
2025년도 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재

Korea roller sports federation Certified Instructor

스피드 (SPEED) 준지도자

목 차

스피드 준지도자

1. 한국롤러스포츠 역사	3
2. KCI 지도자 개요	6
3. 스피드 경기종목	14
4. 스피드 실기	28
5. 실기평가 척도	56

스피드 준지도자

1

한국롤러스포츠 역사

우리나라는 일제 때 파고다공원 부근에 옥외링크장이 만들어지면서 처음 롤러스케이팅이 소개되었다고 전해지는데, 일반인 외에도 빙상선수들이 비시즌에 연습 등의 목적으로 롤러스케이트를 탔다. 1961년에 서울 시청광장에서 국내 처음으로 경기가 개최되었지만, 이후 침체기를 겪었다.

그 후 1972년 1월 30일 롤러스케이팅에 뜻이 있던 인사 21명이 모여 경북로울러스케이팅협회를 조직한 것이 대한롤러스포츠연맹의 시초라고 할 수 있으며, 1973년 연맹의 명칭을 대한로울러스케이팅협회로 바꾸었다가, 1975년 다시 한국로울러스케이팅협회로 개칭하면서 본격적인 국내 및 국제활동을 시작하기에 이른다.

1975년 3월 국제로울러스케이팅연맹(FIRS) 가맹을 위한 교섭을 시작한 뒤 1977년 9월 16일 캐나다 몬트리올 총회에서 가맹 승인을 받으면서 국제무대에 한국을 정식으로 알리게 되었다. 그리고 1978년 2월 5일 기존 협회의 명칭을 대한로울러스케이팅연맹으로 다시 고쳤다. 1978년 2월 20일 한국, 일본, 인도 3개 국가가 인도 뉴델리에서 아시아로울러스케이팅연합(CARS)을 결성하였고, 이듬해인 1979년 6월 20일 대한체육회로부터 준가맹단체의 지위를 승인받으며 대구에 있던 연맹 사무국을 서울로 이전하게 되면서 전국에 지부를 결성하기 시작하였다. 그리고 1981년 6월 20일 대한체육회 정식단체로 승인을 받게 되었다.



대한체육회 제8차 이사회(1981.12.22)에서 1983년 제64회 전국체육대회(인천)에 로울러스케이팅 종목을 시범경기로 실시하기로 의결하면서 전국종합체육대회 입성의 길이 열렸다. 제64회 인천 전국체육대회와 제65회 대구 전국체육대회에서 두 차례 시범종목으로 실시된 후 1985년 드디어 제66회 전국체육대회(강원 강릉)부터 정식종목으로 승격되어 오늘에 이르고 있다. 이때 정식종목으로 채택된 종목이 지금 가장 보편화한 종목인 스피드스케이팅이었으며, 1986년부터는 롤러피겨가 시범종목으로 추가 됐다. 전국체육대회 정식종목이 가지는 의미는 엘리트스포츠로서 국내에서 국가적인 지원이 뒤따른다는 보장과 함께 학교체육부터 일반부 팀 및 선수 육성이 가능한 터전이 마련되었다는 것이다. 전국체육대회 정식종목으로 롤러스포츠(롤러스케이팅)가 진정한 의미의 스포츠로 자리 잡으며 성장할 수 있는 원동력이 마련된 것이다.

전국체전 정식종목 확정으로 조성된 성장세에 힘입어 연맹은 1985년 처음으로 세계스피드선수권대회(미국, 콜로라도)에 지도자 외 남자 4명, 여자 4명의 선수로 구성된 국가대표선수단을 파견하였고, 제66회 전국체전을 마치고 이내 제1회 아시아롤러스케이팅선수권대회(일본, 오카야)에도 국가대표선수단을 파견하며 CARS 결성국으로서 책무를 다하였으며, 스피드선수단은 부문 종합우승까지 차지하며 큰 성과를 거두었다. 그리고 2년 뒤 1987년 한국의 첫 공식 국제대회인 제2회 아시아롤러스케이팅선수권대회를 전라남도 송정시에서 개최하였고, 10년 뒤인 1997년에는 강원도 강릉시에서 제7회 아시아선수권대회를 개최하며 경기력과 함께 국제적 위상도도 쌓아가기 시작하였다. 가장 최근에는 전라북도 남원시에서 제18회 아시아 롤러스케이팅선수권대회가 개최한 바 있다.

롤러 스피드종목의 발전 초기에는 각 시·도별로 125m 규격의 실내경기장이 건립되었으나, 200m 밴크트랙으로의 전환을 맞이하며 1998년 제79회 제주도 전국체육대회를 끝으로 125m 경기장은 추억의 한 페이지를 장식하며 역사의 뒀안길로 자취를 감추게 되었고, 제80회 전국체육대회(인천)부터 200m 규격의 밴크트랙의 시대가 열리게 되었다.

이와 같이 롤러스포츠, 특히 스피드종목이 국제무대에서 체계적으로 성장하고 세계화를 진행하는 과정에서 경기장 규격과 함께 선수의 장비 중 하나인 스케이트도 그 변화의 흐름을 비껴가지 못하였다. 정통 롤러스케이팅인 쿼드스케이팅이 한 줄로 바퀴가 이어진 인라인스케이팅으로 빠르게 대중화하자 국제연맹은 인라인스케이팅의 발전과 저변확대를 위하여 1991년 인라인스케이팅을 허용하며 세계선수권대회에서도 사용할 수 있도록 하였다. 쿼드스케이팅과 인라인스케이팅이 혼재된 상태였는데 이후 1994년부터는 인라인스케이팅만 사용할 수 있도록 하였다. 우리 연맹도 200m 밴크트랙으로 변화한 환경에서 인라인스케이팅이 기록 경신과 경기기술의 향상 등에 긍정적 역할을 하자 국제연맹의 규정에 발맞추어 이에 대한 홍보와 시범경기 실시 등의 적응기간을 거친 뒤 1995년부터 모든 세부종목에 인라인스케이팅을 전면 허용하였고, 그 결과 모든 선수들이 인라인스케이팅으로 경기에 출전하며, 스피드종목에서는 쿼드스케이팅이 퇴장하게 되었다.

전국체육대회의 정식종목으로 체계적 발전의 기틀이 마련된 후 얻게 된 경기력으로 아시아선수권대회와 세계선수권대회에 참가하며 국제무대의 경험까지 쌓아 갔으며, 장비의 발전으로 기량도 더욱 성장하기 시작하였다. 연맹은 장기적 관점에서 미래의 선수자원 확보 및 성장을 위하여 주니어부문의 육성이 필요하다고 판단하였고, 2001년 처음으로 세계선수권대회에 주니어부를 파견하였다. 프랑스 아젠(Agen)에서 이 대회에서 귀인중학교(경기도 안양)의 14세 권채이가 금메달을 획득하는 쾌거를 달성하였다. 1997년 권오순 선수가 획득한 동메달이 한국이 세계선수권대회에서 거둔 첫 메달이었고, 권채이의 금메달은 한국의 세계선수권대회 출전 14번째 만에 거둔 첫 금메달이라는 기록을 낳았다. 비록 주니어부에서 거둔 것이긴 하지만 그 의미는 컸다. 그리고 그 뒤 2003년 베네수엘라의 바르키시메토 세계선수권대회에서 우효숙(충북 일신여고) 선수가 한국 시니어 선수 최초로 금메달을 목에 걸며 한국이 월드 챔피언을 배출하는 시대를 열기 시작했다.

한국 최초로 세계선수권대회가 개최된 2006년 안양 대회는 역대 최고의 대회로 손꼽힐 정도로 성공적인 대회였으며, 한국선수단도 사상 최고의 성적인 메달합계 종합2위의 결과를 만들어 냈다. 그 기세를 몰아 2009년 중국 하이닝 대회에서 한국은 아시아 국가 최초로 세계선수권대회 메달합계 종합우승이라는 엄청난 결과를 이룩하였다. 롤러스포츠(스피드, 롤러피겨)가 처음 아시안게임 종목으로 채택된 2010년 중국 광저우에서는 금 3개, 은 2개, 동 2개를 획득하며 스피드부문 종합 1위를 차지하였고, 사상 두

번째로 한국이 개최한 세계선수권대회인 2011년 여수 대회에도 메달합계 종합2위를 차지하는 등 한국 롤러 스피드는 명실공히 아시아를 넘어선 세계 최강임을 만방에 입증하였다.

생활체육 동호인 조직인 국민생활체육전국인라인스케이팅연합회는 전국 4개 시·도대표가 모여 2003년에 창립하여 국민생활체육회 준회원단체로 출발하였으며, 그 이듬해인 2004년에 국민생활체육회 정회원단체로 승격하였다. 전국의 동호인을 대상으로 한 전국대회인 제1회 전국연합회장배 시군구연합회대항 트랙경기대회를 2004년에 처음 개최하였고, 2005년에는 전국생활체육대축전의 정식종목으로 승격되는 기쁨을 누렸다.

2003년도에 창립하여 2016년 체육단체 통합 전까지 13년 동안 전국인라인스케이팅연합회는 총 12회 전국생활체육대축전 개최, 총8회 전국연합회장배대회 개최, 총6회 국민생활체육회장배대회 개최, 총6회 문화체육관광부장관배대회 개최, 6년 연속 행복나눔 생활체육교실 실시 등 동호인을 위한 대회와 강습회 등 다양한 체육행사를 개최해 왔다. 또한 최초 4개 시도회원단체에서 출발하여 16개 시도회원단체 등록으로까지 성장해오는 동안 전국의 인라인스케이팅 동호인 저변확대 및 활성화와에 기여하며 발전해왔다.



2015년 3월 27일 대한체육회와 국민생활체육회의 통합이 포함된 국민체육진흥법 개정안이 국회의 의결을 거쳐 공포되면서 양 기관이 통합을 진행하기 시작하였으며, 전문체육과 생활체육의 통합으로 대표되는 체육단체 통합이 중앙 회원종목단체와 시도 회원종목단체 그리고 시군구 회원종목단체로까지 진행되기 시작하였다. 한국체육 100년을 목전에 두고 진행된 체육단체 통합이 그 목표한 바를 거두게 된다면 생활체육-학교체육-전문체육의 선순환 구조 정착과 함께 체육으로 건강한 나라를 만들어 진정한 의미의 체육선진국이 될 수 있을 것이다.

정부의 이러한 틀에 맞추어 2016년 3월 대한체육회와 국민생활체육회는 “대한체육회”로 통합하였고, 사단법인 대한롤러경기연맹과 국민생활체육전국인라인스케이팅연합회도 2016년 2월 24일 통합창립대의 원총회를 개최하여 양 단체의 통합을 의결하였으며, 그 결과 “대한롤러스포츠연맹(Korea Roller Sports Federation)”이라는 새로운 명칭으로 대한민국 롤러스포츠의 새로운 장을 열게 되었다.

