

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS

국제 육상경기연맹



IAAF TOECS 1 급
- 국가기술임원(NTO) 양성 과정
2014



KOREA ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS

대한육상경기연맹

목 차

단 원 1 : 교육과정 소개	5
단 원 2 : IAAF 개발프로그램	23
단 원 3 : 심판철학	29
단 원 4 : 기술 임원	35
단 원 5 : 일반적인 경기규칙	45
단 원 9 : 경보경기 A	57
단 원 11 : 달리기 종목 1B	63
단 원 12 : 달리기 종목 2B	73
단 원 13 : 달리기 종목 3B	85
단 원 14 : 경기장 외 종목	95
단 원 20 : 수직도약 종목	101
단 원 21 : 수평도약 종목	113
단 원 24 : 혼성경기	125
단 원 28 : 투척경기 종목	133
단 원 29 : 창던지기	147

*상기 명시되지 않은 단원은 실습교육에 해당하는 단원임

단 원 1 : 교육과정 소개

1. TOECS (기술임원교육인증시스템) 1 급 과정 소개

TOECS 1 급 과정의 목표는 참가자가 국내에서 개최되는 전국 규모의 대회와 국내개최 국제대회의 수준에서 심판원 역할을 수행할 수 있는 실습과 이론 교육을 제공하는 것이다. 또한 1 급 과정을 통해 NTO(국가기술임원)가 될 수 있는 후보자가 가려진다. 본 1 급 과정은 국가연맹 수준에서 개최되며, 관련 교육자료를 IAAF 에서 제공한다. 본 과정을 성공적으로 이수하는 참가자들은 “IAAF 1 급 심판 자격”을 부여 받는다. 또한 시험을 통과한 수강생들은 2 급 과정을 수강할 수 있는 자격을 획득한다.

2. TOECS 1 급 과정 개요

본 과정은 전체 33 개의 이론과 실습 단원으로 구성되며 아래와 같이 크게 3 가지 영역을 다룬다 :

제 1 영역 (**Session A**)은 강사가 진행하는 실습과정이며, 트랙과 필드에서 행해지는 구체적인 종목에 대한 주요한 심판규칙이 소개된다. 적절한 장비의 활용에 대한 문제도 다룬다.

제 2 영역 (**Session B**)은 구체적인 이론 영역이다.

제 3 영역 (**Session C**)은 다시 실습 영역으로, 참가자들이 실제로 제 1 영역에서 다루었던 종목에 대한 심판 실습을 하는 것이다.

이론과 실습 단원에서 다루는 강의 주제는 다음을 포함한다 :

- 단거리
- 허 들
- 중장거리
- 장애물레이스
- 경보경기
- 도약경기 종목
- 투척경기 종목
- 혼성경기

또한 다음과 같은 주제에 대한 강의내용을 포함하고 있다 :

- IAAF 개발 프로그램
- 심판 철학
- 기초적인 경기 규칙
- 기본 실습
- 경기운영의 기초

3. TOECS 1 급 교육과정 일정표 (예시)

1 일차

단원 01	08:30 - 09:15	교육과정 소개 및 개회	
단원 02	09:30 - 10:15	IAAF 개발 프로그램	이론
단원 03	10:45 - 11:30	심판 철학	이론
단원 04	11:45 - 12:30	기술 임원	이론
단원 05	14:30 - 15:30	일반 경기규칙	이론
단원 06	16:00 - 16:45	달리기 종목 1A	실습
단원 07	16:55 - 17:40	달리기 종목 2A	실습
단원 08	17:50 - 18:35	달리기 종목 3A	실습

2 일차

단원 09	08:30 - 09:30	경보 경기 A	이론
단원 10	09:45 - 10:15	경보 경기 B	실습
단원 11	10:45 - 11:30	달리기 종목 1B	이론
단원 12	11:45 - 12:30	달리기 종목 2B	이론
단원 13	14:15 - 15:00	달리기 종목 3B	이론
단원 14	15:15 - 15:45	(경기장 외) 달리기 종목 4	이론
단원 15	16:15 - 16:45	달리기 종목 1C	실습
단원 16	17:00 - 17:30	달리기 종목 2C	실습
단원 17	17:45 - 18:30	달리기 종목 3C	실습

3 일차

단원 18	08:30 - 09:15	도약경기 종목 1A	실습
단원 19	09:30 - 10:15	도약경기 종목 2A	실습
단원 20	10:45 - 11:45	도약경기 종목 1B	이론
단원 21	12:00 - 13:00	도약경기 종목 2B	이론
단원 22	14:30 - 15:15	도약경기 종목 1C	실습
단원 23	15:30 - 16:15	도약경기 종목 2C	실습
단원 24	16:45 - 17:30	혼성경기	이론
단원 25	17:45 - 18:45	기본 실습 1	실습

4 일차

단원 26	08:30 - 09:30	투척경기 종목 1A	실습
단원 27	09:45 - 10:30	투척경기 종목 2A	실습
단원 28	10:45 - 11:45	투척경기 종목 1B	이론
단원 29	12:00 - 12:30	투척경기 종목 2B	이론
단원 30	14:30 - 15:30	투척경기 종목 1C	실습
단원 31	15:45 - 16:15	투척경기 종목 2C	실습
단원 32	16:45 - 17:45	기본 실습 2	실습
단원 33	18:00 - 18:35	참가자 질의	강의실

5 일차

08:00 - 12:00	구두 시험
13:00 - 15:00	필기 시험
17:00 - 18:00	총 평
18:00 - 18:30	교육 및 강사에 대한 참가자 평가
19:00 - 20:00	폐회

4. 평가 및 자격

4.1 평 가

수강생은 2 가지 영역에 대한 평가를 받는다 :

1. "지식" 영역

- IAAF 경기규칙에 대한 지식 및 이해
- 기술임원의 역할과 자질에 대한 이해

* 필기평가

- "오픈북"으로 진행 (경기규칙집)
- 시험시간 : 120 분 / 80 점 만점

2. "적용" 영역

- 심판원 실습 지식
- IAAF 규칙의 적절한 해석 및 적용을 시범 보일 수 있다

* 구두평가

- 각 종목군에 대한 문제
- 시험시간 : 10 분 / 10 점 만점 (2.5 점짜리 문제 x 4 개)

* 실습평가

- 교육과정 동안 참가자가 시연한 실습기술에 대한 강사의 평가
- 10 점 만점

전체 평가를 합격하기 위해서 최소 70%를 달성해야 하며 각 평가 당 최소 합격기준은 아래와 같다 :

- (a) 필기평가 : 75% (최소 60 점 획득)
- (b) 구두평가 : 50% (4 문제 중 최소 2 문제에 대한 정확한 대답)
- (c) 실습평가 : 50% (강사의 평가)

모든 참가자는 총평 시간에 개인 성적을 개별적으로 통보 받는다.

4.2 자 격

코스를 완수하고 평가를 합격한 참가자는 TOECS 1 급 심판 자격을 부여 받는다.

4.3 NTO (국가기술임원)

IAAF 는 TOECS 1 급 과정을 완수한 차기 년도에 최소 3 회 이상 각기 다른 분야에서 심판활동(실무경험)을 한 기술임원에 대해서 NTO(국가기술임원) 자격을 부여하도록 해당 국가연맹에게 추천한다.

국가연맹은 자국 NTO 명단을 관리하며 IAAF 관련부서에 해당 명단을 제출한다.

4.4 동일 자격 부여

고유의 기술임원 교육인증 시스템을 가지고 있는 국가연맹은 1 급 “동일성” 평가를 IAAF 에 요청할 수 있다.

IAAF 에서 해당 국가연맹의 기술임원 교육인증 시스템이 TOECS 1 급 과정과 동일함을 판단하게 되면, 자국에서 최상위급으로 시행되는 심판원 교육을 완수한 임원들은 IAAF TOECS 2 급 과정에 참가할 수 있는 자격을 획득하게 된다.

5. 세부 교육과정

단원 01 : 교육과정 소개		
목 표	내 용	구 성
TOECS 1급 과정 구성, 내용, 참고자료 및 교보재 설명 참가자 소개	- 참가자 소개 – 친밀감 조성 1급 교육과정의 구성 1급 교육과정 참고자료 및 교보재 배포 1급 교육과정 일정 1급 교육과정 내용 1급 교육과정 평가	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U1/1 - U1/3
단원 02 : IAAF 개발 프로그램		
목 표	내 용	구 성
IAAF 개발프로그램 구성/내용 IAAF 개발프로그램 내에서 TOECS의 중요성 이해	- IAAF 개발 프로그램 개요 - TOECS 개요 및 특징	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U1/4-U1/6 & U2/1-U2/2
단원 03 : 심판 철학		
목 표	내 용	구 성
심판철학에 대한 이해	- 훌륭한 심판의 자질 - 소그룹으로 심판철학에 대한 워크샵 : 그룹별 공동 철학 확립 - 선수/심판과의 관계, 선수의 요구사항을 존중하면서 심판업무를 할 수 있는 적절한 접근법	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U3/1 - U3/6
단원 04 : 기술 임원		
목 표	내 용	구 성
기술임원의 역할 이해	- 임원의 역할 - 국가기술임원 (NTO) - 기술임원의 권리와 책임	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U4/1 - U4/13 - 경기규칙 119-138

단원 05 : 일반적인 경기규칙		
목 표	내 용	구 성
일반적인 경기규칙의 이해	• 육상경기시설 • 연령그룹 • 참가신청 • 의복, 경기화, 선수표 • 선수에 대한 조력 • 실격 • 항의 및 상소 • 남녀 혼합경기 • 계측 • 기록의 유효성 • 채점	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • U5/1 - U5/16 • 경기규칙 140-151

단원 06 : 달리기 종목 1A (실 습)		
목 표	내 용	구 성
달리기 종목에 대한 심판 업무의 이해 – 심판장과 트랙 감찰원의 역할과 위치 수동계시에 대한 이해	• 트랙 - 구 성 - 마 킹 • 레이스 - 방해 - 개별 레인 - 트랙 이탈 - 체크 마크 - 풍속 측정 • 피니시 - 피니시 라인 - 몸통 • 계시 (수동계시) - 초시계 작동 - 판독 - 공식기록	강의장소 : • 육상트랙 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: 경기규칙 163, 164, 165

단원 11 : 달리기 종목 1B		
목 표	내 용	구 성
트랙 계측, 트랙 심판의 위치 및 역할에 대한 이해	• 트랙 구성 • 마킹과 장비 – 트랙마크와 사용 / 용기구 • 계시원과 트랙 심판원 위치 • 감찰원의 위치와 업무 - 100m - 110m & 100m hurdles - 200m - 400m - 800m 이상 경기 - 릴레이 레이스 • 조편성 및 추첨 • 동순위 해결	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • U11/1 - U11/14 • 경기규칙 125-128, 160, 164, 165, 167, 166

단원 15 : 달리기 종목 1C (실습)

목 표	내 용	구 성
간단한 상황에서 단거리, 스타트와 릴레이에 대하여 이전에 소개된 강의를 실습에 적용	- 트랙 마킹과 장비 사용 - 스타팅 블록, 배턴, 풍속측정계, 체크마크, 계측테이프 - 간단한 계측을 위한 지침 - 트랙의 폭과 길이 계측 - 경기 실습 - 참가자의 모의경기 - 감찰원의 위치	강의장소 : - 육상트랙 최소강의시간: 30 분 참고자료 및 교보재: - 단거리, 스타트, 릴레이를 위한 임시 용기구

단원 07 : 달리기 종목 2A (실습)

목 표	내 용	구 성
스타트 심판원 업무에 대한 이해	- 허들 레이스 - 장애물 레이스 - 릴레이	강의장소 : - 육상트랙 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - 허들, 장애물 허들, 물웅덩이, 배턴 - 경기규칙 168, 169, 170

단원 12 : 달리기 종목 2B

목 표	내 용	구 성
허들, 장애물레이스, 릴레이 규칙에 대한 이해	- 허들 레이스 - 장애물 레이스 - 릴레이	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U12/1 - U12/18 - 경기규칙 168, 169, 170

단원 16 : 달리기 종목 2C (실습)

목 표	내 용	구 성
허들, 장애물레이스, 릴레이 규칙에 대한 실습	- 설치 및 관리 - 기본적인 대회심판 업무	강의장소 : - 육상트랙 최소강의시간: 30 분 참고자료 및 교보재: - 허들, 장애물 허들, 물웅덩이, 배턴 - 경기규칙 168, 169, 170

단원 08 : 달리기 종목 3A (실 습)

목 표	내 용	구 성
스타트에 대한 심판원 역할의 이해	- 전자계시장치 - 작동 - 판독 - 스타트코디네이터, 스타터, 리콜러의 역할과 임무 - 스타트 - 스타트라인과 스타트절차 - 계단식(staggers) 스타트에 대한 이해	강의장소 : - 육상트랙 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - 스타팅블록, 신호총 또는 유사한 장비, 심판원 배치 - 경기규칙 128, 129, 161, 162

단원 13 : 달리기 종목 3B

목 표	내 용	구 성
스타트의 기초와 관련사항에 대한 이해	- 스타팅 블록 - 스타트 - 신호총 발사 - 부정스타트 감지	강의장소 : - 강의실 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - U13/1 - U13/13 - 경기규칙 161, 162

단원 17 : 달리기 종목 3C (실 습)

목 표	내 용	구 성
스타트, 계시에 대한 실습	- 트랙 스타터의 위치와 구령 - 초시계와 전자계시 - 순위와 기록 판독	강의장소 : - 육상트랙 최소강의시간: 45 분 참고자료 및 교보재: - 스타팅블록, 신호총 또는 유사한 장비, 심판원 배치 - 경기규칙 161, 162

단원 14 : 달리기 종목 4		
목 표	내 용	구 성
로드레이스와 크로스컨트리레이스 규칙의 이해	• 로드레이스 • 크로스컨트리 레이스	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 30 분 참고자료 및 교보재: • U14/01 – U14/6 • 경기규칙 240, 250

단원 09 : 경보경기 A		
목 표	내 용	구 성
경보경기 규칙 이해	경보경기의 기본적인 규칙 - 정의 - 판정 - 노란색 표지판 - 붉은색 카드와 실격 등.	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 30 분 참고자료 및 교보재: • U9/1 – U9/6 • 경기규칙 230 • 붉은색 카드

단원 10 : 경보경기 B (실 습)		
목 표	내 용	구 성
경보경기 규칙 이해	경보경기의 기본적인 규칙 - 경보경기의 거리 - 관측 - 장비 - 심판원의 위치 등.	강의장소 : • 육상트랙 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • 경기규칙 230 • 붉은색 카드 양식 • 노란색 표지판 • 붉은색 표지판 • 암 밴드

단원 18 : 도약경기 종목 1A (실 습)

목 표	내 용	구 성
높이뛰기와 장대높이뛰기 심판원 역할의 이해	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 높이뛰기 • 장대높이뛰기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • 매트, 지주대, 바, 장대, 계측장비 • 경기규칙 181, 182, 183

단원 20 : 도약경기 종목 1B

목 표	내 용	구 성
높이뛰기와 장대높이뛰기 규칙의 이해	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 높이뛰기 • 장대높이뛰기 • 동순위 해결	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • U20/1 – U20/18 • 경기규칙 182, 183

단원 22 : 도약경기 종목 1C (실 습)

목 표	내 용	구 성
높이뛰기와 장대높이뛰기 규칙의 적용 실습	실 습 • 상황 통제 • 기본적인 경기 심판업무 • 유효시기와 무효시기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • 매트, 지주대, 바, 장대, 계측장비

단원 19 : 도약경기 종목 2A (실 습)

목 표	내 용	구 성
멀리뛰기와 세단뛰기의 심판업무 실습	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 멀리/세단뛰기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • 모래사장, 발구름판, 풍속측정계, 계측장비 • 경기규칙 184-186

단원 21 : 도약경기 종목 2B

목 표	내 용	구 성
멀리뛰기와 세단뛰기 규칙의 이해	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 멀리뛰기 • 세단뛰기	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • U21/1 - U21/19 • 경기규칙 184-186

단원 23 : 도약경기 종목 2C (실 습)

목 표	내 용	구 성
멀리뛰기와 세단뛰기 규칙의 적용 실습	실 습 • 상황 통제 • 기본적인 경기 심판업무 • 유효시기와 무효시기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • 모래사장, 발구름판, 풍속측정계, 측정계 • 경기규칙 184-186

단원 26 : 투척경기 종목 1A (실 습)		
목 표	내 용	구 성
서클을 사용하는 종목(포환던지기, 해머던지기, 원반던지기)의 심판원 역할 이해	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 포환던지기 • 해머던지기 • 원반던지기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • 남녀별로 낙하구역, 해머, 원반, 포환, 풍속측정, 계측장비 • 경기규칙 187, 188, 189, 199, 191, 192

단원 28 : 투척경기 종목 1B		
목 표	내 용	구 성
포환/해머/원반던지기 규칙의 이해	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 포환던지기 • 해머던지기 • 원반던지기	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • U28/1 - U28/21 • 경기규칙 187, 188, 189, 199, 191, 192

단원 30 : 투척경기 종목 1C (실 습)		
목 표	내 용	구 성
포환/해머/원반던지기 규칙의 적용 실습	포환/해머/원반던지기 심판원 역할 실습 • 상황 통제 • 기본적인 경기 심판업무 • 유효시기와 무효시기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • 남녀별로 낙하구역, 해머, 원반, 포환, 풍속측정장비, 계측장비 • 경기규칙 187, 188, 189, 190, 191, 192

단원 27 : 투척경기 종목 2A (실 습)

목 표	내 용	구 성
창던지기 규칙의 이해 기본적인 용구관리 소개	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 창 던지기 모든 투척 종목의 기본적인 용구관리 지침 소개	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • 창, 풍속측정장비, 제어장비 • 경기규칙 193, 187

단원 29 : 투척경기 종목 2B

목 표	내 용	구 성
창던지기 규칙의 이해 기본적인 용구관리 소개	경기장소, 장비, 규격과 기본규칙 • 창 던지기	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 30 분 참고자료 및 교보재: • U29/1 - U29/8 • 경기규칙 193, 187

단원 31 : 투척경기 종목 2C (실 습)

목 표	내 용	구 성
창던지기 규칙의 이해 기본적인 용구관리 소개	창던지기 심판원 역할 실습 • 상황 통제 • 기본적인 경기 심판업무 • 유효시기와 무효시기	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 30 분 참고자료 및 교보재: • 창, 풍속측정장비, 제어장비 • 경기규칙 193, 187

단원 24 : 혼성경기

목 표	내 용	구 성
혼성경기의 규칙 이해	혼성경기의 소개 및 일반적인 규칙 소개	강의장소 : • 강의실 최소강의시간: • 45 분 참고자료 및 교보재: • U24/1 - U24/10 • 경기규칙 200

단원 25 : 기본 실습 1 (실 습)

목 표	내 용	구 성
달리기 및 수직도약종목에서 전형적인 심판원의 역할에 대한 이해	• 다양한 상황에 활용되는 용구에 대한 이해를 도모하기 위한 소그룹 실습 • 간단한 측정/계측 지침 - 허들간 간격 측정 / - 장대높이뛰기 높이 측정 • 임의의 대회 실습 - 허들 경기 - 스타팅 블록 - 높이뛰기	강의장소 : • 육상트랙, 필드 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • 스타팅블록, 허들, 높이뛰기와 장대높이뛰기

단원 32 : 기본 실습 2 (실 습)

목 표	내 용	구 성
수평도약종목과 투척종목에서 전형적인 심판원의 역할에 대한 이해	• 다양한 상황에 활용되는 용구에 대한 이해를 도모하기 위한 소그룹 실습 • 투척용구의 간단한 제어 실습 • 간단한 측정/계측 지침 - 멀리/세단뛰기 거리 측정 - 서클 투척 종목 거리 측정 - 창던지기 거리 측정 • 임의의 대회 실습 - 발구름판 - 투척 서클	강의장소 : • 필드 최소강의시간: • 60 분 참고자료 및 교보재: • 필드 장소, 필요한 임의의 용구 활용

단 원 2 : IAAF 개발프로그램



The IAAF 개발프로그램과 TOECS



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

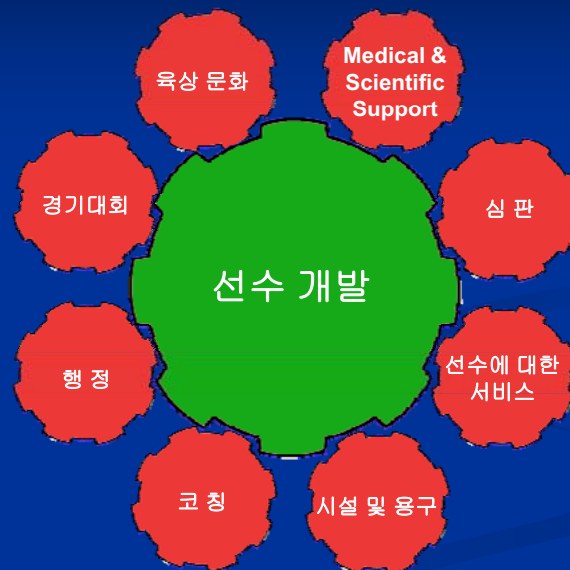
내 용

- 육상 발전
- IAAF 국가연맹 협력부서
- 기술임원교육 및 인증시스템 “TOECS”



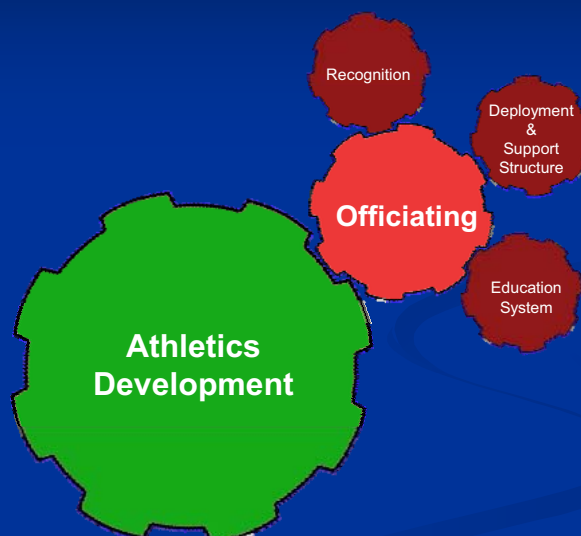
IAAF TOECS Level I Lecturers Course

선수개발의 구성요소



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

The Driver “Officiating”



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

IAAF 국가연맹 협력부서

담당 영역:

- 국가연맹 지원
(연맹-/경기개최 보조금 etc.)
- HPTC 운영
“최대 경기력” 훈련센터 (HPTC)
- RDC 운영
지역개발센터 (RDC)
- 교육 운영
(CECS, TOECS, 세미나, 발간)



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

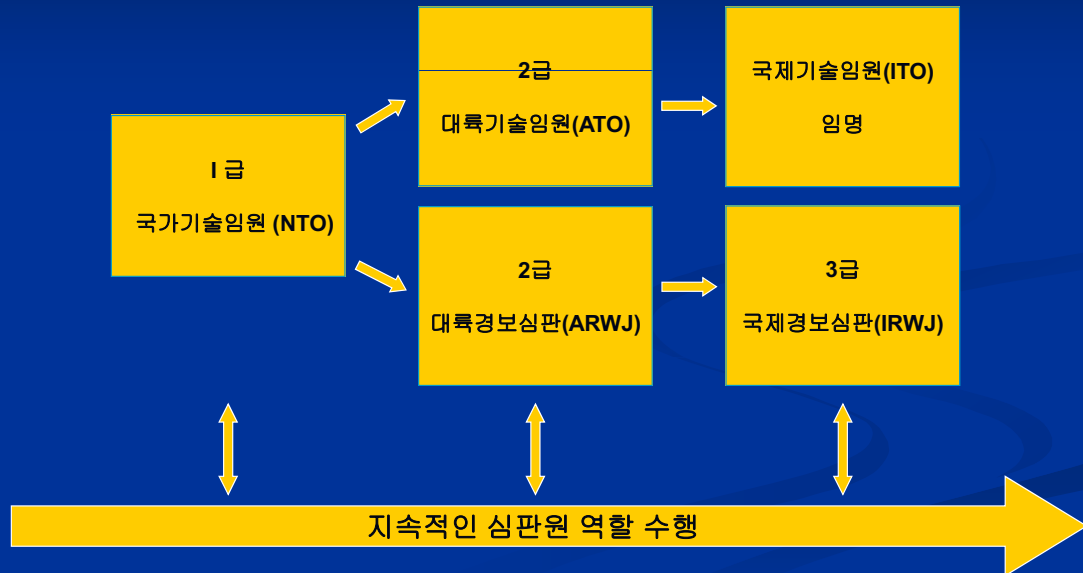
The TOECS 기술임원 교육인증 시스템

T echnical
O fficials
E ducation
C ertification
S ystem



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

기술임원 경로



IAAF TOECS Level I Lecturers Course

단 원 3 : 심판철학

UNIT 3

심판 철학

심판철학 – 1/6

육상 심판원 수행에 있어서 가장 중요한 것은 무엇인가?

- 공정성
 - 모든 선수들에게 공정한 경기를 보장
 - 어떠한 선수도 이득을 얻거나 불이익을 얻어서는 안된다.
 - 모든 선수는 능력과 관계없이 동일한 대우를 받아야 한다.
- 안전한 경기환경의 제공
 - 모든 참가자의 안전이 최우선 사항임
 - 이는 선수, 임원, 관중 모두에게 적용되며,
 - 경기대회 기간과 그 전후 기간 모두에 적용된다.
- 적절한 준비
 - 대회에서 맡은 역할이 무엇이든 간에 충분한 사전 준비를 한다.

육상 심판원 수행에 있어서 가장 중요한 것은 무엇인가?

- 경기규칙의 올바른 적용
 - 지침 – “규칙의 의도가 무엇인가?”
 - 경기규칙은 모든 상황을 대비한 것은 아니다 (제125조 2항 참고)
 - 항상 최신 경기규칙을 숙지한다 (심판원 참고)
 - 규칙에 대한 개인적인 해석은 분쟁과 의견 차이를 발생시킬 수 있다.
- 잘 준비된 경기장 환경 제공
 - 모든 경기장소가 올바르게 셋팅되고 준비되도록 한다.
 - 필드경기 관중을 위한 충분한 좌석과 그늘
 - 해설자, 언론 및 관중을 위한 Good sight lines to event sites and scoreboards for announcers, media and spectators

육상 심판원 수행에 있어서 가장 중요한 것은 무엇인가?

- 선수가 필요로 하는 것을 이해하기
 - 많은 선수들이 자신의 경기력 때문에 “예민”해지거나 긴장할 수 있다는 사실을 기억한다. 경기임원들은 이것이 평범한 현상임을 이해하고 적절히 반응할 수 있어야 한다.
 - 권위적인 행위를 하는 임원에 의해 불편한 상황이 발생할 수 있다.
 - 비협조적인 선수들이 있을 수 있으나, 이에 대해서 반드시 확고하고 외교적인 매너로 접근해야 한다.
- (눈에 잘 안 띄는) 심판업무 수행
 - 경기는 선수를 위한 것이지 경기임원을 위한 것이 아니다
 - 경기임원들은 차분하고 효율적인 태도로 임무를 수행해야 한다.
 - 적절히 필요할 경우에만 개입한다.

훌륭한 육상임원의 자질은 무엇인가?

