

제10회 광주광역시 서구청장배

생활체육 줄넘기대회

1 추진배경 및 목적

우리지역 초·중·고 학생과 일반인들의 기초체력 증진을 위해 실시한 줄넘기 운동이 생활실천 습관화에 대한 동기를 부여하여 운동부족에서 오는 비만 및 성인병을 예방함으로써 주민건강을 증진시킬 뿐 아니라 학교에서는 교사들의 지도로 학부모들과 학생들의 큰 호응을 얻는 등, 전국적으로 크게 확산되고 있다. 이에 따라 학생 및 일반인들에게 줄넘기 운동에 대한 흥미를 더욱 높이고, 나아가 체계적이고 과학적인 줄넘기운동을 권장·보급하며, 광주광역시를 대표하는 줄넘기 선수 및 단체를 지원·육성하고 우수한 선수를 발굴·양성함과 줄 하나로 우리 지역민들이 건강한 삶을 영위할 수 있도록 하는데 그 목적이 있다.

2 대회 개요

가. 대회명칭 : “제10회 광주광역시서구청장배 생활체육 줄넘기대회”

나. 대회일시 : 2026. 7 5(일) 08:30 - 13:20

다. 대회장소 : 영주체육관 옆 빛고을체육센터

광주광역시 서구 금화로 278 (광주광역시 서구 풍암동 423-2)

라. 신청기간 : ~2026. 06. 26(금) 24:00까지(신청기간엄수)

마. 수정기간 : 2026. 06 29(월) ~ 06. 30(화) 18:00까지

바. 참가대상 : 유치 초 · 중 · 고 · 일반인

사. 접수방법 : 참가신청서 작성 후 이메일로 접수 (메일주소 : krsaseogu@gmail.com)

아. 참 가 비 : 1인당 20,000원 [개인전 (2인경기포함) 1인 3종목 출전가능]

※ 참가자 전원 스피드줄넘기지급

※ 입금계좌 : 국민은행 9-7602-3548-60 (예금주 : 김근범)

※ 입금자명은 단체명으로 입금

자. 주최 : 광주광역시서구청체육회

차. 주관 : 대한민국광주광역시서구줄넘기협회

카. 후 원 : 광주광역시서구청

타. 대회일정

시 간	내 용
08:20~08:30	참가자 접수 및 번호표배부
08:30~08:40	개회식 전 경기(이벤트 경기)소집
08:40~09:00	이벤트 왕중왕전 및 학부모님 이벤트경기
09:00~09:50	유치부/초등1부/초등2부 양발모아뛰기
09:50~10:00	개회식준비
10:00~10:30	개회식
10:45~12:30	개인 및 2인경기
12:30~13:00	긴줄8자마라톤, 긴줄손가위바위보(정식종목)
13:00~13:20	시상 및 폐회식

※경기의 진행은 대회 당일 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

3 대회 방침 및 유의사항 안내 ***중요사항**

가. 참가부 및 성별

- 1) 모든 참가 선수는 개인전(2인전포함) **1인 3종목**까지 출전 가능하다.
★ 왕중왕전은 1인 3종목에 포함되지 않음.
- 2) 2인전의 경우 연장자의 나이로 참가부가 결정된다.
- 3) 단체전의 경우 **개인전 종목 제한과 관계없이 중복출전 가능하다.**
- 4) 성별구분 : 2026년도 광주광역시내의 본 협회 주관하는 모든 경기 규정은 개인전, 2인전, 단체전은 **남·여를 구분하지 않는다.**

나. 신호음

- 경기신호음은 대한민국줄넘기협회 신호음이 사용된다.

다. 대회접수

- 1) 접수완료 후 참가 선수 추가 및 참가부등의 각종 정보 변경은 불가하며, 이름, 참가부등의 잘못된 기입으로 선수 또는 단체에 불이익이 생기지 않도록 꼭 정확하게 작성한다.
 - 참가신청서의 **안내사항을 꼭 읽어보고** 작성한다.
 - **참가신청서는 엑셀파일로 만들어져 있으며, 절대 변경하지 마시고** 안내한 대로 작성해 보내주시기 바랍니다.