2018년에는 네덜란드 아른헬름에서 개최된 2018 세계롤러스피드스케이팅선수권대회에서 종합2위를 차지하였다. 또한 2년 마다 개최되는 아시아 롤러인들의 큰 잔치인 “제18회 아시아 롤러스케이팅 선수권대회”가 2020년 도쿄 올림픽 정식종목으로 채택된 스케이트보드 종목을 비롯하여, 스피드, 인라인프리스타일, 인라인하키, 링크하키, 아티스틱 6개 종목에 걸쳐 전라북도 남원시에서 성황리에 개최 되었다.

1) 인라인스케이팅 교육의 목적



우리나라에 인라인스케이팅이 정식으로 수입되어 들어 온 지 오랜 시간이 흘렀다. 그동안 우리나라에서는 인라인 인구의 증가와 선수들의 경기력 향상에 따른 국제적 위상 강화 등의 이유로 장비 부분에서도 많은 부분 발전을 이룬 것이 사실이다. 하지만 아직까지도 무슨 이유에서인지 외국산에 비해 국내산 장비들이 경쟁력에서 뒤쳐져있는 실정이다.

선수들의 장비는 물론 일반 동호인들도 거의 수입 인라인을 사용하고 있다. 그러다 보니 인라인 가격의 단가가 높아 인라인이 좋은 운동인 줄은 알면서도 망설이고 하지 못하는 경우가 많이 있으며 가격대가 낮은 중국산이나 저가의 인라인을 구입해서 운동을 시작했다가 구동력도 떨어지고 발이 불편해서 포기하는 사람들도 많이 발생한다.

그래도 요즘은 인터넷 동호회를 통하여 정보를 알아서 가격이나 기능을 잘 선택해서 자기에게 알맞고 적당한 인라인으로 시작한다. 인라인 교육 부분에서도 처음 인라인을 구입해서 어디서 어떻게 어떠한 방법으로 타는지 확실한 교육이나 정보가 부족한 상태이다.

인터넷을 통한 온라인교육 정보나 동호회 모임 교육을 통하여 인라인 교육이 많이 활성화되고는 있지만 체계적이고 정확한 교육을 위해서는 처음부터 올바른 교육을 실시할 수 있는 교육방법과 지도자가 필요하다.

올바른 기초교육은 어느 운동 종목이든지 가장 중요한 부분이다. 기초가 확실해야 튼튼하고 높은 건물을 쌓아 올릴 수 있듯이 원리를 통한 기초교육이 이루어져야만 효과적인 발전을 할 수 있기 때문이다.

2) 인라인스케이팅 지도자의 자세



인라인 지도자는 물론 인라인스케이팅도 잘해야 하겠지만 무엇을 얼마만큼 잘 지도하느냐가 더욱 중요하다. 인라인을 혼자서 처음 시작하는 사람이나 어떠한 교육을 통하지 않고 타는 사람들은 본인 스스로 상급자들을 보고 모방하며 배우게 되지만 기초교육을 무시한 스케이팅으로는 동작을 정확하게 수행할 수 없을뿐더러 높은 단계로 올라가는 것에도 한계가 있을 수밖에 없다.

그러므로 인라인스케이팅과 같은 개인종목들은 올바른 기초교육을 배우고 익혀서 단계별로 올라가는 것이 중요하다. 인라인을 처음 시작하는 사람들 가운데는 자신감이 있는 사람들, 자기 자신에 대해 과소평가하여 자신감 없이 두려워하는 사람들, 또는 지나치게 자신감이 넘치는 사람들 등 많은 부류의 사람들이 있다. 이러한 피교육자의 심리 상태를 우선적으로 지도자는 파악할 필요가 있다.

자신감이 많은 사람들은 대체로 교육을 잘 따라서 하며 진도도 빠르다. 하지만 지나친 자신감으로 인하여 본인의 잘못된 방법을 앞서 하는 경우도 있다. 이러한 때에는 못하는 사람의 진도에 맞추어 천천히 올바르게 정확한 방법을 습득하도록 유도 하여야한다. 처음 시작하는 대부분의 사람들은 자신감이 없고 넘어지는 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 이때 지도자는 초보자 입장에서 편안하고 안전한 자세와 심리를 유도해야한다.

3) 기초 인라인스케이팅 지도의 특성

어느 운동이든지 기초방법과 상급방법이 다르므로 기초를 지도하는 지도자는 상급자나 본인이 타는 방법보다는 원리적인 기초방법을 시범 실시하여 피교육자가 올바르게 습득하도록 하여야 한다.

인라인은 초보용이나 상급용 인라인이 따로 있는 것은 아니지만 그래도 처음 시작할 때에는 피트니스(4륜)가 적당하다. 물론 처음부터 스피드, 인라인 프리스타일, 인라인하키용 등의 종목을 선택하여서 할 수도 있다. 하지만 이러한 종목들도 기초적인 원리는 결국 같으므로 기초과정을 익혀야만 한다.

보통 초보 때는 기능이 낮고 저렴한 인라인스케이트를 선택해서 배우고 나중에 잘 타게 되면 좋은 인라인으로 바꾸려고 생각하는 사람들도 있다. 그러나 초보일수록 베어링이나 부츠, 바퀴 등의 기능이 좋아야 모든 동작을 잘 따라서 수행할 수 있고 적은 운동량으로 많은 구동력을 낼 수 있기에 편리하고 재미있는 스케이팅을 할 수 있다. 또한, 여러 인라인스케이팅 제품들에 대한 특성을 잘 파악하여 인라인의 기능에 맞는 지도를 할 수 있어야 한다.

기초 지도에 앞서 중요한 사항은 어떤 인라인을 탈 것인가도 물론 중요하지만 그보다 어떻게 올바르게 착용하고 선택한 스케이팅에 대하여 빠른 시간에 적응력을 높일 것이냐 하는 것이다.

4) 연령대별 특징

1 유아기 (생후30개월~5,6세)

생후 30개월부터 6세에 이르는 유아기에 롤러스케이팅 운동을 시작하는 것은 뇌의 발달기에 있는 시기에 더욱 많은 도움을 준다. 롤러스케이팅의 중심을 잡기 위한 균형감각 활동이 뇌의 활동을 촉진시키기 때문이다.

그냥 걷기가 익숙한 유아가 바퀴가 달린 신발을 신고 걷는다는 것은 새로운 것에 대한 두려움과 호기심이 발생된다. 처음에는 혼자 걷기가 힘들고 자주 넘어질 것이다. 하지만 스스로가 넘어졌을 때 일어서는 법을 스스로 터득하게 되고 중심을 잡을 수 있게 된다.

이때 지도자(부모님)의 역할은 기본적인 폼을 잡고 아이 앞에서 시범을 보이며 주행하는 것이다. 아이에게 부모님 만큼 좋은 선생님은 없다. 걷고, 밀고, 정지하고, 일어서고 하는 동작을 아이 앞에서 시범을 보이며 즐거워하면 유아의 스케이팅 발달은 더욱 좋아진다. 또한, 어떠한 동작을 인위적으로 만들려고 하지 말라. 아이의 창의력을 짓밟는 것이다. 보고 느끼고 아이가 스스로 더 많은 폼을 느끼게 하고 꼭 이렇게 타라 강요는 하지 않는 것이 좋다.

지도자(부모)는 교육에 관한 무언가를 가르치는 것에 집중하기보다는 재미와 놀이를 통해서 아이의 흥미를 유발하고 흥미와 재미 속에서 교육하고자 하는 것을 찾아야 할 것이다.

유아기 때는 인라인스케이트보다 롤러스케이트를 권장한다. 인라인스케이트는 발목까지 잡아주기 때문에 누구나 편안하게 즐길 수 있기는 하지만 롤러스케이트보다 중심 잡기가 어려워 인라인스케이트가 롤러스케이트보다 타기가 어렵다는 단점이 있다. 그렇기 때문에 하체근력이 약한 유아기에는 롤러스케이트로 시작하는 것을 권장한다. 롤러스케이트 운동만으로도 충분히 뇌의 활성화를 촉진시키는 효과를 기대할 수 있다.

롤러스케이트로 안정적인 자세와 기분을 배운 다음, 인라인스케이트를 접하면 다양한 종목과 기술을 터득하기에 보다 수월하다. 스케이팅할 때에는 헬멧과 보호장구를 반드시 착용하고 스케이팅을 할 수 있도록 유아기부터 철저히 교육을 해야 한다.

2 아동기 (7세~13세)

7세부터 13세까지의 아동기 시기에는 창의적이고 도전적이고 호기심이 많은 시기이다.

지도자는 아동기의 어린이들은 교육에 대한 집중 시간이 일반 성인에 비해 떨어진다는 것을 인지하고 교육에 임해야 한다. 어린이들이 좋아할 만한 별도의 장비를 활용하면 효과적인 교육을 진행할 수 있다. 교육에 놀이를 첨가한 교육형태가 효율적일 수 있으며, 이론적인 교육보다는 지도자가 직접 표현함으로써 반복적인 신체활동을 통해 숙달하는 것이 교육 효과를 증대시키는 방법 중 하나이다.

아동기 시기에는 한 가지 일에 집착이 많고 목표한 것에 대하여 목적달성을 이뤄야 행동에 끝을 내는 시기라고 할 수 있다. 또한 체육활동에서도 스피드가 크고 위험성이 높은 스포츠도 즐길 수 있는 활동을 좋아하는 경향이 있다.

이 시기는 유치원과 초등학교 생활을 시작으로 단체생활을 본격적으로 시작하는 시기이므로 롤러스포츠 종목 중에서 단체종목과 개인의 창의력을 많이 발휘시킬 수 있는 종목을 선택하여 권하는 것이 좋다.

단체종목으로는 협동심과 심신단련에 효과적인 인라인하키 종목을 권장한다. 5명이 한 팀을 이루어 진행되는 경기로 혼자만이 잘한다고 경기를 이기는 종목이 아니라 모두가 협동 단결해야 승리할 수 있기에 아동기 시기에 권할 수 있는 종목 중 하나이다.

또한 개인의 창의력 증진에 도움이 되는 롤러스포츠 세부종목으로는 롤러 프리스타일이나 인라인 프리스타일 종목을 권장한다.

롤러 프리스타일은 본인이 생각하고 상상하는 것을 몸짓으로 표현함으로써 신체가 움직일 수 있는 최대한의 활동을 할 수 있기에 짜릿한 스티일에 더욱 새로운 것을 찾으려는 뇌의 활동이 적극적으로 일어난다.

인라인 프리스타일은 바퀴와 신체와의 만남을 통해 유연성과 환상적인 몸놀림으로 활동예술의 극치를 보여준다. 이처럼 아동기 어린이들에게는 스피드 종목 뿐만 아니라 롤러스포츠의 다양한 종목을 경험할 기회를 주는 것이 좋다.

이러한 롤러스포츠 종목의 신체활동을 통한 창의력 개발 및 인격 형성은 사회성 정립의 시기인 아동기의 어린이들에게 환경과 생활의 연결고리에 대한 가치관 정립에도 긍정적 효과를 줄 수 있다.