- 육상에 대한 관심
- 규칙에 대한 적절한 지식
- 경기 상황에서 규칙을 올바르게 공정하게 적용할 수 있는 능력
- “상식”
- 팀의 구성원으로 일하는 능력
- 집중력
- 차분한 반응(대응)
- 확고하지만 유쾌한 접근법
- 선수가 필요로 하는 것에 대한 이해
- 유머 감각
- 할당받은 임무를 적절히 수행할 수 있는 건강상태

훌륭한 심판원 주임 또는 심판장의 자질은 무엇인가?

가장 상위의 국가기술임원인 심판원 주임이나 심판장은 육상 임원의 기본적인 기술 및 특성과 더불어 다음과 같은 기술과 능력을 보유하거나 개발해야 한다.

- 각 종목의 경기가 실시되는 장소 및 시설을 설치하고 점검할 수 있는 능력
- 한 종목 또는 연속적인 종목을 운영할 수 있으며, 종목 장소 준비 및 준비운동(보조경기장) 단계도 운영할 수 있어야 한다.
- 임원진을 운영할 수 있어야 한다.
- 다음에 대한 전체적인 인식 - 각 심판임원 및 보조원 위치, 임명된 임원의 임무, 임무 교대, 각 팀별 상대적 업무량에 대한 인식
- 선수, 관계자 기타 임원들과 협조할 시에 훌륭한 대인관계 기술, 등.

훌륭한 심판원 주임 또는 심판장의 자질은 무엇인가?

- 예상치 못한 상황에 대해 적절히 대응할 수 있는 능력
- 심판원 주임 및 심판장 역할에 대한 완전한 이해
- 임무를 다른 임원들에게 적절하게 위임할 수 있는 능력
- 책임감
- 가장 최신 규칙 해석에 대한 인지와 각 종목에 대한 전체적인 기술적 지식
- 주변 활동에 대한 전체적인 그림을 자각하는 능력
- (상황) 예측 기술
- 경기 영역을 정확히 서술하고 통제할 수 있어야 함
- 상 식 - “규칙집에 포함되어 있지 않은 것들(상황들)”

단 원 4 : 기술 임원

UNIT 4

기술임원

Technical Officials – Slide 4/1

운영임원 (제121 – 122조)

- 경기본부장 (기술대표가 있을 경우 긴밀히 협조한다)
 - 경기의 기술적인 계획/편성
 - 계획의 실행을 감독하고 보장
 - 기술적 문제의 해결
 - 통신 시스템을 협조하고 지시한다
 - (보통 대회 총무를 통하여)임원과의 연락 유지
- 대회 총무
 - 경기대회의 원활한 진행에 대한 책임
 - 모든 임원들의 업무 수행 상황을 감독하고 필요시에는 대리인을 임명한다.
 - 규칙을 준수하지 않는 임원을 박탈시킬 권한
 - 장내사령과 긴밀히 협조하여 출입허가를 받은 사람만이 통제구역에 출입할 수 있도록 보장한다.

운영임원 (제123조 – 124조)

- 기술총무

- 트랙의 올바른 계측, 모든 장비와 마킹이 올바르게 설치되었는지를 보장한다.
- 필드 종목의 도움닫기 주로, 서클, 원호, 낙하구역이 규칙에 준수하는지 확인한다.
- 모든 장비와 시설의 규칙 준수를 보장한다.
- 공식 계측원으로부터 확인서를 받는다. (제135조)
- 투척 개인 용기구의 규칙 준수 여부를 점검한다.(187조 2항)

- 대회연출총무

- 보통 비중이 큰 대회에서만 임명된다.
- 경기본부장과 함께 대회의 연출 준비를 한다.
- 연출 계획의 실행을 감독하고 보장한다.
- 대회연출 팀내 의사소통체계를 지시한다. (예, 공지, 기록판 등)

심판장 (125조)

- 임명된 담당 종목 또는 구역을 감독하고 경기규칙이 잘 준수되도록 보장한다.
- 대회의 규모나 중요도에 따라 다음에 심판장이 임명된다 :
 - 소집실
 - 트랙경기 (스타트 포함)
 - 필드경기
 - 혼성경기
 - 경기장외
- 스타트를 감독하기 위해서 임명된 트랙경기심판장은 스타트 심판장 으로 임명된다.

심판장의 권한 (125조, 180조)

- 경기규칙 (및 기술규정)이 준수되도록 보장한다.
- 경기규칙 (및 규정)에 명시되지 않는 사항에 대한 결정권을 가진다.
- 최종 기록을 확인하고, 기록카드를 서명하며, 기록의 계측을 감독한다.
- 분쟁이 있는 사항을 처리한다.
- 항의에 대한 결정을 내린다.
- 스포츠맨십에 어긋난 행위나 품위가 없는 행동을 한 선수에 대해 경고를 주거나 경기에서 퇴장시킬 수 있다.
- 경기나 경기 종목의 일부를 무효 선언하고 재경기를 지시할 수 있다.
- 필드 종목에서 어떠한 이유로 선수가 시기 중에 방해받을 경우, 그 선수에게 재시기를 부여할 수 있다.
- 필드종목 개최 장소나 시간을 변경할 수 있다.
- 심판원들 사이에 의견 합의가 되지 않는 레이스 순위에 대한 결정을 내릴 수 있다.

트랙 임원 (126, 127, 128, 131, 136조)

- 트랙 심판원 (126조)
 - 트랙경기심판원주임의 지시하에 임무 수행한다.
 - 규칙 164조에 의거하여 선수들의 피니시 순위를 판정한다.
 - 심판원이 순위에 대한 판정을 내릴 수 없을 경우에 그 문제를 트랙 심판장에게 넘겨 판정을 구한다.
 - 모든 심판원은 반드시 피니시 라인에서 5m 떨어진 연장선상에 위치한다.
 - 사진판독이 사용될 때에도, 최소한 한 명의 트랙 심판원이 임명되어 위치해야 한다.
- 트랙 감찰원 (127조)
 - 트랙경기 심판장의 “눈”이며 “귀”이다
 - 심판장을 보조하며 보고를 할 수는 있으나, 최종 판정에 대한 권한은 없다.
 - 심판장이 감찰원을 각 종목(릴레이 포함)을 엄정하게 관찰할 수 있는 이상적인 위치에 배치시킨다.
 - 규칙 위반이 발생했을 경우에는 그 지점에 적절한 표시를 하고, 노란색 깃발을 들어 알리며, 서면보고서를 제출한다.

트랙 임원 (126, 127, 128, 131, 136조)

- 수동 계시원 (128조)
 - 계시원 주임 지시하에 임무 수행
 - 규칙 165조 2항과 12항에 의거하여 각 선수의 기록을 측정한다.
 - 계시원들은 트랙의 바깥, 즉 피니시라인에서 5m 떨어진 그 연장선상에 위치한다.
 - 사진판독이 사용되는 경우에도, 최소한 1명의 계시원이 임명되어야 한다.
- 사진판정(또는 자동무선계시장치) 심판원 (128조)
 - 사진판정심판원 주임 또는 자동무선계시장치 주임의 지시하에 임무 수행
 - 각 선수의 순위와 기록을 판정한다. (165조 17항, 23항, 25항에 준한다.)

트랙 임원 (126, 127, 128, 131, 136조)

- 주회 기록원 (131조)
 - 5000m 이상 레이스에서 선수의 주회 한 회수를 기록한다.
 - 피니시 라인에서 “남아있는 주회 수”를 알려주고, 마지막 주회는 종을 울려서 알려준다.
- 풍속 측정원 (136조)
 - 규칙 163조 10항에 의거하여 모든 직선 경기와 200m 경기에서 풍속측정계가 올바르게 설치시킨다.
 - 피니시라인에서 50m 떨어진 지점
 - 높이 1.22m, 트랙레인으로 부터 2m를 초과해서 떨어져서는 안 된다.
 - 각 레이스의 풍속을 측정한다. (163조 12항, 13항 의거)
 - 다음과 같은 시간에 걸쳐 측정한다.
 - 100m – 10초간 (신호총 발사부터)
 - 200m – 선두주자가 직선주조에 들어선 순간부터 10초간
 - 110mH / 100m – 13초간 (신호총 발사부터)

트랙 임원 – 스타트 팀(129조, 130조)

- 스타트 코디네이터 (129조 1항)
 - 스타트 팀심판원에 대한 임무 배정
 - 각 임원의 임무수행을 감독한다
 - 스타트 준비가 완료되면 스타터에게 알린다.
 - 계시 장치회사 기술담당원과 협조한다.
 - 모든 스타트 절차 (부정스타트 파형영상)에 대한 기록자료를 보관한다.
 - 선수에게 부정스타트에 대한 통지가 올바르게 되도록 보장한다
- 스타터 (129조 2항)
 - 162조에 의거하여 레이스를 스타트한다.
 - 선수들이 “제자리에” 위치했을 때 전체적인 통제권을 갖는다.
 - 스타트 절차 동안 준비하는 선수들을 모두 볼 수 있는 지점에 위치한다.
 - 경기대회의 규모에 따라 1명 또는 그 이상의 스타터가 임명될 수 있다.

트랙 임원 – 스타트 팀(129조, 130조)

- 리콜러 (129조 4항, 7항)
 - 1명 또는 그 이상의 리콜러가 임명되며, 스타터를 보조한다.
 - 각 리콜러는 자신이 담당한 모든 선수를 고르게 볼 수 있는 지점에 위치한다.
 - 규칙 위반 행위가 있을 때 선수들을 리콜(되돌아오게)하며 관찰한 사실을 스타터에게 보고한다.
 - 부정스타트에 대한 판정을 할 수는 없으며, 오직 이에 대한 보고를 스타터에게 할 수 있다.
- 스타터 보조원 (130조)
 - 선수가 정해진 조 또는 레이스에 참가하고 있는지 점검한다.
 - 선수표가 바르게 붙여졌는지 점검한다.
 - 각 레이스 전에, 선수를 스타트 라인 후방 약 3m지점의 집합선에 집합시키고 준비완료상황을 스타터에게 알린다.
 - 선수가 “제자리에” 위치했을 때 올바른 자세를 취하는지 확인한다. (162조 3항, 4항)
 - 각 릴레이레이스의 배턴이 준비되었는지 확인한다.
 - 부정스타트가 행해질 경우, 제162조 8항에 준하여 진행한다.

필드 임원 (126, 136, 137조)

- 필드 심판원 (126조)
 - 각 담당 필드 종목의 주임심판원 지시하에 임무 수행
 - 심판원 주임이 (또는 대회조직위에서 임명한 자의) 지시에 따라 임무를 수행한다.
 - 필드경기에서 모든 유효한 시기를 기록한다.
 - 유효시기는 흰색 깃발을, 무효시기는 붉은색 깃발을 들어 표시한다.
 - 수동으로 기록할 경우, 최소한 2명의 심판원이 모든 시기의 기록을 관리한다.
- 풍속측정원 (136조)
 - 멀리뛰기와 세단뛰기 종목의 풍속측정계가 올바르게 설치되었는지 확인한다.(184조 11항)
 - 발구름선에서 20m
 - 높이는 1.22m, 도움닫기 주로에서 2m 이상 떨어져 설치해서는 안된다.
 - 각 시기의 풍속을 확인한다. (184조 10항 의거)
 - 특정한 마크를 선수가 통과한 순간부터 5초간 측정한다.

필드 임원 (126, 136, 137조)

- 계측심판원(과학) (137조)
 - 전자 또는 비디오 거리계측기 또는 기타 과학계측장비를 사용할 경우에 한 명 또는 그 이상의 계측심판원을 임명하며 그 의무와 책임은 다음과 같다 :
 - 경기시작 전에 관련 기술자를 만나 장비 사용법을 익힌다.
 - 해당 종목의 경기 시작 전에, 계측장비의 위치를 확인한다.
 - 해당 종목의 경기 전후에 여러 명의 심판원과 함께 심판장(감독 하에 강철제 줄자를 사용하여 수차례 시험 계측을 해본다.)
 - 각 시험 계측에 대한 결과일치 여부 보고서를 작성한다.
 - 경기 기간 동안 해당 장비에 대한 전반적인 책임을 지며,
 - 필드경기 심판장에게 장비가 정확하게 작동하는지에 대해 보고한다.

소집실 심판원 (138조)

- 참가선수가 많은 대회 또는 규모가 작아도 비중이 높은 대회에서는 소집실을 운영할 것을 권고한다. 소집실 심판원과 더불어 심판원 주임, 심판원들이 임명되어 다음과 같은 임무를 수행한다 :
- 선수가 해당 대회에서 요구하는 기준에 부합하는 경기복을 입었는지 확인하며 규칙 143조 1항 준수여부를 확인한다. ensure that athlete bibs correspond with the start lists and are worn correctly – Rule 143.7
- 경기화, 스파이크의 수와 규격이 규칙 143조 2항과 6항에 준하는지 확인한다.
- 의복과 선수 가방, 기타 장비에 부착된 광고가 규정에 부합되는지 여부를 확인한다.
- 승인받지 않은 물건을 경기장 안으로 가지고 들어가지 못하도록 확인한다.
- 미해결 사항은 소집실 심판장에게 문의한다.
- 선수가 준비운동장에서 경기장으로 이동하는 상황을 감독한다.
- 선수가 경기 전 최종 준비운동을 할 수 있도록 적절한 시간에 맞춰 경기장에 도착하도록 한다.

기록정보처리원 (132조)

- 참가자 수가 많거나 적거나 모든 대회에서 기록정보처리정보원은 필수적으로 임명되어야 한다. 몇일간 열리는 더 큰 대회에서는 기술정보센터(TIC)를 설치하여 이 역할을 보조해야 한다. 기록정보처리원의 주된 역할을 다음과 같다:
- 스타트 리스트와 필드경기 결과기록양식이 담당 심판원에게 제공되도록 한다.
- 혼성경기의 경우 필요한 점수를 기록한다.
- 각 종목의 상세한 경기결과 기록을 담당 심판원으로 부터 전달받는다.
- 별도의 통신 시스템이 없을 경우에, 이 기록을 최대한 신속하게 아나운서에게 전달한다.
- 모든 기록을 수집하고 경기본부장 및 기타 관계자(언론, 통계원 등)에게 제공한다.
- 기술정보센터가 없을 경우에는 선수와 팀, 기술대표, 그리고 조직위와 관련 사항들에 대해 원활한 소통을 유지한다.

단 원 5 : 일반적인 경기규칙

UNIT 5

일반 경기규칙

General Competition Rules Slide 5/1

유효한 육상경기시설이란 무엇인가 (140조)

- IAAF 트랙&필드 시설매뉴얼에 유효한 경기장소를 구축하기 위한 시설 요구사항이 무엇인지 명시되어 있다.
- 중요 사항 :
 - 주요 대회 (예 : IAAF 규칙 1조 1항 의거)는 오직 합성 트랙에서만 실시되어야 하나, 이는 모든 경기(특히 지역대회)에 있어서 의무사항은 아니다.
 - 경기장외 경기에는 다른 요구사항이 적용된다. 예 : 로드 경보대회, 로드 레이스, 크로스 컨트리 - 규칙 230, 240, 250조 참조
 - IAAF에 트랙 및 필드 시설 인증 시스템이 있다.

연령 그룹 (141조)

- 육상은 모든 연령과 능력의 사람들이 할 수 있는 매력적인 스포츠이다. IAAF 규칙은 높은 수준의 경기대회를 위한 틀을 제공하지만, 국가연맹 및 지역 협회에는 별도의 고유한 연령 그룹이 존재하는 경우가 많다.
- 국제경기대회의 경우 다음과 같은 연령그룹의 정의가 적용된다:
 - Youth (청소년)- 대회가 열리는 해에 만 16세 또는 17세인 남녀 선수
 - Junior(주니어) - 대회가 열리는 해에 만 18세 또는 19세인 남녀 선수
 - Masters(마스터) - 만 35세가 된 남녀
- 주요 사항:
 - 개별 연맹의 규칙이나 기술규정은 이보다 더욱 확장된 정의 또는 변경된 정의를 적용할 수도 있다.
 - 국가연맹은 이 연령 그룹보다 나이가 어린 연령그룹에 대한 정의를 만들 수 있다.

선수 자격 및 대회 참가신청 (142조)

- 범세계적으로 육상경기대회를 위한 지침을 제공하고 운영하기 위한 IAAF의 규칙 중 가장 중요한 부분 중 하나는 선수참가자격(Eligibility) 규칙이다.

이 규칙은 복잡하며 별도의 연구 대상이 될 수도 있으나, 핵심적인 것은 모든 국가의 대회에 참가하는 선수는 IAAF 참가자격에 준해야 한다는 점이다. (규칙 4, 5, 20, 21, 22, 142조 참조)

- 주요 사항:
 - 모든 대회에 선수 참가자격에 대한 고유의 규정이 있을 수 있다. 대회 장소에 선수가 도착하여 기록 종이에 자신의 이름을 적는 간단한 방식부터 “온라인” 엔트리 시스템을 통해 참가신청을 하고 기록을 조회할 수 있는 복잡한 방식이 있을 수 있다.
 - 어떠한 시스템이 사용되던지 간에, 참가하는 선수들의 기록을 올바르게 정확하게 기록하는 노력이 행해져야 한다.
 - 대회주최측은 각 대회의 현행 규칙이나 세부규정에 대회에 참가할 수 있는 선수의 정의를 명확하게 명시해야 한다.

동시참가신청 (Simultaneous Entries) – 142조

학교, 클럽, 지역대회 그리고 전국대회에서도 어떤 선수가 동시에 진행되는 2개 또는 그 이상의 종목에 참가 신청되었을 수가 있다. 대회의 훌륭한 운영과 선수에게 최선의 기회를 제공하기 위해 이와 같은 상황이 적절히 통제되어야 한다.

- 주요 사항:
 - 필드 심판장은 선수가 다른 종목에도 참가할 수 있도록 시기 순서를 바꾸어 줄 수도 있다. 그러나 한 특정 라운드에서 선수가 한 번 이상의 시기를 하도록 허용할 수는 없다.
 - 만약 선수가 어느 시기에 나타나지 않으면 그 시기는 패스한 것으로 간주한다.
 - 수직도약종목에서, 모든 다른 선수는 경기를 마칠 때까지 해당 선수가 나타나지 않으면, 심판장은 그 선수의 다음 시기의 시간이 경과했으므로 선수가 경기를 포기한 것으로 간주한다. (181조 2항)

참가 거부 (142조 4항)

엄밀히 말하자면, 이 규칙은 특정한 국제대회에만 적용되는 것이나, 국가연맹이나 지역대회의 조직위원회도 해당 규정에 이를 적용하여 사용할 수 있다.

이 규칙의 목적은 선수가 경기에 참가할 것을 확정해 놓고 정당한 사유없이 참가하지 않는 것을 방지하거나 또는 여러 라운드로 진행되는 경기에 참가를 시작하고 이후 라운드에 참가하지 않는 상황을 방지하기 위한 것이다.

- 규칙의 적용을 위한 주요사항:
 - 만약 이러한 경우에 선수가 자신이 통제할 수 없었던 정당한 근거를 제시할 경우, 기술대표 (또는 동등한 지위의 임원)는 선수가 경기에 계속 참가하도록 허용할 수 있다.
 - 유효한 의무 진단서도 근거로 사용될 수 있으나 이는 오직 의무 진단서를 받은 다음날 경기에만 적용된다.
 - 혼성경기를 제외하고, 최선을 다하여 성실하게 경기에 임하지 않는 선수에 대해서 심판장이 참가 거부에 대한 결정을 내릴 수도 있다.

경기복(143조 1항)



Image name and copyright

선수가 경기동안 착용하는 의복은:

- 깨끗하고
- 불쾌감을 주지 않으며
- 젖어도 속이 비치지 않으며
- 심판원의 시작을 방해하지 않고
- 대회 주최측의 규정에 부합되며
- 선수 유니폼 상의는 앞과 뒤의 색이 동일해야 한다.

경기화 (143조 2, 4항)



Image name and copyright

선수는 맨발로 경기에 참가하거나 또는 스파이크가 있거나 없는 경기화를 신을 수 있다. 경기화는:

- 부당한 이익을 주어서는 안 되나
- 발등부분을 끈으로 동여매는 스트랩은 허용된다.
- 최대 11개의 스파이크를 부착할 수 있으나
- 합성트랙에서 진행되는 종목의 경우 스파이크의 길이가 9mm를 초과해서는 안 된다. (높이뛰기 및 장대높이뛰기 제외 : 최대 12mm까지 허용)

신발 제작에 대한 제한 (143조 3항, 6항)



Image name and copyright

신발 제작 및 사용에 대한 추가적인 제한사항은 다음과 같다 :

- 밑창과 뒷굽은 같거나 유사한 재료로 만들어져야 한다.
- 높이뛰기와 멀리뛰기에서 밑창의 두께는 13mm를 초과할 수 없다.
- 높이뛰기에서 뒷굽의 두께는 19mm를 초과할 수 없다.
- 삼입물이나 돌기물이 있을 수도 있으나 상기한 두께를 초과할 수 없으며 선수에게 부당한 이익을 제공해서 안 된다.

선수표 (143조 7, 9항)



Image name and copyright

많은 대회에서, 특히 국제대회에서는, 선수는 경기복에 선수표를 부착해야 한다. 보통 선수표에는 번호나 선수의 이름과 더불어 종종 후원사와 대회 식별표식이 표시된다 :

- 주요대회에서는 경기복 앞과 뒤에 선수표를 부착한다.
- 높이뛰기와 장대높이뛰기에서만 앞이나 뒤 중 한쪽면에 선수표를 부착할 수 있다.
- 배포된 형태로 부착해야 되며, 자르거나, 접거나 가려서는 안 된다.
- 상기 조건을 충족하는 선에서 장거리 레이스의 경우 공기유통을 위해 구멍을 뚫을 수도 있다.
- 사진 판독 및 다른 심판원의 판정을 돕기 위해 허리번호표를 경기복 하의에 착용하도록 요구할 수 있다.

(허용되는) 선수에 대한 조력 (144조)

무엇이 선수에 대한 조력이며 허용되지 않는지를 명시하는 다양한 IAAF 규칙이 있으나, 규칙 144조에는 몇몇 일반적이거나 상식적인 행위가 명시되어 선수가 기술임원들에게 지침을 제공한다.

다음과 같은 형태의 조력은 허용된다:

- 구관통과기록의 표시 (심판장의 사전 승인이 있을 경우에만) (144조 1항)
- 경기장 내에 있지 않은 코치와 선수 간의 대화 (144조 2항 d)
- 경기 자체 또는 선수의 시기 순서를 지연시키지 않는 선에서 선수에게 제공되는 의료처치 또는 물리치료 (144조 2항 e, 230조 8항, 240조 7항)
- 의료상의 목적으로 착용하는 개인적인 보호물 (밴드, 테이프, 벨트, 지지대). 이는 선수에게 이점을 제공해서는 안 되며, 의심이 될 경우 심판장은 이를 조력으로 간주하는 결정을 내릴 수 있다. (144조 2항 f, 187조 4항)
- 도약과 원반 및 창던지기 경기에서는 선수가 대략적인 풍향과 풍속을 알 수 있도록 풍향기가 설치될 수 있다 (규칙 144조 3항)
- 5000m 이상의 트랙경기 및 경기장과 경기에서는 음료수/스펀지 구역이 설치될 수 있다. (규칙 144조 4항, 230조 9항, 240조 8항, 250조 8항)

(허용되지 않는) 선수에 대한 조력 (144조)

무엇이 선수에 대한 조력이며 허용되지 않는지를 명시하는 다양한 IAAF 규칙이 있으나, 규칙 144조에는 몇몇 일반적이거나 상식적인 행위가 명시되어 선수가 기술임원들에게 지침을 제공한다.

다음과 같은 형태의 조력은 허용되지 않는다:

- 구간통과기록의 표시 (심판장의 사전 승인을 받지 않거나 해당 지점에 구간통과기록표시장치가 이미 설치되어 있는 경우 / 144조 1항)
- 동일 레이스에 참가하지 않는 선수에 의해, 또는 한바퀴 뒤쳐졌거나 뒤쳐지려는 선수에 의해, 또는 어떤 기술적인 장치로 레이스 중의 페이스에 도움을 받는 경우 (144조 2항 a)
- 경기장 내에서 선수가 통신할 수 있는 장비를 소지한 경우 (144조 2항 b)
- 규칙을 따르는 장치의 사용을 통해서 얻을 수 없는 이득을 획득하게 하는 기술이나 장비의 사용 (144조 2항 c)
- 경기장 내에 있는 코치와 선수 간의 대화 / 의사소통 (144조 2항 d)
- 규칙에 명시되지 않은 의료처치 또는 물리치료 (144조 2항 e, 230조 8항, 240조 7항)
- 지정된 장소 외에서 음식물 또는 스펀지를 제공받는 경우 (230조 9항, 240조 8항)

실 격 - 145조



Getty Images

선수는 다음과 같은 경우에 실격된다:

- (a) 기술규칙의 위반; 또는
 - (b) 스포츠맨십에 어긋나거나 부적절한 행위
- 실격의 내용은 해당 규칙 조항과 함께 공식기록카드에 반드시 명시되어야 한다.
 - 규칙 위반에 따른 제재조치의 범위는 145조에 명시되어 있다.
 - 그러나 특정한 위반, 예를 들면 필드 종목에서 무효시기가 된 경우 또는 혼성 종목에서 첫번째 부정스타트는 실격처리 되지 않는다.

항의 (146조 1항, 3항)

경기자 (또는 그 대리인)이 경기의 진행 또는 결과에 대한 이의가 있을때 항의할 수 있다. 다음은 항의와 관련된 절차이다 :

항의는 :

- 그 종목결과의 공식발표 후 30분 이내에 제기하여야 한다. 대회 조직위원회는 모든 결과의 발표시각을 정확하게 기록해 둘 책임이 있다.
- 해당 심판장에게 구두로 제기되어야 한다. (심판장이 부재중일 경우 TIC를 통해서 제기)
- 선수 자신, 대리인, 또는 팀 임원이 제기할 수 있다.
- 해당 종목에 관계된 인원 또는 팀에 의해 제기될 수 있다.

심판장 :

- 심판장은 공정한 판정을 내리기 위하여 가용한 모든 증거를 동원해야 한다.
- 항의에 대한 판정을 내리거나 상소심판원에게 회부할 수 있다.

즉각적인 구두 항의 (146조 4항, 5항)

선수는 트랙 종목에서 부정스타트 판정에 대해서, 또는 필드 종목에서 무효시기로 판정된 경우에 대해서 즉각적인 구두 항의를 할 수가 있다.

즉각적인 구두 항의는 오직 관련된 심판장이 처리할 수 있으며, 또는 다음과 같이 진행할 수 있다 :

- 트랙경기 종목의 경우, 선수가 “항의 중” 경기에 참가하도록 할 수 있다. (부정스타트 발견장치에 의해 감지된 부정스타트의 경우에는 허용되지 않는다.)
- 필드 종목의 경우, 해당 시기에 대한 기록을 계속하고 결과를 기록하도록 지시한다.
- 관계된 모든 선수의 권한을 보존하기 위해 상기 두 경우에 대한 최종 결정은 경기 종료 후 내려진다.
- 최종 결정이 내려지기 전까지, 만약 선수의 계속적인 참가가 (항의 중인) 시기의 결과에 의존하는 경우라면, 선수는 계속해서 “항의 중”에 참가할 수 있도록 허용될 수 있다.