- 지도자 혹은 선수의 연락처 및 주소를 정확히 입력해야 추후 대회관련 연락을 받을 수 있습니다. 공란 혹은 잘못 기재하여 받은 불이익은 책임지지 않습니다.
- 2) 참가신청서 작성 후 이메일로 접수 (**메일주소 : krsaseogu@gmail.com**)
 - 3) 참가신청기간 : **~2026. 06 26(금) 24:00까지(신청기한엄수)**
 - **접수 마감일까지 참가신청서와 참가비 입금자(단체)에 한하여 접수 완료**
 - 4) 참가비 : 1인당 20,000원 (개인전(2인경기포함) 1인 3종목 출전 가능)
 - 입금계좌 : **국민은행 9-7602-3548-60 (예금주 : 김근범)**
 - 문의사항 : 대한민국광주광역시서구줄넘기협회
김 근 범 010-2630-8888
 - 5) 수정기간 : **2026. 06 29(월) ~ 06. 30(화) 18:00까지**
 - 6) 접수현황은 지도자에게 문자로 통보하며, **선수배번은 대회 당일 등록부에서 등록을 마친 후 각 단체별로 수령하여 주시기 바랍니다.**
(배번 미부착 시 경기출전 및 시상품 수령 불가함)
 - 7) **이벤트 경기**는 본 대회의 선수는 모두 참여 가능하나 **개회식전에 진행되는 경기**로 시간 안에 도착한 선수만 참여 가능하다. (개별 시상함)
 - 8) **긴줄손가위바위보는 단체경기의 정식종목**이며 대진표는 접수완료순으로 우선한다.
 - 9) 환불규정

대회 참가비 환불 규정	
~ 2026. 06 . 30	취소시 100% 환불
2026. 07. 01 ~	취소시 환불 없음

라. 경기 운영규정

1) 모든 경기 종목에서 팀이나 개인의 사정으로 해당 종목 진행 시간에 도착하지 못했을 경우 추가적으로 경기를 할 수 없다.

2) 모든 경기에서 선수들은 반드시 경기에 적합한 **신발을 신어야 한다.**(샌들, 하이힐, 맨발은 금지) 또한, 신발은 선수의 책임으로 풀린 신발끈으로 경기를 중단하지 않는다.

3) 동순위 발생 시 재경기 없이 시상한다.

※ 단체전 경기에서 동순위발생 시 재경기 실시

4) 모든 경기의 계수 **오차 범위는 ±3**으로 한다.

5) 모든 계수 오류 등 **민원 제기**는 **단체 지도자를 통해서 심판 위원장에게 해당 경기 영상을 제출한다.** (개인 및 단체 등에서 찍은 경기 영상이 없을 시 불가능.)

6) 모든 참가선수는 참가신청서에 개인정보 활용동의를 해야 하며 미동의자는 대회참가에 제한이 될 수 있다.

7) 음주 및 뇌졸중, 협심증, 심근경색, 고혈압, 심장질환, 등의 병증 의심자는 경기에 참여할 없다. 이를 무시하고 경기에 출전하여 발생하는 사고는 참가자 부주의로 인한 사고이므로 개인 또는 참가단체에 그 책임이 있으며 건강상 문제가 있는 사람은 대회 참가를 삼가야 한다.

8) 경기에 사용하는 줄은 각 개인이나 팀들이 사용하고 있는 줄을 사용하되, 해당 경기 종목 규정에 적합한 줄을 사용해야 한다. 단, 단체경기에 사용하는 줄이 규격 미달 시 본부에서 준비한 줄을 사용한다.

(긴줄손가위바위보 경기는 주최측에서 준비한(4m 구슬 줄) 줄을 사용한다.)

9) **경기 결과는 대회종료후 10일 이내(서구청장상 번호부여관련) 광주광역시줄넘기협회- 대회안 내 게시판에 경기 결과를 공지**하고 상장 및 메달은 10일 전후로 지도자에게 **우편으로 송부**한다.

10) 헤어 액세서리 및 안경 등은 반드시 안전하게 착용하여야 하며 액세서리로 인한 경기방해가 발생하더라도 재경기는 인정하지 않는다. 단, 액세서리가 다른 선수 또는 팀의 코트에 떨어져 경기에 방해로 준 경우 해당 선수또는 팀에 경고를 부여한다. 이 경우 상대 선수(팀)에게는 재기회를 부여한다. 또한 경기 중 필드 내에 액세서리가 떨어진 경우, 해당 물품을 회수할 때까지 계수를 중단한다

(대회 당일 경기기록은 게시판 부착하지 않음)

