

제6회 CM가족 한마음 체육대회





4호선 과천역 하차, 3번 출구, 도보로 7분

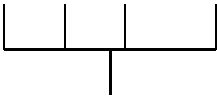
행사 일정표

항 목	시 간	내 용	비 고
집 결	~ 10:00	행사준비점검/ 집결 및 인원점검/식수,의료진 확인	응원석
개회식 및 몸풀기체조	10:00 ~ 10:20(20')	입장식, 개회선언, 국민의례, 선수대표선서,행사안내	
	10:20 ~ 10:30(10')	체조, 파도타기 응원 등 간단한 몸풀기	※ 체조 진행자 준비
이동 및 행사준비	10:30 - 10:40(10')	선수단 이동 및 행사준비 ,응원	
명랑운동경기	10:40 ~ 12:00(80')	예 선 : 장애물천 통과하기, 단체 줄넘기, 축구, 족구 오전경기 : 풍선기동만들기	
중식	12:00 ~ 13:30(90')	식 사 시 간	
명랑운동경기	13:30 ~ 15:30(120')	본 선 : 장애물천 통과하기, 단체 줄넘기, 축구, 족구 오후경기 : 0 X 퀴즈, 공 굴리기, 지구는 초만원	
이동 및 행사준비	15:30 - 15:40(10')	선 수 단 이 동 및 행 사 준 비	
흥겨운 한마당	15:40 ~ 16:20(40')	노 래 자 랑 / 장 기 자 랑	
시상식 및 폐회식	16:20 ~ 16:40(20')	종 목 시 상 및 폐 회 선 언	메인 무대에서 행사진행
클린캠페인	16:40 ~	행 사 장 주 변 정 리	

세부진행방향-경기일정

항목	행사시간	내용	비고
오전경기	10:40 - 12:00(80')	- 풍선기둥 만들기 - 족구 (예선) - 장애물 통과하기(예선) - 단체 줄넘기 (예선) - 축구 (예선)	
중 식	12:00 - 13:30(90')	- 준비한 중식 식사 장소로 이동 , 식사 후 만담	
오후경기	13:30 - 14:00(30')	- O X 퀴즈 - 공 굴리기	
	14:00 - 14:10(10')	-선수 집결 및 경기 준비	
	14:10 - 15:30(80')	- 지구는 초만원 - 족구 (결선) - 장애물 통과하기(결선) - 단체 줄넘기 (결선) - 축구 (결선)	
* 오전 , 오후 경기일정 중 지루하지 않도록 계속해서 경기에 참여, 즐길 수 있도록 하는데 중점을 둔다.			

EVENT TOOL- 오전게임

No	항 목	인 원 구 성	설 명	진 행 방 식
1	풍선기동 만들기	팀별 20명 (남,여 20명)	1.팀 대표선수들은 양쪽 비닐 한쪽을 미리 묶는다 2.출발신호와 동시에 팀선수에게 풍선을 나누어주고 빨리불어 비닐속에 넣는다. 3.팀 대표는 진행자의 종료와 동시에 풍선을 넣은 비닐의 한쪽을 묶는다. -마지막 반전으로 기동속의 풍선을 가장 빨리 터뜨리는 팀이 승리하는 경기 -대표선수 2명이 높이 던져, 가장높이 던진 팀이 승리하는 경기	4개팀동시진행 
2	장 애 물 통과하기	팀별 5명	1.진행자는 팀별 대표 4~6인을 선발한다. 2.한 바퀴당 팀별 남1명 여1명의 선수가 계주로 돈다. 3.남-여-남-여 순으로 계주를 하여 가장먼저 공인하는팀이 승리.	2개팀씩 진행
3	단 체 줄 넘 기 (예 선)	각팀 10명 (남5, 여5)	1.팀별 10명을 선발해서 선수를 뽑도록 한다. 2.팀별 연습시간을 준다. 3.발에 걸리지 않고 가장 많이 줄을 넘은 팀이 승리 한다. 4.선수는 참가자의 성비,연소에 따라 균형있게 선발한다.	2개팀씩 진행
4	축 구	팀별 11명	축구룰에 따라서 진행한다.	2개팀씩 진행 (상 동)
5	족 구	팀별 4~5명	족구룰에 따라서 진행한다.	2개팀씩 진행 (상 동)
6	지 구 는 초 만 원	각팀 10명	1.선정한 물체 위에 올라서서 사회자의 지시에 따라 점점 좁아가는 물체 위에 올라가는 경기입니다 2.성공한팀 끼리 계속해서 물체의 크기를 점점 좁혀 계속 경기를 이어갑니다..	8 팀 동시진행
합 계			예상시간 80분 :	