상소 (146조 6항, 10항)

선수 (또는 대리인)가 심판장의 결정에 동의하지 않을 경우 상소할 수 있다. 다음은 상소와 관련된 절차이다 :

상소는:

- 수정된 경기결과의 공식 발표 후 30분 이내 ; 또는 결과에 대한 수정이 없을 경우 항의를 제기한 선수에게 그와 관련된 조언이 주어진 후 30분 이내에 이루어져야 한다.
- 선수나 선수의 대리인, 또는 관계된 팀 임원이 신청서에 서명한 후 제출하며
- 상소신청비를 함께 제출해야 한다 (국제대회의 경우 미화 100달러)
- 항의와 같이, 해당 경기 종목과 관련된 인원 또는 팀만이 상소를 제기할 수 있다.

상소 심판원은:

- 모든 관계자들의 의견을 듣는다. 그래도 충분히 납득할 수 없는 경우에는, 활용 가능한 모든 증거를 참고한다.
- 만약 그러한 증거물로도 확실한 증거를 제공하지 못할 경우 심판장 (또는 경보경기심판원 주임)의 판정을 지지한다.

경기과 채점 (147, 151조)

모든 단계의 육상경기에서 가장 기본이 되는 것은 경기수행과 그에 대한 인식이다. 이는 개인종목이나 대회의 결과로만 나타나는 것이 아니라 선수 랭킹과 기록명단의 형태로 이어진다. 이와 같이 중요한 사항에 대해 IAAF 규칙은 다음과 같은 조항들을 적용한다:

- IAAF 규칙에 의거하여 진행된 공식대회에서 달성된 기록만이 유효하다 (149조)
- 주요대회에서 기록 계측은 공인된 강철제 줄자, 고도계, 또는 과학 계측장비를 사용해야 한다. 기타 대회에서 유리섬유(fiberglass) 줄자가 사용될 수 있다. (148조)
- 육상경기장 내에서만 개최되는 모든 경기에서는 통상적으로 남녀 혼합종목의 경기는 허용되지 않는다. 그러나 모든 경기장외 경기, 그리고 특정한 경기장 내 경기대회에서는 필드 종목 및 5000m 이상의 레이스에 한 해 남녀 혼합종목 경기가 허용된다. (147조)
- 팀 대항 경기대회에서는 경기 개시 전에 모든 참가팀이 채점방법에 대한 합의를 해야 한다. (151조)
- 주요대회에서는 기록의 정확성과 규칙 위반의 감지를 위해 공식 비디오 기록을 작성해야 한다. (150조)

단 원 9 : 경보경기 A

UNIT 9

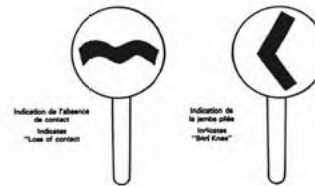
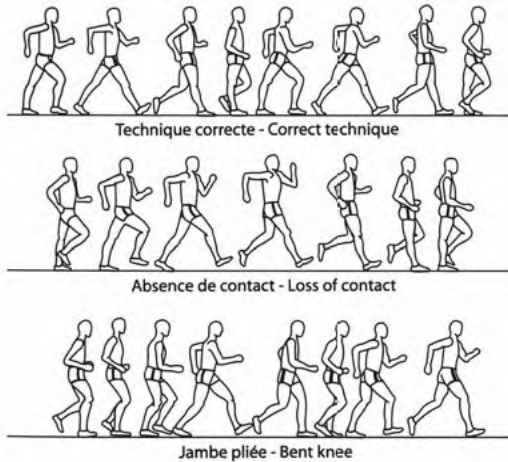
경보 경기

Race Walking – Slide 9/1

경보경기의 정의 (230조 1항)

- 규칙 230조 1항은 경보경기에 대한 정의를 제공한다.
- 경보 경기의 중요한 두 가지 사항:
 - 선수는 두발이 동시에 지면에서 떨어지는 것이 육안으로 보이지 않도록 발걸음을 전진해야 한다.
 - 앞 다리는 지면에 처음 닿는 순간으로부터 수직의 위치가 될 때까지 곧게 펴져 있어야 한다.
- 모든 판정은 기술적인 도움 없이 육안으로 한다.

경보경기의 정의와 노란색 표지판



경보경기 심판원 – 230조 2, 3항

- 심판원
 - 로드레이스 : 최소 6명, 최대 9명으로 구성 (심판원 주임 포함)
 - 트랙레이스 : 보통 6명으로 구성 (심판원 주임 포함)
 - 만약 심판원 주임이 사전 임명되지 않았다면, 심판원들이 심판원 주임을 선임한다.
 - 모든 심판원은 독립적으로 판정하며 그들의 판정은 사람의 육안(시각)으로 관찰된 사항을 근거로 행해야 한다.
- 심판원 주임
 - 심판원 주임은 경기를 감독하는 임원으로서 역할을 하여야 하며, 제 230조 3항 (a)와 같은 특별한상황에서만 심판원으로서의 임무를 수행하여야 한다
 - IAAF 규칙 제1조 1항 (a), (b), (c), (d) 및 (f)에 명시된 경기대회 및 국내경기대회에서는 심판원 주임이 마지막 100m 구역에서 선수의 보행방법이 규칙 제230조 1항을 명백히 위반하였을 경우에는 해당 선수를 그가 이전에 받은 붉은색 카드 수에 상관없이 실격시킬 수 있는 권한이 있다.

경고 및 실격 – 230조 4, 6항

- 노란색 표지판 (230조 4항)

심판원은 선수가 규칙 제230조 1항을 충분히 준수하고 있다고 만족하지 못할 경우, 가능한 곳에서 노란색 표지판을 보여줌으로써 규칙 위반을 알린다. 그러나 이와 같은 경고가 실격으로 연결되는 것이 아니다.

- 동일심판원이 한 선수에게 동일위반에 대해 노란색 표지판을 두 번 보여주어서는 안 된다.
- 경기가 끝난 후 심판원은 선수에게 노란색 표지판을 보여준 사실을 심판원주임에게 통보한다.

- 붉은색 카드 (230조 5항)

심판원이 선수의 두발이 다 지면에서 동시에 떨어지거나 무릎이 굽혀짐으로써 규칙 제230조 1항을 준수하지 못한 것을 목격했을 때, 심판원은 심판원주임에게 붉은색카드를 전달해야 한다.

- 실격 (230조 6항)

- 심판원주임이 3명의 다른 심판원로부터 붉은색카드를 3번 받으면, 그 선수는 실격처리가 되며,
- 심판원주임은 해당 선수에게 붉은색 표지판을 보여줌으로써 실격사실을 통보한다.

노란색/붉은색 표지판과 실격 – 230조 4, 6항

중요 사항:

- 선수에 대한 붉은색 카드의 제시는 선수에게 보여주지 않는다. 오직 “노란색 표지판”과 (붉은색 카드 제시의 축적에 따른 붉은색 표지판, 즉) “실격”만 선수에게 직접 통고된다.
- 심판원 주임에게 전달된 붉은색 카드의 수가 한 개 또는 그 이상의 게시판에 표시되어 선수들이 인지할 수 있도록 한다.
- 트랙 레이스에서 실격당한 선수는 즉시 트랙을 떠난다.
- 로드 레이스에서 실격당한 선수는 부착한 선수표를 제고하고 코스를 떠난다.
- 만약 심판원 주임이 선수에게 붉은색 표지판을 보여줄 수 없는 상황이었다고 해서 선수가 실격되지 않거나 선수의 복권이 이루어지는 것이 아니다.
- 트랙 또는 경기장 외 심판원은 경보경기 심판원의 책임/의무(230조 1항, 6항 등)에 대한 관할권을 가지지 않지만 기타 모든 사항에 대한 관할권을 가진다.

휴대용 전산장치 시스템을 통해 붉은색 카드가 전달되는 상황을 제외하고, 경보경기 심판원 주임은 심판장에게 제시된 모든 붉은색 카드와 실격처리를 보고한다.

경보경기 진행 – 230조 7, 12항

- 스타터의 “제자리에”라는 구령 후 신호총의 발사로 레이스가 시작된다. (230조 7항)
- 적절한 안전 및 의무 조치가 항상 취해져야 한다. (230조 8항)
- 음료수/스펀지 및 음료수 공급소는 다음과 같이 제공되어야 한다. (230조 9항) :
 - 모든 레이스의 스타트지점과 피니시지점에 물과 기타 적절한 음식을 공급하여야 한다.
 - 5km이상, 10km 이하의 모든 경기에서는 기후 여건에 따라 물과 스펀지 공급소를 적절한 간격으로 설치하여야 한다.
 - 10km 이상의 모든 경기에서는 음식물 공급소를 매 주회마다 설치하여야 한다. 또한 물과 스펀지 공급소를 음식물 공급소의 거의 중간지점에, 또는 기후여건에 따라 더 많은 지점에 설치하여야 한다.
 - 대회 주최측 또는 선수가 음식을 제공할 수 있다.
 - 선수가 공식 음식물 공급소 이외의 다른 장소에서 음식물이나 물을 섭취하면 심판장에 의해 실격될 수 있다
- 20km 이상의 경보경기에서는 임원의 허가과 감독하에 선수가 로드 또는 트랙을 벗어날 수 있다. 단, 그러한 코스로 경기거리가 단축되면 실격 당한다. (230조 11, 12항)

단 원 11 : 달리기 종목 1B

UNIT 11

트랙 경기 -

레이스의 진행과 피니쉬

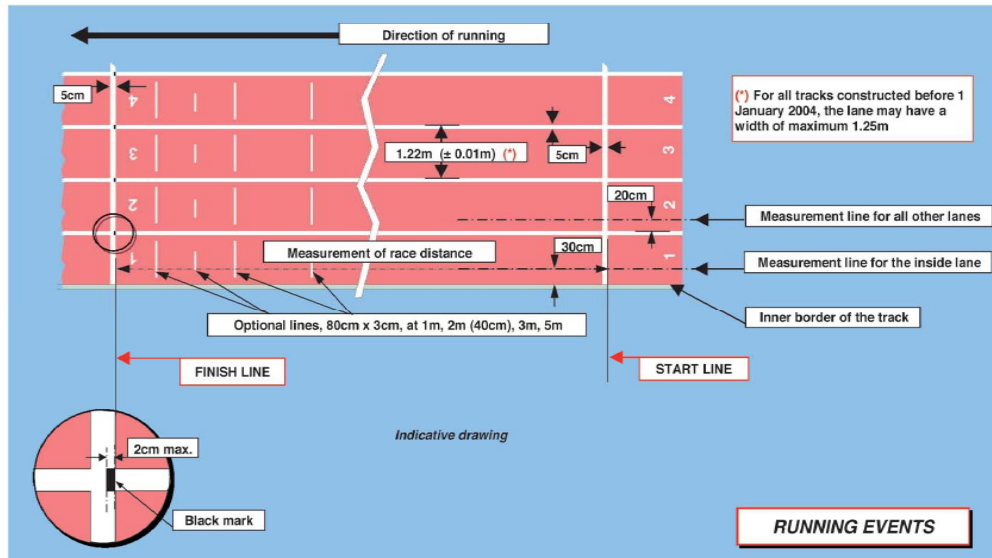
Track Events – Slide 11/1

트랙경기 개요 - 트랙의 구성

현지 상황에 따라 IAAF 규칙을 적절히 변경할 필요도 있으나, 본 연구는 표준 시설에서 열리는 대회를 기준으로 한다. 다음은 표준 트랙의 주요 요소들이다. (규칙 제160조 참조):

- 타원형 표준 트랙의 길이는 400m
- 트랙은 두 개의 평행 직선주로와 반지름이 동일한 두 개의 곡선주로로 구성된다.
- 트랙의 안쪽에는 높이 약 5cm, 너비 약 5cm의 흰색 연석으로 경계선이 있다.
 - 직선주로의 연석은 의무적인 것은 아니며 너비 5cm의 백선으로 대체될 수 있다.
 - 만약 곡주로 안쪽 연석의 일부를 필드경기 이행을 위해 옮겨야 할 경우에는, 그 장소에 너비 5cm의 백선과 높이 최소 20cm의 원뿔이나 깃대일 세워 표시한다.
- 1 레인에 대한 계측은 연석의 바깥쪽으로 30cm 떨어진 지점부터 또는 연석이 없는 곡주로로 경우 트랙 안쪽을 표시한 라인으로부터 20cm 떨어진 지점에서 계측한다.
 - 1 레인을 제외한 모든 다른 레인에 대한 계측은 좌측 레인 선으로부터 20cm 떨어진 지점에서 계측한다.
- 각 레인의 길이는 피니시라인에서 먼 쪽 스타트 라인의 가장자리에서 스타트 라인에서 가까운 쪽 피니시라인의 가장자리까지 계측한다.
- 각 레인의 너비는 레인의 오른쪽 선을 포함하여 1.22m
- 스타트, 피니시, 그리고 모든 레인의 선은 너비가 5cm이고 백선이어야 한다.

트랙경기 개요 – 트랙의 계측

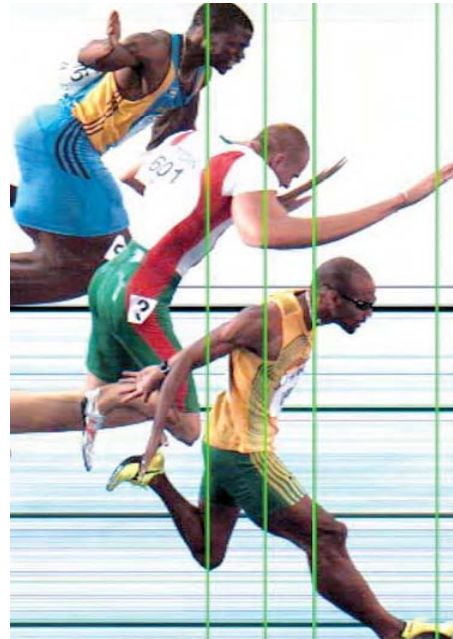


종목의 규칙 – 피니시

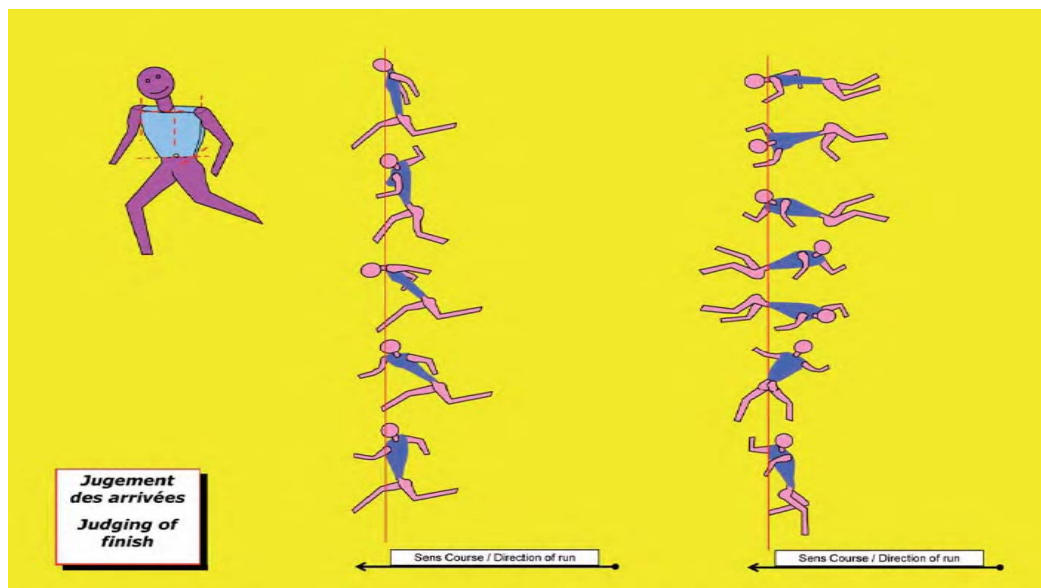
- 피니시에 대한 규칙은 모든 종목(런닝, 경보, 트랙, 경기장 외 종목 모두 포함)에서 동일하다.
- 트랙 레이스의 피니시는 5cm의 백선으로 표시한다. 피니시 라인의 길이는 트랙 레인의 수에 따라 달라진다. 경기장 외 종목의 경우 피니시 라인의 폭은 최대 30m 일 수 있으며, 색깔은 피니시 지점의 지면과 명확히 대조되는 색이어야 한다.
- 모든 레이스에 피니시 심판원이 임명되어 선수의 순위를 결정한다 :
 - 사진판정장치가 사용될 경우 더 적은 “수동” 심판원이 필요하나 이러한 경우에도 최소 1명의 피니시 심판원이 임명되어야 한다.
 - 모든 피니시 심판원은 트랙이나 코스의 한쪽에 같이 위치해야 한다.
 - 피니시 라인에서 최소한 5m 떨어진 연장선상에서 계단식 스탠드 위에 위치한다.
 - 심판원이 판정을 내릴 수 없는 경우에는 그 문제를 심판장에게 회부한다.
 - 대회주최측에서 사전에 심판원에 대한 임무 배정을 하지 않았다면 심판원 주임이 임무를 배정해야 한다.

피니시의 판정

- 선수의 피니시 순위를 결정하는 방식은 “수동”이나 “사진판정장치”가 사용되는 경우나 동일하다.
- 심판원들은 선수의 몸통의 어느 부분이 피니시 라인의 스타트 라인에 가까운 쪽 끝의 수직면에 닿는 순서로 순위를 판정한다.
- “몸통”이란 머리, 목, 팔, 다리, 손, 발을 제외한 신체의 부분을 말한다.



피니시의 판정



계시

- 세 가지의 계시 방법 :
 - 수동계시 – 수동계시원이 디지털 판독이 가능한 수동전자계시기를 사용
 - 완전자동계시 (FAT) – 사진판독장치에 의한 계시
 - 칩 계시 (경기장 외 종목) – 자동무선계시장치에 의한 계시
- 계시원은 다음과 같이 임명된다:
 - 수동계시 – 1명의 계시원 주임과 적절한 수의 계시원. 계시원 주임이 계시원들의 임무를 배정한다.
 - 완전자동계시 및 자동무선계시 – 1명의 계시원 주임과 최소 2명의 보조원
- 계시는 선수의 몸통(머리, 목, 팔, 다리, 손, 발을 제외한 부분)의 어느 부분이 피니시 라인의 스타트 라인에 가까운 쪽 끝의 수직면에 닿은 순간까지의 시간을 잰다
- 모든 피니시한 선수의 시간을 기록하며 가능하다면 매 주회기록 및 구간통과기록을 기록한다.
- 계시원은 트랙 또는 코스 바깥쪽 피니시라인 연장선상에 계단식 스탠드 위에 위치해야 한다.

수동계시의 측정과 기록

- 수동계시원은 :
 - 디지털 판독이 가능한 수동전자계시기를 사용하며
 - 신호총의 섬광 또는 연기가 난 순간부터 시간을 잰다
 - 독립적으로 행동하며 다른 계시원에게 자신의 시계를 보여주거나 협의하지 않는다
 - 측정된 시간을 서면이나 구두로 계시원 주임에게 넘겨준다
- 수동 계시는 다음과 같이 한다:
 - 계시원 주임과 2명의 계시원이 각 레이스의 1위를 계시한다.
 - 트랙에서 수동계시의 경우, 모든 시간은 정확히 1/10초가 아닐 경우에는 그 다음의 낮은 1/10초 단위로 판독한다.
 - 경기장 외 레이스의 경우, 정확히 초단위가 아닐 경우 그 다음의 낮은 완전 초 단위로 판독한다.
- 이와 같이 전환한 후 필요한 경우, 계시원 주임은 공식적인 기록을 다음과 같이 결정한다 :
 - 만약 3개의 시계가 모두 일치하면, 공식 기록이 된다.
 - 만약 3개 중 2개의 시계만이 일치하면, 2개의 일치하는 기록이 공식 기록이 된다.
 - 만약 3개의 시계가 모두 다르면, 그 “중간” 시간이 공식 기록이 된다. (“평균”이 아닌 “중간” 시간을 의미함)
 - 만약 2개의 시계만이 시간을 기록했고, 그 시간이 일치하지 않으면, 그 중 더 낮은 시간을 공식기록으로 채택한다.

경기규칙 – 레이스

- 타원형 트랙 위에서 달리기와 걷는 방향은 왼손이 안쪽으로 되도록 해야 한다.
- 레인은 달리는 방향에 대하여 왼쪽(안쪽)에서부터 제 1레인으로 하고 차례대로 번호를 부여한다.
- 레이스는 다음과 같이 진행된다:
 - 400m를 포함한 모든 레이스 (릴레이 포함)는 개별 레인 위에서 진행된다.
 - 높은 수준의 대회와 기타 대회에서는 800m 레이스의 첫 곡주로는 브레이크라인까지 연결되며
 - 이와 유사하게 4x200mR와 4x400mR 역시 첫번째 주회 후 두번째 주회의 첫번째 곡주로는 브레이크라인까지 이어진다
 - 모든 다른 레이스는 개별레인에서 행해지지 않고, 레이스의 거리는 1레인에서 측정된다.
- 모든 100m, 200m와 단거리 허들 트랙 레이스는 풍속을 측정한다.
 - 풍속측정이 경기의 결과에 영향을 미치는 것이 아니다. 이는 오직 기록과 통계의 목적으로 활용된다.

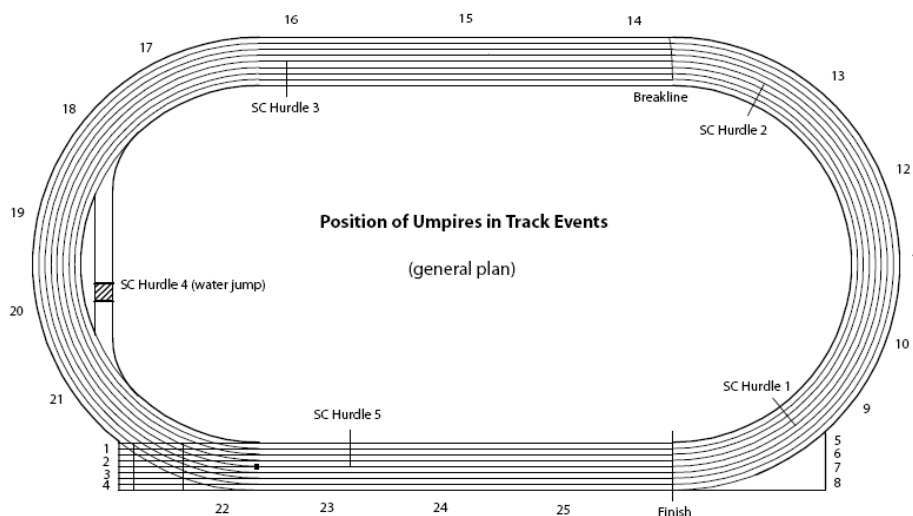
트랙 레이스의 진행

- 트랙에서 진행되는 레이스에는 다음과 같은 규칙이 적용된다:
 - 레인에서 진행되는 모든 레이스에서 각 선수는 스타트부터 피니시까지 자기에게 배정된 레인에서 달려야 한다
 - 이러한 규칙은 레이스의 일부를 레인에서 달리는 경기에도 모두 적용된다.
 - 곡주로에서 자신의 레인 안쪽 라인 또는 그 위를 달리는 선수는 실격된다.
 - 이는 개별적 레인을 달리지 않는 레이스에서 1레인의 안쪽 연석이나 라인을 달리는 경우와 트랙절반의 바깥코스를 달리는 경우 또는 장애물 경기에서 물웅덩이를 통과하기 위하여 트랙을 우회하는 경우에도 해당한다.
- 만약 선수가 직선주로에서 자기 레인의 바깥쪽, 또는 곡선주로에서 자기 레인의 바깥쪽 레인 라인의 바깥을 밟아도 그러한 이탈로 인해 아무런 실질적 이득을 얻지 못하고 다른 어떤 선수를 밀거나 방해하여 그 선수의 진행을 지연시키지 않았을 경우에는 실격되지 않는다.
 - 이에 다른 선수에게 밀려서 자기 레인의 바깥쪽 또는 경계선이나 연석의 안쪽을 달리는 경우에도 적용된다.
- 선수는 다음과 같은 상황에서 실격 대상이 될 수 있다 :
 - 다른 선수를 밀거나 방해하여 그 선수의 진로를 방해한 경우(163조 2항)
 - 부당한 방식으로 자신의 위치를 개선시킨 경우 (163조 4항)
 - 자의적으로 트랙을 이탈한 경우 (163조 6하)
 - 릴레이 레이스를 제외하고, 선수가 트랙 위나 트랙 옆에 체크마크를 표시하거나 표지물을 둔 경우 (163조 7항)

트랙 레이스 – 위반 사항의 감지와 처리

- 트랙 심판장이 자신의 관찰에 따라 선수를 실격시킬 수 있으나, 트랙 심판장이 모든 상황을 관찰할 수는 없다.
- 심판장을 보조하기 위해 감찰원이 임명되며 다음과 같은 역할을 한다:
 - 감찰원은 심판원의 보조원이며 따라서 최종 판정을 내릴 권한은 없다.
 - 심판장이 레이스를 관찰하고 규칙위반을 감지할 수 있는 최상의 위치(특히 릴레이에서)에 감찰원을 배치한다.
 - 규칙 위반이 목격되면 감찰원은 :
 - 위반이 행해진 트랙 위치를 표시하고
 - 노란색 깃발을 들어 심판장에게 알리고 (또는 다른 수단을 통해서라도)
 - 위반 상황에 대해 심판장에게 즉시 서면보고한다.
 - 찰원은 선수(또는 릴레이 레이스일 경우, 팀)가 그 레이스를 피니시하지 않아도 규칙위반 사항을 심판장에게 알려야 한다.
- 심판장은 자신의 관측, 또는 감찰원이나 심판원의 보고 등을 통해 규칙 위반이 행해졌다고 판단되면 해당 선수를 실격시킨다.

트랙 레이스 – 감찰원의 위치 (일반)



레이스 – 트랙레이스 실격의 개요

- 부정스타트 위반 (162조)
- 곡선주로에서 레인의 왼쪽 라인이나 그 위를 달리는 경우 (163조 3, 4항)
- 자신의 레인에서 이탈하여 다른 선수를 방해하는 경우 (163조 4항)
- 부당하게 자신의 위치를 개선시키는 경우 (163조 4항)
- 자의적으로 트랙을 이탈하는 경우 (163조 6항)
- 체크 마크를 사용하는 경우 (163조 7항)
- 스포츠맨십에 어긋난 행동이나 품위 (145조 2항)
- 의복 또는 경기화 규칙 위반 (143조)

트랙 레이스에서 동순위의 해결 (167조)

- 만약 심판원이 1명 또는 그 이상의 선수에 대해 피니시 규칙에 의거해서도 동순위를 해결할 수 없을 경우에는, 동순위는 그대로 유지된다.
 - 2009년 이후 1명 또는 그 이상의 선수들이 1위에 있어서 동순위일때 행하는 “Run-off” 조항은 삭제되었다. 그러한 동순위는 그대로 유지된다.
- 예선 라운드의 기록에 의해 다음 라운드의 진출자를 결정하거나 순위를 정해야 할 때는 사진판정심판원 주임은 1/1000초까지 기록된 선수의 기록을 판독하여 순위를 결정한다.
- 이러한 판독의 결과, 또는 사진판정장치가 없는 경우에는, 결승에 진출하기 위한 선수의 순위 결정은 추첨을 통해 한다.
- 만약 다음 라운드 진출자에 대한 동순위(기록 또는 순위)가 있고 동순위인 선수를 모두 다음 라운드에 진출시킬 수 있다면 그렇게 한다. 이 것이 불가능한 상황에는 추첨을 통해 다음 라운드 진출자를 결정한다.

