2020 UTS 청소년 온라인 축제
참가 안내

□ 개 요

- 행 사 명 : 2020 UTS 청소년 온라인 축제
  (온라인 상에서 상대선수와 기초체력 경쟁 시합)
- 목 적 : 코로나 19 사태로 중단된 스포츠 및 교육 활동 활성화
- 주 최 : UTS(United Through Sports), 비영리 자선 단체
- 일 정 : `20. 7 ~ `20. 11

□ 참가신청

- 참가인원 : 각 연령별 남1, 여1
- 참가연령 : U10, U12, U14, U18
- 신청방법 : 연맹을 통해 신청 *※별첨 1 양식 작성 후 제출*

□ 행사 정보

- 종 목 : **MAX FIT**(참가자의 힘과 체력에 중점을 둔 대회)
- 진행순서

1. **그룹 배정 후 경기 시간과 경기 진행 링크를 부여**받아 대회를 진행
2. 각 라운드 **승자는 다음 라운드 그룹으로 배정 후 다음 경기 진행 링크를 부여**받아 다음 경기 진행 **(총 3라운드)**
3. 각 라운드 참가 선수는 **지정된 훈련/동작을 시간 내에 최대한 많이 실행**

- 라운드별 경기 시간

U10 (남/여)	U12 (남/여)	U14 (남/여)	U16 (남/여)	U18 (남/여)
3라운드x30초	3라운드x30초	3라운드x45초	3라운드x60초	3라운드x60초

- 라운드 구성

1 라운드	2 라운드	3 라운드
코 어	힘 (상체)	속도, 민첩성 (하체)

예선전 ➡ 준준결승 ➡ 준결승 ➡ 결승

※ 각 3라운드 진행

○ 지정 동작 *※별첨 2 참조*

참가 연령별 **각 라운드 지정 동작 확인**(링크를 통해 영상 확인)

예시

① 각 연령/라운드/경기별 지정 동작 확인

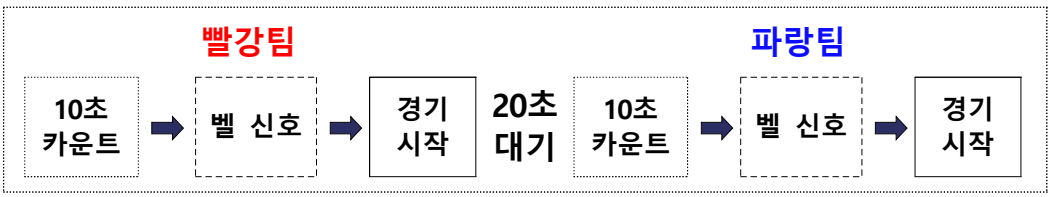
② "WATCH VDO"를 클릭해 예시 영상 확인

□ 대회 규칙

○ 기본 규칙

1. **경기 시작 20분 전에 시스템(Virtual Arena)에 입장**하여 영상 송출상태 점검
2. 참가 선수는 **심판의 설명을 듣고 이해**한 후 경기 진행
   ※ 경기 진행 시, 간단한 영어 소통 필요
3. **지정 동작을 미리 숙지**하여 경기 시 해당 동작을 정확하게 수행
4. 상대가 끝날 때까지 **대기 중에는 심판에게 보이도록 서서 대기**
5. 라운드 중간에 화면 밖으로 나가거나 앉아있을 수 없음
   (음료는 화면에서 벗어나지 않는 범위 내에 준비)

○ 경기 진행



※ 3라운드 진행 시, 제한시간을 반씩 나누어 지정 동작 실행

(예) U10 경기 3라운드 진행 시, 제한시간 15초씩 나누어 두가지 동작을 각각 실행
(라운드 절반 종료 10초 전, 나머지 절반 라운드 종료 10초 전 카운트다운)

○ 카메라/스마트폰 촬영 구도 설정

1. **카메라**는 고정된 상태로 **벽에서부터 4m 거리**에서 촬영
2. **선수**는 **벽에서 1.3~1.5m 거리**에 위치
3. 카메라/스마트폰 **가로 모드**로 촬영
4. 구도 밖으로 나가지 않도록 **위치 표시**
5. **역광을 피해 촬영**
6. 카메라 구도상 중앙과 **경계 표시**를 위해 **마킹 테이프 준비**

[별첨 1] 참가 신청 양식

참가 신청서

성명		**나이**	
성별		**소속**	
연락처		**이메일**	
관심분야		**SNS**	
간략한 자기 소개 (이야기)			

[별첨 2] 지정 동작 안내

Youth 16-18, Masters & Seniors

Designated Match Drills

Preliminary Match Drills For Youth -18, Seniors & Masters

Round 1	Round 2	Round 3
Full Sit Ups with 1, 2s WATCH VDO	Burpees - Full push-up=2 - Knee push-up =1 WATCH VDO	Perform as many Right Kick ups until halfway through the round Perform as many Left Kick ups for the rest of the round WATCH VDO

Quarter Final Match Drills For Youth -18, Seniors & Masters

Round 1	Round 2	Round 3
Mountain climbers drive knee to chest WATCH VDO	Ab curl from sit to stand position followed by 1, 2's - Without using hands will count as 2 - Using hands will count as 1 - Using both hands will count as 0.5 WATCH VDO	Perform as many Star Jumps until halfway through the round Perform as many alternating knees for the rest of the round Knees must be at least to belly button level WATCH VDO

Semi Final Match Drills For Youth -18, Seniors & Masters

Round 1	Round 2	Round 3
Side plank knee drives right knee to right elbow until half time Side plank knee drives left knee to left elbow for rest of round WATCH VDO	Speed Walk-Outs WATCH VDO	Perform as many deep squat with alternating knees Squat must be to 90 degrees Knees must be at least belly button level WATCH VDO

Final Match Drills For Youth -18, Seniors & Masters

Round 1	Round 2	Round 3
V-ups WATCH VDO	Perform as many in and out plyo push-ups - Full push-up=2 - Knee push-up =1 WATCH VDO	Perform as many deep squats until halfway through the round Perform as many alternating push kicks for the rest of the round WATCH VDO

Youth 10-15

Designated Match Drills

Preliminary Match Drills For Youth -10 until -16

Round 1	Round 2	Round 3
Full Sit Ups with 1-2's WATCH VDO	Push-ups WATCH VDO	Perform as many Right Kick ups until halfway through the round Perform as many Left Kick ups for the rest of the round WATCH VDO

Quarter Final Match Drills For Youth -10 until -16

Round 1	Round 2	Round 3
mountain climbers drive knee to chest WATCH VDO	T-Rotation (from plank position walk hands backward to feet to pike position) WATCH VDO	Perform as many Star Jumps until halfway through the round Perform as many alternating knees for the rest of the round Knees must be at least to belly button level WATCH VDO

Semi Final Match Drills For Youth -10 until -16

Round 1	Round 2	Round 3
Leg Raises WATCH VDO	Speed Walk-Out WATCH VDO	Perform as many squat with alternating push-kicks Squat must be to 90 degrees Kicks must be at least belly button level WATCH VDO

Final Match Drills For Youth -10 until -16

Round 1	Round 2	Round 3
Full Spring Ups WATCH VDO	Burpees - Full push-up=2 - Knee push-up =1 WATCH VDO	Deep Squat Jump Squats with 1,2 WATCH VDO