 횟수 / 전체 슈팅 수)이 높은 팀 우선



	<p>2. 3점슛 성공률(3점슛 성공 횟수 / 3점슛 전체 슈팅 수)이 높은 팀 우선</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 플레이어 로테이션 위반                 <ul style="list-style-type: none"> <li>: 자신의 슈팅 지점이 아닌 곳에서 슈팅을 하거나 ⑩지점에서 순서를 지키지 않고 슈팅을 한 경우</li> <li>ex. ①지점에서 성공을 한 첫 번째 주자의 경우 ④지점으로 이동을 해서 다음 수행을 해야하는데, ⑤지점에서 다음 수행을 한 경우는 ‘①→②→③→④→⑤→...’의 순서를 지켰더라도 자신의 위치에서 슈팅을 하지 않았기 때문에 실격으로 처리하며, ⑩지점에서 기존의 순서대로 슈팅을 하지않고 순서를 바꿔서 수행을 한 경우도 실격으로 처리</li> </ul> </li> <li>2. 슈팅 스팟 로테이션 위반                 <ul style="list-style-type: none"> <li>: 슈팅 스팟 순서를 지키지 않은 경우</li> <li>ex. ‘①→②→③→...’의 순서로 슈팅을 하지 않고, ‘①→③→②’ 처럼 슈팅 스팟의 순서를 지키지 않고 슈팅을 한 경우</li> </ul> </li> <li>3. 골대 근처에서 공을 주워주는 역할의 선수가 슈트를 시도한 경우</li> <li>4. 외부 조력자 도움                 <ul style="list-style-type: none"> <li>: 선수 및 조력자(4명)가 아닌 외부인이 공을 잡거나 도움을 준 경우</li> </ul> </li> <li>5. 외부 구조물 조력: 골대 뒤 공이 멀리 튕겨 나가지 않는 구조물 설치(예, 매트, 평균대 등)</li> </ol> </li> </ul>
<p>영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동작 수행 모습이 화면 전체에 담기도록 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

### 3. 배구 - 스쿼시 배구

#### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한배구협회에 선수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	2명

#### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2명이 1분 동안 실시한 배구 언더 또는 오버핸드 패스 랠리 횟수를 측정하여 합산한다.</li> <li>• 시작 신호음에 맞춰 서비스로 경기는 시작되며, <u>서브된 공이 벽에 맞고 튕겨 나오면 다음 학생이 그 공을 바운드 없이(바운드 1회 허용) 벽에 패스한다.</u> <u>이후 종료음이 울리기 전까지 두 명의 학생이 동일한 방법으로 서로 번갈아가며 패스 릴레이를 실시한다.(시작과 종료 신호는 배부된 음원 사용)</u></li> <li>• 서비스는 팀원 중 누구나 가능하며, 시작 신호음에 맞춰 양손으로 앞의 벽면으로 공을 던지며 경기를 시작한다.(서비스 라인 또는 구역은 관계없음)</li> <li>※ 서비스는 횟수에 미포함(서비스 후 상대방의 첫 패스가 벽에 맞을 경우부터 횟수로 인정)</li> <li>• 종료 전에 경기가 중단된 경우 공을 주워서 서비스로 다시 시작한다.</li> <li>• 패스 방법은 언더 또는 오버핸드로 실시하며, 한 손으로 패스된 경우, 손(팔)을 제외한 신체 부위로 패스된 경우(머리, 발 등)는 횟수에 포함하지 않는다.(경기는 계속 진행)</li> <li>※ 안전사고 예방을 위해 벽에 너무 가까이 붙어 경기하지 않도록 주의</li> <li>• 벽을 맞고 튕겨 나온 공은 바운드 없이 또는 바운드 1회 후 패스할 수 있다.</li> <li>• 횟수 산정 기준은 학생이 언더 또는 오버 핸드 패스 한 공이 벽에 맞을 경우 1회 인정한다.(종료음이 울리기 전 패스 된 공이 벽에 맞으면 횟수 인정).</li> <li>• 다음의 경우는 경기가 중단된다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동일한 학생이 두 번 연속 패스(또는 신체접촉)한 경우</li> <li>- 패스 한 공을 다음 학생이 패스하지 못하거나 바닥에 2회 이상 바운드 된 경우</li> </ul> </li> </ul>
-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 학생이 손으로 잡거나 주변 사람(물체)에 닿은 경우</li> <li>• 중단된 경기의 재개는 서비스로 시작한다.</li> <li>- 중단된 경기의 횟수 미포함(예, A학생의 패스 동작으로 경기가 중단된 경우 A학생의 횟수 미포함)</li> <li>• 배구공은 5호를 사용하며, 초등, 여중의 경우 4호를 사용해도 무방하다.</li> <li>• 배구공은 머리 위로 팔을 뻗은 높이에서 떨어뜨려 허리 높이 이상으로 올라와야 한다.(위반 시 실격 처리)</li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외부 조력자 도움(참가자가 아닌 사람(외부인 포함)이 공을 잡거나 도움을 줄 경우)</li> </ul> </li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공기압 확인, 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리 한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