트랙경기에서의 조편성, 추첨 (166조)

- 트랙경기에서 참가 선수 인원이 너무 많아 단일라운드(결승)로는 만족스러운 경기 운영이 어려울 경우 예선 라운드를 실시한다.
- 의도적으로 여러 라운드의 경기가 열리는 선수권대회에서는 규칙 166조에 명시된 세부 원칙에 따라 선수들을 조편성한다.
- 단일라운드(결승)만 있어도 되는 기타 경기대회에서는 기본적으로 기록이 더 좋은 선수들을 같은 레이스에 조편성 한 후, 레인(또는 스타트 지점)에 대해서는 추첨을 한다.
- 주요대회에서 이러한 과정은 기술대표가 진행하며, 다른 대회에서는 기록정보처리원(Competition Secretary) 또는 대회 조직위에서 임명한 자가 진행한다.

단 원 12 : 달리기 종목 2B

UNIT 12

트랙 경기 - 허들, 장애물달리기, 릴레이

Track Events – Slide 12/1

종목 규칙 - 허들 레이스

- 스타트, 피니시, 레이스의 진행은 다른 트랙 종목과 동일한 규칙이 적용된다.
- 그러나 오직 허들 종목에만 국한되는 추가적인 사항들이 있다 :
 - 반드시 지켜져야 하는 각 허들레이스에 구체적인 사항들이 있다. 이에에는 각 선수의 레인에 배치되어야 하는 허들의 수, 각 허들 간 구간의 거리와 높이 등이 포함된다.
 - 허들 레이스는 개별 레인에서 실시된다. 다른 개별 레인 레이스와 동일하게 선수들은 규칙 163조 4항에 명시된 상황을 제외하고는 반드시 자신의 레인에서 경기를 해야 한다.
 - 허들 레이스의 선수는 반드시 허들을 뛰어서 넘어야 한다. 그렇지 않은 선수는 실격 당한다.
 - 다음과 같은 경우에도 선수는 실격당한다 :
 - 발 또는 다리가 허들을 넘는 순간에 허들 상단의 수평면보다 낮게 허들의 측면을 통과한 경우
 - 고의로 허들을 넘어뜨렸다고 심판장이 판단할 경우

Track Events – Slide 12/2



남자 허들 종목의 거리와 규격specifications for men

거 리	연령그룹	허들 수	허들 높이	첫번째 허들까지의 거리	허들 간 거리	마지막 허들부터 피니시까지의 거리
110m 허들	일반부	10	1.067 m	13.72m	9.14m	14.02m
110m 허들	주니어	10	0.991 m	13.72m	9.14m	14.02m
110m 허들	청소년	10	0.914 m	13.72m	9.14m	14.02m
400m 허들	일반부	10	0.914 m	45m	35m	40m
400m 허들	주니어	10	0.914 m	45m	35m	40m
400m 허들	청소년	10	0.838 m	45m	35m	40m

Track Events – Slide 12/3



여자 허들 종목의 거리와 규격specifications for men

거 리	연령그룹	허들 수	허들 높이	첫번째 허들까지의 거리	허들 간 거리	마지막 허들부터 피니시까지의 거리
100m 허들	일반부	10	0.838 m	13.00m	8.50m	10.50m
100m 허들	주니어	10	0.838 m	13.00m	8.50m	10.50m
100m 허들	청소년	10	0.762 m	13.00m	8.50m	10.50m
400m 허들	일반부	10	0.762 m	45m	35m	40m
400m 허들	주니어	10	0.762 m	45m	35m	40m
400m 허들	청소년	10	0.762 m	45m	35m	40m

HURDLE RACES

The counterweights shall be adjustable at each height

1cm - 2.5cm

Top edge rounded

Indicative drawing

Height (± 3mm)

The total weight of the hurdle shall not be less than 10kg

Marks on the track:
width = 5cm
length = 10cm
The hurdle shall be so placed that the edge of the bar nearest the approaching hurdler coincides with the track marking nearest the

Direction of running

White lane line (5cm wide)

Direction of running

1.18m min., 1.20m max.

22.5cm min.

70mm (± 3mm)

1.067
0.991
0.914
0.838
0.762

700mm max.

- 스타트, 피니시, 레이스의 진행은 다른 트랙 종목과 동일한 규칙이 적용된다.
- 그러나 오직 장애물달리기 종목에만 국한되는 추가적인 사항들이 있다 :
 - 장애물달리기에서 반드시 지켜져야 하는 규격이 있다. 이에는 트랙 주변에 설치되는 장애물의 수와 높이가 포함된다.
 - 장애물달리기는 배정된 레인에서 진행하는 경기가 아니다. 다른 장거리 레이스와 같이, 장애물달리기에서는 모든 선수가 1레인에서 달릴 수 있다. 그러나 한편으로는 기타 장거리 레이스와는 다르게 표준 트랙을 벗어나 물웅덩이를 통과하는 구간이 따로 있다.

장애물 달리기 주지사항

- 다음은 장애물 달리기 선수들이 지켜야 하는 사항이다:
 - 선수는 반드시 각 허들을 뛰어넘은 후 물웅덩이를 통과해야 한다. 이를 준수하지 못할 경우 실격 당한다.
 - 다음과 같은 경우에도 선수는 실격당한다 :
 - 발이나 다리가 허들을 넘는 순간 허들 상단의 수평면보다 아래로 통과하는 경우
 - 물웅덩이의 바깥으로 통과하는 경우,
- 상기 조항들을 준수하는 한에서 선수는 자신이 원하는 방식으로 허들을 넘고 물웅덩이를 통과할 수 있다 :
 - 예를 들면 선수는 허들에 손을 짚거나 허들을 올라서 넘을 수 있다. 이는 허들을 넘는 순간에 발이나 다리가 허들 상단의 수평면보다 아래에 있지 않은 것을 전제로 한다.
 - 선수가 완전히 물웅덩이를 뛰어 넘거나 통과해도 되며 물웅덩이의 양쪽 바깥으로 밟지 않는 이상 실격되지 않는다.

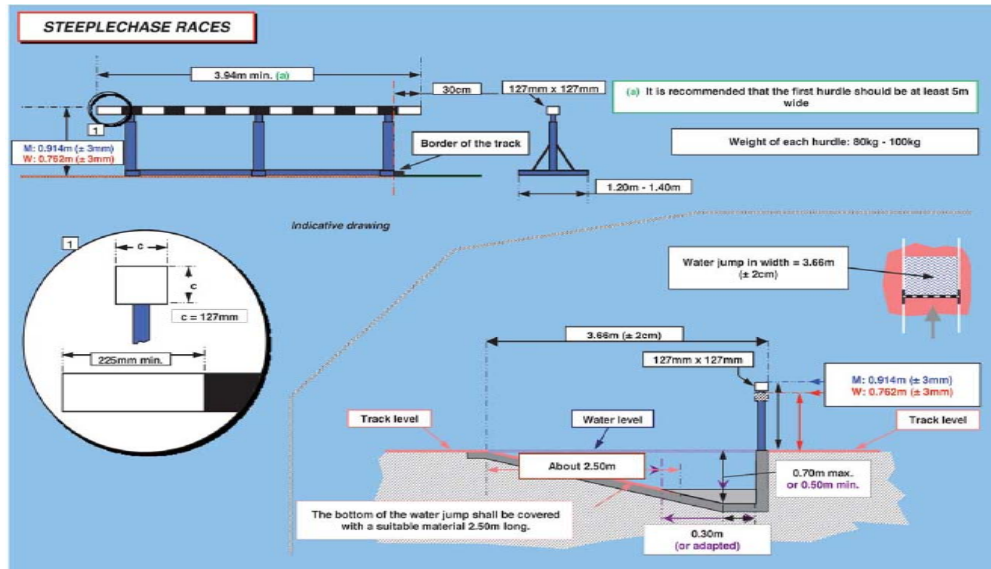
장애물 달리기 트랙 구성

- 장애물 레이스 트랙 구성은 혼란스러울 수 있으며 세심하게 준비되어야 한다:
 - 선수가 첫번째로 피니시 라인을 통과한 이후에는 한 주회 당 5개의 허들이 있으며 네번째 허들을 넘을 때 물웅덩이가 있다.
 - 물웅덩이는 타원형 트랙의 안이나 바깥쪽에 있을 수 있다.
 - 물웅덩이 구간에 대한 규격이 트랙마다 다르기 때문에, 각 허들 간 정해진 거리는 없다. 그러나 가능하면 허들은 균등한 거리 비율로 설치되어 한 주회의 1/5구간마다 설치되도록 하는 것이 이상적이다.
 - 3000m 장애물 종목에서는 선수들이 첫번째 바퀴(주회)를 완주하기 전까지 어떠한 허들도 넘지 않는다. 즉 임원들은 선수들이 첫번째 바퀴를 완주하기 전까지 허들을 트랙에 설치하지 않아야 한다.
 - 2000m 장애물 종목에서는 물웅덩이 구간이 트랙 안쪽에 있는지 또는 바깥 쪽에 있는지에 따라 상황이 달라진다:
 - 만약 트랙 바깥에 물웅덩이가 있다면, 1500m 지점 근처에서 레이스를 스타트하고 선수들은 200m 스타트 구간부터 허들을 넘기 시작한다.
 - 만약 트랙 안쪽에 물웅덩이가 있다면, 직선주로에서 레이스를 스타트하고 200m 스타트 구간 전까지는 허들을 넘지 않는다.

Track Events – Slide 12/8



장애물 허들과 물웅덩이 규격



Track Events – Slide 12/9



장애물 종목 – 거리 및 규격specifications

레이스 거리	연령그룹	성별	허들 수 + 물웅덩이 수	허들 높이
3000m	일반부	남자	28+7	0.914m
3000m	주니어	남자	28+7	0.914m
2000m	청소년	남자	18+5	0.914m
3000m	일반부	여자	28+7	0.762m
3000m	주니어	여자	28+7	0.762m
2000m	청소년	여자	18+5	0.762m

참고 : 청소년 이하 연령그룹에 대한 규격을 IAAF에서 제공하지는 않지만, 많은 국가들이 고유의 규격을 규정하고 있다.

종목 규칙 – 릴레이 레이스

- 스타트, 피니시, 레이스의 진행은 다른 트랙 종목과 동일한 규칙이 적용된다.
 - IAAF 규칙은 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x1500m, 100-200-300-400 메들리 레이스에 대한 규칙을 제공하나 실질적으로(세계에서) 릴레이는 다양한 거리에 걸쳐서 진행된다.이에는 각 주자들이 다른 거리를 달리는 메들리 릴레이도 포함된다.
 - 명시된 규칙은 다른 릴레이 종목에도 적절히 적용되어야 한다.
 - 4x100m는 반드시 배정된 레인에서 진행되어야 한다. 4x200m, 4x400m, 4x800m와 메들리 릴레이에서는 일부만 배정된 레인에서 달린다.
 - 보통 4명의 주자만 릴레이 레이스에 참가하나, 특정한 경기의 경우 변경될 수 있다.
 - 스타트 규칙은 기타 종목과 동일하다. 4x100m, 4x200m, 4x400m, 메들리 레이스는 크라우칭 스타트로 시작한다. 배턴은 스타트시 주자의 손에 잡혀 있어야 하나, 스타트 라인의 앞이나 뒤쪽 지면에 닿으면 안된다. 더 거리가 긴 릴레이는 스탠딩 스타트로 시작한다.
 - 다른 종목과 동일한 피니시 규칙이 적용된다. 마지막 주자가 결승선을 통과할 때 배턴은 반드시 선수의 손에 잡혀 있어야 한다.
 - 경기 동안 규칙은 배정된 레인에서 달리는 종목과 레인에서 달리지 않는 종목과 동일하다.

릴레이 레이스 – (트랙) 릴레이 레이스 세부 규칙

- 다음과 같이 릴레이 레이스에만 국한되는 사항들이 있다:
 - 모든 트랙 릴레이 레이스에서는 반드시 배턴이 사용되어야 한다:
 - 배턴은 이음새가 없고 단면이 둥글고 표면이 고르며 속이 빈 관형이어야 하며 규칙 170조 5항에서 명시하는 재료구성, 규격, 무게를 준수해야 한다.
 - 배턴은 선수가 레이스 동안 손에 쥐고 운반하여야 한다.
 - 장갑을 착용할 수 없다.
 - 배턴을 잘 잡기 위해서 어떤 물질을 손에 사용하는 것은 금지된다.
 - 체크마크: 릴레이 레이스의 전부 또는 첫 부분이 레인에서 실시될 경우, 후발주자는 5cmx40cm의 크기의 접착테이프를 자기 레인내의 트랙위에 1개의 체크마크만 표시할 수 있다
 - 배턴을 받는 선수를 떠밀어 주거나 기타 다른 방법으로 도움을 준 경우는 실격된다.
 - 팀의 편성: 4명의 참가자격이 있는 선수들이 대회의 라운드에서 릴레이 팀의 구성원으로 경기에 참가할 수 있다. 한 개 라운드 이상 실시되는 대회에서는 예비주자를 2명까지만 추가로 편성할 수 있다. 선수는 한 구간만 뛸 수 있다.
 - 팀의 편성 및 주자 순서(릴레이 오더)는 공식적으로 발표된 해당 경기 각 라운드 제1조의 첫 번째 소집시각 1시간 전까지 공식적으로 제출해야 한다.

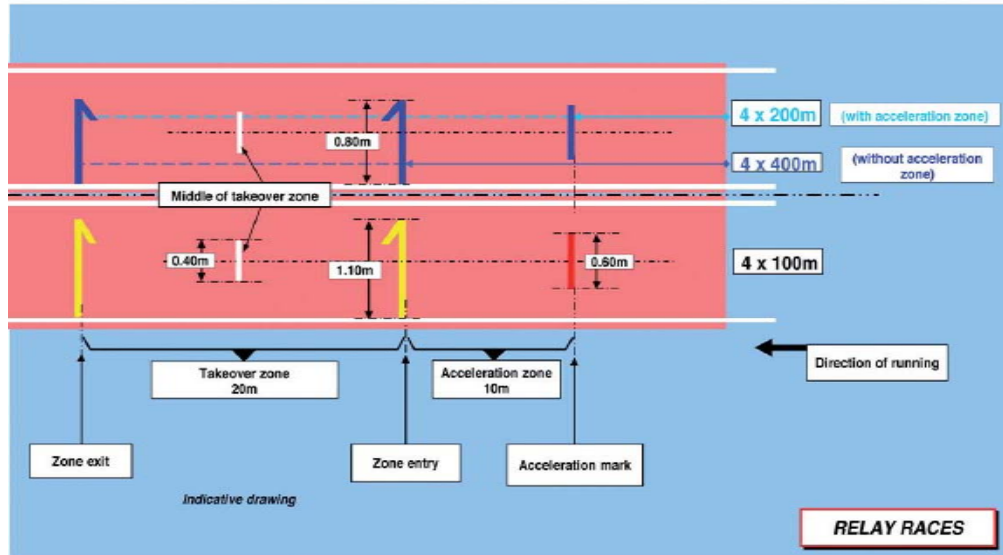
릴레이 레이스 – 배턴 전달

- 배턴 전달시에는 다음과 같은 규칙이 적용된다:
 - 배턴은 테이크오버존 내에서만 선수와 선수 사이에 전달되어야 한다:
 - 각 테이크오버존은 길이가 20m가 되고 너비 5cm의 백선을 가로질러 그어서 경계를 표시한다.
 - 테이크오버존은 달려오는 방향으로 스타트 라인에서 가장 가까운 존라인의 가장자리에서 시작하고 끝난다
 - 4x100m, 4x200m, 그리고 메들리 레이스에서 첫 두 (구간) 전환에서는 테이크오버존 전에 10m의 가속구간이 제공된다. 후발주자는 이 추가적인 구간에서 가속을 시작할 수 있으나 반드시 테이크오버존에서만 배턴을 전달받아야 한다.
 - 배턴 전환은 배턴이 후발 주자를 접촉하는 순간 시작된다.
 - 배턴 전환은 후발 주자의 손에 있을 때에만 완료된다.
 - 만약 배턴 전환 또는 레이스의 다른 구간에서 배턴이 떨어지면, 반드시 떨어뜨린 선수가 이를 회수해야 한다.
 - 테이크오버에서 중요한 것은 선수 몸통의 위치가 아니라 배턴의 위치다.
 - 배턴을 기다리거나 전달한 후, 선수들은 자신의 레인/존에 머물러야 하며 다른 선수를 방해해서는 안 된다.

릴레이 레이스 진행

- 다음 규칙은 릴레이 레이스의 구성 및 진행에 적용된다 :
 - 테이크오버 존이 구체적으로 표기된 4x100m와 일부 4x200m 레이스에서는 반드시 배정된 레인에서 레이스가 진행된다.
 - 4x400m와 많은 4x200m 레이스는 일부를 배정된 레이스에서 진행한다. 첫번째 주회(바퀴) 전체와 두번째 주회의 일부 (첫번째 곡선주로 후 브레이크 라인까지)가 이에 해당한다.
 - 기타 레이스에서 브레이크라인은 800m 레이스와 동일하며 같은 방식으로 표시된다.
 - 4x400m 릴레이의 첫 테이크오버 구간과 4x200m 릴레이의 두번째 구간은 800m 스타트 라인의 양쪽 측면 10m에 위치한다. 이 테이크오버 존은 각 레인에 국한된다.
 - 4x400m 릴레이의 2, 3번째 구간은 피니시 라인의 양 쪽 측면 10m에 위치한다.
 - 참고 : 그러나 4개 팀 이하 참가하는 레이스에서는 첫번째 주회의 첫번째 테이크오버 구간 까지만 배정 레인에서 뛰도록 권장한다.
 - 4x400m 릴레이의 2구간 또는 4x200m 릴레이의 3구간을 달리는 주자는 브레이크라인 통과 후 자신의 레인을 이탈하여 트랙 안쪽 레인에서 달리 수 있다.
 - 4x400m에서 3, 4구간 주자와 메들리 레이스의 마지막 구간 주자는 자신의 팀원이 200m 지점을 통과하는 순서에 따라 테이크오버 존의 트랙 안쪽부터 바깥쪽으로 일렬로 정렬해서 위치한다.

릴레이 테이크오버존 규격



릴레이 레이스 – 4x100m, 4x200m 릴레이 실격 근거

- 규칙 162조 위반
- 곡선주로부터 왼쪽 경계선을 위로 또는 안으로 달리는 경우, 또는 배정된 레인을 이탈하여 다른 선수를 방해하게 되는 경우 (163조 3, 4항)
- 4x200m 릴레이에서 개별레인을 달리지 않는 구간에서 다른 선수를 밀거나 진로를 방해하는 경우 (163조 2항)
- 트랙을 자발적으로 이탈하거나 (163조 6항) 또는 부적절한 방법으로 자신의 위치를 개선시킬 경우 (163조 4항)
- 부적절한 체크마크를 사용하는 경우 (163조 7항 / 170조 4항)
- 스포츠맨답지 않은 행위 또는 부적절한 행위 (145조 2항)
- 의복 또는 경기화 규칙 위반 (143조)
- 장갑 착용 또는 손에 물질을 사용하는 것 (170조 6항)
- 10m 가속 구간 전부터 가속하는 경우 (170조 18)
- 4x200m 릴레이에서 브레이크 라인 이전에 레인을 이탈하거나 (170조 13항) 테이크오버를 대기하면서 지정된 순서를 지키지 않는 경우 (170조 21항)
- 레이스의 일부를 달리지 못하거나 배턴 없이 결승선을 통과하는 경우 (170조 6항)
- 배턴을 떨어뜨리지 않은 선수가 떨어진 배턴을 회수하는 경우나 배턴을 회수할 때 부당하게 자신이 달려야 할 거리를 단축시키는 경우 (170조 6항)
- 테이크오버존에서 배턴 패스가 이루어지지 않았을 경우 (170조 7항)
- 코스가 비기 전에 다른 선수의 진로를 방해하거나 다른 팀 선수를 고의적으로 방해한 경우 (170조 8항)
- 배턴 받는 선수를 떠밀어 주거나 기타 다른 방법으로 도움을 주는 경우 (170조 9항)
- 다수 라운드로 진행되는 대회에서, 릴레이 팀 구성을 올바르게 못하게 교체한 경우 (170조 10항)
- 릴레이 팀 구성이나 주자 순서를 공식 제출 후 변경하는 경우 (170조 11항)

허들 레이스 – 실격 근거

- 부정스타트 규칙을 위반하는 경우 (162조)
- 곡선주로에서 왼쪽 경계선을 위로 또는 안으로 달리는 경우, 또는 배정된 레인을 이탈하여 다른 선수를 방해하게 되는 경우 (163조 3, 4항)
- 자기 레인을 벗어남으로 인해 다른 선수에게 방해가 되는 경우 (163조 4항)
- 트랙을 자발적으로 이탈하거나 (163조 6항) 또는 부적절한 방법으로 자신의 위치를 개선시킬 경우 (163조 4항)
- 부적절한 체크마크를 사용하는 경우 (163조 7항 / 170조 4항)
- 스포츠맨답지 않은 행위 또는 부적절한 행위 (145조 2항)
- 의복 또는 경기화 규칙 위반 (143조)
- 허들을 넘지 않는 경우 (168조 7항)
- 허들 상단 바의 수평선 아래에 발이나 다리가 위치하게 되는 경우 (168조 7항 a)
- 의도적으로 허들을 차서 넘어뜨리는 경우 (168조 7항 b)

장애물 레이스 – 실격 근거

- 부정스타트 규칙 위반 (162조)
- 곡선주로에서 레인의 안쪽 선 위로 또는 안으로 달리는 경우 또는 물웅덩이를 피해 가는 경우 (163조 3, 4항)
- 다른 선수를 방해하는 경우 – 밀거나 방해 (163조 2항)
- 트랙을 자발적으로 이탈하거나 (163조 6항) 또는 부적절한 방법으로 자신의 위치를 개선시킬 경우 (163조 4항)
- 체크마크의 사용 (163조 7항)
- 스포츠맨답지 않은 행위 또는 부적절한 행위 (145조 2항)
- 의복 또는 경기화 규칙 위반 (143조)
- 물웅덩이를 넘거나 통해서 가지 않는 경우 (169조 7항)
- 허들을 넘지 않는 경우 (169조 7항)
- 물웅덩이의 측면을 밟는 경우 (169조 7항 a)
- 허들 상단 바의 수평선보다 밑에 발이나 다리가 놓이게 되는 경우 (169조 7항 b)

단 원 13 : 달리기 종목 3B

UNIT 13

트랙 경기 - 스타트

트랙 경기

트랙 종목 개요 - 스타트

현지 상황에 따라 IAAF 규칙의 변경이 필요할 수도 있으나, 이 연구는 표준 경기시설에서 열리는 대회를 대상으로 본다. 다음은 표준 트랙에서 사용되는 스타트 라인의 주요 사항들이다 (162조) :

- 레이스의 스타트 라인은 5cm의 폭으로 표시한다. 대부분의 스타트라인이 백색으로 칠해지나 400m 스타트 라인은 다른 색으로 칠해 차별화하는 경우도 있다.
- 전체 또는 일부를 배정된 레인에서 달리는 레이스에서 스타트는 (직선주로에서 스타트하는 레이스의 경우) 트랙을 가로질러 그려진 스타트 라인에서 그리고 (곡선주로에서 스타트하는 레이스의 경우) 각 레인을 가로질러 그려진 스타트라인에서 스타트를 한다.
- 배정된 레인을 달리지 않는 레이스에서 스타트는 곡선형태로 그려진 선에서 출발한다. (그룹 스타트의 경우 두개의 곡선형태의 스타트 라인이 사용된다)
 - 1000m 이상의 레이스에서 12명 이상의 선수가 참가하는 경우 2개의 그룹으로 나누어 첫번째 곡선주로에서 출발할 수 있다. 이 경우 ;
 - 약 65% 선수가 표준적인 곡선형태의 스타트 선에서 출발하고
 - 나머지 선수는 트랙의 다른 반쪽에 위치한 두 번째 곡선형태의 스타트 선 출발한다.
 - 트랙의 바깥쪽 반은 곡선주로 전체에 걸쳐서 코너로 주로를 형성해 준다.

트랙 경기



스타트 절차

모든 레이스는 스타터가 위로 들어올린 총의 신호에 의해 스타트된다.

400m까지의 레이스, 4x200m 릴레이, 메들리 릴레이, 4x400m 릴레이에서는:

- 크라우칭 스타트와 스타팅 블록 사용은 의무사항이다
 - 다음과 같은 스타트 구령을 사용한다
 - “제자리에”
 - “차려”
- 총 신호.

400m를 초과하는 레이스에서는 :

- 스탠딩 스타트가 의무적이다. 스타팅블록 사용은 허용되지 않는다.
 - 스타트 동안 선수의 손이 지면에 닿으면 안된다.
 - 다음과 같은 스타트 구령을 사용한다
 - “제자리에”
- 총 신호.

트랙 경기



스타트 절차 : 모든 레이스

레이스의 스타트에는 다음과 같은 절차가 적용된다 :

- **스타터 보조원**은 선수를 배정된 레인에 위치시키고 스타트 준비가 되었음을 스타터에게 신호해 준다.
 - 선수들은 스타트 라인 3m 전에 집결시킨다.
- **스타트 코디네이터**는 경기본부장에게 스타트에 관한 지시를 받은 후 **스타터**에게 스타트 절차(예 : 계시원, 심판원, 사진판정 심판원주임, 풍속 측정원의 준비 완료)에 필요한 모든 사항이 완료된 것에 대해 통보한다.
- **스타터**는 다음과 같이 구령한다 “제자리에”
 - 스타터는 스타트 진행을 위한 준비가 완벽하지 못하다고 판단될 시 스타트를 중지하고 선수들을 물러서게 하며, **스타터 보조원**이 다시 선수들을 집결시킨다.

이 지점부터 스타트 절차는 레이스의 거리마다 다르게 진행된다.

스타트 절차 : 크라우치 레이스

400m까지의 모든 레이스, 4x200m 릴레이, 메들리 릴레이, 4x400 릴레이에 적용:

- 선수들은 스타트 라인에 다가와서 스타트라인 뒤에서 스타트 자세를 취한다
 - 두 손과 최소한 한 쪽 무릎이 지면에 닿아야 하며
 - 두 발은 스타팅블록의 발판 위에 얹어야 한다
 - 손이나 발이 스타트 라인이나 그 앞의 지면을 접촉하면 안 된다.
- 스타터 보조원은 선수들이 규칙에 준하는지 확인하고 준비완료상황을 스타터에게 알린다.
 - 스타터는 스타트 진행을 위한 준비가 완벽하지 못하다고 판단될 시 스타트를 중지하고 선수들을 물러서게 하며, 스타터 보조원이 다시 선수들을 집합시킨다.
- 이어서 스타터는 신호총을 들고 “차려” 구령을 한다.
- 선수들은 지체없이 완전한 (최종) 스타트 자세를 취한다
 - 두 손은 지면과의 접촉을 유지하고
 - 두 발은 스타팅 블록의 발판을 접촉한 상태를 유지해야 한다.