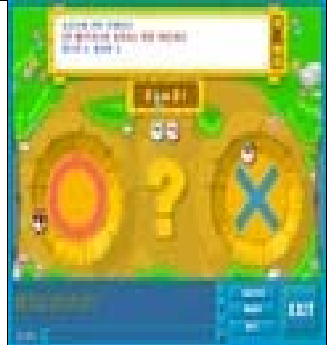
EVENT TOOL- 오후게임

No	항 목	인 원 구 성	설 명	진 행 방 식
1	O X퀴즈	전 체	1.문제에 따라 정답을 OX로 맞춘다 2.경계선을 만들고 , 준비된 풋말에 따라 정렬 3.준비된 상품에 따라 남은 수를 결정하여 상품지급	누 구 나 개인별로 진행
2	공굴리기	각팀 10명	1.진행자는 팀 대표선수를 팀별 10명씩 선발 하도록 한다. 2.진행자의 신호와 함께 2인 1조가 되어 반환점을 돌아온다. 3.릴레이 경기로 팀 선수 모두가 먼저 반환점을 돌아온 팀이 승리한다.	2팀씩 진행
3	단 체 줄 넘 기 (결 선)	각팀 10명 (남5, 여5)	1.팀별10명을 선발해서 선수를 뽑도록 한다. 2.팀별 연습시간을 준다. 3.발에 걸리지 않고 가장 많이 줄을 넘은 팀이 승리 한다. 4.선수는 참가자의 성비,연소에 따라 균형있게 선발한다.	2개팀씩 진행
4	장 애 물 통과하기	팀별5명	1.진행자는 팀별 대표 4~6인을 선발한다. 2.한 바퀴당 팀별 남1명 여1명의 선수가 계주로 돈다. 3.남-여-남-여 순으로 계주를 하여 가장먼저 공인하는팀이 승리.	2개팀씩 진행
5	축 구	약 팀별 11명	축구 룰에 따라서 진행한다	결승전
6	족 구 (결 선)	각팀 5명	족구 룰에 따라서 진행한다	결승전
합 계			예상시간 분 : 120	6

EVENT TOOL-명랑경기설명

No	항목	인원구성	설명	비고
1	풍 선 기 동 만 들 기	팀별20명 (남,여 20명)	1.팀 대표선수들은 양쪽 비닐 한쪽을 미리 묶는다 2.출발신호와 동시에 팀선수에게 풍선을 나누어주고 빨리불어 비닐속에 넣는다. 3.팀 대표는 진행자의 종료와 동시에 풍선을 넣은 비닐의 한쪽을 묶는다. 4.마지막 반전으로 기둥속의 풍선을 가장 빨리 터뜨리는 팀이 승리하는 경기 - 8개팀 동시 진행	
2	공굴리기	각팀 10명	1.진행자는 팀 대표선수를 팀별 10명씩 선발 하도록 한다. 2.진행자의 신호와 함께 5인 1조가 되어 반환점을 돌아온다. 3.릴레이 경기로 팀 선수 모두가 먼저 반환점을 돌아온 팀이 승리한다.	

EVENT TOOL-명랑경기설명

No	항목	인원구성	설 명	비고
3	지 구 는 초 만 원	10명	1.선정한 물체 위에 올라서서 사회자의 지시에 따라 점점 좁아가는 물체 위에 올라가는 경기입니다 2.성공한팀끼리 계속해서 물체의 크기를 점점좁혀 계속 경기를 이어갑니다.. 게임을 변형하여 운영할 수 있습니다.	
4	OX 퀴즈	전체	1.문제에 따라 정답을 OX로 맞춘다 2.경계선을 만들고, 준비된 풋말에 따라 정렬 3.준비된 상품에 따라 남은 수를 결정하여 상품지급 개회행사 후 사회자가 진행	

EVENT TOOL-명량경기설명

No	항목	인원구성	설명	비고
5	800M 릴레이	팀별 4명	1.진행자는 팀별 대표 4~6인을 선발한다. 2.한 바퀴당 팀별 남1명 여1명의 선수가 계주로 돈다. 3.남-여-남-여 순으로 계주를 하여 가장먼저 골인하는 팀이 승리.	
6	축 구	팀별 11명	기존 축구 적용률에 따라서 진행한다	

EVENT TOOL-명량경기설명

No	항목	인원구성	설명	비고
7	단체 줄넘기	팀별 10명 (남,여 5명)	① 진행자는 팀 별 10명 정도 선수를 뽑도록 한다 ② 팀 별 연습시간을 준다 ③ 발에 걸리지 않고 가장 많이 줄을 넘은 팀이 승리한다 ④ 선수는 참가자의 성비, 연소에 따라 균형 있게 선발한다	
8	족구	팀별 예선 진행	기존 족구 룰에 따라 적용한다	