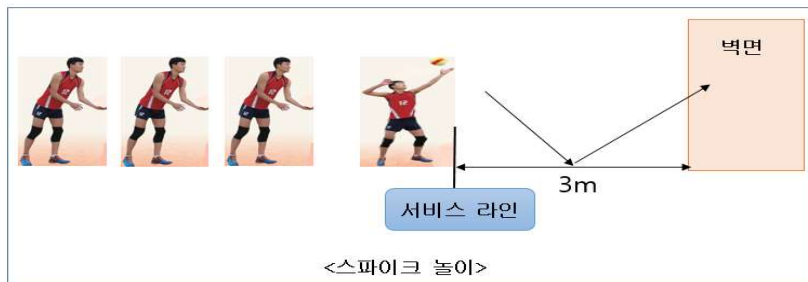
## 4. 배구 - 스파이크 놀이

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한배구협회에 선수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	4명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분])

- 4인이 한 팀이 되어 로테이션으로 1분 동안 배구 스파이크 성공 횟수를 측정한다.(4인은 번호(1~4)가 새겨진 조끼 착용)
  - 시작은 1번 학생이 배구공을 들고 서비스 라인 뒤(또는 선상)에 자리하고 2,3,4번 학생은 1번 학생 뒤에 일렬로 대기한다.(서비스 라인은 벽면으로부터 3m 지점 바닥에 표시하며 안전을 위해 라인 테이프 사용을 권장하나 각종 콘 사용 가능)
- ※ 시작 및 경기 중단 후 첫 스파이크 이후에는 서비스 라인에 상관없이 스파이크 가능
- ※ 경기 시 안전사고 예방을 위해 앞사람과의 거리는 최소 50cm이상 떨어진 상태에서 실시한다.
- 경기 방법
- 시작 신호음에 맞춰 서비스 라인에 있는 1번 학생이 벽의 정면 바닥에 스파이크 후 튕겨 나온 공을 2번 학생이 바운드 없이 또는 바운드 1회 후 바닥을 향해 스파이크한다. 이후 동일한 방법으로 4명의 학생이 번갈아 가며 종료음이 울리기 전까지 스파이크 릴레이를 실시한다.(시작과 종료 신호는 배부된 음원 사용)



- ※ 스파이크한 학생은 가장 뒤쪽으로 이동한다.(예, 1번 학생은 스파이크 후 4번 학생 뒤에서 준비)

	<p>※ 스파이크 한 공은 반드시 바닥에 바운드 1회 후 벽에 맞아야 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 경기 시작 및 중단된 경기의 재개 시 학생은 서비스 라인 뒤(또는 선상)에서 바닥을 향해 스파이크한다.</li> <li>• 횡수 산정 기준은 학생이 스파이크 한 공이 바닥에 바운드 1회 후 벽에 맞을 경우 1회 인정한다.(종료 전 스파이크 된 공이 바운드 1회 후 벽에 맞으면 횡수 인정)</li> </ul> <p>※ 경기 시작 및 경기 중단 후 첫 스파이크도 횡수에 포함</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음의 경우는 경기가 중단된다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동일한 학생이 두 번 연속 스파이크(또는 신체접촉)한 경우</li> <li>- 스파이크 한 공이 바닥에 바운드 없이 바로 벽에 맞은 경우</li> <li>- 스파이크 한 공을 다음 학생이 치지 못하거나 바닥에 2회 이상 바운드 된 경우</li> <li>- 학생이 잡거나 손(팔) 이외의 신체로 공이 타구 된 경우(예, 머리, 발 등)</li> <li>- 주변 사람(물체)에 닿은 경우</li> </ul> </li> <li>• 중단된 경기의 재개와 횡수 산정 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 경기 재개는 서비스 라인에서 다음 순번 학생부터 실시한다.(예, 1번 학생의 스파이크 동작으로 경기가 중단된 경우 2번 학생부터 실시)</li> <li>- 중단된 경기의 횡수 미포함(예, 1번 학생의 스파이크 동작으로 경기가 중단된 경우 1번 학생의 횡수 미포함)</li> </ul> </li> <li>• 배구공은 5호를 사용하며, 초등, 여중의 경우 4호를 사용해도 무방하다.</li> <li>• 배구공은 머리 위로 팔을 뻗은 높이에서 떨어뜨려 허리 높이 이상으로 올라와야 한다.(위반 시 실격 처리)</li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 로테이션 위반: 자신의 순번이 아닌 사람이 스파이크 하는 경우</li> <li>- 외부 조력자 도움: 참가자가 아닌 사람(외부인 포함)이 공을 잡거나 도움을 줄 경우</li> </ul> </li> </ul>
영상 촬영 시 유의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공기압 확인, 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 5. 배드민턴 - 배려민턴