스타트 절차 - 크라우칭 스타트로 하는 레이스

- 스타터는 모든 선수들의 자세가 안정되고 올바른 스타트 자세를 취한 것을 확인한 후 신호총을 발사한다.
 - 스타터는 스타트 진행을 위한 준비가 완벽하지 못하다고 판단될 시 스타트를 중지하고 선수들을 물러서게 하며, 스타터 보조원이 다시 선수들을 집합시킨다.
- 스타터나 리콜러가 판단하기에 스타트가 정당하게 실시되지 않았다고 판단될 경우에는 신호총을 발사해서 선수를 되돌아오게 해야한다. 이에는 스타터나 리콜러가 다음과 같이 생각했을 경우가 해당한다 :
 - 부정스타트가 있었거나
 - 다른 이유에 의해서 (선수의 스타팅블록이 미끄러졌거나, 장비가 기능고장이었거나, 관중의 소음이 심해서) 스타트가 정당하게 실시되지 않았다고 여기는 경우

스타트 - 스탠딩 스타트로 하는 레이스

400m를 초과하는 레이스에서는:

- 선수들은 지체없이 스타트 라인에 다가와서 스타트라인 뒤에서 스타트 자세를 취한다.
 - 손이나 발이 스타트라인이나 그 앞의 지면을 접촉하면 안 된다.
- 스타터 보조원은 선수들이 규칙에 준하는지 확인하고 준비완료상황을 스타터에게 알린다.
 - 스타터는 스타트 진행을 위한 준비가 완벽하지 못하다고 판단될 시 스타트를 중지하고 선수들을 물러서게 하며, 스타터 보조원이 다시 선수들을 집합시킨다.
- 스타터가 선수들이 준비완료상태라고 판단하면, 신호총을 발사한다.
- 스타터나 리콜러가 판단하기에 스타트가 정당하게 실시되지 않았다고 판단될 경우에는 신호총을 발사해서 선수를 되돌아오게 해야한다. 이에는 스타터나 리콜러가 다음과 같이 생각했을 경우가 해당한다 :
 - 부정스타트가 있었거나
 - 다른 이유에 의해서 (장비가 기능고장이었거나, 관중의 소음이 심해서) 스타트가 정당하게 실시되지 않았다고 여기는 경우

스타트 절차 : 부정스타트

모든 레이스에서:

- 선수가 최종적으로 차렷 자세를 완전히 취한 후에는 신호총에서 발사된 신호음을 듣기 전에 스타트를 하면 부정스타트를 한 것으로 간주한다.
 - 부정스타트는 스타터 또는 리콜러가 리콜할 수 있다.
 - 부정스타트발견장치가 사용되는 경우, 스타터와 임명된 리콜러는 둘 다 또는 어느 한쪽이 부정스타트시에 나오는 소리를 잘 들을 수 있도록 헤드폰을 착용하며 음향소리가 들리면 신호총을 발사하여 선수들을 리콜한다.
 - 그러나 162조 7항에 의거한 경고나 실격은 오직 스타터만이 할 수 있다. 이는 다음과 같은 경우에 해당한다 :
 - 스타터의 관찰에 의한 경우
 - 리콜러가 자신이 관찰한 것을 스타터에게 보고한 경우
 - 부정스타트발견장치를 통해 스타터에게 보고된 반응시간에 대한 검사를 한 후
- 혼성경기를 제외하고, 부정스타트를 한 선수는 어느 선수든지 실격된다.
- 혼성경기에서는 첫 번째 부정스타트를 한 선수는 경고를 받으며, 각 레이스마다 단 한 번만의 부정스타트가 허용된다. 첫 번째 부정스타트 이후 같은 레이스에서 추가적인 부정스타트를 한 선수는 누구나 실격된다

스타트 절차 : 부정스타트

모든 레이스에서 스타터가 부정스타트가 행해졌다고 판단한 경우 :

- 혼성경기를 제외하고 스타터보조원들은:
 - 부정스타트를 행한 선수(들)는 실격되고 해당 선수 앞에 빨간색과 검정색이 대각선으로 구분된 카드를 들어 보여주며 해당 레인마커(들)에도 이에 상응하는 표시를 한다.
- 혼성경기의 경우 스타터보조원들은:
 - 부정스타트를 행한 선수(들) 앞에 노란색과 검정색이 대각선으로 구분된 카드를 들어 보여서 경고를 주고 해당 레인의 마커에도 이에 상응하는 표시를 한다.
 - 이와 동시에, 한 명 또는 여러명의 스타터 보조원들은 같은 레이스에 참여하는 모든 선수들 앞에 노란색과 검정색이 대각선으로 구분된 카드를 들어 보여서 경고를 주고 이후의 부정스타트를 행하는 선수는 모두 실격당할 것임을 알린다.
 - 이 후 추가적인 부정스타트가 행해질 경우, 부정스타트를 한 선수 앞에 빨간색과 검정색이 대각선으로 구분된 카드를 들어 보여서 실격을 통보하고, 해당 레인마커에도 이에 상응하는 표시를 한다.

스타트 절차 : 부적절한 행위

모든 레이스에서:

- 스타터가 판단하기에 선수가 다음과 같이 행동하면:
 - “제자리에” 또는 “차렷” 구령에 따르지 않거나
 - 적당한 시간 후에 최종 스타트 자세를 취하지 않는 경우
 - “제자리에” 또는 “차렷” 구령 후에 경기에 참여하는 선수들을 방해하는 경우
 - “제자리에” 또는 “차렷” 구령 후 신호총이 발사되기 직전에 정당한 이유 없이 스타트를 중지시키는 경우
 - 이 “정당하지 않은 이유”는 스타트 심판장이 평가함

스타트를 중지시킨다.

- 스타트 심판장은 여러 상황을 고려한 후 선수에게 부당한 행위에 대한 경고를 줄 수 있다.
 - 이러한 경우 선수에게 노란색 카드를 들어 알린다.
 - 같은 경기에서 두 번의 위반을 한 선수의 경우에는 선수에게 붉은색 카드를 들어보이고 실격시킨다.
 - 외부적 요인으로 스타트가 중지되었거나 심판장이 스타터의 결정에 동의하지 않는 경우에는, 선수에 의한 부정스타트가 행하여지지 않았다는 표시로 초록색카드를 모든 선수에게 보여준다.

트랙 경기



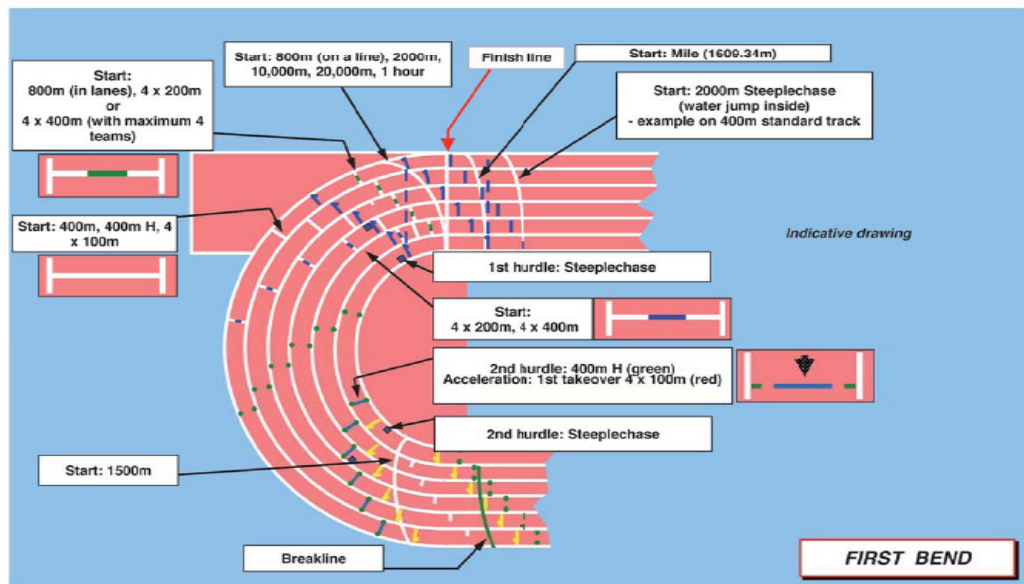
스타팅 블록

- 스타팅 블록은 :
 - 400m까지의 모든 레이스(4×200m와 4×400m, 메들리레이스, 4x400m 릴레이 포함)에서는 스타팅 블록을 사용한다.
 - 다른 레이스에서는 사용하지 않는다.
 - 주요대회에서는 대회조직위에서 제공한다.
 - 합성트랙에서 열리는 다른 대회에서도 대회조직위에서 제공하는 스타팅블록만을 사용하도록 할 수 있다.
 - 선수들이 자신의 스타팅블록 사용을 원할 경우에는 스타팅블록이 규칙에 부합될 경우에만 허용된다.
 - 트랙 위에 위치할 때 스타트라인 또는 옆 레인에 겹쳐서 설치할 수 없다.
 - 다음과 같은 규격에 부합하여야 한다:
 - 견고하게 만들어지며 선수에게 부당한 이익을 주어서는 안된다.
 - 핀이나 스파이크로 트랙에 고정한다
 - 대회조직위에서 제공한 스타팅블록에 구성된 두개의 발판은
 - 견고한 틀 위에 장치되고
 - 선수의 스파이크가 들어갈 수 있도록 되어 있어야 하며,
 - 선수들이 쉽게 조정할 수 있는 것이어야 한다.

트랙 경기



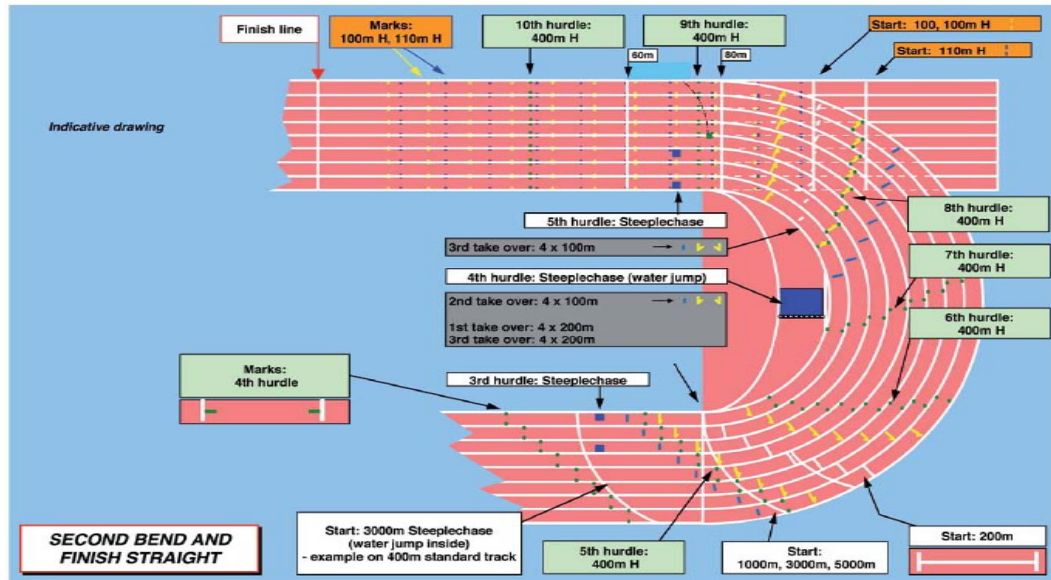
스타트 라인 개요 - 첫번째 곡선주로



트랙 경기



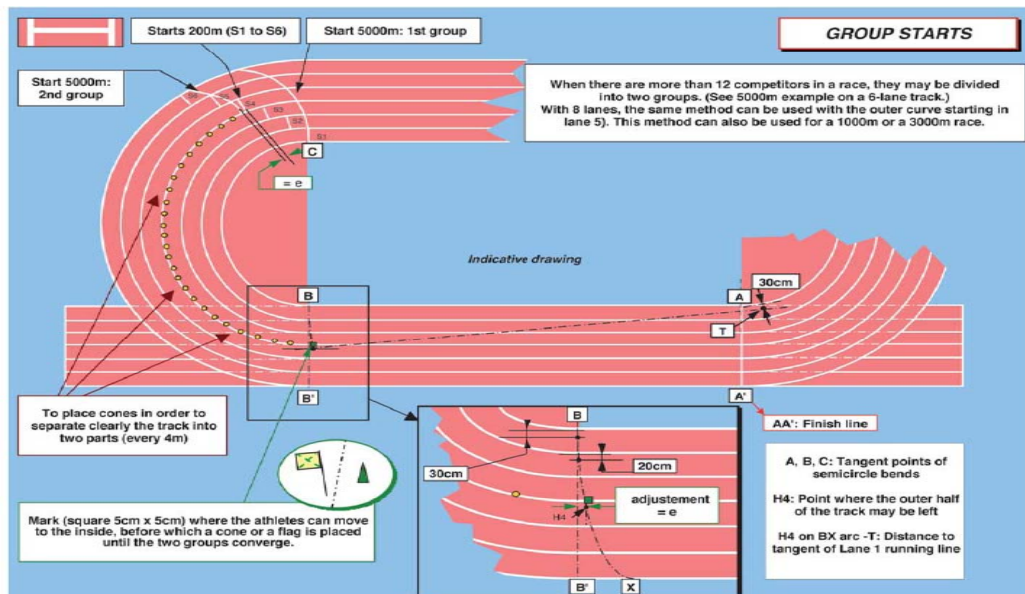
스타트 라인 개요 - 두번째 곡선주로



트랙 경기



스타트 라인 개요 - 그룹 스타트



단 원 14 : 경기장 외 종목

UNIT 14

경기장 외 종목 – 로드레이스와 크로스컨트리

로드레이스와 크로스컨트리

로드레이스 (규칙 제240조)

- 로드레이스의 거리는 제한이 없지만, 표준 거리는 다음과 같다 :
 - 10km
 - 15km
 - 20km
 - 하프마라톤
 - 25km
 - 30km
 - 마라톤 (42.195km)
 - 100km
 - 로드 릴레이
- 로드레이스에서는 거리 단위가 “km” 이며, 트랙 경기에서는 거리 단위가 “m”이라는 점을 주목해야 한다.

로드레이스 코스 - 규칙 제240조 2항

- 로드레이스 코스:
 - 레이스는 건설된 도로에서 치러져야 하지만, 인도 또는 자전거도로도 필요에 따라 사용될 수 있다.
 - 스타트와 피니시는 경기장 내에서 또는 풀밭 혹은 기타 폭신한 지면에서 이루어질 수 있다.
 - 스타트와 피니시는 30cm 너비의 선으로 표시되어야 한다.
 - 코스는 선수가 사용할 수 있고 도로의 부분에서 레이스를 할 수 있는 최단거리코스로 계측된다.
 - 코스 측정을 위해 “자전거회전계측방법”이 사용된다.
 - 코스 거리는 공식 레이스 거리보다 짧아서는 아니 된다.
 - 코스 내내 표시된 킬로미터 표기는 선수에게 보여야 한다.
 - 로드릴레이 스크래치 라인과 테이크오버존은 5cm 너비의 선으로 표시된다.

로드레이스 진행 - 규칙 제240조 6항~10항

- “제자리에” 구령 다음으로 신호총, 캐논, 에어 혼 또는 유사한 장치가 발사되면 레이스는 시작된다. 참가자가 많은 레이스서는 1, 3 그리고 5분 전 스타트예고를 줄 수 있다. (규칙 제240조 6항)
- 적절한 안전 및 의료 조치가 항상 도입되어야 한다. (규칙 제240조 7항)
- 물/스펀지 그리고 음식물 공급소는 다음과 같이 제공되어야 한다 (규칙 제240조 8항):
 - 물과 적합한 음식물은 스타트와 피니시 지점에서 공급되어야 한다.
 - 10km까지의 종목에서는, 날씨가 허용한다면 물과 스펀지 공급소가 약 2~3km의 적절한 간격으로 제공되어야 한다.
 - 10km 초과 종목에서는, 음식물 공급소가 5km 간격으로 제공되며, 그 중간 지점에는 물과 스펀지 공급소가 제공된다.
 - 대회주최측과 선수(둘 중 하나 또는 둘 다)가 음식물을 제공할 수 있다.
 - 음식물 공급소가 아닌 다른 방법으로 제공된 음식물을 섭취한다면, 해당 선수는 심판장에 의해 실격될 수 있다.
- 로드레이스에서는, 선수가 임원의 허락 및 감독 하에 도로 또는 트랙을 이탈할 수 있다. 하지만, 이로 인해 잔여 거리가 단축된다면 해당 선수는 실격된다. (규칙 제240조 9~10항)

크로스컨트리 달리기 (규칙 제250조)

- 크로스컨트리 달리는 거리 제한이 없지만 선수권대회에 권장하는 표준 거리는 다음과 같다 :
 - 남자 성인 - 12km
 - 여자 성인 - 8km
 - 남자 20세 이하 - 8km
 - 여자 20세 이하 - 6km
- 산악레이스는 거리 제한이 없지만 선수권대회에 권장하는 표준 거리는 다음과 같다 :
 - 남자 성인 - 12km
 - 여자 성인 - 8km
 - 남자 20세 이하 - 8km
 - 여자 20세 이하 - 4km

크로스컨트리 코스 - 규칙 제250조 3항~5항

- 크로스컨트리 달리기:
 - 레이스는 최대한 풀밭인 개방된 또는 삼림/숲 지역에서 이루어지고, 코스에 자연적인 장애물이 있을 수도 있다.
 - 도로교차로는 최대한 없어야 하지만, 그러지 않을 경우에는 풀, 흙 또는 매트 등으로 덮는다.
 - 스타트와 피니시는 30cm 너비의 선으로 표시된다.
 - 가능한 한 경사(오르막)가 최소 10m가 있는 순환코스(1.75~2km 거리)를 권장한다.
 - 코스 거리가 근사치이기 때문에 권장하는 코스 계측 방법이 없다.
 - 가능하다면 존재하는 자연적 장애물을 사용할 것이다.
 - 코스 양쪽에는 되도록이면 테이프로 표시를 명확하게 해야 한다.
 - 코스의 너비는 최소 5m이어야 하며, 스타트와 피니시 구간은 필요에 따라 더 넓을 수도 있다.

크로스컨트리 종목 진행 - 규칙 제250조 7항~9항

- “제자리에” 구령 다음으로 신호총이 발사되면 레이스는 시작된다. 참가자가 많은 국제 또는 주요 경기에서는 1, 3 그리고 5분 전 스타트예고를 줄 수 있다.
주요 종목의 경우, 스타트라인에서 각 팀에게 출발 박스(departure box)가 제공되어야 한다. (규칙 제250조 7항)
- IAAF 규칙에는 명확하게 명시되어 있지는 않지만, 적절한 안전 및 의료 조치는 항상 도입되어야 한다.
- 물/스펀지 및 음식물 공급소는 다음과 같이 제공되어야 한다. (규칙 제250조 8항) :
 - 물과 적절한 음식물은 스타트와 피니시에서 제공된다.
 - 1주회 이상인 레이스는 음료/스펀지 공급소가 각 주회마다 제공된다 (날씨가 허용한다면).
- 크로스컨트리 레이스의 경우, 선수가 어떠한 이유로도 지정 코스를 이탈하고 이로 인해 잔여 거리가 단축된다면, 해당 선수는 심판장에 의해 실격된다.

단 원 20 : 수직도약 종목

UNIT 20

수직도약 - 높이뛰기와 장대높이뛰기

수직도약

종목 규칙 개요 - 모든 수직도약 종목의 공통사항

- 준비운동 : 경기 전, 선수들은 준비운동과 연습시기를 위해 경기장소를 사용할 수 있다.
 - 도약종목에서는 연습시기의 지정된 절차가 또는 횟수가 없다.
 - 심판진은 모든 선수가 공평하게 준비운동 및 연습시기 기회를 받을 수 있도록 조정해야 한다.
- 마커 : 수직도약 경기 도중, 선수들은 하나 또는 두 개의 마커를 사용할 수 있다.
 - 높이뛰기는 마커를 도움달기주로 위에, 장대높이뛰기는 도움달기주로 옆에 놓는다.
 - 일반적으로, 마커는 선수가 아닌 대회 주최측이 제공한다.
 - 경기가 시작한 후에는 어떠한 마커의 사용도 허용되지 않는다.

종목 규칙 개요 – 모든 수직도약 종목의 공통사항

- 경기 순서: 선수는 추첨에서 결정된 순서에 따라 경기에 임한다. (즉, 무작위 추첨)
 - 선수가 하나 이상의 종목을 동시에 참가하는 경우, 심판장은 해당 경기의 순서를 변경할 수 있다. (규칙 제142조 3항)
- 부재: 선수는 경기 도중 임원의 허락 및 동행과 함께 경기지역을 기타 목적을 위해 이탈할 수 있다. (규칙 제180조 17항)
 - 이는 경기 순서의 변경을 요하지 않도록 준비/이행되어야 한다.
 - 만약, 이에 대한 결과로 선수의 이름이 호명되었을 때 선수가 부재중이라면, 이는 시기를 패스했다고 간주된다.
- 시기 완료: 관련 심판원은 시기가 완전히 완료 될 때까지 유효시기를 표시하는 백색 깃발을 들지 않는다. (규칙 제180조 6항)
 - 수직도약 종목에서는 심판원이 종목 경기규칙(규칙 제182조 2항, 제183조 2항 또는 제183조 4항)에 따른 실패가 없다고 판단하였을 때, 시기가 “완료”되었다고 간주된다.

종목 규칙 개요 – 수직도약 종목의 시기 허용 시간

- 시기 허용 시간: 규칙 제180조 16항은 복잡하지만 연습을 통해 쉽게 적용할 수 있다.
- 시기는 언제 시작되는가?: 관련 임원이 선수의 시기를 위해 모든 것이 준비되었다는 신호를 선수에게 주고 시간이 시작되는 그 순간부터 시기는 시작하는 것이다 :
 - 높이뛰기에서, 이 때 주로 이전 시기 완료 후0 바가 교체되거나 고정되는 순간이다.
 - 장대높이뛰기에서는, 이 때 선수의 사전 요청에 따라 지주가 준비된다. 추가 수정을 원한다면 시간 제한 안에 수정되어야 한다.
 - 시기 시작 신호가 내려진 후에 선수가 자신의 결정으로 이행하지 않고 허용시간이 끝나면, 이는 “실패”로 기록된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작한다면, 이 시기는 허용된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작을 하지 않았다면, 심판장이 특수 상황이 적용되었다고 판단하지 않는 이상, 이는 일반적으로 “실패”로 기록된다.

종목 규칙 개요 – 수직도약 시기 허용 시간

각 수평도약 시기에 허용되는 시간은 다음과 같다 :

	잔여 선수 3명 이상	잔여 선수 2명 또는 3명	잔여 선수 1명	연속시기(모든 선수에 해당)
높이뛰기	1 분	1.5 분	3 분	2 분
장대높이뛰기	1 분	2 분	5 분	3 분

주의: 선수가 높이뛰기 또는 장대높이뛰기 경기에서 첫 번째 시도를 할 때, 잔여 선수의 인원수에 관계없이 항상 1분의 시간만 주어질 것이다.

주의: 관련 심판원은 해당 시기가 15초만을 남겼을 때에 황색 깃발을 들어야 한다. 만약 시계가 제공되어 볼 수 있다 하더라도, 심판원은 이 조치를 취해야 한다.

종목 규칙 개요 – 수직도약 종목에서 바 올리기

- 경기 전, 심판원주임은 선수에게 다음 사항들을 조언한다 :
 - 시작 높이; 그리고
 - 경기 중, 각 라운드가 끝나고 바가 높여질 추후의 높이
- 경기 중 :
 - 높이뛰기의 경우, 바가 높여질 높이 인상이 2cm이하이면 절대로 안 된다.
 - 장대높이뛰기의 경우, 바가 높여질 높이 인상이 5cm이하이면 절대로 안 된다.
 - 바의 인상 높이는 절대로 증가되지 않는다.
 - 각 선수는 높이를 클리어하기 위해 최대 3회의 시도를 할 수 있다.
 - 두 종목 모두, 경기를 이긴 선수가 한 명만 있거나 공동1위가 있는 경우에는 바 높이 인상에 대해 다른 규칙들이 적용된다.
 - 혼성경기 내의 수직도약 경기에서는, 경기 동안 지정된 인상 높이가 적용된다 – 3cm(높이뛰기) 그리고 10cm(장대높이뛰기)
- 모든 선수가 기권하는 순간 경기는 종료된다.

종목 규칙 개요 - 수직도약 경기 진행

- 선수는 경기 전에 심판원주임이 공포한 바 높이 범위 내에서 첫 도약을 시도할 수 있다.
 - 원활한 경기 진행을 위하여, 심판원은 각 선수에게 첫 시도 높이를 물어보아야 한다.
 - 선수가 규칙에 준수하여 바를 클리어한다면, 백색 깃발이 들어올려지며 클리어 기록이 기록표에 “O”로 표기된다.
 - 선수가 규칙을 위반하거나 바를 클리어하지 못한다면, 적색 깃발이 들어올려지며 실패 기록이 기록표에 “X”로 표기된다.
 - 선수가 어떠한 시도에서라도 도약을 포기하면(이는 이름이 호명되기 전에 이루어져야 한다.), 패스로 간주되어 기록표에 “-”로 표기된다.
- 탈락하지 않은 선수는 다음 높이를 시도할 수 있다.
 - 시도를 실패한 후에도 통과자격이 주어지면, 선수는 해당 높이의 잔여 시도를 패스하고, 다음 높이에 시도할 수 있다.
- 선수가 경기에서 3회 연속 실패를 범하면, 그는 경기를 완료한 것이며 자신이 달성한 최고기록을 경기기록으로 인정받는다(자신의 최고기록이 있다면).

Overview of Event Rules – Result of a Vertical Jumps Competition

- 높이뛰기 혹은 장대높이뛰기 경기가 완료될 시, 각 선수는 바를 클리어한 높이 중 가장 높은 높이를 자신의 기록으로 인정받는다.
 - 선수가 경기 중에 어느 높이에서도 바를 클리어하지 못하였을 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “NH”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 선수가 경기를 아예 참가하지 못하였을 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “DNC”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 상기 두 가지의 경우에는 최종기록에 순위가 선수에게 부여되지 않으며, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “-”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 기록을 가진 모든 선수들은 선수 각각의 최고기록 순서대로 순위가 정해진다.
- 2명 이상의 선수가 동일한 최종 기록을 소지할 때, 선수들의 순위를 결정하기 위해 다음과 같은 절차가 이행되어야 한다:
 - 1단계 - 마지막으로 클리어한 높이에서 최저 도약 횟수를 보유한 선수가 상위로 결정된다; 이렇게 하여도 동순위가 유지된다면
 - 2단계 - 마지막을 클리어한 높이까지(마지막 클리어 높이 포함), 경기를 통틀어 최저 실패 횟수를 보유한 선수가 상위로 결정된다.