3**청소년기 (14~18세)**

14세부터 18세까지의 청소년 시기는 평소에 도전적이고 더 많은 스틸을 느끼고 싶어 하는 경향이 있다. 이 시기에는 롤러스포츠 세부종목 중에서 다운힐, 롤러 프리스타일, 인라인 슬라럼 등을 권할 수 있다.

다운힐 종목은 스피드의 짜릿한 스틸을 경험할 수 있으며, 인라인 슬라럼 종목은 아스팔트 위에서의 스키를 타는 즐거움을 느낄 수 있다. 롤러 프리스타일 종목은 새로운 기술창조를 위해 난이도 높은 기술을 만들려고 노력함으로써 창의력 증진에 도움을 주기도 하며, 새로운 기술을 창조함으로써 성취감도 느낄 수 있게 된다.

인라인스케이팅을 배우면서 접할 수 있는 인라인마라톤은 이루고자 하는 목표를 향해 쉽 없이 뛰고 포기하지 않는 인내를 배울 수 있으며, 함께하고 더불어 사는 사회성을 길러 줄 기회이기도 하다.

아동기 사회성 정립을 위해 권장한 단체종목인 인라인하키 및 다른 종목도 아동기와 청소년기에 이르기까지 계속 활동함으로써 그 효과는 더욱 증대될 수 있다.

다양한 롤러스포츠 종목을 접하면서 창의력, 인내력, 도전정신 등을 키워 나간다.

청소년은 인라인스케이팅을 하면서 인라인스케이팅 바퀴를 이용하여 다양한 종목들을 만들고 실험하기 좋은 시기이며, 이런 창의적인 활동이 새로운 스포츠 종목을 창조해 갈 수 있다.

스포츠를 통하여 창의력을 키우고, 스포츠를 통하여 사회성도 키우며, 협동하고 배려하는 사회를 만드는 법을 배워 스포츠를 통해 하나가 되는 것을 배우도록 한다.

4**청년기 (19~29세)**

19세부터 29세까지 청년기는 유아기, 아동기, 청소년기동안 인라인스케이팅 운동을 지속해 왔다면 종목과 관련된 기술이 최고조에 이르는 시기이다.

롤러스포츠 내 다양한 세부종목을 경험하고 기술을 습득하였다면, 이 시기에는 나의 적성에 맞는 구체적인 종목이 무엇인가를 찾아내 적극 참여하여 노력함으로써 자신이 가진 잠재적인 경기력과 기술을 마음껏 발휘시켜야 한다.

우리는 기본적인 생활 속에서의 운동 활동이 이루어지게 하여 롤러스포츠 종목 발전 방향을 환경과 자연을 사랑하는 친환경 스포츠로 만들어가야 한다.

스포츠는 과학이며, 12개의 세부종목이 집합된 롤러스포츠는 과학의 총집합 스포츠이며 우리 삶의 에너지다. 이러한 스포츠를 좀 더 구체적으로 활성화 시키고 대체교통수단 및 환경스포츠로 정립해 나가 발전시켜 나가야 한다.

우리 롤러스포츠 종목의 이러한 세분화된 다양성을 토대로 사회 산업과 접목하여 발전할 수 있도록 스포츠마케팅을 통한 발전을 이루어 우리나라 스포츠의 중심에 롤러스포츠가 자리매김할 수 있도록 해야 한다

더 나아가 롤러스포츠 종목을 포함한 전반적인 스포츠산업을 통하여 국가산업의 발달과 수출의 역군으로 만들어 나갈 수 있도록 힘을 써야 할 것이다.

5 성년기(30세~60세)

30세부터 60세까지의 성년기는 왕성한 사회 활동력을 가지고 가정을 이루고 사회에 적응하기 위하여 사회활동을 적극적으로 해야 하는 시기이므로 스포츠 활동이나 여가활동에 많은 시간을 투자할 수가 없다. 그렇지만 신체적인 노화가 시작되는 성년기는 건강이 가장 중요하므로 무엇보다 중요한 것이 스포츠 활동이라고 할 수 있다.

지난 생애주기 동안 롤러스포츠를 경험하고 기술을 습득하는 체육활동을 하면서 사회성을 정립하고 사회구성원으로서 삶을 이끌어왔다면 협동하는 삶이 무엇인지, 함께하고 배려하는 사회구성원으로서 삶이 무엇인지 알고 실천하며 행복한 삶을 영위해나갈 수 있다.

또한, 성년기의 성인들은 습득한 기술과 경험으로 지역사회에 종목을 보급하고 국민의 체력증진을 위해서 클럽활동 및 동호회를 육성하는 데 이바지 할 수 있는 역할자(리더)가 될 수도 있다.

우리가 흔히 말하는 스포츠는 과연 무엇일까?

싸움? 타인과의 경쟁? 기록갱신을 위한 경쟁?

스포츠를 통해서 순수하게 체육활동 즐기고 함께하는 즐거움을 느끼고 성취감을 얻으며 스포츠와 함께하는 삶을 이해하게 된다면 진정한 의미의 스포츠가 무엇인지 알게 될 것이다. 진정한 의미의 스포츠는 타인과의 경쟁도 기록갱신을 위한 경쟁도 아닌 너와 내가 함께 하고 즐기는 것이다.

스포츠문화가 점점 퇴색해가는 오늘날에 스포츠를 통해 이루는 상호이해와 협력의 성과로 국제사회의 갈등을 풀고 세계평화를 이룬다는 올림픽의 정신과 스포츠정신을 받들어 어울리는 스포츠, 나누는 스포츠, 하나 되는 스포츠로 거듭 태어나야 한다.

청년기와 더불어 성년기의 성인들은 롤러스포츠종목 발전과 나아가 스포츠산업발전을 통하여 국가산업의 발달에도 이바지할 수 있으며, 추진력을 가지고 발전시켜 나가야 할 주체가 될 수 있는 시기가 바로 성년기이다.

6 노년기 (61세~100세)

61세부터 100세까지의 노년기 시기의 인라인스케이팅은 위험한 스포츠로 보일 수 있으나 헬멧 등 보호장비를 갖추고 걷기부터 차례차례 배워가면 전혀 위험하지 않으며, 신체가 바퀴의 구동력을 받아들이기 시작하면 더욱 쉽게 즐길 수 있다.

처음 걷기 동작은 구동력 발생이 적은 잔디밭이나 이와 유사한 곳에서부터 시작하도록 하여 넘어짐으로 인한 신체 충격 완화에 도움이 되도록 한다.

나이가 들면 가장 먼저 신체적 변화가 일어나 체력이 떨어지고 각종 질병에 대한 저항 능력이 떨어

진다. 그러므로 노년기의 성인은 지난 성년기의 신체활동 능력만을 생각하고 무리한 활동은 부상을 초래하기도 하므로 본인의 신체 능력을 항상 점검하여 운동해야 한다.

연령대가 높은 노인은 충분한 휴식과 대화 그리고 이해가 필요하다. “왜 이런 동작을 하는지?” “이 동작을 하기 위해서 어떤 연습을 해야 하는지?” 목표 동작을 이루기 위해서 순차적인 교육프로그램을 설명해 준 뒤 차근차근 연습하는 것이 좋다. 또한, 지도자는 다양한 계층의 노인과의 의사소통 방법을 적절하게 사용하여 원활한 관계를 성립, 유지하도록 노력해야 한다. 노인 계층의 신체적 정서적 특성을 이해하고 그에 따른 소통방법을 알아야 하며, 피교육자(노인)를 대하는 진실한 마음가짐과 언행을 갖도록 노력하며 개개인의 특성에 따른 교육방법에 대해서 고찰할 필요가 있다.

대부분의 노인은 살아온 과거와 생활습관 또한 매우 다양하며, 이들에게 있어 노화는 매우 개별적인 과정이고 또한 동일 연령의 노인들 사이에서도 각기 다른 노화 비율을 나타낸다. 이러한 다양한 상태에 놓여있는 노인을 지도할 경우 노인의 신체적, 심리적 특성을 항상 염두에 두지 않을 수 없다. 신체적 변화와 더불어 찾아오는 신경계의 변화는 피교육자(노인)의 동작 및 기술에 대한 이해력에 많은 영향을 미친다. 특히 지도자가 관심을 기울여야 하는 분야는 인지기능의 저하라고 할 수 있겠다.

인지기능의 저하는 운동기술에 대한 학습속도가 느려지게 되는데, 새로운 기술 습득이나 기존기술에 대한 심화 동작 습득 시 그에 대한 적응능력이 감소되는 경우이다. 또한, 노화로 인한 기억과 주의력 감퇴는 운동기술의 학습에 큰 영향을 미치는데 특히 단기 기억의 결여는 자신이 받은 교육내용과 그에 따른 피드백을 기억하고 새로운 동작을 학습하는데 어려움을 줄 수 있다. 이러한 신체적 변화에 세심한 관심을 가지고 어려움을 극복할 수 있도록 피드백을 제공해 줘야 한다.

이 시기는 경제활동의 퇴직과 더불어 사회활동의 감소로 심리적·정신적 불안감을 느끼기가 쉬워 건강한 삶을 저해하는 요소가 발생하는 시기이므로, 여러 사람이 함께하는 스포츠 활동이야말로 건강한 삶을 위해 반드시 필요한 보약이라고 할 수 있겠다.

유아기에 롤러스포츠를 처음 접하는 어린이들처럼 도전과 참여의 기회를 만들어 주고 여러 사람들과 협동하고 함께 즐기는 시간을 만들어 건강하고 즐거운 삶을 만들어 준다.

이러한 긍정적인 효과들 때문에 스포츠 활동은 노년기의 성인들에게 건강한 사회생활을 유지하고 나아가 국민의 건강한 삶을 위해서 무엇보다 필요한 부분이다.

인라인스케이팅은 남녀노소 구분 없이 생활체육으로서 누구나 즐기고 함께할 수 있는 종목으로 노년기의 스포츠 활동을 통한 긍정적인 효과를 발현하기 적합한 종목이라고 할 수 있겠다.

5) 준지도자 취득 후 활동현황

준지도자 자격을 취득한 지도자들이 다음 단계인 정지도자 과정과 마스터 과정을 취득하기 위해서는 1년 이상의 지도 경력을 쌓아야한다.

본 연맹 교육·자격검정위원회에서는 지도자들이 무료나 유료 등의 지도 경력을 쌓을 수 있는 다방면의 영역을 마련할 계획으로 학교생활체육, 청소년회관, 문화센터, 수련원 등 여러 레저교육 단체를 섭외하여 파견 할 예정이다. 또한 월드 스케이프와 연계하여 외국에서도 적용될 수 있는 자격 부여를 위해 노력할 것이다.