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 대한배드민턴협회에 1회 이상 학생선수로 등록한 사실이 없는 학생	2명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>셔틀콕을 상대방에게 나쁘게 보내는 배드민턴이 아닌, 배려를 중심으로 한 배려민턴을 실시한다. 팀원에게 받기 쉽고 안전하게 보내는게 중요하다.</li> <li>2명이 코트 내에서 마주보고 경기한다.</li> <li>2명의 선수는 코트 내에서 두 발 모두 자유로이 움직일 수 있으며 타구 종류 제한 없이 1분 동안 실시하여 최대한 많이 주고받기에 도전한다. 타구 된 셔틀콕이 맞은편 선수에게 정상적으로 도달하면 1회 성공으로 간주하며, 종료음과 동시에 타구 된 셔틀콕은 정상적으로 네트를 넘기면 성공 횟수에 포함한다.</li> <li>시작은 서비스로 하고, 경기 중 셔틀콕이 네트에 걸리거나 정상적으로 타구하지 못해 바닥에 떨어진 경우 셔틀콕을 떨어뜨린 선수가 즉시 주워 서비스로 다시 시작한다. 경기를 시작하거나 재시작하는 서비스는 성공 횟수에 포함하지 않는다.</li> <li>배드민턴 코트 및 네트 높이는 정식 규격에 따르며 경기는 코트 중앙에서 실시한다. (네트 코트 라인이 없는 학교의 경우 라바콘 등으로 표시 가능함.)</li> </ul>		
	<table border="1" style="width: 100%; height: 100px;"> <tbody> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: middle;">①</td> <td style="width: 50%; text-align: center; vertical-align: middle;">②</td> </tr> </tbody> </table>	①	②
①	②		
영상 촬영 시 유의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>동작 수행 모습을 한 번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>		

## 6. 배드민턴 – 릴레이민턴

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 대한배드민턴협회에 1회 이상 학생선수로 등록한 사실이 없는 학생	6명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>상대방에게 나쁘게 보내는 배드민턴이 아닌, 협동을 중심으로 한 릴레이 민턴을 실시한다. 팀 원에게 받기 쉽고 안전하게 보내는게 중요하다.</li> <li>3인이 한 조가 되어 두 조가 코트 내에서 각각 한 줄로 서서 릴레이 형태로 경기한다.</li> <li>타구 종류 제한 없이 1분 동안 실시하며, 타구 된 셔틀콕이 맞은편 선수에게 정상적으로 도달하면 1회 성공으로 간주한다. 종료음과 동시에 타구 된 셔틀콕은 정상적으로 네트를 넘기면 성공 횟수에 포함한다.</li> <li>시작은 서비스로 하고, 경기 중 셔틀콕이 네트에 걸리거나 정상적으로 타구 하지 못해 바닥에 떨어진 경우 셔틀콕을 떨어뜨린 선수가 즉시 주위 서비스 로 다시 시작한다. 경기를 시작하거나 재시작하는 서비스는 성공 횟수에 포함하지 않는다.</li> <li>각 선수는 경기 시작 시 위치한 자리에서 자유로이 움직일 수 있으며 셔틀콕을 보낸 사람은 각 조 맨 뒤로 이동하여 순서에 맞게 지속한다.</li> <li>1번 → 2번 → 3번 → 4번 → 5번 → 6번 → 1번 → 2번... (반복)</li> <li>각 조 순서 식별을 위한 번호를 가슴에 부착하거나, 번호가 있는 조끼를 착용한다.</li> <li>안전사고 예방을 위해 다음 순서 선수는 앞 선수와 충분한 거리를 두고 서브라인 부근에서 대기한다.</li> <li>배드민턴 코트 및 네트 높이는 정식 규격에 따르며 경기는 코트 중앙에서 실시한다. (네트 코트 라인이 없는 학교의 경우 라바콘 등으로 표시 가능함)</li> </ul>																								
	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">⑤ ③</td> <td style="text-align: center;">①</td> <td></td> <td style="text-align: center;">②</td> <td style="text-align: center;">④ ⑥</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								⑤ ③	①		②	④ ⑥												
	⑤ ③	①		②	④ ⑥																				

영상 촬영 시 유의 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동작 수행 모습을 한 번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다. (기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격 처리 한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>
---------------------------	---