종목 규칙 개요 - 기본 경기결과 기록표와 경기결과

세계청소년육상경기선수권대회 높이뛰기 결승 - 여자							2012년 7월 17일 국내 경기장		17:30시			
이름	170	174	178	181	184	186	188	190	최고 높이			순위
Fanni e	O	XO	XXO	XXX					178	3		6
Greta	--	O	--	O	O	XO	XO	XXX	188	2	2	2=
Heidi	XO	O	O	O	O	O	XO	XXX	188	2	2	2=
Ines	O	XXO	XO	XXX					178	2		5
Julia	XXX								NH			--
Kim	--	X-	XX						NH			--
Liu	--	--	O	--	O	XXO	O	XXX	188	1		1
Minna	XXO	XO	O	XXX					178	1		4

종목 규칙 개요 - 1위 결정경기

- 1단계와 2단계의 적용 후에도 순위가 바뀌지 않고, 1위와 관련이 없다면 :
 - 동순위가 유지될 것이다.
- 1단계와 2단계의 적용 후에도 순위가 바뀌지 않고, 1위와 관련이 있다면 :
 - 1위 결정경기가 시행된다.
 - 1위 결정경기의 필수사항들이 없어지고 공동1위가 다음과 같은 상황에서 나올 수도 있다는 점을 주의한다 :
 - “경기규칙” 특정 경기대회에 대해 이와 같이 규정하였을 때; 또는
 - 경기 중, 기술대표 또는 심판장이 이와 같이 결정하였을 때; 또는
 - 1위 결정경기의 어느 시점이라도 남은 선수가 더 이상 도약을 시도 하지 않겠다고 결정을 내렸을 때
- 1위 결정경기가 필요한 경우에는 규칙 제181조 9항에 따라 진행된다.

종목 규칙 개요 - 1위 결정경기 기록표

세계청소년육상경기선수권대회 높이뛰기 결승 - 남자							2011년 7월 18일 국내 경기장		17:45시			
이름	190	195	200	203	206	206	204	206	최고 높이			순위
Mike	O	XO	XXO	XXX					200	3		7
Nick	--	O	--	XXX					195			8
Oba	XO	O	O	O	XXX	X	O	X	204	1	1	2
Pat	O	XXO	XO	XX-	X				200	2		6
Qu	XXO	O	O	XXX					200	1	2	4
Remo	--	--	XO	O	XXX	X	O	O	206	1	1	1
Sandy	--	--	O	--	XXX				200	1	0	3
Tomm i	XXO	XO	O	XXX					200	1	3	5

종목 규칙 개요 - 바 측정



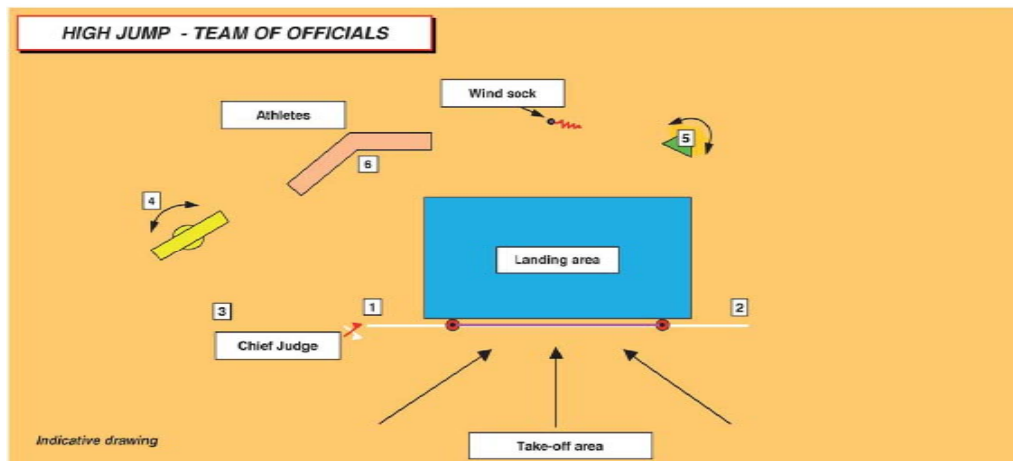
Image by courtesy of Janelle Eldridge OAM

- 모든 주요 경기대회에서는, 모든 측정은 교정되고 승인된 강철제 줄자 또는 바 또는 과학측정장치를 사용하여 이루어져야 한다. 기타 경기대회에서는 섬유 유리 줄자가 사용 가능하다. (규칙 제148조)
- 모든 측정은 선수가 새로운 높이에 시도를 하기 전에 이루어진다 :
 - 정수 센티미터 단위로 측정된다.
 - 지면("zero end")에서 바 상단의 제일 밑 부분까지 수직으로 측정된다.
 - 연습에서는 바의 수평을 이루기 위하여 측정을 바의 양쪽 끝에서 한다.
 - 신기록이 시도될 때에는 심판원들이 바가 접촉이 있을 때마다 바를 재확인 해야 한다.

종목 규칙 개요 - 모든 수직도약 종목의 공통사항

- **방해:** 심판장이 선수가 방해를 받거나 공정한 환경에서 시기에 임하지 못하였다고 판단할 경우에는 선수에게 대체시기를 부여할 수 있다.
- **경기장소 변경:** 심판장은 경기환경이 타당한 변경 사유라고 판단할 경우에는 경기장소를 변경할 수 있다.
 - 이러한 경기장소 변경은 오직 하나의 시기 라운드가 완료된 후에 시행할 수 있다. [만약 이것이 가능치 않다면, 모든 관계자에게 공정하기 위해, 이미 라운드에서 시기를 이행한 선수들에게 시기 기회를 다시 부여하거나 또는 이 시기들을 무효처리 할 수 있다.]
 - 풍향 또는 풍속만으로는 이러한 장소 변경에 대한 충분한 사유가 될 수 없다고 규칙에 명시되어 있다는 점을 유의하기 바란다.
- **외부 영향:** 선수와 관련되지 않은 힘(예 : 바람)에 의해 지주에 걸쳐있는 바가 이동한 것이 확인하다면, 다음과 같은 절차를 이행한다:
 - 선수가 바를 건드리지 않고 클리어한 후 바가 이동하였다면, 이 시기는 유효로 간주되며 백색 깃발이 들어올려진다.
 - 이 외의 상황에서 바가 이동하였다면, 대체 시기가 부여된다.

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 높이뛰기

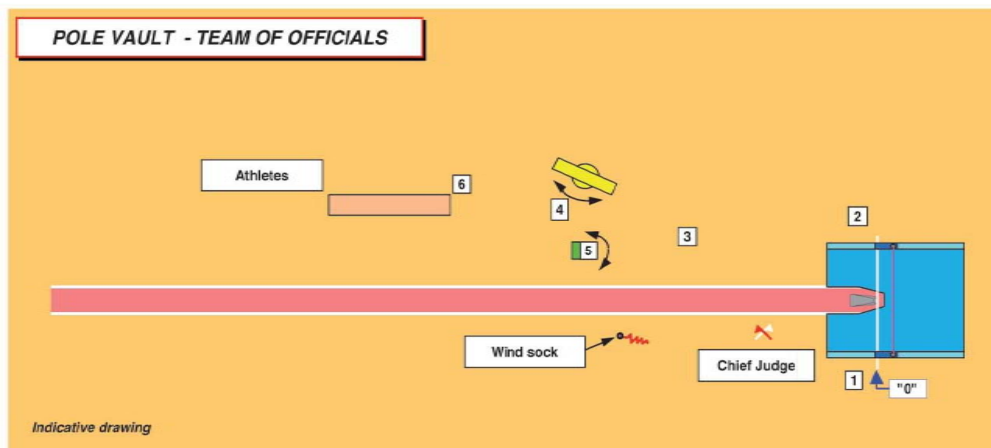


"The Referee" - Edition - June 2012

종목 규칙 개요 - 높이뛰기

- 도약 “스타일 ”
 - 선수는 발구름을 오직 외발로만 해야 한다. - 이 외의 기타 제한사항은 없다.
 - 멀리뛰기 및 세단뛰기와는 달리 공중제비 동작은 금지되지 않는다.
- 높이뛰기 실패시기의 주요 사유 요약 :
 - 선수가 양발로 발구름을 할 때
 - 도약 후, 선수의 도약 도중 동작에 의해 바가 지주에서 움직일 경우
 - 바를 먼저 클리어 하지 않은 상황에서 선수가 백색선을 넘어 지면(착지장소 포함)을 달았을 때 [백색선은 가까운 크로스바 가장자리의 수직면을 표기하기 위해 각 지주에서 3m 떨어진 지점들 사이로 그려져 있다.]
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발에 대한 규칙을 위반하였을 시

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 장대높이뛰기



종목 규칙 개요 - 장대높이뛰기

- 도약 “스타일 ”
 - 지면을 떠난 후, 선수는 장대를 잡은 윗 손을 본 위치보다 더 높이 잡거나 밑 손의 위치를 윗 손의 위로 옮겨서 잡을 수 없다. 이 외에는 제한이 없다.
 - 멀리뛰기 및 세단뛰기와는 달리 공중제비 동작은 금지되지 않는다.
- 장대높이뛰기 실패시기의 주요 사유 요약 :
 - 도약 후, 선수의 도약 도중 동작에 의해 바가 페그(peg)에서 움직일 경우
 - 바를 먼저 클리어 하지 않은 상황에서 선수가 백색선을 넘어 (신체 또는 장대로) 지면(착지장소 포함)을 닿았을 때. [백색선은 장대높이뛰기박스의 윗 모서리와 같이 수직면을 표기하기 위해 착지장소를 가로지르게 그려져 있다.]
 - 지면을 떠난 후, 선수는 장대를 잡은 윗 손을 본 위치보다 더 높이 잡거나 밑 손의 위치를 윗 손의 위로 옮겨서 잡을 때
 - 도약 도중, 선수가 손으로 바를 안정시키거나 대체시킬 때
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발에 대한 규칙을 위반하였을 시

종목 규칙 개요 - 장대높이뛰기

- 장대높이뛰기와 관련한 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 있다 :
 - 자신의 장대를 사용할 수 있다. [대회주최측이 장대를 제공하는 것은 흔치 않다.]
 - 장대를 더 잘 잡기 위해 타 물질을 손 또는 장대에 바를 수 있다.
 - “평평한” 보호 테이프를 손잡이 쪽에 사용할 수 있다.
 - 테이프 그리고/또는 적합한 기타 물질을 장대 바닥 끝에 사용할 수 있다.
 - 어느 시점에서도 도움닫기주로를 표시하는 백색선 바깥에서 달릴 수 있다.
 - 성공적인 도약 중, 장대가 이미 먼저 장대높이뛰기박스에 꽂아져 있었다는 전제 하에 착지장소를 장대로 닿을 수 있다.
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 없다 :
 - 타 선수의 장대를 허락 없이 사용할 수 없다.
 - 바 또는 지주를 향해 장대가 넘어질 때, 장대를 만질 수 없다.

종목 규칙 개요 - 장대높이뛰기

- 끝으로:
 - 선수(또는 타인)가 장대가 바 또는 지주를 향해 내려올 때 장대를 만지고, 이로 인해 바가 제자리에서 벗어났다고 심판장이 판단할 경우에는 도약이 실패로 기록된다.
 - 시기 중, 선수의 장대가 부러질 경우에는 선수에게 대체 시기를 부여한다. 기존 시기는 실패로 간주되지 않는다.

단 원 21 : 수평도약 종목

UNIT 21

수평도약 - 멀리뛰기와 세단뛰기

수평도약종목

종목 규칙 개요 - 모든 수평도약 종목의 공통사항

- 준비운동 : 경기 전, 선수들은 준비운동과 연습시기를 위해 경기장소를 사용할 수 있다.
 - 도약종목에서는 연습시기의 지정된 절차가 또는 횟수가 없다.
 - 심판진은 모든 선수가 공평하게 준비운동 및 연습시기 기회를 받을 수 있도록 조정해야 한다.
- 마커 : 수평도약 경기 도중, 선수들은 하나 또는 두 개의 마커를 사용할 수 있다.
 - 멀리뛰기와 세단뛰기에서 마커는 도움달기주로 옆에 놓는다.
 - 일반적으로, 마커는 선수가 아닌 대회 주최측이 제공한다.
 - 경기가 시작한 후에는 어떠한 마커의 사용도 허용되지 않는다.

종목 규칙 개요 - 모든 수평도약 종목의 공통사항

- 경기 순서: 선수는 추첨에서 결정된 순서에 따라 경기에 임한다. (즉, 무작위 추첨)
 - 선수가 하나 이상의 종목을 동시에 참가하는 경우, 심판장은 해당 경기의 순서를 변경할 수 있다. (규칙 제142조 3항)
- 부재: 선수는 경기 도중 임원의 허락 및 동행과 함께 경기지역을 기타 목적을 위해 이탈할 수 있다. (규칙 제180조 17항)
 - 이는 경기 순서의 변경을 요하지 않도록 준비/이행되어야 한다.
 - 만약, 이에 대한 결과로 선수의 이름이 호명되었을 때 선수가 부재중이라면, 이는 시기를 패스했다고 간주된다.
- 시기 완료: 관련 심판원은 시기가 완전히 완료 될 때까지 유효시기를 표시하는 백색 깃발을 들지 않는다. (규칙 제180조 6항)
 - 수평도약 종목에서는 규칙 제185조 1항이 요구하는 방식으로 선수가 착지장소를 떠났을 때 시기가 “완료 ” 되었다고 간주된다.

종목 규칙 개요 - 수평도약 종목의 시기 허용 시간

- 시기 허용 시간: 모든 필드 종목에서 규칙 제180조 16항이 동일하게 적용되지만, 수직도약 종목처럼 수평도약 종목에는 복잡하게 적용되지 않는다.
- 시기는 언제 시작되는가?: 관련 임원이 선수의 시기를 위해 모든 것이 준비되었다는 신호를 선수에게 주고 시간이 시작되는 그 순간부터 시기는 시작하는 것이다 :
 - 멀리뛰기 및 세단뛰기에서는, 일반적으로 착지장소 평평하게 정리되고 심판원이 구름판 위에 놓여져 있던 “콘”을 제거했을 때를 뜻한다.
 - 수직도약과 동일하게, 시기 시작 신호가 내려진 후에 선수가 자신의 결정으로 이행하지 않고 허용시간이 끝나면, 이는 “실패”로 기록된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작한다면, 이 시기는 허용된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작을 하지 않았다면, 심판장이 특수 상황이 적용되었다고 판단하지 않는 이상, 이는 일반적으로 “실패”로 기록된다.

종목 규칙 개요 - 수평도약 시기 허용 시간

각 수평도약 시기에 허용되는 시간은 다음과 같다 :

	선수 3명 이상	선수 2명 또는 3명	연속시기(모든 선수에 해당)
멀리뛰기	1 분	1 분	2 분
세단뛰기	1 분	1 분	2 분

주의: 관련 심판원은 해당 시기가 15초만을 남겼을 때에 황색 깃발을 들어야 한다.
만약 시계가 제공되어 볼 수 있다 하더라도, 심판원은 이 조치를 취해야 한다.

종목 규칙 개요 - 수평도약 종목 시기 횟수

- 경기 전, 심판원주임은 선수들에게 경기 순서와 (경기규정에 명시되어 있지 않으면) 허용되는 시기 횟수를 알려줄 것이다 :
 - 규모가 작은 경기대회에서는 통상적으로 3회의 시기가 주어진다.
 - 선수권대회와 규모가 더 큰 경기에서는 통상적으로 3회이고, 제일 좋은 기록을 낸 8명의 선수는 첫 3개의 라운드 후 추가로 3회의 시기가 더 주어진다.
 - 앞서 언급한 두 경우 모두, 경기의 각 라운드마다 1회 이상의 시기가 선수에게 주어지지 않는다.
- 6회의 시기가 주어지는 경기대회:
 - 8명 이하의 선수가 참가하는 경우, 첫 3개의 라운드에서의 유효시기 달성 여부와 상관없이 모든 선수에게 6회의 시기가 주어진다.
 - 8명 이하의 선수가 참가하는 경우, 첫 3개의 라운드에서 최소 1개의 유효시기를 달성한 선수만이 최고기록 8명의 명단에 고려된다(마지막 3개의 라운드에서 이로 인해 참가자 수가 8명 이하가 되더라도).
 - 2명 이상의 선수가 마지막 통과 순위를 놓고 동일한 성적을 내었을 때는 규칙 제180조 19항이 적용된다.

종목 규칙 개요 - 멀리뛰기/세단뛰기 경기 진행

- 모든 경기대회의 첫 3개의 라운드에서는 항상 경기 전에 추첨을 통해 정해진 순서대로 선수들이 참가할 것이다. 6개의 라운드가 진행되는 경기대회에서는:
 - 제3라운드가 끝난 후, 선수들이 제4, 5, 6라운드에서 첫 3개의 라운드의 기록순위의 역순으로 참가할 수 있도록 경기순서가 제3라운드 후에 변경될 것이다.
 - 8명 이하의 선수들이 참가하고 그 중 1명 이상이 해당 종목의 어떠한 단계에서도 유효시기를 기록하지 못했다면, 이 선수들은 (1명 이상일 경우, 본래 추첨된 순서대로) 먼저 도약할 것이다.
 - 상기 두 가지의 경우 중 어떠한 경우에도, 만약 항의 중인 선수가 경기에 계속 참가하도록 허용된다면 이 선수는 먼저 도약할 것이다. 1명 이상이라면 본래 추첨된 순서대로 도약할 것이다.
- 모든 경기대회에서는:
 - 선수가 유효시기를 달성한다면, 백색 깃발이 들어올려져야 한다. 또한, 도약거리를 측정하고, 이 기록은 결과기록표의 해당 난에 기재되어야 한다.
 - 선수가 유효시기를 달성하지 못하거나 규칙을 위반한다면, 적색 깃발이 들어올려져야 한다. 또한, 이 실패시기는 결과기록표에 "X" 표시로 기재되어야 한다.
 - 선수가 어느 시기에도 도약하지 않는다면 (이는 선수이름이 호명되기 전에 이루어져야 한다.), 패스로 간주되어 "-" 표시로 결과기록표에 기재되어야 한다.

종목 규칙 개요 - 수평도약 경기 결과

- 멀리뛰기 혹은 세단뛰기 경기가 완료될 시, 각 선수는 자신의 시기 중 가장 멀리 뛴 도약을 자신의 기록으로 인정받는다.
 - 선수가 경기 중에 유효시기를 달성하지 못하였을 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 "ND"로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 선수가 경기를 아예 참가하지 못하였을 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 "DNC"로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 상기 두 가지의 경우에는 최종기록에 순위가 선수에게 부여되지 않으며, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 "-"로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 기록을 가진 모든 선수들은 선수 각각의 최고기록 순서대로 순위가 정해진다.
- 2명 이상의 선수가 동일한 최종 기록을 소지할 때, 선수들의 순위를 결정하기 위해 다음과 같은 절차가 이행되어야 한다:
 - 1단계 - 두 번째로 제일 먼 도약을 기록한 선수가 상위로 결정된다; 만약 이러한 조치에도 동순위라면,
 - 2단계 - 그 다음으로 제일 먼 도약을 기록한 선수가 상위로 결정된다. (필요하다면 이러한 방식을 계속 이행하여 우위를 가린다.)

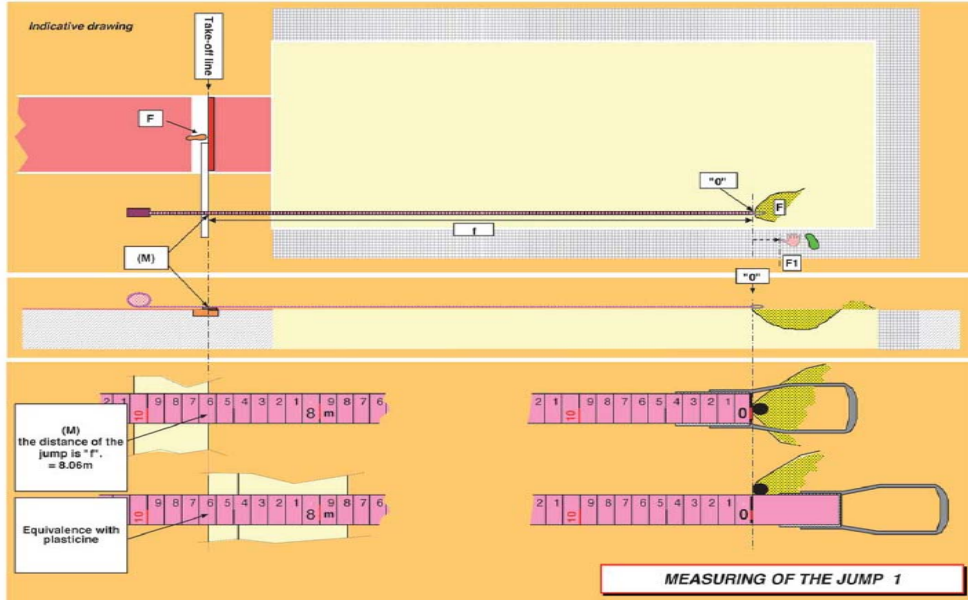
종목 규칙 개요 - 기본 경기결과 기록표와 경기결과

세계청소년육상경기선수권대회 멀리뛰기 결승 - 여자					2012년 7월 18일	국내 경기장			20:15시	
이름	1라운드	2라운드	3라운드	최고기록		4라운드	5라운드	6라운드	최고 도약 기록	순위
Lisa	6.24	5.11	4.46	6.24	5/4	X	X	X	6.24	7
Mary	6.32	X	--	6.32	3/6	6.41	6.23	6.07	6.41	4
Nell	6.25	6.32	6.11	6.32	2/7	6.01	6.59	6.51	6.59	2
Olla	X	X	6.66	6.66	1/8	--	--	X	6.66	1
Pam	X	X	X	ND	-/1	6.44	5.23	6.09	6.44	3
Qi	X	5.42	5.31	5.42	7/2	4.09	5.31	5.77	5.77	8
Ria	5.31	5.42	3.42	5.42	6/3	4.06	6.24	X	6.24	6
Suzy	6.28	6.12	5.45	6.28	4/5	6..02	6.35	6.00	6.35	5

종목 규칙 개요 - 기록 측정

- 주요 경기대회에서는, 모든 측정은 교정되고 승인된 강철제 줄자 또는 바 또는 과학측정장치를 사용하여 이루어져야 한다. 기타 경기대회에서는 섬유 유리 줄자가 사용 가능하다. (규칙 제148조)
- 각 시기의 측정은 선수가 착지장소를 벗어나고 심판원이 유효시기를 알리는 백색 깃발을 들어올렸을 때 즉시 이루어져야 한다:
 - 측정은 정수 센티미터 단위로 기록된다. 정수 센티미터가 아닐 경우, 가장 가까운 0.01m(1cm) 단위로 실제 거리보다 낮은 쪽으로 기록하여야 한다.
 - 발구름선(또는 이의 연장선)에서 수직으로 위치한 신체 부위가 지면에 닿음으로 인해 만들어진 착지장소의 제일 가까운 브레이크(break) 지점("zero end")서부터 거리를 측정한다.
 - 해당 브레이크 지점부터 발구름선까지의 라인이 수직이 아닐 경우, 클립보드 또는 일직선인 장비를 이용하여 "발구름선"을 연장시킨다.

종목 규칙 개요 - 기록 측정

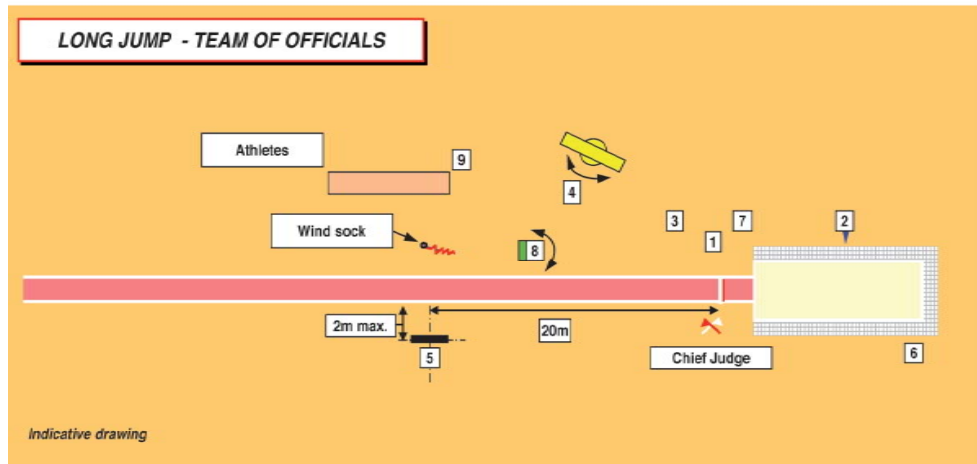


수평도약종목

종목 규칙 개요 - 모든 수평도약 종목의 공통사항

- 방해: 심판장이 선수가 방해를 받거나 공정한 환경에서 시기에 임하지 못하였다고 판단할 경우에는 선수에게 대체시기를 부여할 수 있다.
- 경기장소 변경: 심판장은 경기환경이 타당한 변경 사유라고 판단할 경우에는 경기 시간 혹은 장소를 변경할 수 있다.
 - 이러한 경기장소 변경은 오직 하나의 시기 라운드가 완료된 후에 시행할 수 있다. [만약 이것이 가능치 않다면, 모든 관계자에게 공정하기 위해, 이미 라운드에서 시기를 이행한 선수들에게 시기 기회를 다시 부여하거나 또는 이 시기들을 무효처리 할 수 있다.]
 - 풍향 또는 풍속만으로는 이러한 장소 변경에 대한 충분한 사유가 될 수 없다고 규칙에 명시되어 있다는 점을 유의하기 바란다.
- 착지장소 퇴장: 착지장소 퇴장 시, 경계선 또는 경계선 밖의 지면과 선수가 첫 접촉을 할 때에는 반드시 모래사장에 있는 가장 가까운 브레이크 보다 발구름선에서 더 멀어야 한다. 따라서:
 - 선수가 이 규칙을 준수한다면, 이 순간에 백색 깃발이 들어올려지며, 측정 및 착지장소 정리가 시작된다.
 - 선수가 이 규칙을 준수하지 않는다면, 이 시기는 실패로 간주된다.