3

스피드 경기종목

1) 국내 전문체육 스피드 경기

1 경기종목

(1) 중앙연맹 주최 대회(트랙)

구분		경기방식에 따른 세부종목 및 거리(m)									
부별	구분										
12세 이하부 초등부1/2학년 (육성목적)	남	200	300	500+D	/	/	/	/	/	계주3,000 (남, 여)	-
	여	200	300	500+D	/	/	/	/	/		
12세 이하부 초등부3/4학년 (육성목적)	남	/	300	500+D	/	1,000	/	/	/	계주3,000 (남, 여)	-
	여	/	300	500+D	/	1,000	/	/	/		
12세 이하부 초등부5/6학년 (육성목적)	남	/	DTT200	500+D	/	1,000	P3,000	E3,000	/	계주3,000 (남, 여)	-
	여	/	DTT200	500+D	/	1,000	P3,000	E3,000	/		
15세 이하부 중등부 (육성목적)	남	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P3,000	EP5,000	E10,000	계주3,000	계주3,000 (남, 여)	-
	여	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P3,000	EP5,000	E10,000	계주3,000		
18세 이하부 고등부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	인라인 마라톤 42.195
	여	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000		
대학부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000	/	P5,000	/	/	계주3,000	계주3,000 (남, 여)	-
	여	DTT200	500+D	1,000	/	P5,000	/	/	계주3,000		
일반부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000	/	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	-
	여	DTT200	500+D	1,000	/	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000		

E	제외경기	P	포인트경기	EP	제외+포인트경기
DTT	듀얼 타임트라이얼	팀DTT	팀 듀얼 타임트라이얼		

(1) 스프린트 200m 및 300m

- 가. 트랙 경기대회에서 12세이하부(초등부)를 대상으로 하는 경기이다.
- 나. 예선 조 편성과 상위 라운드 진출 방식은 스프린트500m+D와 동일하게 운영한다.

(2) 스프린트 500m+ D

- 가. 스프린트 500m+D는 트랙에서 실시하며, 이 경기의 거리가 두 바퀴 반(500m)에 직선주로 가운데까지의 거리가 추가된다. 그래서 이 경기의 출발선은 직선주로(2-3직선주로) 한가운데가 된다.
- 나. 결승전 포함 매 라운드의 조 편성 인원은 최대 4명으로 하며, 전체 참가인원이 5명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.
- 다. 상위단계로 진출하기 위하여 라운드 방식으로 운영하며, 아래와 같이 구성한다.
 - (1) 참가인원이 17명 또는 그 이상일 경우, 맨 처음 라운드(예선전)에서는 기록으로 16명만 다음 라운드(준준결승전)로 진출한다. 만일 전체 참가인원이 16명 또는 그 이하일 경우 각 조 1위와 2위가 다음 라운드(준결승)로 진출한다.
 - (3) 준준결승전부터는 각 조 1위와 2위만 다음 라운드로 진출한다.

(3) 스프린트 1,000m

- 가. 각 라운드의 조 편성 인원은 최대 8명으로 하며, 결승전은 준결승전 각 조 1위 외 나머지 선수들 중 가장 좋은 기록 순으로 하여 총 8명이 경기한다. 전체 참가인원이 8명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.

(4) 제외경기

- 가. 트랙에서의 제외경기의 경우, 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승 진출자 전원에 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순수를 정한다.
- 나. 경기코스의 한 일정 지정에서 한 명 또는 두 명의 선수를 바로 제외시키는 방식이다. 결승전은 마지막 스프린트(제외) 이후에는 1위, 2위 및 3위를 가리기 위하여 3명의 선수를 남기는식으로 계획하여야 한다. 맨 마지막 두 명의 선수를 제외하는 더블 제외가 허용되며, 제외는 매 2바퀴마다 그리고 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시된다.
- 다. 트랙 제외3,000m에서 20명이 참가하였을 경우, 출발(15바퀴) 후 14바퀴에 종을 치고 13바퀴에 첫 제외를 실시한 후 마지막 5바퀴까지 매 홀수 바퀴와 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시한다.
- 라. 트랙 제외10,000m에서 30명이 참가하였을 경우, 출발(50바퀴) 후 46바퀴에 종을 치고 45바퀴에 첫 제외를 실시한 후 마지막 5바퀴까지 매 홀수 바퀴와 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시한다.
- 마. 제외경기의 세부운영은 다음과 같다.

- (1) 각 스프린트(제외) 직전 바퀴에서 선두 선수가 결승선을 지나갈 때 주회기록심판이 종으로 신호한다.
- (2) 종을 친 다음 바퀴에서 마지막 선수를 제외한다. 이때 마지막 선수의 기준은 결승선을 지나가는(지면에 스케이트가 접촉해 있는 그렇지 않든) 마지막 스케이트의 맨 끝 지점으로 결정한다.
- (3) 선수가 넘어지거나 피로, 실격 때문에 그 경기를 그만둘 때에는 이러한 사항들은 제외와 똑같이 간주한다.
- (4) 만일 제외 스프린트 중에 한 선수가 규칙을 위반하였을 경우 심판장은 결승선을 맨 마지막으로 지난 선수를 대신하여 이 선수를 제외시킬 수 있다. 또한 제외 스프린트 중 한 선수가 실격을 당하게 되면 심판장은 이것으로 그 스프린트 구간에서의 제외를 대신할 수 있다. 만일 두 선수 이상이 실격을 당하게 되면 그 수만큼 제외가 없게 된다.
- (5) 선수들이 동시에 집단으로 넘어질 경우 심판장은 몇 바퀴 동안 제외를 연기할 수 있다.
- (6) 심판장은 제외할 선수의 번호가 확인되지 않을 경우 그 스프린트에서 제외시키지 않을 수 있고, 다음 바퀴에서 더블제외를 할 수 있다.
- (7) 제외 또는 실격된 선수가 세 번의 퇴장 안내방송 후에도 경기코스를 나가지 않으면 심판장은 그 선수에게 실격 처리 또는 제재를 부과할 수 있다.
- (8) 팩에 의해 한 바퀴 뒤쳐졌거나 뒤쳐지려고 하는 선수 또는 경기에 방해가 되는 선수는 제외될 수 있다. 선수가 팩을 따라잡을 경우 심판장의 판단에 따라 선두 포함 6명만 남겨서 나머지 경기를 진행한다. 최종 남기는 인원은 규정에 따라 처리한다.
- (9) 대회 특성상 예선전을 실시할 경우 결승전에 진출하는 선수 숫자가 확보되면 예선전은 종료된다.
- (10) 최종 바퀴의 순위는 지면에 달은 스케이트의 맨 앞바퀴의 지점에 대한 시간으로 결정한다.

(5) 포인트 경기

가. 이 경기는 경기코스의 매 일정 지점 이후 각각의 선수에게 점수를 주며, 마지막에 바퀴에는 더 큰 점수를 부여한다.

- (1) 지정된 포인트 바퀴 이후에 1위, 2위에게 각각 2점, 1점을 주며, 마지막 바퀴의 1위, 2위 및 3위에게는 각각 3점, 2점 및 1점을 준다.
- (2) 전체적으로 가장 많은 점수를 얻은 선수가 이 경기에서 우승하게 된다.
- (3) 경기 결과 두 명 또는 그 이상의 선수의 점수가 같을 경우 마지막 바퀴에서 결승선에 가장 먼저 도착한 순서로 순위를 정한다.
- (4) 선수에 의해 한 바퀴 뒤쳐졌거나 뒤쳐지려고 하는 선수 또는 경기에 방해가 되는 선수는 제외될 수 있다. 단, 마지막 6명이 남은 경우는 제외시키지 않는다. 한 바퀴 뒤쳐졌거나 밖으로 내보내진 선수는 이 경기에서 획득한 점수를 잃게 되며, 그 경기에서 제외되었던 역순으로 순위가 정해진다.

나. 트랙 포인트3,000m 경기는 다음과 같이 운영한다.

- (1) 출전선수 20명까지는 바로 결승전을 실시하며, 21명부터는 예선전을 거친다. 결승전에 진출하는 인원은 각 조 6위까지 총 12명으로 한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 관계없이 결승진출자 전원에 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.
- (2) 출발(15바퀴) 후 13바퀴째 종을 치고 12바퀴에 첫 포인트가 주어지며, 이후 매 짝수 바퀴와 마지막 바퀴에 포인트가 부여된다.

다. 트랙 포인트5,000m 경기는 다음과 같이 운영한다.

- (1) 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조 별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승 진출자 전원에게 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.
- (2) 출발(25바퀴) 후 23바퀴째 종을 치고 22바퀴에 첫 포인트가 주어지며, 이후 매 짝수 바퀴와 마지막 바퀴에 포인트가 부여된다.

(6) 제외+포인트경기

가. 이 경기는 트랙에서 제외경기과 포인트경기를 합친 방식으로 운영하는 것으로, 일정 바퀴에 마지막 선수(들)는(은) 제외시키고, 선두 2명의 선수에게는 점수를 주는 것이다. 이 경기의 승자는 경기를 다 마치고 가장 많은 점수를 획득한 선수이다. 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조 별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승진출자 전원에게 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.

나. 제외+포인트경기의 다음과 같이 운영한다.

- (1) 제외 경기와 포인트 경기의 세부 운영 방식을 따르되,
- (2) 제외+포인트10,000m 경기에서 마지막 제외는 세 바퀴를 남기고 실시하며, 마지막 제외 이후 남아서 경기하는 인원은 참가선수가 20명까지는 6명, 21명 또는 그 이상일 경우는 10명이다.
- (3) 또한 30명이 참가하였을 경우 출발(50바퀴) 후 43바퀴에 종을 치고, 42바퀴에 첫 포인트를 주며, 41바퀴에 첫 제외와 함께 다음 바퀴 포인트를 알리는 종을 쳐준다. 이렇게 하여 41바퀴부터 마지막 제외가 있는 세 바퀴까지 짝수 바퀴에는 포인트를, 홀수 바퀴에는 제외와 종을 친다. 맨 마지막 두 바퀴째에도 포인트가 부여됨에 따라, 포인트 바퀴는 맨 마지막 바퀴 포함 총 22회이며, 총 포인트 합계는 69점이 된다. 참가인원이 40명일 경우 처음 10번의 제외를 더블제외로 할 수 있다.
- (4) 제외된 선수는 그 순간까지 획득한 점수를 잃게 된다.
- (5) 선수 인원이 부족하여 모든 제외를 다 할 수 없는 상황에서 경기를 해야 한다면 첫 번째 제외를 지워가는 방식으로 제외 횟수를 조정한다. 원래 부여된 포인트 횟수는 바뀌지 않는다.
- (6) 종은 그다음 바퀴가 포인트를 위한 스프린트 바퀴라는 것을 알려주기 위해서 쳐준다. 이 경기는 포인트 바퀴와 그다음에 제외 바퀴로 진행된다.
- (7) 지정된 포인트 바퀴 이후에 1위, 2위에게 각각 2점, 1점을 주며, 마지막 바퀴의 1위, 2위 및 3위에게는 각각 3점, 2점 및 1점을 준다.
- (8) 점수를 부여받은 선두 2명 또는 3명에 대한 순위가 비디오 판독으로도 가려지지 못할 경우 이 선수 모두를 동순위로 처리하고 해당 등위 점수를 합산(2명일 경우 3점, 3명일 경우 6점)하여 균등 배분한다.
- (9) 심판장은 제외할 선수의 번호가 확인되지 않을 경우 그 스프린트에서 제외시키지 않을 수 있고, 그다음 또는 심판장이 안내한 다른 바퀴에서 두 명 또는 그 이상의 선수를 제외할 수 있다.
- (10) 제외+포인트1,600m 경기는 출전선수 16명까지 바로 결승전을 실시하며, 마지막 바퀴에 경기하는 선수의 인원은 6명으로 한다. 참가선수 17명부터는 예선전을 실시하며, 예선 2개 조의 경우 각 조 8명이 결승전에 진출한다. 이 경기의 제외 및 포인트 부여 방식은 별도로 정한다.