## 7. 줄넘기 - 스피드 줄넘기

### □ 참가 요강

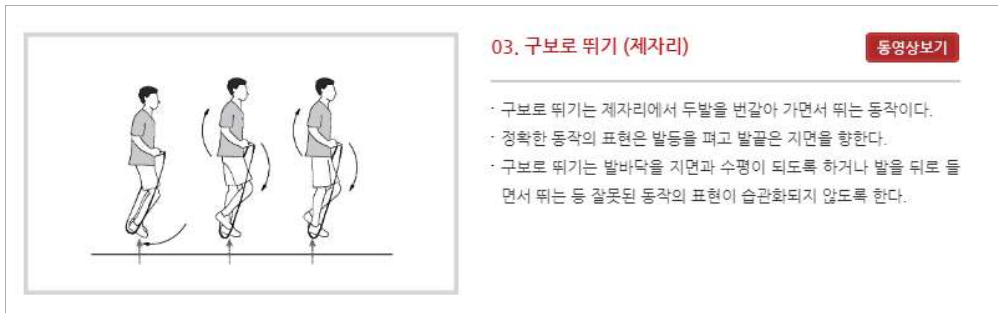
종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목 무관) 등록을 마친 자	1명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[30초])

- 배부된 음원을 사용하여 30초 동안 ‘발 바꾸어 뛰기’ 를 실시한다.

#### ■ ‘발 바꾸어 뛰기’ 란?

건거나 뛰듯 발을 바꿔가면서 줄을 넘는 방법으로 ‘구보 뛰기’ 로도 알려져 있으며, 제자리 뛰기를 하면서 줄을 넘는 형태를 뜻한다.



출처: (사)대한줄넘기협회(<https://www.jumprope.co.kr/room/per1.asp>)

#### 경기 방법

- 한 발이 줄을 넘으면 1회로 인정한다.  
( 예-오른발→왼발→오른발: 3회로 인정)
- 30초 안에 줄이 발에 걸리는 경우 바로 이어서 시작할 수 있다.  
( 예-5회째 줄을 넘는 중간에 줄이 걸린 경우 다시 5회부터 이어서 진행한다.)
- 종료음 후에 줄을 넘은 횟수는 측정에서 제외한다.  
( 예-종료음이 울린 후 30회째 줄을 넘는 경우 29회로 인정)
- 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 실격 처리한다.
- 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 등 손잡이를 잡고 돌리지 않는 경우 실격 처리한다.
- 줄넘기 줄에 대한 제한은 없으나 모든 참가 선수들은 **운동화**를 신고 축전에 참가해야 하며, 맨발·샌들·슬리퍼·실내화 등 운동화 형태가 아닌 것을 착용한 경우 실격 처리한다.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위 규정에서 명시되지 않은 기타 규정 위반 여부는 대한줄넘기협회 규정에 근거하여 대회 운영팀에서 심의하여 결정한다.</li> </ul>
<p>영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 8. 줄넘기 - 둘이서 줄넘기

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목 무관) 등록을 마친 자	2명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[30초])

- 2인이 배부른 음원을 사용하여 30초 동안 ‘앞뒤로 함께 뛰기’ 를 실시한다.

#### ■ ‘앞뒤로 함께 뛰기’ 란?

두 사람이 함께 마주 보고 줄을 넘는 방법으로 ‘마주 보며 뛰기’ 로도 알려져 있으며, 두 사람이 동시에 줄을 넘는 형태를 뜻한다.



#### 01. 마주보며 뛰기

동영상보기

- 복수뛰기에서 두사람의 기본 거리는 한사람이 반팔 나란히 했을때 허리를 가볍게 잡을 수 있는 거리가 알맞다.
- 1회선 2도약의 뛰기가 기본 스텝이며 줄을 돌리는 사람은 팔을 최대한 크게 돌린다.
- 두사람의 거리가 너무 멀어지지 않도록 한다.

출처: (사)대한줄넘기협회(<https://www.jumprope.co.kr/room/per1.asp>)

#### 경기 방법

- 두 사람이 모두 함께 줄을 넘으면 1회로 인정한다.
- 30초 안에 줄이 발에 걸리는 경우 바로 이어서 시작할 수 있다.  
( 예-5회째 줄을 넘는 중간에 줄이 걸린 경우 다시 5회부터 이어서 진행한다.)
- 종료음 후에 줄을 넘은 횟수는 측정에서 제외한다.  
( 예-종료음이 울린 후 30회째 줄을 넘는 경우 29회로 인정)
- 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 실격 처리한다.
- 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 등 손잡이를 잡고 돌리지 않는 경우 실격 처리한다.
- 처음부터 줄을 돌린 학생은 중간에 교체할 수 없으며 줄 돌리는 학생이 바뀌는 경우 실격 처리한다.
- 줄넘기 줄에 대한 제한은 없으나 모든 참가 선수들은 **운동화**를 신고 축전에 참가해야 하며, 맨발·샌들·슬리퍼·실내화 등 운동화 형태가 아닌 것을 착용한 경우 실격 처리한다.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 위 규정에서 명시되지 않은 기타 규정 위반 여부는 대한줄넘기협회 규정에 근거하여 대회 운영팀에서 심의하여 결정한다.</li> </ul>
<p>영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다. (위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 9. 플라잉디스크 - 디스크 주고받기