- 대회 결과 안내 : <https://cafe.daum.net/gjrope21/KVod>

11) **별도로 정하지 않은 사항은 대회 본부에서 결정한다.**

4

대회 종목 및 요강

가. 개인 및 2인 경기

순서	종목	참가부	경기방법 및 규정
1	양발모아 뛰기 (30초)	유치부	1) 줄 넘는 방법은 양발을 모아서 뛴다. 2) 시작신호에 의하여 양발모아뛰기를 하며 계수는 줄을 넘을 때 계수한다.
		초등1부	3) 줄을 넘다가 걸리면 바로 이어서 넘는다. 4) 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 인정한다.
		초등2부	5) 부정출발 시 계수에서 5회를 뺀다. 6) 동순위 발생 시 재경기를 하지 않고 공동 시상한다.
2	30초 번갈아뛰기	유치부	1) 줄 넘는 방법은 번갈아 뛰기이며 30초간 실시한다. 2) 시작신호에 의하여 번갈아뛰기를 하며 계수는 오른쪽 발이 줄을 넘을 때 계수한다. 3) 줄을 넘다가 걸리면 바로 이어서 넘는다. 4) 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 인정한다. 5) 부정출발 시 계수에서 5회를 뺀다. 6) 동순위 발생 시 재경기를 하지 않고 공동 시상한다.
		초등1,2부	
		초등3,4부	
		초등5,6부	
		중등부	
		고등부	
일반부			
3	30초 이중뛰기	유치부	1) 시작신호에 의하여 뛰기를 하며 2중 뛰기만을 계수한다. 2) 30초간 이중뛰기 횟수를 기록한다. 3) 줄을 넘다가 걸리면 이어서 넘는다. 4) 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 인정한다. 5) 부정출발 시 계수에서 5회를 뺀다. 6) 동순위 발생 시 재경기를 하지 않고 공동 시상한다.
		초등1,2부	
		초등3,4부	
		초등5,6부	
		중등부	
		고등부	
일반부			
4	2인 번갈아 뛰기 (1분) (남,여 구분없음)	유치부	1) 2명이 한 팀이 되어 동시에 입장한다. 2) 앞을 보고 옆으로 나란히 서서 줄넘기 손잡이를 각각 바깥쪽(왼쪽 사람은 왼손, 오른쪽 사람은 오른손) 손으로 잡고 한 번씩 교대로 넘는다. 3) 시작신호에 의하여 넘기 시작하고 계수는 오른쪽 사람이 줄을 넘을 때만 계수한다. 4) 넘는 중간에 줄이 걸리게 되면 계속 이어서 넘는다. 5) 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정 출발이며 계수에서 5회 뺀다. 6) 동 순위 발생 시 재경기를 하지 않고 공동 시상한다.
		초등1,2부	
		초등3,4부	
		초등5,6부	
		중등부	
		고등부	
일반부			
5	2인 맞서서 뛰기 (1분) (남,여 구분없음)	유치부	1) 2명이 한 팀이 되어 동시에 입장한다. 2) 마주보고 서서 한 사람이 줄을 돌리고 두 사람이 함께 줄을 넘는다. 3) 넘는 중간에 줄 돌리는 사람을 바꿀 수 있다. 4) 넘는 중간에 줄이 걸리면 이어서 넘는다. 5) 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발이며 계수에서 5회 뺀다. 6) 동순위 발생 시 재경기를 하지 않고 공동 시상한다.
		초등1,2부	
		초등3,4부	
		초등5,6부	
		중등부	
		고등부	
일반부			

나. 단체경기 (남·여·혼성 구분 없음)

순서	종목이름	참가부	경기방법 및 규정
1	긴줄 8자 마라톤 (2분)	구분없음 (12명)	1) 줄은 4m 이상 구슬 줄을 사용한다. (손잡이 포함) 2) 2명이 가는 줄 방향으로 돌리고 나머지 10명이 8자 형태를 그리며 줄안에 들어가 한 번 넘고 나간다. 3) 줄에 걸리면 이어서 넘으며 걸리지 않은 부분만 계수한다. 4) 시작 신호 전 줄이 움직이면(줄이 공중에 떠 있을 경우 포함) 부정출발로 인정하며 부정출발 시 전체 계수에서 5회를 뺀다. 5) 손잡이를 잡지 않고 줄을 잡고 돌리거나 손에 줄을 감고 돌리는 경우 실격된다. 6) 1-3위 내 동순위 발생 시 30초간 재경기를 실시한다.
2	긴줄 손 가위바위보 (정식종목)	구분없음 (10명) 한 단체 1팀만 참가가능	1) 인솔 심판이 가는 줄 방향으로 줄을 돌리고 10명이 차례로 한 명씩 줄 안으로 들어와 가위바위보를 한다. 2) 상대방과 가위·바위·보를 해서 진 사람은 나가고, 이긴 사람은 상대팀 다음 선수와 가위·바위·보를 한다. 3) 남아 있는 선수가 많은 팀이 우승한다. 4) 토너먼트 경기로 진행한다.