횡수표를 따른다.

(7) 계주경기

가. 대회 성격에 따라 각 팀당 3명 또는 4명으로 한 팀을 구성하며, 경기코스에 표시된 교대구간에서 한명씩 번갈아 교대하면서 경기를 운영한다. 순위는 각 팀이 결승선을 지나는 시간으로 결정한다.

- (1) 계주경기에 출전하는 각 팀당 인원은 3명으로 한다. 단, 혼성계주1,600m는 4명이 출전한다.
- (2) 계주경기의 출전 자격은 해당 대회의 참가신청서에 출전 확인을 한 선수 모두에게 주어진다. 단, 시상은 경기에 실제로 참가한 선수에 한한다.

나. 한 팀의 선수는 동일한 경기복을 입어야 한다. 두 팀의 경기복이 유사할 경우 심판장은 추첨으로 두 팀 중 한 팀의 경기복을 바꾸도록 주문할 수 있다.

- (1) 참가선수들은 일치된 경기복을 입어야 한다.
- (2) 이를 어길 경우 해당 팀은 전문 규칙 미준수로 인해 실격 처리한다.

다. 각 부별로 동일하게 예선전, 준(준)결승전의 조 편성은 최대 4개 팀으로 하며, 결승 진출팀도 4개 팀으로 한다. 단, 전체 참가 팀이 5개일 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다. 기권으로 인한 참가 팀 감소로 기존 조 편성이 변경될 경우 그에 맞게 조 편성을 다시 한다. 단, 이러한 조의 재편성은 대표자회의 시 기권 현황으로 제한한다. 대회 시작 이후 부상 등에 따라 기권 팀 발생 시 조의 재편성은 하지 않고 기존 조 편성대로 진행한다. 그렇지만 기권팀 발생으로 인하여 바로 결승전이 가능한 경우는 예외로 한다. 이 경우 출발선 자리는 시·도 레인배정을 따른다.

라. 예선전 결과에 따른 다음 라운드 진출방식은 다음과 같으며, 진출자에 대한 출발선 레인 배정은 그 팀의 기록을 우선으로 한다.

구분	진출
예선 2개 조	각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 3개 조	각 조 1위 + 기록 1개 팀 등 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 4개 조	① 각 조 1위와 2위 총 8개 팀이 준결승전 진출 ② 준결승 각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 5개 조	① 각 조 1위 + 기록 3개 팀 등 총 8개 팀이 준결승 진출 ② 준결승 각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시

마. 계주경기의 교대(터치)는 다음과 같이 운영한다.

- (1) 각 참가팀이 정한 출발 순서대로 선수가 각각 1바퀴씩 활주하며, 매 바퀴마다 교대(터치)가 이루어진다.
- (2) 교대는 도착하는 선수가 출발하는 선수의 몸 뒤쪽을 양손으로 밀어주는 것으로 한다. 툭 치거나 잡아당기는 교대는 허용되지 않으며, 이 경우 그 팀은 실격된다. 단, 12세 이하부(초등부)에 한하여 이와 같은 교대를 예외적으로 허용하며, 부상으로 인하여 정상적인 교대를 할 수 없는 경우 심판장의 판단하에 이와 같은 교대를 허용한다.
- (3) 주행 중인 선수를 제외한 나머지 선수들은 교대 대기구역 안내선(3-4코너 굴곡부 한가운데 표시된 흰색 선)을 넘지 않은 상태에서 대기하고 있어야 하며, 교대를 마친 선수들은 그대로 트랙을 따라서 교대 대기구역 안내선 쪽으로 이동한다. 이 규정을 어기고 교대 후 트랙을 벗어나 경기장 안쪽으로 이동한 뒤 교대 대기구역으로 진입하는 경우 그 팀은 실격된다.
- (4) 마지막 바퀴 동안 그리고 마지막 주자가 결승선을 통과하는 그 순간까지 교대구역 안에는 각

팀당 마지막 결승 주자만 있어야 한다. 이를 어길 경우 해당 팀은 실격 처리한다.

- (5) 교대 대기구역에서 지도자 또는 그 이외의 사람이 선수의 신체를 잡는 등의 접촉을 하는 경우 선수를 도와주는 행위로 간주되어 해당팀은 실격 처리될 수 있다.

바. 계주경기의 교대구역(터치 존)은 다음과 같다.

- (1) 교대구역은 결승선을 포함한 직선주로 상에 지정되며, 선수들이 교대를 준비하기 위한 대기구역도 지정된다. 트랙에서 교대구역은 코너의 중간에서 시작하여 직선주로에서 끝난다. 이 구역은 결승선을 넘어 직선주로 끝까지 연장된다. 교대구역을 알리는 선은 2cm 폭의 흰색으로 표시되어야 한다.
- (2) 교대는 교대구역 안쪽에서 시작하여 끝나야 한다. 그렇지 않을 경우 그 팀은 실격된다.
- (3) 교대받는 선수가 교대구역에 들어갔지만 교대하는 선수와 교대가 완전히 이루어지지 않으면 그 팀은 실격된다.
- (4) 선수의 두 번째 스케이트의 마지막 부분이 교대구역의 시작을 알리는 흰색 선을 완전히 통과하였을 때 이 선수가 교대구역에 들어갔다고 간주한다.
- (5) 첫 번째 스케이트의 앞부분이 교대구역의 끝을 알리는 선을 넘어갔을 때 이 선수가 교대구역을 빠져나갔다고 간주한다.

사. 한 선수가 실격당할 행위를 한다면 그 팀은 실격당한다.

- 아. 12세 이하부(초등부)를 제외한 각 부별 계주경기 시 교대와 관련하여 상대 선수의 진로방해 등 명백한 비행(非行)으로 인하여 부득이하게 툭 치거나 잡아당기는 식의 교대가 이루어졌다고 판단될 경우 심판장은 해당 팀을 구제할 수 있다. 단, 이러한 구제는 해당 팀이 어떠한 방식으로라도 최소한의 교대가 이루어졌을 경우에 한한다.

(8) 팀 듀얼 타임트라이얼 2,000m

- 가. 트랙에서 18세이하부(고등부) 및 일반부를 대상으로 듀얼 타임트라이얼과 추월경기를 혼합한 방식으로 팀 듀얼 타임트라이얼경기를 운영한다. 한 팀의 출전선수는 4명으로 하며, 2개 팀이 한 조로 편성되어 같은 거리만큼 떨어져서 동시에 출발한다. 그 팀의 기록은 세 번째로 결승선을 통과한 선수의 시간으로 한다. 순위는 이 시간이 가장 앞선 팀으로 결정한다.
- 나. 출발선 위치는 듀얼 타임트라이얼경기와 동일하게 조별 대진표상의 앞 팀이 출발선/결승선 쪽(4-1직선주로 한가운데)에서 출발하고, 다른 팀은 그 반대편(2-3직선주로 한가운데)에서 출발한다.
- 다. 참가팀이 홀수일 경우 부전승 진출팀은 대진추첨으로 결정한다.
- 라. 선두팀에 따라 잡혀도 제외 없이 끝까지 경기를 마치도록 하며, 따라잡힌 팀은 앞선 팀의 주행에 방해되지 않도록 아웃코스라 비켜주어야 한다.
- 마. 출전선수 4명은 마지막 바퀴까지 함께 하여 경기를 마칠 수도 있으며, 1명에 한하여 경기 도중 페이스 메이커 역할을 마치고 경기장 안쪽으로 들어갈 수 있다. 단, 이 경우 해당 선수는 사전에 안내된 심판의 지시사항을 준수하여 경기장 안쪽으로 들어가야 한다. 그렇지 않으면 그 팀은 실격 처리한다.
- 바. 경기 중 어느 한 선수라도 라인침범 반칙을 범할 경우 그 팀은 실격 처리한다.

(9) 200m 듀얼 타임트라이얼

- 가. 트랙에서 실시하며, 2명씩 한 조로 편성하여 경기한다. 순위는 결승선을 지나는 시간으로 결정한다.
- 나. 예선전 조 편성은 사전에 실시한 시·도 레인추첨과 참가신청 결과에 따라 기존 개인 타임트라이얼경기 방식과 동일하게 구성한다. 예선전 결과, 기록 순으로 6명만 결승전에 진출하며, 결승전 조 편성은 예선전 기록 순으로 한다.

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th style="padding: 2px;">1조</th></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 5위</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 6위</td></tr> </table>	1조	예선 5위	예선 6위	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th style="padding: 2px;">2조</th></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 3위</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 4위</td></tr> </table>	2조	예선 3위	예선 4위	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><th style="padding: 2px;">3조</th></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 1위</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">예선 2위</td></tr> </table>	3조	예선 1위	예선 2위
1조											
예선 5위											
예선 6위											
2조											
예선 3위											
예선 4위											
3조											
예선 1위											
예선 2위											

- 다. 결승전에서는 이 6명의 선수들 가운데 가장 빠른 기록 순으로 순위를 결정한다.
- 라. 모든 경기의 출발선 위치는 조별 대진표상의 앞 선수가 출발선/결승선 쪽(4-1직선주로 한가운데)에서 출발하고, 다른 선수는 그 반대편(2-3직선주로 한가운데)에서 출발한다.
- 마. 출발선과 결승선은 직선주로의 한가운데에 위치하며, 출발심판은 양쪽 출발선수의 동일선 상의 정중앙에 위치한다. 출발과정은 스프린트경기과 동일한 방식으로 운영한다.
- 사. 횡수기의 숫자는 1로 그대로 두고 진행하며, 종은 치지 않는다.
- 아. 예선전 결과 결승 진출 인원 및 결승전에서 같은 기록이 나올 경우 순위결정을 위하여 해당 선수들은 재경기를 실시한다.
- 자. 타임트라이얼경기 중 출발한 직후부터 결승선을 통과할 때까지 스케이트가 경기장 안쪽 가장자리 라인을 넘어 스케이팅 금지구역 안으로 진입하든가 스케이팅 금지구역을 표시하는 부착물이나 라인포인트 등을 건드릴 경우 실격 처리한다.
- 차. 전체 참가인원이 6명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.