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목 무관) 등록을 마친 자	4명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2인이 한 조가 되어 2조가 서로 마주 보고 디스크를 주고 받는 경기로, 받는 순서를 지켜서(1조 1번 → 2조 1번 → 1조 2번 → 2조 2번 → 1조 1번 반복) 1분 안에 성공한 횟수를 측정한다.</li> <li>• 1번 던지고 받는 것(편도)을 성공 횟수 1회로 인정하며, 디스크를 주고받는 중에 디스크가 바닥에 떨어졌을 경우 다시 주워 던지기를 진행한다.</li> <li>• ‘1단계 → 2단계 → 3단계’ 로 기준 거리를 늘려가며 디스크를 주고 받는 경기이며, 단계 이동이 육안으로 확인될 수 있도록 사전에 라인과 콘으로 표시하여야 한다.</li> <li>• 던지고 받는 단계별 기준 거리를 지켜야 하며, 좌우 이동하여 던지고 받는 것은 무방하다.</li> <li>• 1단계(1점) 시작 거리는 초등 5m, 중등 6m, 고등 7m에서 시작하여 기본 횟수 14회(1회당 1점)를 달성하면 2단계로 넘어갈 수 있다.</li> <li>• 2단계(2점)는 1단계보다 거리가 2m 증가한 단계로 초등 7m, 중등 8m, 고등 9m에서 시작하며 기본 횟수 8회를 달성하면 3단계로 넘어갈 수 있다. 이 때 2단계 기본 횟수를 초과 실시하여도 무방하다.</li> <li>• 3단계(4점)는 2단계보다 거리가 2m 증가한 단계로 초등 9m, 중등 10m, 고등 11m에서 시작하며 남은 시간 동안 주고 받는다.</li> <li>• 1단계부터 3단계까지의 과정은 단계가 높아짐에 따라 멈춤없이 연속적으로 이루어져야 한다.</li> <li>• 최종 점수 합계가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 높은 단계 성공 횟수가 많은 팀 우선</li> <li>2. 성공률(성공횟수 ÷ 던진횟수 × 100)이 높은 순</li> <li>3. 파울(라인을 밟거나 넘어간 경우) 횟수가 적은 순</li> </ol> </li> </ul>
----------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음 사항은 성공 횟수에 포함하지 않는다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 플라잉 디스크를 받을 때 바닥에 떨어트린 경우</li> <li>2. 선을 밟거나 넘어가서 던지거나 받은 경우</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 로테이션 순서 위반</li> <li>2. 외부 조력자 도움: 선수가 아닌 외부인이 디스크를 잡거나 도움을 줄 경우</li> </ol> </li> <li>• 플라잉 디스크의 규격은 대한플라잉디스크연맹(KFDF) 얼티미트 공식 원반(지름 27.5cm, 무게 175g 전후)으로 한다.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참가 인원, 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 10. 플라잉디스크 - 디스크 명중

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목 무관) 등록을 마친 자	3명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○[1분, 단계별 20초])

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3인 1팀으로 구성하며, 개인별 지정된 거리에서 디스크를 던져, 디스크캐처 바구니 안에 디스크가 들어간 개수를 점수로 환산한다.</li> <li>• 1단계 20초 1인, 2단계 20초 1인, 3단계 20초 1인 순서대로 던지며, 1·2단계와 2·3단계 사이에는 준비시간 10초가 주어진다.</li> <li>• 디스크는 1개씩 연속해서 던져야 하며, 여러 개를 동시에 던질 수 없다.</li> <li>• 단계별 거리는 디스크캐처 중앙으로부터의 거리를 의미한다.</li> <li>• 초등은 1단계(1점) 3m, 2단계(2점) 4m, 3단계(4점) 5m로 한다.</li> <li>• 중등은 1단계(1점) 4m, 2단계(2점) 5m, 3단계(4점) 6m로 한다.</li> <li>• 고등은 1단계(1점) 5m, 2단계(2점) 6m, 3단계(4점) 7m로 한다.</li> <li>• 단계별 던지는 선수는 다른 사람의 도움없이 디스크를 연속해서 던져야 한다.</li> <li>• 시작음과 동시에 디스크를 던지기 시작하여 20초간 디스크캐처에 들어간 횟수와 단계별 점수를 곱하여 점수로 환산하되, 종료음이 울리기 전 손에서 떠난 디스크는 횟수에 포함한다.</li> <li>• 디스크 개수가 부족할 경우, 1·2단계와 2·3단계 사이 준비 시간(경기시간 미포함, 10초)을 활용하여 선수가 아닌 제3자가 디스크캐처에 들어있는 디스크를 선수에게 가져다 주어도 무방하다. 이때 던지기 시작 전까지 가져다 주어야 하며, 디스크를 던지는 도중 도움을 주어서는 안 된다.</li> <li>• 최종 점수 합계가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 높은 단계 성공 횟수가 많은 팀 우선</li> <li>2. 성공률(성공횟수÷던진횟수×100)이 높은 순</li> <li>3. 파울(라인을 밟거나 넘어간 경우) 횟수가 적은 순</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 성공 횟수에 포함하지 않는다.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 디스크가 디스크캐처 바구니 안에 들어갔다가 밖으로 튀어나와 바닥에 떨어졌을 경우</li> </ol> </li> </ul>
----------	--