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 멀리뛰기



"The Referee" - Edition - June 2012

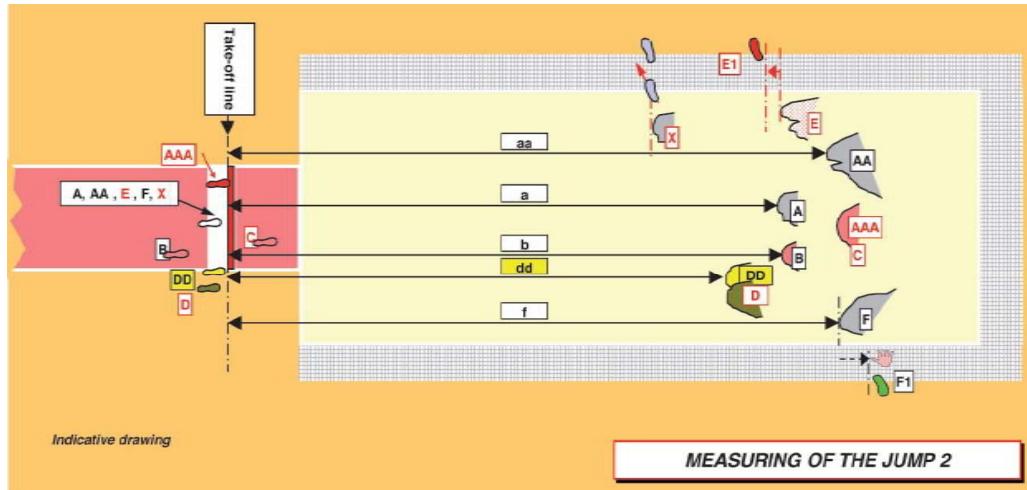
종목 규칙 개요 - 멀리뛰기

- 도약 "스타일 "
 - 높이뛰기와는 달리, 선수가 반드시 외발로 발구름을 하는 것이 요구되지 않는다.
 - 하지만, 달리거나 도약할 때의 공중제비 동작은 금지된다.
 - 이 외에는 스타일에 관한 기타 요구사항 또는 제한이 없다.
- 멀리뛰기 실패시기의 주요 사유 요약:
 - 발구름선을 넘어 지면과 접촉할 경우
 - 구름판 양끝에서 발구름을 할 경우
 - 발구름선과 착지장소 사이의 지면과 접촉하였을 때
 - 어떠한 유형의 공중제비 동작을 사용하였을 때
 - 착지 시, 모래사장의 가장 가까운 브레이크보다 발구름선과 더 가까운 착지장소 바깥의 지면과 접촉하였을 때
 - 퇴장 시, 착지장소 바깥의 지면과 발의 첫 접촉이 모래사장의 가장 가까운 브레이크보다 발구름선과 더 가까운 경우
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발에 대한 규칙을 위반하였을 시

수평도약종목



복습 예시 - 멀리뛰기 및 세단뛰기

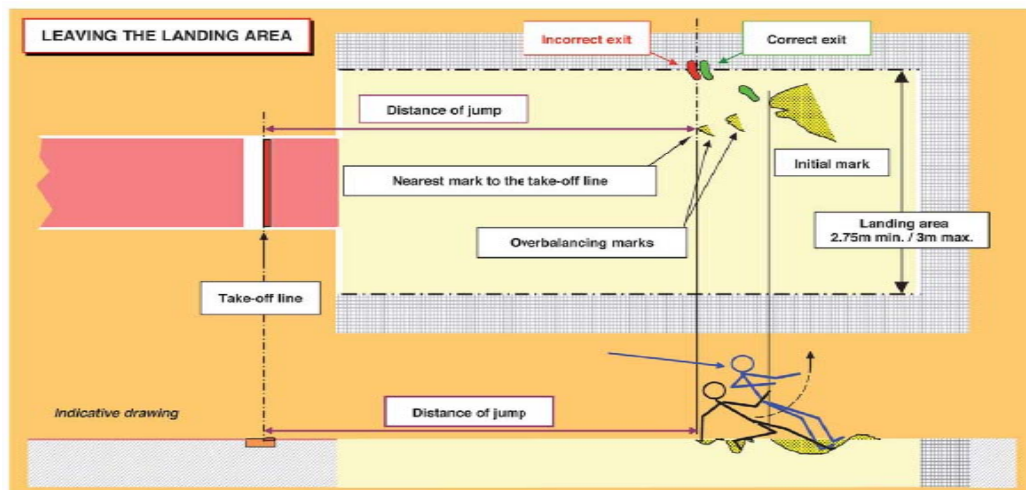


"The Referee" - Edition - June 2012

수평도약종목

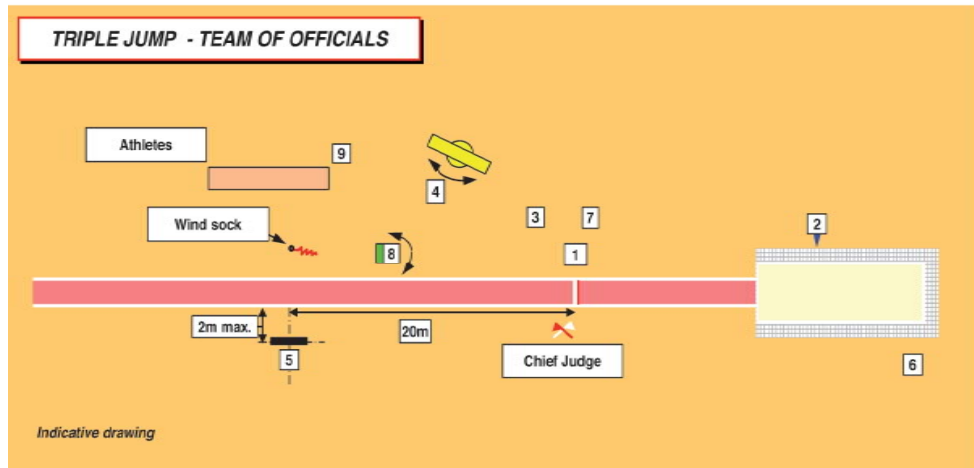


복습 예시 - 멀리뛰기 및 세단뛰기



"The Referee" - Edition - June 2012

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 세단뛰기



"The Referee" - Edition - June 2012

종목 규칙 개요 - 세단뛰기

- 도약 "스타일"
 - 세단뛰기에서 선수는 홑을 실행하기 위해 반드시 외발로 발구름을 해야 한다.
 - 멀리뛰기와 동일하게 달리거나 도약할 때의 공중제비 동작은 금지된다.
 - 도약의 3개의 단계는 반드시 순서대로 올바르게 실행되어야 한다.
 - 홑 - 착지 시 외발로 - 발구름발과 동일하다.
 - 스텝 - 착지 시 외발로 - 반대쪽 발
 - 도약 - 일반적으로 착지는 착지장소에 양발로(하지만 필수는 아니다.)
 - 이 외에는 스타일에 관한 기타 요구사항 또는 제한이 없다.
- 세단뛰기 실패시기의 주요 사유 요약 :
 - 멀리뛰기 실패시기 규칙이 동일하게 적용된다. 단, 홑과 스텝에서 구름판과 모래사장 사이로 착지하는 것은 실패로 간주된다.
 - 추가적으로, 홑, 스텝 그리고 도약이 올바르게 실행되지 않았을 경우도 실패로 간주된다.

종목 규칙 개요 - 멀리뛰기 및 세단뛰기

- 수평도약과 관련한 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 있다 :
 - 어느 시점에서도 도움닫기주로를 표시하는 백색선 바깥에서 달릴 수 있다.
 - 구름판 전에 발구름을 할 수 있다. (규칙 제185조 1항(b)을 위반 하지 않았을 경우)
 - 신발 혹은 발이 부분적으로 구름판에 닿는다면, 구름판 양쪽 끝에서 발구름을 할 수 있다.
 - 착지 시, (첫 접촉이 아니거나 규칙 제185조 1항(e)를 위반하지 않는다는 전제 하에) 착지장소 밖의 지면과 접촉할 수 있다.
 - 착지장소를 올바르게 되짚은 후, 착지장소를 통과할 수 있다.
 - 세단뛰기의 경우, 발구름하지 않는 다리로 지면을 달을 수 있다.

종목 규칙 개요 - 풍속측정

- 모든 주요 경기대회의 경우, 풍속측정은 멀리뛰기 및 세단뛰기 경기의 각 시기에 이루어져야 한다.
- 풍속측정은 경기 중 시기의 유효 여부에 영향을 주지 않지만 기록, 순위, 통과 기록 및 기타 통계에는 중요한 역할을 한다.
- 시기 혹은 경기는 한 번 이상의 풍속측정을 못 한 이유로 무효처리가 되지 않는다.
- 풍속측정원은 :
 - 규칙 제184조 10항을 따라 풍속측정계를 멀리뛰기 및 세단뛰기 경기에 설치한다.
 - 발구름선에서 20m
 - 1.22m 높이 그리고 도움닫기주로에서 2m 미만인 거리
 - 규칙 제163조 13항에 의거하여 각 시기에 풍속을 확인한다.
 - 풍속측정계를 선수가 어느 시점(멀리뛰기는 발구름선에서 40m, 세단뛰기는 발구름선에서 35m. 만약 선수가 더 짧은 거리를 뛴다면, 스타트에서부터.)을 통과했을 때부터 5초 동안 작동시킨다.

단 원 24 : 혼성경기

UNIT 24

혼성경기

혼성경기

혼성경기의 정의(규칙 제200조)

- 혼성경기는 개인 선수들이 연속으로 각기 다른 종목들을 하루 또는 이틀에 걸쳐 경기를 하는 종목을 뜻한다. 각 종목의 최고 기록들을 종합하여 최종 순위가 결정된다.
- 점수에 대한 정보는 *IAAF 혼성경기 점수표*에 나와있다.
- 흔히 열리는 혼성경기는:
 - 남자 성인, 20세 이하 - 10종경기 (흔치 않게는 5종경기)
 - 여자 성인, 20세 이하 - 7종경기 (흔치 않게는 10종경기)
 - 남자 청소년 18세 이하 - 8종경기
 - 여자 청소년 18세 이하 - 7종경기

혼성경기 구성 (규정 제200조)

가장 많이 사용되는 혼성경기 구성 :

- 남자 성인/20세 이하 – 10종경기 :
 - 1일째 – 100m ; 멀리뛰기; 포환던지기; 높이뛰기; 400m
 - 2일째 – 110mH; 원반던지기 ; 장대높이뛰기; 창던지기; 1500m
- 여자 성인/20세 이하/18세 이하 – 7종경기 :
 - 1일째 – 100mH; 높이뛰기; 포환던지기; 200m
 - 2일째 – 멀리뛰기; 창던지기; 800m
- 남자 18세 이하 – 8종경기 :
 - 1일째 – 100m; 멀리뛰기; 포환던지기; 400m
 - 2일째 – 110mH; 높이뛰기; 창던지기; 1000m
- *허들높이와 투척용구 무게는 나이 그룹에 따라 다를 수 있다는 점을 주의하라.*

혼성경기 대회 진행 – 규칙 제200조 7항~10항

- 다음과 같은 특정 규칙들은 혼성경기 대회에 적용된다 :
 - 한 종목의 완료와 다음 종목의 시작 사이에는 최소 30분 시간이 모든 선수들에게 주어져야 한다. (혼성경기 심판장이 감시한다.)
 - 2일경기의 경우, 첫째 날 마지막 개별종목 완료에서 둘째 날 첫 번째 개별종목 시작까지 최소 10시간의 간격이 있어야 한다.
 - 마지막 종목을 제외하고, 선수들은 각 개별종목의 기록순으로 조 또는 그룹에 편성되어야 한다.
 - 마지막 종목의 경우, 선수들은 마지막에서 두 번째인 종목의 점수순으로 레이스에 편성되어야 한다. 마지막 레이스는 제일 좋은 기록을 보유하는 선수들이 포함된다.
 - 심판장(혹은 기술대표, 주요 대회의 경우)이 옳다고 판단할 경우, 심판장이 조 또는 그룹을 재편성할 수 있다.
 - 각 조 또는 그룹에는 최소 3명의 선수(5명 이상 권장)가 있어야 한다.
 - 각 개별 종목마다 한 종류의 게시장치가 사용된다.

혼성경기대회 진행 - 규칙 제200조 11항

- 선수는 각 개별종목에서 반드시 스타트 또는 시기를 시도해야 한다 :
 - 만약이 그러지 않을 경우, 해당 선수는 경기를 기권한 것으로 간주된다.
 - 따라서, 해당 선수는 최종순위에서 제외된다.
 - 다만, 해당 선수가 문제의 종목 전까지 다른 개별종목에서 획득한 기록은 개별 기록으로서 유효하다 (순위 결정 목적을 위해).
 - 스타트 또는 시기 시도는 선수가 최선을 다하는 것을 요구하는 것이 아니라 참가를 위한 어느 정도의 노력을 요구하는 것이다.
 - 스타트 또는 시기 시도를 안한다면, 선수는 혼성경기 대회의 잔여 개별종목에 참여할 수 없다.
 - 심판장은 이에 관련한 모든 결정사항에 대해 선수 및 기타 임원들에게 통보해야 한다.
 - 혼성경기 대회에서 기권하는 선수는 심판장에게 통보하여야 한다.

혼성경기대회 진행 - 규칙 제200조 9~10항

- 일반적으로, 각 개별종목에는 IAAF 규칙이 적용된다.
- 다음과 같은 IAAF 규칙의 변형은 혼성경기 대회에 적용된다 :
 - 멀리뛰기와 각 투척종목에서는 각 선수가 3회의 시기만을 부여 받는다.
 - 높이뛰기에서는 경기대회 내내 바가 3cm씩 동일하게 높여질 것이다.
 - 장대높이뛰기에서는 경기대회 내내 바가 10cm씩 동일하게 높여질 것이다.
 - 높이뛰기와 장대높이뛰기로 인해 선두에 있는 선수는 바를 자신이 원하는 높이로 조정할 수 없다. 정해진 상기 높이씩 바가 올라가게 된다.
 - 높이뛰기와 장대높이뛰기의 경우, 1명의 선수만 남았을 때는 주어지는 시기 시간애 변화가 있다.
 - 수동계시가 사용되는 경우, 각 종목에서의 각 선수의 시간기록은 3명의 계시원에 의해 독립적으로 계시된다.
 - 트랙 종목의 경우, 선수에게 실격이 적용되기 전에 한 조당 오직 한 번의 부정스타트가 허용된다.

혼성경기



혼성경기대회 채점 - 규칙 제200조 12항

- 혼성경기는 수동 혹은 컴퓨터 프로그램으로 표를 사용하여 채점할 수 있다.
- 각 개별 트랙 종목의 경우, 각 선수는 *IAAF 혼성경기 채점표*에 의거하여 자신의 시간기록에 합당한 점수를 부여 받는다. 부정스타트 또는 기타 경기규칙 위반으로 실격된 선수는 해당 종목에 대해 0점을 부여 받지만, 경기에 계속 참여할 수 있다.
- 각 개별 필드 종목의 경우, 각 선수는 *IAAF 혼성경기 채점표*에 의거하여 자신의 최고 기록에 합당한 점수를 부여 받는다. 유효시기를 달성하지 못한 선수는 0점을 부여 받지만, 경기에 계속 참여할 수 있다.
- IAAF 채점표가 특정 기록에 대한 점수를 명시하지 않으면, 그 다음으로 낮은 기록의 점수를 사용한다.
 - 예 : 남자 1500m의 경우, 4.10.25에 관련된 점수가 없다. 이 다음으로 느린 기록은 4.10.37이고, 이는 채점표에 879점으로 명시되어 있기 때문에 이 점수가 부여된다.
- 각 종목의 점수와 각 선수의 현재 점수는 각 종목의 완료 후 각 선수에게 통보 또는 확인할 수 있도록 제공되어야 한다.
- 선수는 자신의 종합점수에 따라 혼성경기 대회 최종순위를 받게 된다. 우승자는 최고 점수를 획득한 선수다.

혼성경기



혼성경기 점수표 예시

POS	BIB	COMPETITOR	NAT	YEAR	POINTS										
1	387	Jessica ENNIS	GBR	86	6731	1135	1132	803	1054	940	735	932			
					WL	1-1	1-B	5-B	1-1	7-B	8-A	1-4			
						12.93	1.92	14.14	23.25	6.29	43.54	2:12.22			
2	451	Jennifer OESER	GER	83	6493	1033	1016	813	952	981	796	902			
					PB	6-1	7-B	4-B	2-3	4-B	1-B	4-4			
						13.62	1.83	14.29	24.30	6.42	46.70	2:14.34			
3	707	Kamila CHUDZIK	POL	86	6471	1050	903	868	949	1023	835	843			
					SB	3-1	3-A	3-B	3-3	1-B	3-A	8-4			
						13.50	1.74	15.10	24.33	6.55	48.72	2:18.58			
4	931	Nataliia DOBRYNSKA	UKR	82	6444	1000	1016	916	885	978	731	918			
						3-2	6-B	1-B	6-3	5-B	10-A	3-4			
						13.85	1.83	15.82	25.02	6.41	43.29	2:13.22			
5	962	Lyudmyla YOSYPENKO	UKR	84	6416	1030	1054	728	994	912	800	898			
					PB	3-4	3-B	5-A	2-1	10-B	6-A	5-4			
						13.64	1.86	13.01	23.86	6.20	46.87	2:14.64			
6	940	Hanna MELNYCHENKO	UKR	83	6414	1036	1016	774	970	985	710	923			
						5-1	4-B	1-A	4-1	3-B	11-A	2-4			
						13.60	1.83	13.70	24.11	6.43	42.24	2:12.85			

Heptathlon Final Results - WCH Berlin 2009

혼성경기



혼성경기 동순위 해결 - 규칙 제200조 13항

- 어떠한 혼성경기 대회에서도 2명 이상의 선수가 동일한 최종 점수로 동순위일 경우, 다음과 같이 동순위를 해결할 수 있다 :
 - 첫 번째 동순위 해결책 - 동점 된 다른 선수보다 더 높은 득점을 한 종목 수가 많은 선수가 상위로 결정된다. (규칙 제200조 13항(a))

	100mH	높이뛰기	포환던지기	200m	멀리뛰기	창던지기	800m	점수	
Mary Jones (미국)	13.68	1.84m	12.51m	23.80	6.39m	42.94m	2.15.79		
	1024	1029	695	1000	972	724	882	6326	=1
Susan Holt (남아공)	13.79	1.84m	12.96m	23.64	6.29m	40.22m	2.12.00		
	1008	1029	725	1016	940	672	936	6326	=1

혼성경기



혼성경기 동순위 해결 - 규칙 제200조 13항

- 규칙 제200조 13항(a)의 적용 후에도 2명 이상의 선수가 동순위일 경우, 다음과 같이 동순위를 해결할 수 있다 :
 - 두 번째 동순위 해결책 - 어느 한 종목에서 최고득점을 한 선수를 상위로 한다. (규칙 제200조 13항(b))

	100mH	높이뛰기	포환던지기	200m	멀리뛰기	창던지기	800m	점수	
Mary Jones (미국)	13.68	1.84m	12.51m	23.80	6.39m	42.94m	2.15.79		
	1024	1029	695	1000	972	724	882	6326	=1
Susan Holt (남아공)	13.79	1.84m	12.96m	23.64	6.29m	40.22m	2.12.00		
	1008	1029	725	1016	940	672	936	6326	=1

혼성경기 동순위 해결 - 규칙 제200조 13항

- 규칙 제200조 13항(b)의 적용 후에도 2명 이상의 선수가 동순위일 경우, 다음과 같이 동순위를 해결할 수 있다 :
 - 세 번째 동순위 해결책 - 두 번째, 세 번째 종목 등에서 최고득점을 한 선수를 상위로 한다. (규칙 제200조 13항(c))

	100m H	높이뛰기	포환던지기	200m	멀리뛰기	창던지기	800m	점수	
Mary Jones (미국)	13.68	1.84m	12.51m	23.80	6.39m	42.94m	2.15.79		
	1024	1029	695	1000	972	724	882	6326	1
Susan Holt (남아공)	13.79	1.84m	12.96m	23.64	6.29m	40.22m	2.12.00		
	1008	1029	725	1016	940	672	936	6326	2

- 모든 종목의 점수를 규칙 제200조 13항(c)에 따라 검토한 후에도 동순위가 해결되지 않을 경우에만 최종 순위에 해당 선수들을 동순위로 인정한다. (규칙 제200조 13항(d))

단 원 28 : 투척경기 종목

UNIT 28

투척경기 종목

투척경기 종목

종목 규칙 개요 - 모든 투척 종목의 공통사항

- 준비운동: 경기 전, 선수들은 준비운동과 연습시기를 위해 경기장소를 사용할 수 있다.
 - 투척 종목에서는 연습시기 횟수가 심판원주임에 의해 공표되어야 한다.
 - 연습시기는 심판원의 감독 하에 추첨의 순서대로 이행되어야 한다.
 - 준비운동 시기의 안전사항은 경기 중의 안전사항만큼(혹은 보다 더) 중요하다.
- 마커: 선수들은 다음과 같이 투척 경기에서 마커를 사용할 수 있다 :
 - 창던지기 경기 경우, 도움달기주로 옆에 하나 또는 두 개의 마커를 놓을 수 있다. 일반적으로, 이 마커는 선수가 아닌 대회 주최측이 제공한다.
 - 서클에서 투척하는 경기는 오직 하나의 마커만을 사용할 수 있다. 이 마커는 (선수 자신의 시기동안) 서클 바로 후방 또는 서클에서 인접한 지면 위에만 놓을 수 있다.
 - 경기가 시작한 후에는 어떠한 마커의 사용도 허용되지 않는다.

종목 규칙 개요 – 모든 투척 종목의 공통사항

- 경기 순서: 선수는 추첨에서 결정된 순서에 따라 경기에 임한다. (즉, 무작위 추첨)
 - 선수가 하나 이상의 종목을 동시에 참가하는 경우, 심판장은 해당 경기의 순서를 변경할 수 있다. (규칙 제142조 3항)
- 부재: 선수는 경기 도중 임원의 허락 및 동행과 함께 경기지역을 기타 목적을 위해 이탈할 수 있다. (규칙 제180조 17항)
 - 이는 경기 순서의 변경을 요하지 않도록 준비/이행되어야 한다.
 - 만약, 이에 대한 결과로 선수의 이름이 호명되었을 때 선수가 부재중이라면, 이는 시기를 패스했다고 간주된다.
- 시기 완료: 관련 심판원은 시기가 완전히 완료 될 때까지 유효시기를 표시하는 백색 깃발을 들지 않는다. (규칙 제180조 6항)
 - 투척 종목에서는 규칙 제187조 17항이 요구하는 방식으로 선수가 서클 혹은 도움달기주로를 떠났을 때 시기가 “완료 ” 되었다고 간주된다.

종목 규칙 개요 – 투척 종목의 시기 허용 시간

- 시기 허용 시간: 모든 필드 종목에서 규칙 제180조 16항이 동일하게 적용되지만, 투척 종목에서는 복잡하게 적용되지 않는다.
- 시기는 언제 시작되는가?: 관련 임원이 선수의 시기를 위해 모든 것이 준비되었다는 신호를 선수에게 주고 시간이 시작되는 그 순간부터 시기는 시작하는 것이다 :
 - 투척 종목에서는, 일반적으로 낙하구역이 전 시기에 의한 잔재들로부터 치워졌고, 기구가 제자리에 원상복구 되었고, (창던지기과 포환던지기의 경우) 심판원이 도움달기주로 또는 서클에 놓였던 “곤”을 제거했을 때를 뜻한다.
 - 도약 종목에서는, 시기 시작 신호가 내려진 후에 선수가 자신의 결정으로 이행하지 않고 허용시간이 끝나면, 이는 “실패”로 기록된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작한다면, 이 시기는 허용된다.
 - 선수가 허용시간이 끝나기 전에 시작을 하지 않았다면, 심판장이 특수 상황이 적용되었다고 판단하지 않는 이상, 이는 일반적으로 “실패”로 기록된다.

투척경기 종목



종목 규칙 개요 – 투척 종목에서 허용되는 시기의 시간

투척 종목에서 각 시기의 허용 시간은 다음과 같다:

	선수 3명 이상	선수 2명 또는 3명	연속시기(모든 선수에 해당)
포환던지기	1 분	1 분	2 분
원반던지기	1 분	1 분	2 분
해머던지기	1 분	1 분	2 분
창던지기	1 분	1 분	2 분

주의: 관련 심판원은 해당 시기가 15초만을 남겼을 때에 황색 깃발을 들어야 한다.
만약 시계가 제공되어 볼 수 있다 하더라도, 심판원은 이 조치를 취해야 한다.

투척경기 종목



종목 규칙 개요 – 투척 종목 시기 횟수

- 경기 전, 심판원주임은 선수들에게 경기 순서와 (경기규정에 명시되어 있지 않으면) 허용되는 시기 횟수를 알려줄 것이다 :
 - 규모가 작은 경기대회에서는 통상적으로 3회의 시기가 주어진다.
 - 선수권대회와 규모가 더 큰 경기에서는 통상적으로 3회이고, 제일 좋은 기록을 낸 8명의 선수는 첫 3개의 라운드 후 추가로 3회의 시기가 더 주어진다.
 - 앞서 언급한 두 경우 모두, 경기의 각 라운드마다 1회 이상의 시기가 선수에게 주어지지 않는다.
- 6회의 시기가 주어지는 경기대회:
 - 8명 이하의 선수가 참가하는 경우, 첫 3개의 라운드에서의 유효시기 달성 여부와 상관없이 모든 선수에게 6회의 시기가 주어진다.
 - 8명 이하의 선수가 참가하는 경우, 첫 3개의 라운드에서 최소 1개의 유효시기를 달성한 선수만이 최고기록 8명의 명단에 고려된다(마지막 3개의 라운드에서 이로 인해 참가자 수가 8명 이하가 되더라도).
 - 2명 이상의 선수가 마지막 통과 순위를 놓고 동일한 성적을 내었을 때는 규칙 제180조 19항이 적용된다.

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 투척 경기 진행

- 모든 경기대회의 첫 3개의 라운드에서는 경기 전에 추첨을 통해 정해진 순서대로 선수들이 참가할 것이다. 6개의 라운드가 진행되는 경기대회에서는:
 - 제3라운드가 끝난 후, 선수들이 제4, 5, 6라운드에서 첫 3개의 라운드의 기록순위의 역순으로 참가할 수 있도록 경기순서가 제3라운드 후에 변경될 것이다.
 - 8명 이하의 선수들이 참가하고 그 중 1명 이상이 해당 종목의 어떠한 단계에서도 유효시기를 기록하지 못했다면, 이 선수들은 (1명 이상일 경우, 본래 추첨된 순서대로) 먼저 투척할 것이다.
 - 상기 두 가지의 경우 중 어떠한 경우에도, 만약 항의 중인 선수가 경기에 계속 참가하도록 허용된다면 이 선수는 먼저 투척할 것이다. 1명 이상이라면 본래 추첨된 순서대로 투척할 것이다.
- 모든 경기대회에서는:
 - 선수가 유효시기를 달성한다면, 백색 깃발이 들어올려져야 한다. 또한, 투척거리를 측정하고, 이 기록은 결과기록표의 해당 난에 기재되어야 한다.
 - 선수가 유효시기를 달성하지 못하거나 규칙을 위반한다면, 적색 깃발이 들어올려져야 한다. 또한, 이 실패시기는 결과기록표에 “X” 표시로 기재되어야 한다.
 - 선수가 어느 시기에도 투척하지 않는다면 (이는 선수이름이 호명되기 전에 이루어져야 한다.), 패스로 간주되어 “-” 표시로 결과기록표에 기재되어야 한다.

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 투척 경기 결과

- 투척 경기가 완료될 시, 각 선수는 자신의 시기 중 가장 멀리 던진 투척을 자신의 기록으로 인정받는다.
 - 선수가 경기 중에 유효시기를 달성 못할 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “ND”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 선수가 경기를 아예 참가하지 못한 경우, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “DNC”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 상기 두 가지의 경우에는 최종기록에 순위가 선수에게 부여되지 않으며, 결과기록표의 기록을 기재하는 난에 “-”로 (해당 선수의 이름 옆에) 표시하여야 한다.
 - 기록을 가진 모든 선수들은 선수 각각의 최고기록 순서대로 순위가 정해진다.
- 2명 이상의 선수가 동일한 최종 기록을 소지할 때, 선수들의 순위를 결정하기 위해 다음과 같은 절차가 이행되어야 한다:
 - 1단계 - 두 번째로 제일 먼 투척을 기록한 선수가 상위로 결정된다; 만약 이러한 조치에도 동순위라면,
 - 2단계 - 그 다음으로 제일 먼 투척을 기록한 선수가 더 높은 상위로 결정된다. (필요하다면 이러한 방식을 계속 이행하여 우위를 가린다.)