(10) 로드경기 및 기타

- 가. 로드에서 진행되는 경기종목은 대한롤러스포츠연맹 스피드경기 규정에 따른다.
- 나. 기타 세부적인 경기방법 및 대회운영에 관한 사항은 대한롤러스포츠연맹 스피드 규정에 따른다.

(11) 제재

- 가. 경기대회 중 심판부의 지시사항이나 스포츠윤리 원칙을 위반한 선수에 대하여 심판장은 다음과 같은 제재를 채택할 수 있다.
 - (1) 부정출발
 - (2) 경고
 - (3) 도착 순서의 순위감소
 - (4) 해당 경기에서의 실격
 - (5) 출전정지
- 나. 경고
 - (1) 경고는 국제규정의 기술과실 및 스포츠과실에 해당하는 사항에 대하여 제재를 가하기 위하여 주어지는 것이다.
 - (2) 경기의 진행을 담당하는 어떠한 심판도 경고를 줄 수 있으며, 즉시 심판장에게 보고한다. 심판장만이 장내 아나운서를 통해 경고를 전달해야 한다.
 - (3) 경고는 동일한 경기 및 같은 대회 중 다른 종목의 경기에 누적된다. 단, 부정출발로 인한 경

고는 해당 경기에만 누적된다.

(4) 스프린트경기의 경우 국제규정에서 정의한 스포츠과실로 인한 경고는 존재하지 않는다.

※ 스포츠과실: 움켜쥐기, 재밍, 흘딩, 방해하기, 잡아당기기, 셔틀 스케이팅, 블로킹, 팔꿈치 쓰기, 흘딩, 라이딩 인, 라이딩 아웃, 떠밀기, 통행 방해 행위 등

다. 순위감소

(1) 경기 중 선수가 한 명 또는 몇 명의 상대 선수에게 과실을 범한 경우 이 선수는 심판장의 결정에 따라 순위가 감소될 수 있다.

(2) 제외경기에서 제외 스프린트 중에 한 선수가 규칙을 위반하였을 경우 심판장은 결승선을 맨 마지막으로 지난 선수를 대신하여 이 선수를 제외시킬 수 있다.

(3) 포인트경기 중에 한 선수가 포인트 바퀴에서 과실을 범했다고 심판장이 판단할 경우 도착 순서나 점수 배정을 변경할 수 있다.

(4) 결승선에 도착하면서 의도치 않은 행동으로 다른 선수의 순위에 방해로 끼친 경우 순위감소 제재를 적용할 수 있다.

(5) 예선전에서 심판장은 피해를 입은 선수가 다음 라운드 진출 자격을 얻었을 경우와 다음 라운드 진출과 무관한 위치에서 반칙이 일어난 경우 순위감소를 적용할 수 있다.

라. 실격

(1) 실격 조치는 심판장이 결정한다.

(2) 실격은 다음의 상황에 적용된다.

- 선수가 같은 라운드에서 연속해서 두 번의 부정출발을 한 경우(개인 타임트라이얼300m)
- 선수가 두 번째 부정출발을 한 경우
- 선수가 잘못된 교대(교대구역을 벗어난 교대, 교대 없이 교대구역 진입)를 한 경우 그 팀 모두 실격 처리된다.
- 선수가 고의적이거나 위험하다고 간주되는 과실을 한 번 저지른 경우
- 선수가 한 대회 중 동일 종목에서 경고를 2회 받은 경우 및 한 대회에서 경고를 3회 받은 경우(경고 누적이 3회 이상일 경우 해당 대회의 나머지 종목(계주 및 팀 듀얼 타임트라이얼종목 제외) 출전 불가
- 선수가 고의적으로 다른 선수로부터 도움을 받아 이익을 취하거나 좋은 자리를 잡는 경우
- 선수가 헬멧을 벗거나 턱끈을 푸는 경우
- 선수가 자발적으로 경기코스를 벗어나는 경우, 선수가 자발적으로 도움을 받아 이익을 취한 경우
- 선수가 자발적으로 경기코스를 나가거나 질러 가는 경우
- 선수가 고의적으로 경기 진행 방향을 준수하지 않아 이익을 취하거나 좋은 자리를 잡는 경우
- 순위감소 제재를 적용할 수 없는 경우
- 출발과정 중에 국제규정에서 정의하는 스포츠과실이 발생한 경우
- 다음 라운드 진출 가능한 위치에 있는 다른 선수에게 실격행위를 한 경우
- 선수가 넘어진 경우, 일어나 경기를 계속할 수 없어 제3자로부터 도움을 받는 경우
- 선수가 넘어진 경우, 일어나 경기를 계속할 수 없는 선수가 고의적으로 신체적 도움을 제공한 경우
- 선수가 고의적으로 다른 선수에게 신체적으로 도움을 제공하여 이익을 주고자 한 경우
- 타임트라이얼 경기 중 선을 밟거나 경기코스에 그려져 있는 선 바깥쪽의 지면을 스케이팅하거나, 스케이팅 금지구역 안으로 진입하거나, 스케이팅 금지구역을 표시하는 부착물이나 라인

포인트 등을 건드릴 경우

- 단거리 및 장거리 경기 중 선수가 고의적으로 경기코스에 그려져 있는 선 바깥쪽의 지면을 스케이팅하여 이득을 취하거나 좋은 위치를 잡는 경우
- 선수가 전문 규칙(경기복, 번호표, 자동무선응답기, 스케이트, 바퀴의 크기, 무전기 등등)을 준수하지 않는 경우

(12) 제재의 표기

구분	내용	표기
경고 (Warning)	경고 1회, 경고 2회	W1, W2
첫 번째 부정출발 (False Start)	부정출발	FS1
순위감소 (Reduction in Rank)	순위감소	RR
실격 (Disqualified)	실격된 선수는 순위가 없음	DQ
미출발 (Did Not Start)	출발하지 않음	DNS
미도착 (Did Not Finish)	도착하지 않음	DNF

2) 국내 생활체육 스피드 경기

1 경기종목

(1) 중앙연맹 주최 대회(200m 트랙)

가. 12세 이하부, 15세 이하부

구분		나이구분	성별	세부종목 거리 (m)				
12세 이하부 초등부 (육성목적)	1학년	학년구분	남	500+D				
			여	500+D				
	2학년	학년구분	남	500+D				
			여	500+D				
	3학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	4학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	5학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	6학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	최강전	-	남		1,000	P3,000		
			여		P3,000	P3,000		
계주	학년통합	남				2,400		
		여				2,400		
12세 이하부 중등부 (육성목적)	1~3학년	남		1,000				
		여		1,000				
	최강전	남				P3,000		
		여				P3,000		

※ 대회 성격 및 참가요강, 경기장 형태 등에 따라 참가종목은 변경될 수 있음.

나. 19세이하부, 대학부, 일반부

구분	나이구분	성별	세부종목 거리 (m)				
			1,000	2,000			
청.장년부	고등부~39세	남	1,000	2,000			
		여	1,000				
중년부	40세~49세	남	500+D	1,000	2,000		
		여	500+D	1,000			
실버부	50세~59세	남	500+D	1,000			
		여		1,000			
골든부	60세~69세	남		1,000			
		여	500+D				
슈퍼골든부	70세~	남	500+D				
최강전	-	남			1,000	2,000	P3,000
		여			1,000	2,000	P3,000
계주	규정참조	남					2,400
		여					1,800

E	제외경기	P	포인트경기	EP	제외+포인트경기
----------	------	----------	-------	-----------	----------

※ 대회 성격 및 참가요강, 경기장 형태 등에 따라 참가종목은 변경될 수 있음.

2 경기방법

- 가. 국내 전문체육 스피드 경기의 경기방법에 준하여 실시하며, 대회의 목적과 성격에 따라 대회 참가 요강에 따라 정한다.
- 나. 종목 활성화를 위한 이벤트경기 등과 같이 별도의 경기를 신설할 수 있으며, 세부사항은 대회 참가요강에 따른다.
- 다. 기타 세부적인 경기방법 및 대회운영에 대한 세부사항은 대한롤러스포츠연맹 스피드경기 규정에 따른다.

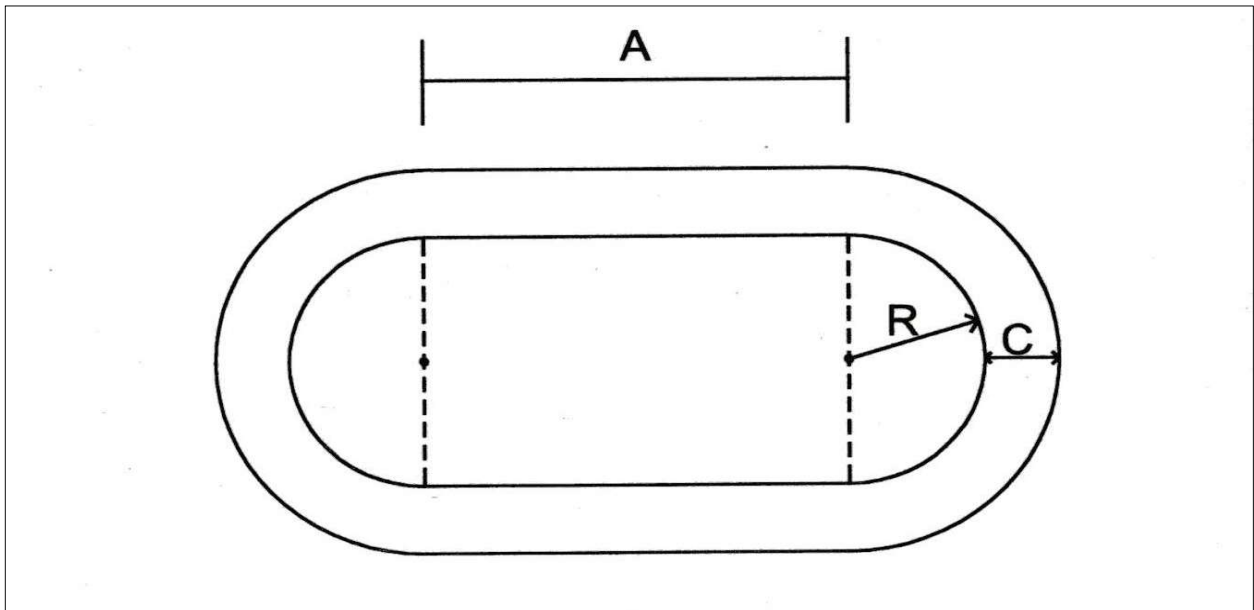
3) 스피드 트랙 경기장

1 스피드 트랙 (200m)

- (1) 트랙이란 실내외에 설치된 2개의 직선코스과 직경이 같은 대칭인 2개의 굴곡부를 가진 경기코스를 말한다.
- (2) 출발선과 결승선, 주로는 5cm 폭의 선으로 표시하여야 하며, 출발선과 결승선은 굴곡부에 위치해서는 안 된다.
- (3) 트랙의 안전펜스는 가능하면 투명한 폴리카보네이트 재질의 펜스로 폐쇄되어야 한다.
- (4) 트랙은 표준치수를 지켜야 하며 국내에서 개최되는 전국대회 및 국제경기대회를 개최하기 위해서는 월드 스키이트(국제연맹)의 규정을 준수하는 대한롤러스포츠연맹 경기장 공인을 받아야 한다.
- (5) 공인 스피드경기장의 트랙의 길이는 200m로 오차범위는 $\pm 2\text{cm}$ 이고, 폭은 6m이어야 한다.