	<p>2. 선을 밟거나 넘어가서 던지는 경우</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 디스크캐처는 대한플라잉디스크연맹(KFDF) 원반골프캐처 기준(높이 145cm, 바구니 너비 67cm 이내)으로 한다.</li> <li>• 플라잉 디스크의 규격은 대한플라잉디스크연맹(KFDF) 원반골프용 디스크를 기준으로 사용되 지름은 180mm이상~250mm이하, 무게는 110g이상 200g 이하로 한다.</li> </ul>
<p>영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참가 인원, 동작 수행 모습을 한번에 촬영하되 단계별 영상을 각각 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리 한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>



## 11. 피구 - 반코트 피구

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한밴드볼협회, 대한야구협회, 한국리틀야구연맹, 대한소프트볼협회에 선수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	2명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○(1분 30초, 단계별 : 30초))

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>경기 시작 전 머리에서 공을 떨어뜨려 공이 무릎높이 이상으로 튕기는지 확인한다.</li> <li>2인 1조로 서로 마주 보고 피구공을 주고 받는 경기로, 받는 순서를 지켜서(1번→2번, 2번→1번 반복) 단계별로 30초 동안 연속으로 성공한 횟수를 측정한다.</li> <li>1번 던지고 받는 왕복 횟수를 성공 횟수 1회로 인정한다.</li> <li>던지고 받는 기준 거리를 지켜야 하며, 좌우 이동하여 던지고 받는 것은 무방하다. (단, 공을 던지고 받기 위해 앞뒤로 이동하는 것은 금지한다.)</li> <li>1단계(1점) 시작 거리는 초등 4m, 중등 5m, 고등 6m에서 시작하여 기본 횟수 연속으로 5회(1회당 1점)를 달성하면 2단계로 넘어갈 수 있다.</li> <li>2단계(2점)는 1단계와 같은 거리를 유지하여 시작하며 패스는 원바운드 후 패스를 기본으로 한다. 원 바운드 주고 받기의 기준은 2인 1조로 받는 순서를 지켜서(1번→바닥→2번, 2번→바닥→1번 반복, 튕기는 횟수는 1회로 제한한다.) 기본 패스 횟수는 연속으로 7회를 달성하면 3단계로 넘어갈 수 있다. 이때 2단계 기본 횟수를 초과 실시하여도 무방하다.</li> <li>3단계(3점)는 2단계보다 거리가 2m 증가한 단계로 초등 6m, 중등 7m, 고등 8m에서 시작하며 라인을 넘지않고 남은 시간 동안 원 바운드 패스를 연속으로 주고 받는 횟수를 측정한다.</li> <li>1단계부터 3단계까지 끊임없이 연속으로 진행되어야 한다.</li> <li>최종 점수 합계가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.</li> </ul>
----------	--

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 높은 단계 성공 횟수가 많은 팀 우선</li> <li>2. 파울(라인을 밟거나 넘어간 경우) 횟수가 적은 순</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음 사항은 성공 횟수에 포함하지 않는다. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1단계에서 피구공을 던지거나 받을 때 바닥에 떨어트린 경우</li> <li>2. 2~3단계에서 피구공을 두 번이상 튕겨서 또는 튕기지않고 받거나 패스한 경우</li> <li>3. 기준선을 밟거나 넘어가서 던지거나 받은 경우</li> <li>4. 음원 종료 후 공을 던지거나 받은 경우</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 로테이션 순서 위반</li> <li>2. 외부 조력자 도움: 선수가 아닌 외부인이 피구공을 잡거나 도움을 줄 경우</li> </ol> </li> <li>• 피구공의 규격은 첫째, 피구 공인구로 한다. 둘째, 붙은 공기압으로 된 둥근 모양이어야 한다. 셋째, 공의 크기는 초등학교 공인구 4-1호, 중·고등학교공인구 4-2호로 한다.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참가 인원, 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 12. 피구 – 3인 피구

### □ 참가 요강

종 별	참가자격	참가인원
초(남·여), 중(남·여), 고(남·여)	2023년 나이스 학교스포츠클럽(종목무관) 등록자 2021년 1월 1일 이후 대한밴드볼협회, 대한야구 협회, 한국리틀야구연맹, 대한소프트볼협회에 선 수등록이 되지 않은 학생 2021년도에 처음 선수등록을 하였으나, 2022년 이후 선수등록을 하지 않은 학생	3명