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 기본 경기결과 기록표와 경기결과

세계청소년육상경기선수권대회 원반던지기 결승 - 남자					2011년 7월 15일	국내 경기장			19:00시	
이름	1라운드	2라운드	3라운드	최고기록		4라운드	5라운드	6라운드	최고 투척 기록	순위
Ali	63.24	70.91	44.36	70.91	1/8	X	X	X	70.91	2
Ben	70.32	X	--	70.32	3/6	70.91	69.23	68.07	70.91	1
Chip	64.45	63.32	63.11	64.45	5/4	60.01	62.59	63.51	64.45	5
Dai	X	X	X	ND	-/1	--	--	X	ND	--
Evan	70.66	70.32	X	70.66	2/7	69.44	59.23	69.99	70.66	3
Finn	X	57.42	58.31	58.31	7/2	49.09	58.31	50.77	58.31	6
Gus	58.31	57.42	39.42	58.31	6/3	44.06	32.99	X	58.31	7
Han	67.88	66.12	59.45	67.88	4/5	63.92	67.89	65.00	67.89	4

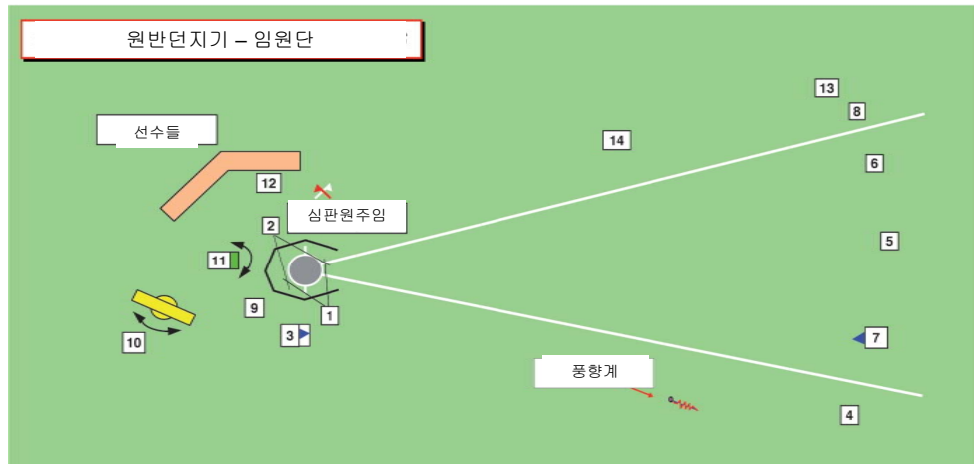
투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 기록 측정

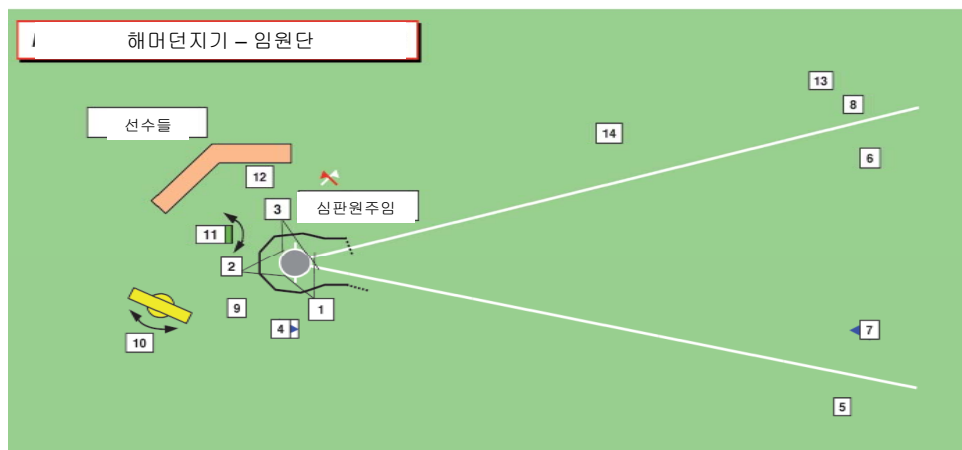
- 주요 경기대회에서는, 모든 측정은 교정되고 승인된 강철제 줄자 또는 바 또는 과학측정장치를 사용하여 이루어져야 한다. 기타 경기대회에서는 섬유 유리 줄자가 사용 가능하다. (규칙 제148조)
- 각 시기의 측정은 선수가 서클 또는 도움닫기주로를 벗어나고 심판원이 유효시기를 알리는 백색 깃발을 들어올렸을 때 즉시 이루어져야 한다:
 - 측정은 정수 센티미터 단위로 기록된다. 정수 센티미터가 아닐 경우, 가장 가까운 0.01m(1cm) 단위로 실제 거리보다 낮은 쪽으로 기록하여야 한다.
 - 서클에서 투척하는 종목의 경우, 서클의 중심점까지의 직선상에서 측정이 이루어진다. 포함, 원반 또는 해머의 낙하지점의 서클과 제일 가까운 모서리("zero end")부터 서클의 원주 안쪽까지의 직선상 거리가 즉 측정 거리다.
 - 창던지기의 경우, 도움닫기주로 중심의 8미터 "마크"까지의 직선상에서 측정이 이루어진다. 창이 낙하지점의 도움닫기주로와 제일 가까운 모서리("zero end")부터 투척 원호의 가장자리 안쪽까지의 직선상 거리가 즉 측정 거리다.

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 원반던지기



"The Referee" - Edition - June 2012

경기장소 및 임원 위치 배치도 - 해머던지기



"The Referee" - Edition - June 2012

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 투척 스타일

- 포환 투척 “스타일”
 - 포환던지기는 선수가 규칙을 벗어나지 않도록 하기 위해 스타일이 제일 엄격하게 통제되는 종목이다. 스탠딩, 글라이드 그리고 회전 테크닉이 허용되지만, 이를 사용하는 선수들은 스타일에 관한 다양한 규칙들을 준수하여야 한다:
 - 포환은 한 손으로 어깨에서부터 투척되어야 한다.
 - 투척을 시작할 시, 포환은 목 혹은 턱에 닿거나 가까이 위치하여야 한다.
 - 투척 하는 동안, 손은 이 포지션에서 더 이상 밑으로 떨어뜨려져서는 안 된다.
 - 투척 하는 동안, 포환은 어깨 선 뒤로 움직이지 않아야 한다.
 - 또한, 카트휠링(cart-wheeling)에 대한 금지는 항상 적용된다.
- 원반/해머 투척 “스타일”
 - 원반던지기 또는 해머던지기에서는 특별한 “스타일” 제한이 없다. 따라서, 고정(stationary) 그리고 회전(rotational) 스타일이 경기대회의 수준에 따라 자주 사용된다.
 - 안전상의 이유로, 원반과 해머는 투척 그물장에서 던져진다. 투척 그물장이 없거나 설계조건들을 충족시키지 못한다면, 경기 진행 여부 또는 경기 진행 시 진행방법에 관해 신중하게 고려해야 한다.

투척경기 종목

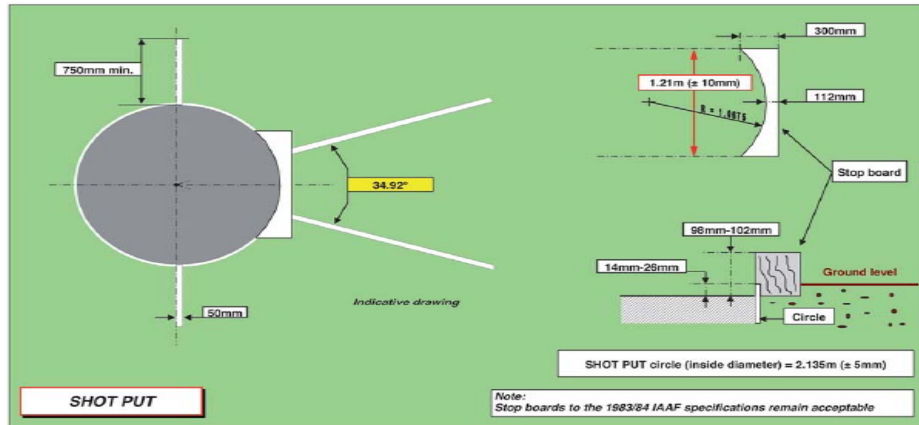


종목 규칙 개요 - 서클 입장과 퇴장

- 서클 입장
 - 선수가 투척을 하기 위하여 서클을 입장할 때에 요구되는 특별한 사항은 없다. 이는 즉, 선수가 전방, 측면 또는 후방에서 서클을 입장해도 된다는 뜻이다.
 - 하지만, 서클을 들어선 후, 선수는 시기를 시작하기 전에 반드시 고정된 자세를 취해야 한다.
 - 선수는 서클 테의 안쪽을 접촉해도 괜찮다. 포환던지기의 경우는 스톱보드의 안쪽이다.
- 서클 퇴장
 - 서클 퇴장 방법에는 엄격한 요구사항들이 있다.
 - 최우선적으로, 유효시기로 인정되기 위해서는 용구가 지면에 닿을 때까지 선수는 절대로 서클 밖으로 이탈해서는 안 된다.
 - 그 다음, 선수가 서클 테 또는 서클 밖 지면과의 첫 접촉이 있을 때 반드시 백색선(이론적으로 서클 중심을 가로지르도록 그려놓은 선) 뒤에서 이루어져야 한다.
 - 주의 : 서클을 가로지르는 백색선은 실제로 그려져 있지 않다. 선수와 심판원들이 이 선의 존재를 인지하는 것을 돕기 위해, 서클 양쪽 측면에 두 개의 백색선이 그려져 있다.
 - 서클을 퇴장하기 전, 선수가 통제되어야 하는 기타 요구사항은 없다. 유일한 요구사항들은 용구가 지면에 접촉 하였을 시 퇴장하는 것과 서클 테 혹은 서클 밖 지면 접촉이 백색선(서클의 중심선) 뒤여야 한다는 것이다.

Overview of Event Rules – Entering and Leaving the Circle

Note the layout of the white lines either side of the circle.



When leaving the circle the athlete's first contact with the top of the rim or the ground outside must be completely behind one of these lines (or their extension)

종목 규칙 개요 – 포환던지기

- 포환던지기 실패시기의 주요 사유 요약:
 - “스타일”에 대한 규칙을 위반하였을 시(틀린 투척).
 - 두 손으로 투척.
 - 투척동작 시작 시, 목 또는 턱 부근에 포환을 위치하지 않았을 때.
 - 손을 위치에서 떨어뜨리거나 투척동작 시 포환을 어깨선 뒤로 움직였을 때
 - 서클 안에서 고정 자세로 투척동작을 시작 하지 못하였을 때
 - 투척을 위해 서클을 입장한 후, 신체의 어느 부위라도 서클 테의 윗부분 또는 서클 밖의 지면과 접촉했을 때, 또는 (안쪽을 제외한) 스톱보드를 접촉했을 때
 - 서클을 올바르게 퇴장하지 못하였거나 용구가 착지하기 전에 퇴장하였을 때
 - 포환이 낙하구역 선(sector line) 또는 낙하구역 외의 지면을 처음으로 닿으면서 착지를 했을 때
 - 카트휠링(cart-wheeling) 테크닉의 어떠한 유형이라도 사용 하였을 때
 - “조력”에 대한 규칙을 위반하였을 시
 - 손에 불법 테이핑을 하였을 때[모든 테이핑은 심판원주임에게 반드시 확인 받아야 한다.]
 - 투척하는 손에 장갑을 사용할 때
 - 신발 또는 서클에 타 물질을 스프레이 또는 바르거나, 또는 서클을 거칠게 만들 시
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발에 대한 규칙을 위반하였을 시

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 원반던지기

- 원반던지기 실패시기의 주요 사유 요약:
 - 서클 안에서 고정 자세로 투척동작을 시작 하지 못하였을 때
 - 투척을 위해 서클을 입장한 후, 신체의 어느 부위라도 서클 테의 윗부분 또는 서클 밖의 지면과 접촉했을 때
 - 서클을 올바르게 퇴장하지 못하였거나 용구가 착지하기 전에 퇴장하였을 때
 - 원반이 낙하구역 선(sector line) 또는 낙하구역 외의 지면을 처음으로 닿으면서 착지를 했을 때
 - “조력“에 대한 규칙을 위반하였을 시
 - 손에 불법 테이핑을 하였을 때[모든 테이핑은 심판원주임에게 반드시 확인 받아야 한다.]
 - 투척하는 손에 장갑을 사용할 때
 - 신발 또는 서클에 타 물질을 스프레이 또는 바르거나, 또는 서클을 거칠게 만들 시
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발 규칙을 위반하였을 시

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 해머던지기

- 해머던지기 실패시기의 주요 사유 요약:
 - 서클 안에서 고정 자세로 투척동작을 시작 하지 못하였을 때
 - 투척을 위해 서클을 입장한 후, 신체의 어느 부위라도 서클 테의 윗부분 또는 서클 밖의 지면과 접촉했을 때
 - 서클을 올바르게 퇴장하지 못하였거나 용구가 착지하기 전에 퇴장하였을 때
 - 해머가 낙하구역 선(sector line) 또는 낙하구역 외의 지면을 처음으로 닿으면서 착지를 했을 때
 - “조력“에 대한 규칙을 위반하였을 시
 - 손에 불법 테이핑을 하였을 때[모든 테이핑은 심판원주임에게 반드시 확인 받아야 한다.]
 - 투척하는 손에 규칙을 준수하지 않은 장갑을 사용할 때
 - 신발 또는 서클에 타 물질을 스프레이 또는 바르거나, 또는 서클을 거칠게 만들 시
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발 규칙을 위반하였을 시

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 서클에서 이뤄지는 투척

- 서클에서 이뤄지는 투척과 관련한 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 있다 :
 - 대부분의 경기대회에서 자신의 용구를 사용하기 위해 제출할 수 있다. 단, 이 용구의 모델이 대회에서 이미 제공되지 않고, 대회주최측이 확인하고 허락하는 전제하다.
 - 자신 또는 타 선수의 제공 여부와 상관 없이, 허락된 개인 용구를 경기 장비에 등록하고 사용할 수 있다.
 - 심판원주임에게 허가를 받은 후, 손과 손가락에 테이핑을 사용할 수 있다.
 - 용구를 더 잘 잡을 수 있도록 손, 목 또는 장갑에 적절한 물질을 사용할 수 있다.
 - (포환 및 원반의 경우) 분필 또는 분필과 유사한 물질을 용구에 사용할 수 있다.
 - (해머의 경우) 투척 동작 시작 시 또는 전에, 해머두부가 서클 안 또는 밖의 지면에 닿을 수 있다.
 - 시기가 시간이 남아있고 규칙 위반을 하지 않았다는 전제 하에, 시작된 시기를 중단하고 다시 시작 할 수 있다.
 - 선수가 원하면 용구를 내려놓을 수 있다.
 - 선수가 원하면 서클을 이탈할 수 있지만 올바른 방법으로 이탈해야 한다.

투척경기 종목



종목 규칙 개요 - 서클에서 이뤄지는 투척

- 서클에서 이뤄지는 투척과 관련한 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 없다 :
 - 경기 중, 용구를 수정할 수 없다.
 - 조력을 제공하는 규칙 위반의 불법 장치 또는 테이핑을 사용할 수 없다.
 - (해머던지기 제외하고) 장갑을 사용할 수 없다.
 - 서클에 타 물질을 스프레이 또는 바르거나, 또는 서클을 거칠게 만들 수 없다.
 - (포환던지기 경우) 서클을 가로지를 때, 카트휠링(cart-wheeling) 테크닉을 사용할 수 없다.
 - 시기 중 규칙이 위반되지 않았다는 전제 하에, 해머 또는 원반이 낙하구역에 올바르게 착지하기 전에 그물장을 달아도 이는 실패가 아니다.
 - 이 순간까지 규칙이 위반되지 않았다는 전제 하에, 투척 도중 용구가 고장나도 실패가 아니다. 이 규칙이 해머던지기과 창던지기에만 특정적으로 적용되지만, 이는 기타 종목에서도 발생한다면 적용되어야 한다. 일반적으로, 이 규칙은 용구가 착지 시에만 고장이 날 때는 적용되지 않는다.

단 원 29 : 창던지기



UNIT 29

투척 종목 - 창던지기

투척 종목



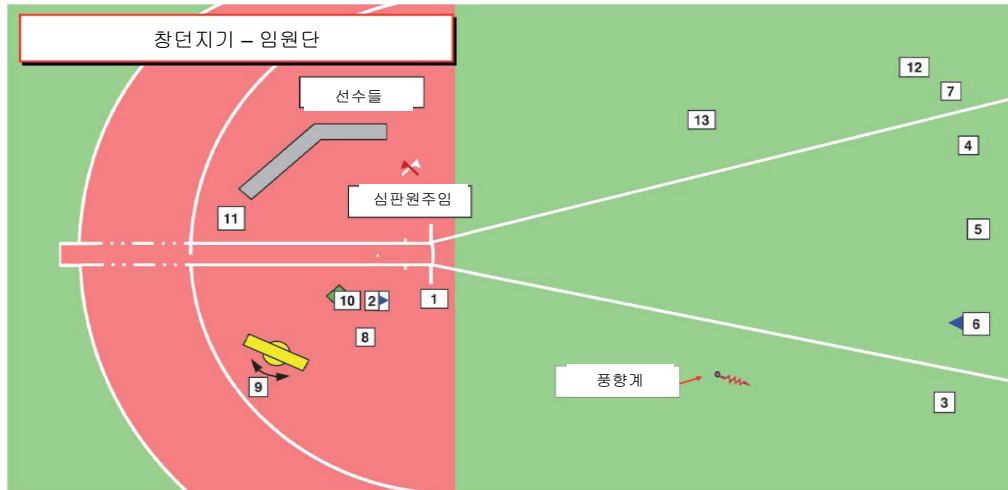
종목 규칙 개요 - 창던지기

- 모든 투척 종목의 공통되는 규칙과 절차 이 프레젠테이션에 포함되어 있지 않고, 창던지기에만 특별하게 관련된 사항들만 포함되었다. 이는, 창던지기가 타 투척 종목과는 달리 서클이 아닌 도움닫기주로에서 이루어지기 때문이다.
- 메모 : 각 시기의 측정은 선수가 도움닫기주로로 벗어나고 심판원이 유효시기를 알리는 백색 깃발을 들어올렸을 때 즉시 이루어져야 한다:
 - 측정은 정수 센티미터 단위로 기록된다. 정수 센티미터가 아닐 경우, 가장 가까운 0.01m(1cm) 단위로 실제 거리보다 낮은 쪽으로 기록하여야 한다.
 - 창던지기의 경우, 도움닫기주로 중심의 8미터 “마크”까지의 직선상에서 측정이 이루어진다. 창이 낙하지점의 도움닫기주로와 제일 가까운 모서리(“zero end”)부터 투척 원호의 가장자리 안쪽까지의 직선상 거리가 즉 측정 거리다.

투척 종목



경기장소 및 임원 위치 배치도 - 창던지기



"The Referee" - Edition - June 2012

투척 종목



종목 규칙 개요 - 투척 스타일

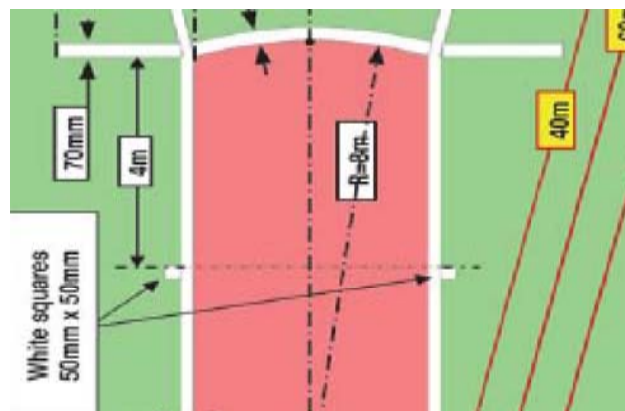
- 창 투척 "스타일"
 - 포환던지기 다음으로, 창던지기는 선수가 규칙을 벗어나지 않도록 하기 위해 스타일이 제일 엄격하게 통제되는 종목이다. 스탠딩 그리고 달리기 테크닉이 허용되지만, 이를 사용하는 선수들은 스타일에 관한 다양한 규칙들을 준수하여야 한다:
 - 창은 손잡이를 통해 잡혀야 된다. 한 손으로만 잡으라는 필수조건은 없지만, 투척하는 순간(손에서 창이 떠날 때)에는 한 손이어야 한다는 것은 명백히 명시되어있다.
 - 창을 내던지거나 내동댕이치면 안되고, 어깨 위 혹은 던지는 팔의 상박 위로 투척해야 한다.
 - 창을 투척하는 순간까지 선수는 완전히 몸을 돌려서 선수의 등이 투척 원호를 바라보게 하면 안 된다. 이 규칙은 회전 투척 테크닉을 금지하기 위해서다. 이는 선수가 도움달기를 다시 시도하려고 제자리로 향하는 것을 금지하지는 않는다.
- 안전사항
 - 안전을 위해 투척 그물장에서 던져지는 해머와 원반과는 달리, 창던지기는 투척하는 쪽에 보호벽이 없다.
 - 하지만, 이는 임원들로 하여금 창던지기가 상대적으로 안전하다고 생각하면 안 된다. 안타깝게도, 타 종목에 비해 창던지기 훈련, 준비운동 또는 경기에서 더 많은 안전사고가 일어난다. 불충분한 안전 인식이 그 이유이다. 창은 죽음을 초래할 수 있는 치명적인 용구이며 극도의 주의를 기울여야 한다.

종목 규칙 개요 - 도움닫기주로 입장 및 퇴장

- 도움닫기주로 입장
 - 선수가 투척을 시작하기 위하여 도움닫기주로를 입장할 때에 요구되는 특별한 사항은 없다. 이는 즉, 선수가 도움닫기주로의 전방 또는 측면 어디에서도 입장해도 된다는 뜻이다.
 - 서클에서 실행되는 투척과는 달리, 선수가 도움닫기주로에 들어서고 나서 고정된 자세를 시기 전에 취해야 하는 요구사항은 없다.
 - 하지만, 선수가 시기를 시작하면 도움닫기주로와 바깥 지면을 표시하는 경계선을 밟아서는 아니된다. 이는 선수의 신체부위에 해당되고 용구에는 해당되지 않는다(예 : 창 끝).
- 도움닫기주로 퇴장
 - 서클에서 실행되는 투척과는 달리, 도움닫기주로 퇴장에 대해서는 요구사항이 있다.
 - 최우선적으로, 유효시기로 인정되기 위해서는 용구가 지면에 닿을 때까지 선수는 절대로 도움닫기주로 밖으로 이탈해서는 안 된다.
 - 그 다음, 선수는 자신의 도움닫기주로 사이드라인 또는 사이드라인 밖의 지면과의 첫 접촉이 투척원호 끝에 그려진 백색선 뒤에서 이루어져야 한다.
 - 또 다른 방법으로는, 투척원호 끝에서부터 4미터 뒤에 있는 마커들 사이로 그려진 이론적인 선과 접촉하였을 때에도 올바르게 도움닫기주를 이탈했다고 간주된다.
 - 도움닫기주로를 퇴장하기 전, 선수가 통제되어야 하는 기타 요구사항은 없다. 유일한 요구사항들은 용구가 지면에 접촉 하였을 시 퇴장하는 것과 상기 방법과 같이 퇴장하는 것이다.

종목 규칙 개요 - 도움닫기주로 입장 및 퇴장

도움닫기주로 측면의 백색선을 주목하라.



도움닫기주로 이탈 시, 사이드라인 혹은 바깥 지면과의 선수의 첫 접촉은 반드시 완전하게 라인 뒤에 이루어지거나 도움닫기주로 상의 한 지점 또는 “4m” 마커 라인 뒤에서 이루어져야 한다.

종목 규칙 개요 - 창던지기

- 창던지기 실패시기의 주요 사유 요약:
 - “스타일”에 대한 규칙을 위반하였을 시(틀린 투척)
 - 손잡이를 잡지 않고 창을 던질 때
 - 창을 내던지거나 내동댕이칠 때 또는 어깨 위 혹은 던지는 팔의 상박 위로 투척하지 않을 때
 - 완전히 몸을 돌려서 선수의 등이 투척 원호를 바라볼 때
 - 시기를 위해 도움닫기주로에 들어선 후, 신체 부위가 사이드라인 또는 사이드라인 바깥의 지면을 달았을 때.
 - 서클을 올바르게 퇴장하지 못하였거나 용구가 착지하기 전에 퇴장하였을 때
 - 창이 착지 시, 금속으로 된 끝부분이 용구의 다른 부분보다 먼저 지면에 닿지 않았을 때.
 - 창이 낙하구역 선(sector line) 또는 낙하구역 외의 지면을 처음으로 닿으면서 착지를 했을 때
 - “조력”에 대한 규칙을 위반하였을 시
 - 손에 불법 테이핑을 하였을 때[모든 테이핑은 심판원주임에게 반드시 확인 받아야 한다.]
 - 투척하는 손에 장갑을 사용할 때
 - 시기에 허용되는 시간 제한을 초과하였을 때
 - 의류 또는 신발에 대한 규칙을 위반하였을 시

종목 규칙 개요 - 창던지기

- 창던지기 진행과 관련된 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 있다 :
 - 대부분의 경기대회에서 자신의 용구를 사용하기 위해 제출할 수 있다. 단, 이 용구의 모델이 대회에서 이미 제공되지 않고, 대회주최측이 확인하고 허락하는 전제하다.
 - 자신 또는 타 선수의 제공 여부와 상관 없이, 허락된 개인 용구를 경기 장비에 등록하고 사용할 수 있다.
 - 심판원주임에게 허가를 받은 후, 손과 손가락에 테이핑을 사용할 수 있다.
 - 용구를 더 잘 잡을 수 있도록 손에 적절한 물질을 사용할 수 있다.
 - 시기가 시간이 남아있고 규칙 위반을 하지 않았다는 전제 하에, 시작된 시기를 중단하고 다시 시작 할 수 있다.
 - 선수가 원하면 용구를 내려놓을 수 있다.
 - 선수가 원하면 도움닫기주로를 이탈할 수 있지만 올바른 방법으로 이탈해야 한다.

종목 규칙 개요 - 창던지기

- 창던지기 진행과 관련된 기타 주의 사항 :
 - 선수는 다음과 같이 행동할 수 없다 :
 - 경기 중, 용구를 수정할 수 없다.
 - 조력을 제공하는 규칙 위반의 불법 장치 또는 테이핑을 사용할 수 없다.
 - 장갑을 사용할 수 없다.
 - 회전 테크닉 같이 정통적이지 않은 투척 방법을 사용할 수 없다.
 - 이 순간까지 규칙이 위반되지 않았다는 전제 하에, 투척 도중 용구가 고장이 나도 실패가 아니다. 새로운 시기 기회가 부여되어야 한다. 일반적으로, 이 규칙은 용구가 착지 시에만 고장이 날 때는 적용되지 않는다.
 - 용구의 고장으로 인해 선수가 균형을 잃게 되고 규칙을 위반하게 된다면, 선수에게 새로운 시기가 부여되어야 한다.