2 스피드 트랙의 크기

- (1) 스피드 경기장(Track Course) 규격은 아래와 같으며, 트랙의 모양은 단심원 구조이다.



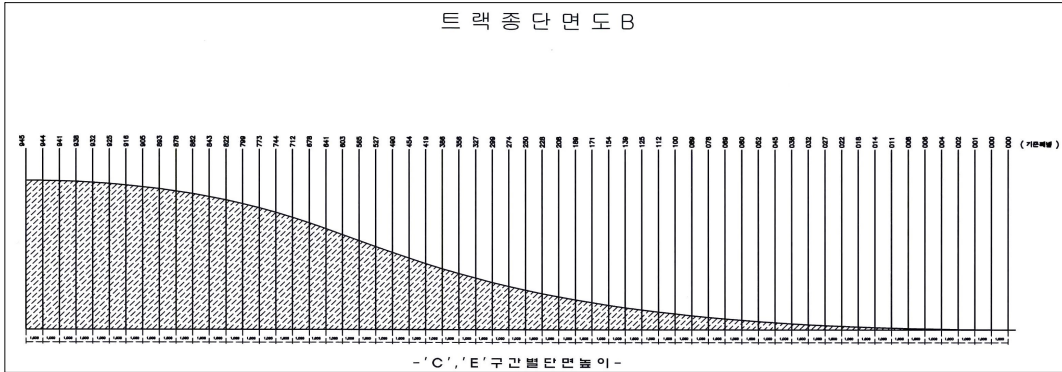
[트랙 200m Rink]

(R[양쪽 반원의 반경] = 13.420m / A[직선주로의 길이] = 57.840m / C[주로 폭] = 6.00m)

- (2) 트랙의 크기는 길이(라인을 기준)는 200m이며 폭은 6m이고, 두 개의 직선주로의 길이는 57.84m이며, 두 개가 대칭으로 경사진 굴곡부의 안쪽 반지름은 13.420m이고, 반원의 총길이는 42.16m이다.
- (3) 트랙의 200m 라인 안쪽 부분에는 장애물까지(트렌치) 50cm의 스케이팅금지구역이 트랙과 같은 소재로 되어 6m폭 외에 마련되어야 한다.(총 트랙의 폭은 6m+50cm)

3

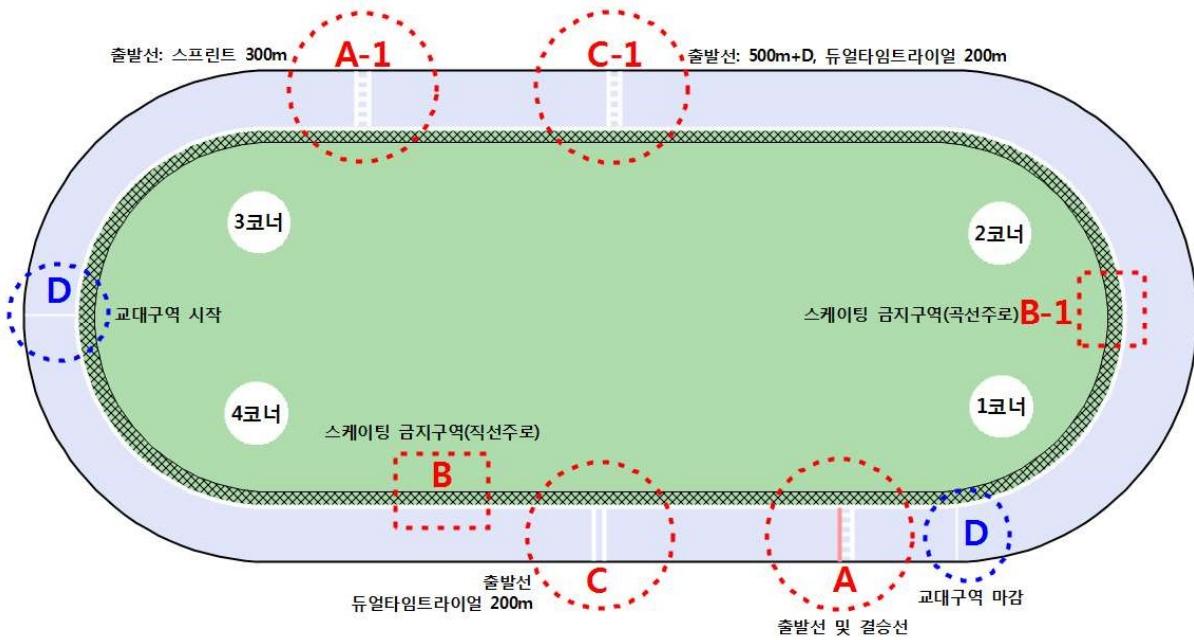
스피드 트랙 경기장 경사도



- (1) 트랙은 완전수평 혹은 경사면이어야 한다.
- (2) 굴곡부 뱅크트랙은 바깥쪽으로 점차 균일하게 높아져야 한다.
- (3) 직선코스는 굴곡부 경사로 진입을 위해 경사지게 할 수 있다.

4

라인설치



(1) 경기종목에 맞춰 트랙의 라인이 설치된다.

구분	경기종목 (내용)
A	① 스프린트 200m 경기 출발선 ② 스프린트 1,000m 경기 출발선 ③ 포인트경기, 제외경기, 제외+포인트경기 출발선 ④ 계주경기 출발선 ※ 모든 경기의 결승선 (듀얼타임트라이얼 제외)
A-1	① 스프린트 300m 경기 출발선
C	① 200m 듀얼타임트라이얼 경기 출발선 및 결승선
C-1	① 200m 듀얼타임트라이얼 경기 출발선 및 결승선 ② 스프린트 500m+D 경기 출발선
D	① 3코너~4코너 중간: 계주경기 교대구역 시작 ② 1코너 시작부근: 계주경기 교대구역 마감

(2) 스케이팅 금지구역 (B구역)

트랙의 안쪽에는 50cm의 스케이팅 금지구역이 트랙의 전 구간에 걸쳐 설치되며, 미끄럽지 않고 뒷면에 접촉제가 발라진 줄무늬 형태의 것으로 부착되어 있어야 한다.

1) 인라인스케이트 점검사항

1) 인라인스케이트의 구성



버클, 스트랩	발목 부위를 보호하고 고정하는 역할을 한다
프레임	인라인스케이트 부츠와 인라인바퀴를 연결해주는 장치이다.
바퀴	바퀴 내부에는 베어링과 스페이서가 들어있으며, 지면과 맞닿아 굴러가는 역할을 한다.
엑슬	엑슬은 프레임과 바퀴를 연결하는 역할을 한다.
브레이크 패드	대부분 오른쪽 인라인스케이트에 부착되어 있으며, 정지시(힐브레이크) 사용한다.
육각렌치	바퀴의 조임 상태를 확인 할 때 사용한다.

2) 바퀴



바퀴 하나에는 베어링 2개, 스페이서 1개로 구성된다.

바퀴의 직경(크기)은 mm로, 경도(딱딱함)은 A로 표기하며, 바퀴의 표면에 표기된다. 대부분의 피트니스 인라인스케이트의 바퀴 지름은 78mm~85mm이며, 경도(딱딱함)는 75A~85A로 이루어져 있다. 바퀴의 직경이 클수록 속도를 향상시키는데 용이한 반면 안정성은 떨어지며, 경도가 높을수록 내구성이 뛰어나지만 잘 미끄러질 수 있다. 인라인스케이팅을 즐기는 바닥환경(콘크리트, 아스팔트, 우레탄, 대리석 등)에 따라서 바퀴의 경도를 선택

하며, 용도(피트니스, 어그레시브, 레이싱 등)에 따라서 바퀴를 직경을 선택하여 사용하게 된다.

베어링은 크기에 따라 608, 688로 구분되어지는데 일반적으로 내구성이 좋은 608베어링이 사용된다. 스페이서는 베어링과 베어링 사이에 부착되어 베어링의 구름성에 영향을 준다.

3) 3팩 보호대



무릎보호대, 팔꿈치보호대, 손목보호대 이 세 가지를 통틀어 3팩보호대라 칭한다. 초보자의 경우 넘어졌을 경우, 가장 쉽게 다칠 수 있는 관절을 보호하게 된다. 3팩보호대는 해당부위에 끼워 넣은 다음 벨크로로 다시 한 번 부착하는 제품이 대부분이다.

4) 헬멧



헬멧은 머리를 보호하는 가장 중요한 보호장구이며, 대부분의 피트니스 헬멧은 통기성을 위하여 구멍이 뚫려 있다. 한번 충격을 받은 헬멧은 내부적인 보호장치가 파괴되어 외관상 훼손이 없더라도 안전성을 보장 할 수 없기 때문에 사용해서는 안 된다. 헬멧 뒷 쪽에는 조임 장치가 있어, 자신의 머리에 맞게 조여 사용하면 된다.

2) 준비운동과 정리운동의 필요성



1 준비운동

- ① 체온을 높여준다.
- ② 근육의 온도를 높여준다.
- ③ 근육통과 운동 상해를 예방할 수 있다.
- ④ 심장에 혈액공급을 적절하게 높여준다.
- ⑤ 관절의 가동범위를 넓혀준다.

2 스트레칭의 효과

- ① 근육의 긴장을 부드럽게 해준다.
- ② 협응성 향상에 도움을 주며 동작을 자유롭게 표현할 수 있다.
- ③ 신체의 가동 범위를 크게 해준다.
- ④ 스포츠 상해를 예방할 수 있다.
- ⑤ 신경의 반사 작용을 통해 격렬한 운동에도 적응할 수 있다.
- ⑥ 신체의 감각 기능을 향상시킨다.
- ⑦ 혈액 순환을 촉진시킨다.
- ⑧ 심리적 안정을 가질 수 있다.

3 정리운동

- ① 운동 후 느껴지는 근육통을 감소시켜준다.
- ② 운동 중 생성된 젖산을 제거해준다.
- ③ 운동 후 피로 회복에 효과적이다.
- ④ 인체 내부의 항상성 회복(운동하기 전의 몸 상태로 만든다).
- ⑤ 호흡 - 순환계 정상화에 영향을 준다.