### □ 경기 진행 방법 (음원 사용: ○(1분 30초, 단계별 : 30초))

경기 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 경기 시작 전 머리에서 공을 떨어뜨려 공이 무릎높이 이상으로 튕기는지 확인한다.</li> <li>• 3인 1팀으로 구성하여 정해진 간격에 맞추어 정삼각형의 형태로 대형을 서고 3인이 번갈아가며 어깨 높이 이상으로 공을 던지고 공을 안아서 받는 성공 횟수를 점수로 환산한다.</li> <li>• 로테이션의 순서는 (1번→2번→3번→1번, 반복하여 진행한다.)</li> <li>• 초등은 1단계(1점) 5m , 2단계(2점) 6m, 3단계(4점) 7m로 단계별 30초간 연속으로 성공한 횟수를 점수화하여 측정한다.</li> <li>• 중등은 1단계(1점) 6m, 2단계(2점) 7m, 3단계(4점) 8m로 단계별 30초간 연속으로 성공한 횟수를 점수화하여 측정한다.</li> <li>• 고등은 1단계(1점) 7m, 2단계(2점) 8m, 3단계(4점) 9m로 단계별 30초간 연속으로 성공한 횟수를 점수화하여 측정한다.</li> <li>• 3인으로 구성된 팀이 번갈아가며 연속으로 어깨 높이 이상으로 공을 던지고 공을 안아서 받는 횟수를 점수로 환산 한다.</li> <li>• 공을 던지는 동작은 어깨 높이 이상으로 공을 던지고 양손 파지도 허용한다.</li> <li>• 공을 받는 동작은 양팔을 뻗어 안는 동작만 횟수로 인정한다.</li> <li>• 1단계부터 3단계까지 끊임없이 연속으로 진행되어야 한다.</li> <li>• 최종 점수 합계가 같으면 다음의 기준으로 순위를 판정한다.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 높은 단계 성공 횟수가 많은 팀 우선</li> <li>2. 파울(라인을 밟거나 넘어간 경우) 횟수가 적은 순</li> </ol> </li> </ul>
----------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음 사항은 성공 횟수에 포함하지 않는다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 피구공을 던지거나 받을 때 바닥에 떨어트린 경우</li> <li>2. 피구공을 던지는 동작이 어깨 높이 이상이 아닌 경우</li> <li>3. 피구공을 받는 동작이 양 팔을 뻗어 안아서 받는 동작이 아닌 경우</li> <li>4. 기준선을 밟거나 넘어가서 던지거나 받은 경우</li> <li>5. 음원 종료 후 공을 던지거나 받은 경우</li> </ol> </li> <li>• 다음 사항은 실격으로 처리한다.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 로테이션 순서 위반</li> <li>2. 외부 조력자 도움: 선수가 아닌 외부인이 피구공을 잡거나 도움을 줄 경우</li> </ol> </li> <li>• 피구공의 규격은 첫째, 피구 공인구로 한다. 둘째, 불은 공기압으로 된 둥근 모양이어야 한다. 셋째, 공의 크기는 초등학교 공인구 4-1호, 중·고등학교공인구 4-2호로 한다.</li> </ul>
<p>영상 촬영 시 유의 사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참가 인원, 동작 수행 모습을 한번에 촬영한다.(위반 및 누락 시 실격 처리)</li> <li>• 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수할 수 있는 정도의 화질(Full-HD)로 조용한 곳에서 촬영하며 잘못 촬영된 영상에 대한 책임은 참가 학생에게 있다.(기록 미인정) (참가 학생이 잘 보이지 않는 영상, 흔들리는 영상, 선명하지 않거나 끊어지는 영상 등)</li> <li>• 시작과 종료 신호음은 배부된 음원을 사용하며, 신호음을 편집할 경우 실격처리한다.(음원 사용 시 촬영 도구 옆에서 재생)</li> <li>• 마감일까지 축전 플랫폼을 통해 영상을 제출하여야 한다.</li> </ul>