다. 이벤트 경기(남·여 구분없음)

순서	종목	참가부	경기방법 및 규정
9	왕중왕전	유치.1학년	1) 선수구성: 개회식 전 본 경기시간 내 도착한 선수 2) 경기방법: 음악에 제시되는 스텝이나 기술을 걸리지 않고 마지막까지 뛰는 경기 3) 스텝순서
		2학년	① 유치/1학년: 양발모아뛰기→보바위뛰기→번갈아뛰기→COCO ② 2학년: 번갈아뛰기→앞흔들어→CCOO→이중뛰기 ③ 3~4학년: 번갈아뛰기→옆흔들어뛰기→앞흔들어무릎들기→SC뛰기(좌우연결)→술개뛰기
		3.4학년	④ 5~6학년 이상: 번갈아뛰기→보바위앞흔들어뛰기→무릎들어크로스→EB뛰기(좌우연결)→DC뛰기(DCOO)→송골매뛰기
		5.6학년 이상	4) 시상 및 결선방식 - 1차 완주 시상: 미션 완주자 전원 '스피드 즐넘기' 증정 - 결선 재경기: 완주자 대상 부별 최종기술로 재경기 진행 (1학년:COCO / 2학년:이중 / 3~4학년:술개 / 5~6학년 이상:송골매) - 최종 시상: 결선 재도전을 통해 최후 생존한 3명에게 상품권 지급
		학부모 이벤트	1) 진행방식: 어머님부, 아버님부 개별 진행 2) 1차전(목표 횟수): 음악 1곡 재생 동안 목표 횟수 (어머님 200개, 아버님 300개) 완주 시 2차전 진출 3) 2차전(서바이벌): 1차전 통과자 대상 '뒤로 뛰기' 실시 (줄에 걸리거나 멈추면 탈락) 4) 시상: 어머님부, 아버님부 각각 최후 생존 5인에게 메달 및 상품권 지급

5 시상

가. 수상훈격

구분	시상 대상		시상내용
개인경기 2인 경기	대상	금상 범위 내의 5위까지	상장과 메달 수여 상장만 수여 (금,은,동상 범위는 아래 수상 범위 참조)
	금상	금상 범위 내의 기록자	
	은상	은상 범위 내의 기록자	
	동상	동상 범위 내의 기록자	
	장려상	동상범위 이외의 기록자 (30초 번갈아뛰기만 해당함)	
단체경기	금상 범위 내의 3위까지 시상하며 (기록 범위를 충족하지 못하는 경우 최고 기록 순으로 한다.) 단, 긴줄손가위바위보 종목은 1위 1팀, 2위 1팀, 3위 2팀으로 시상한다. ※16팀 초과할 경우 조를 편성하여 조별로 1-3위(3~4위전 있음)로 시상한다.		1위: 트로피, 메달, 상장
			2위: 트로피, 상장
			3위: 트로피, 상장

나. 지도자 시상

- 지도자 시상은 본 대회 참가 선수 규모에 따라 시행되며, 각 훈격 및 시상 인원은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

훈격	시상인원	내용
최우수지도자상	3인	광주광역시서구청장상예정 (최다선수출전지도자, 광주광역시서구줄넘기협회 공로가 인정된 단체 지도자)
국회의원상	2인	국회의원상 예정 (광주광역시서구줄넘기협회 공로가 인정된 단체 지도자)

서구의장상, 서구체육회장상 등 (예정)

다. 경기 종목별 수상 범위

종목	참가부	금상	은상	동상	
양발모아뛰기 (30초)	유치부	50 이상	49-40	39-35	
	초등1부	60 이상	59-50	49-40	
	초등2부	80 이상	79-70	69-60	
30초 번갈아뛰기	유치부	35 이상	34-30	29-25	동상 이외의 기록자 는 장려상 시상
	초등1부	40 이상	39-35	34-30	
	초등2부	40 이상	39-35	34-30	
	초등3부	45 이상	44-40	39-35	
	초등4부	50 이상	49-45	44-40	
	초등5부	55 이상	54-50	49-45	
	초등6부	60 이상	59-55	54-50	
	중등부	65 이상	64-60	59-55	
	고등부	65 이상	64-60	59-55	
일반부	60 이상	59-55	54-50		
30초 이중뛰기	초등1부	30 이상	29-25	24-20	
	초등2부	35 이상	34-30	29-25	
	초등3부	45 이상	44-40	39-35	
	초등4부	50 이상	49-45	44-40	
	초등5부	55 이상	54-50	49-45	
	초등6부	60 이상	59-50	49-45	
	중등부	65 이상	64-60	59-50	
	고등부	65 이상	64-60	59-50	
	일반부	55 이상	54-50	49-45	

종목	참가부	금상	은상	동상
2인 번갈아뛰기 (1분)	유치부	35 이상	34-25	24-20
	초등1,2부	40 이상	39-35	34-30
	초등3,4부	55 이상	54-50	49-45
	초등5,6부	60 이상	59-55	54-50
	중, 고등부	65 이상	64-60	59-55
	일반부	60 이상	59-55	54-50
2인 맞서서뛰기 (1분)	유치부	100 이상	99-90	89-80
	초등1,2부	110 이상	109-100	99-90
	초등3,4부	120 이상	119-110	109-100
	초등5,6부	130 이상	129-120	119-110
	중, 고등부	140이상	139-130	129-120
	일반부	130 이상	129-120	119-110

종목	금상	은상	동상
긴줄8자마라톤	190 이상	189 - 150	149 - 100