## 비대면 학교스포츠클럽 축전 종목별 심사 시 유의 사항

연번	종목	횃수 인정	종료 시점	동작 수행 연결이 끊어진 경우(중간 조력)
1	농구 (도전 바스켓 챌린지)	미션성공 횃수 (이동 드리블 - 정지 드리블(5회) - 2:1 패스 - 레이업 슈트를 모두 성공했을 때 1회 성공으로 인정)	1. 종료음이 울리기까지의 성공 횃수를 기록 2. 이전 미션(이동 드리블 정지 드리블 2:1 패스)을 모두 성공한 상태에서 종료음이 울리기 전 레이업 슈트를 시도했고(공이 손에서 먼저 떠났고), 이 슈트가 들어갔을 때는 성공 횃수로 인정	1. 미션을 도중에 실패한 경우, 제일 처음으로 돌아갈 필요 없이 실패한 미션부터 재시작 2. 미션 도중에 실수로 공이 다른 곳으로 튀었을 때, 경기자 3인 외에 외부 조력자가 주위줄 수 없음 (자신의 차례가 아니더라도 경기자 3인은 공을 주위줄 수 있음 / 외부 조력자 없음)
2	농구 (도전! 득점왕)	1분 30초 동안 10개의 슈팅 스팟에서 슈트를 시도하여 성공한 횃수 (순서 및 로테이션 순서를 지켜야 함)	1. 종료음이 울리기 전에 슈팅이 이루어지면(공이 손에서 떠나면) 정상적인 슈팅으로 인정	1. 공을 주위 전달해주는 역할을 하는 선수 외에 슈터 역할을 하는 선수들도 자기 근처로 공이 굴러올 경우 주위서 전달할 수 있음 (선수 4인 외에 외부 조력자 없음)
3	배구 (스쿼시 배구)	패스 성공 횃수(서비스 제외) (패스된 공이 바운드 없이 벽면에 맞은 경우)	종료음이 울리기 전 손(팔)에서 떠난 공이 벽에 맞은 경우 횃수에 포함	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
4	배구 (4인 스파이크 릴레이)	스파이크 성공 횃수 (바닥에 스파이크하여 벽에 튕겨진 공을 다음 사람이 동일한 방법으로 스파이크하여 벽에 맞은 경우만 해당)	종료음이 울리기 전 학생이 스파이크 한 공이 바운드 1회 후 벽에 맞은 경우 횃수에 포함	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
5~6	배드민턴	스트로크 성공 횃수 (서비스 제외) (단, 네트 반대편 코트 안에 떨어진 스트로크만 해당)	종료음이 울리기 전 타격된 셔틀콕이 상대방 코트에 들어간 경우 횃수에 포함	1인이 떨어진 셔틀콕을 주위서 서비스 동작으로 다시 시작 (중간 조력자 없음)
7~8	줄넘기	줄을 넘은 횃수 (중간에 줄에 걸린 횃수는 측정 제외)	종료음이 울린 후 줄을 넘은 횃수는 측정 제외	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
9	플라잉디스크 (디스크 주고받기)	패스 성공 횃수 (1번 주고 받는 것(편도)을 1회로 인정 / 받다가 바닥에 떨어트릴 경우 선을 밟거나 넘어서 던지고 받을 경우 성공 횃수 제외)	종료음이 울리기 전 손에서 떠난 디스크는 횃수에 포함	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
10	플라잉디스크 (디스크 명중)	골인 횃수 (디스크캐처에서 바닥으로 떨어트린 디스크는 횃수로 인정하지 않음)	종료음이 울리기 전 손에서 떠난 디스크는 횃수에 포함	디스크를 던지는 도중 주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
11	피구 (반코트 피구)	패스 성공 횃수 (1번 주고 받는 것을 1회로 인정 / 1단계 공을 받다가 바닥에 떨어트릴 경우, 2~3단계 2번이상 공이 튕겨서 주거나 받은 경우, 기준선을 밟거나 넘어서 던지고 받을 경우 성공 횃수 제외)	종료음이 울리면 횃수로 산입하지 않고 종료	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가
12	피구 (3인 피구)	패스 성공 횃수 (어깨 높이 이상으로 공을 던지고 양팔을 뻗어 받는 자세만 인정) / 공을 받다가 바닥에 떨어트릴 경우 기준선을 밟거나 넘어서 던지고 받을 경우 성공 횃수 제외)	종료음이 울리면 횃수로 산입하지 않고 종료	주변(참가자 내, 외부) 조력 불가

## 비대면 학교스포츠클럽 축전 종목별 사용 음원 현황

연번	종목	음원 길이	음원 구성
1	농구 도전 바스켓 챌린지	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
2	농구 도전! 득점왕	1분 30초	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...1분20초 - 종료 신호음(삐삐)
3	배구 스쿼시 배구	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
4	배구 4인 스파이크 릴레이	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
5	배드민턴 배려민턴	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
6	배드민턴 릴레이민턴	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
7	줄넘기 스피드줄넘기	30초	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐)
8	줄넘기 둘이서줄넘기	30초	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐)
9	플라잉 디스크 던지고 받기	1분	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초...50초 - 종료 신호음(삐삐)
10	플라잉 디스크 디스크 명중	1분 (단계별 20초)	시작 신호음(삐삐) - 10초 - 종료 신호음(삐삐) 6초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초 - 종료 신호음(삐삐) 6초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초 - 종료 신호음(삐삐) ※ 고! : 2단계, 3단계 시작 신호음
11	피구 반코트 피구	1분 30초 (단계별 30초)	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) 2초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) 2초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) ※ 고! : 다음 단계 시작 신호음
12	피구 3인 피구	1분 30초 (단계별 30초)	시작 신호음(삐삐) - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) 2초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) 2초 공백 - 3! 2! 1! 고! - 10초/20초 - 종료 신호음(삐삐) ※ 고! : 다음 단계 시작 신호음