3) 교육과정

1) 바퀴랑 친해지기

1주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 넘어지기, 앉아서 일어나기, 무릎 잡은 자세에서 바퀴의 굴림 느껴보기 ② 스케이트 한발씩 타기 ③ 스케이트 신고 매트에서 앞 옆 V자 걷기
2주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 트랙에서 앞 옆 V자 충분히 걷기, ② 양발 평행 밀기 ③ 무릎잡고 멈추기
3주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 무릎잡고 상체 들고 모래시계, 외발 모래시계 ② A자 멈추기
4주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 한쪽씩 외발밀기하며 중심 발에 무게실기와 자신의 푸시 길이 인지하기 ② 무릎 잡고 상체 들고 힐 브레이크 ③ A자 돌기

2) 본격적인 주행

5주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 양발 번갈아 외발밀기 심화과정 ② 평행돌기
6주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 팔 젖기 우선 손 흔들기 동작만 실시 ② 그 다음 손동작과 발동작을 나누어 실시 (팔 젖기 → 외발밀기 → 중심에 손발 모으기)
7주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 팔 젖기 심화과정 (손 흔들기와 발 동작을 한 박자로 맞추어 타기)
8주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 무릎 돌리며 외발타기하며 중심 발에 오래 글라이딩하기 ② T자 멈추기 ③ 앞뒤 방향 전환

3) 크로스 오버

9주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 오른 무릎 들어 왼쪽으로 발 넘기며 걷기 ② 상체 들고 오른쪽 외발밀기 후 오른쪽 무릎을 왼쪽으로 넘기고 버티기
10주 차	<ul style="list-style-type: none"> ① 뒷짐 지고 오른쪽 외발밀기 후 왼쪽으로 발 넘기고 무릎 돌려 외발타기
11주 차	<ul style="list-style-type: none"> • 팔 젖기와 크로스오버 단계별 실시 ① 구분동작으로 나누어 실시 ② 함께 실시하면서 원을 그리며 타기
12주 차	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎 돌려 외발타기 하면서 주행하다가 크로스 오버하며 트랙돌기

4) 실기동작

1	보호장구 착용	
2	준비운동	
3	자세	①기본서기 ②무릎잡고 ③손놓고
4	일어서기·앉기	
5	넘어지기	
6	옆으로 걷기	①상체들고 ②무릎잡고
7	V자 걷기	
8	양발 평행밀기	①무릎잡고 ②상체들고
9	외발밀기	
10	무릎잡고 멈추기	
11	힐 브레이크	①무릎잡고 ②상체들고
12	모래시계	①무릎잡고 ②상체들고 ③외발
13	A자 멈추기	
14	A자 돌기	
15	평행돌기	
16	C자 돌기	
17	팔 젓기	
18	뒤로가기	
19	앞·뒤 방향전환	
20	T자 멈추기	
21	점프	
22	외발타기(무릎 돌리기)	
23	크로스오버	①뒷짐 지고 ②한손 흔들며 ③양손 흔들며
24	힘차게 돌며 발들어 멈추기	
25	힘차게 미끄러지며 멈추기	





- [1] 헬멧은 위아래로 움직이지 않도록 앞으로 눌러쓰며 턱끈을 단단히 조여준다.
- [2] 헬멧이 지나치게 앞으로 또는 뒤로 치우치지 않도록 한다.
- [3] 헬멧 뒷부분의 조임 장치를 사용하여 머리 사이즈에 맞도록 조절한다.
- [4.5] 무릎·팔꿈치·손목보호대가 정확한 위치에 착용되어 움직임에 불편함이 없는지 확인 한다.
- [6] 특히 손목보호대의 경우 손바닥과 손등 부분이 바뀌지 않도록 주의한다.

장시간 인라인스케이팅을 하거나 넘어진 후에는 착용한 보호 장구가 느슨해질 수 있으므로 수시로 보호장구가 제대로 착용되었는지 확인해야 한다.



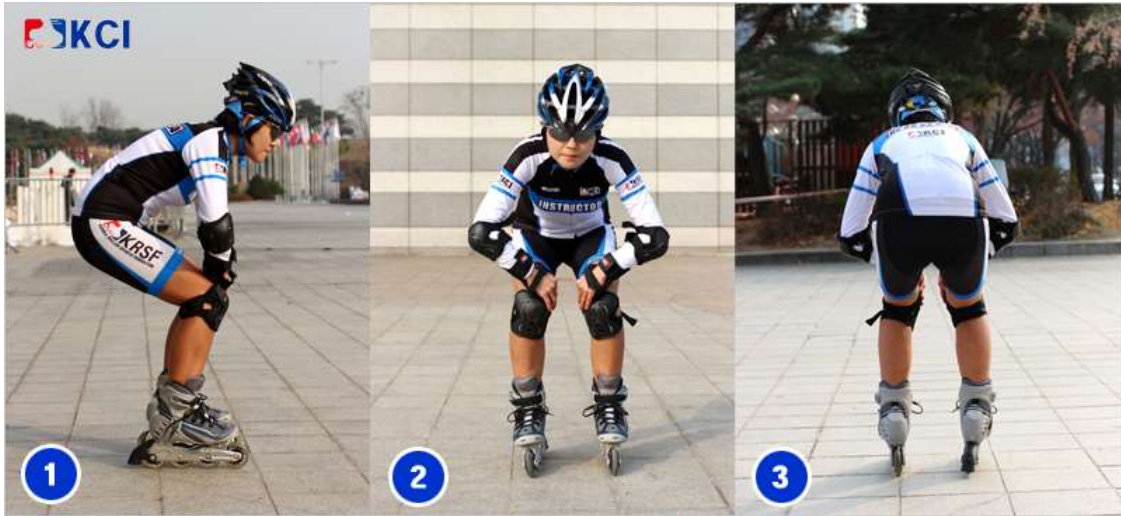
- [1] 팔꿈치를 구부려 작은 원을 그리며 돌려준다.
- [2] 한쪽 팔을 자신의 몸쪽으로 당기며 고개는 반대쪽으로 돌려준다.
- [3] 한쪽 팔을 올려 팔꿈치를 당겨준다.
- [4] 몸통을 좌우로 기울여 옆구리를 이완 시켜준다.
- [5.6] 한쪽 다리를 펴고 상체를 기울여 준다.

1) 기본 자세



스탠스 자세는 편안한 자세로 V자 자세도 편안한 자세를 유지하고 스케이트 다리는 어깨 너비로 평행하게 선다. 앞을 30도 정도 벌려 주고 뒤를 모아준 자세

2) 무릎잡고 자세



손으로 부드럽게 무릎을 안쪽으로 감싸 쥐고 무릎이 스케이트 앞부분보다 앞으로 나올 수 있도록 무릎을 낮추어 준다.
어깨가 너무 올라가거나 엉덩이 부분이 올라가지 않도록 주의하며,
시선은 3 ~5m 정도에 맞추어 주며 등은 수평이나 둥글게(유선형을) 유지하도록 한다.

3) 손 놓고 자세



[손 놓고 자세]에서는 무릎을 잡았던 손을 그대로 옆으로 내려놓는다.
이때 무릎이 안쪽으로 들어오게 되면 좋지 않다.
나중에 코너 동작을 배우는데 어려움이 많게 된다.
또한 무릎과 스케이트 날이 안쪽이나 바깥쪽으로 쓰러지지 않도록 주의한다.

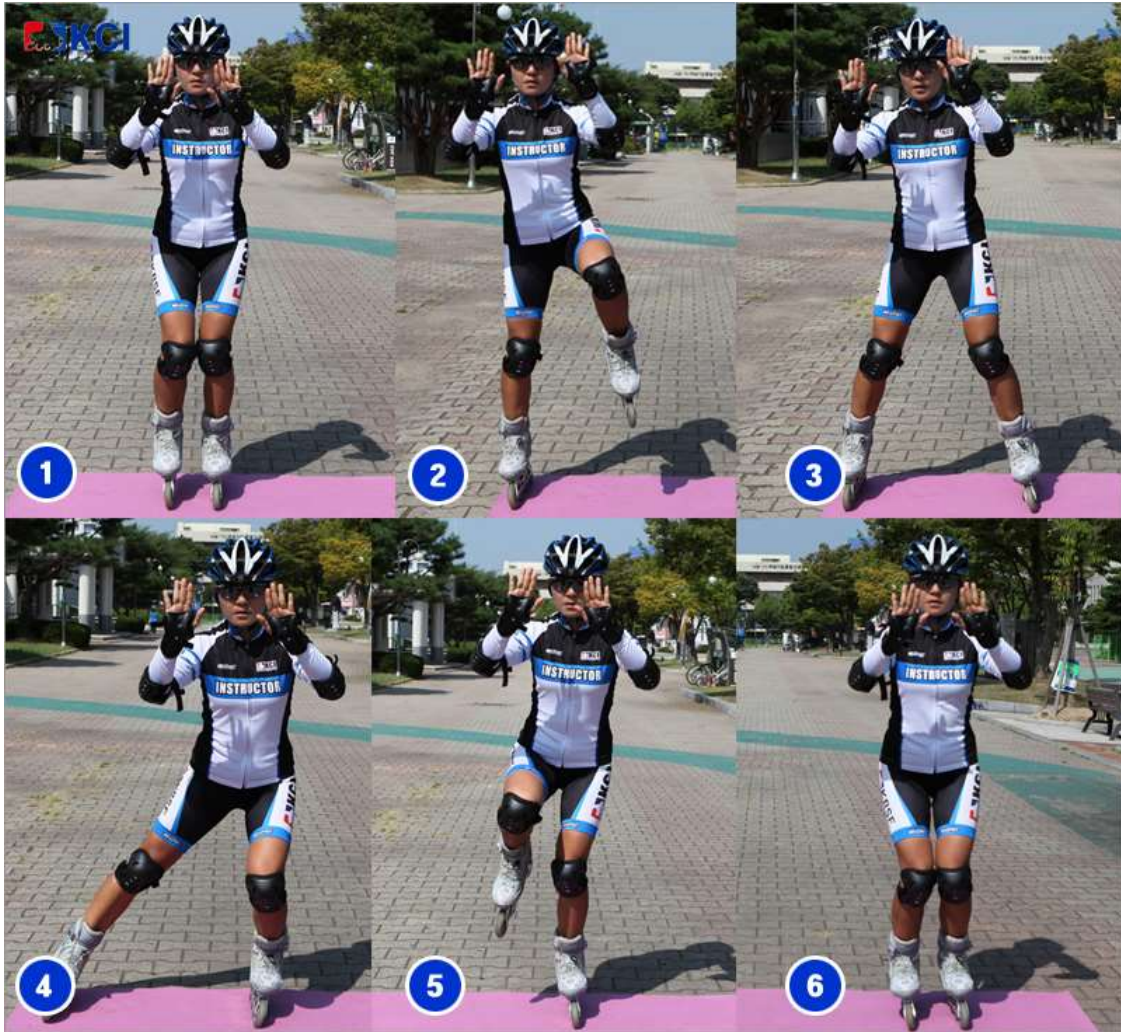


- [1] 양발을 한쪽으로 모은다.
- [2] 양 무릎을 꿇고 앉아 양손바닥을 짚고 일어설 준비를 한다.
- [3] 한 쪽 무릎을 세운다.
- [4] 양쪽 무릎을 세운다
- [5] 허리를 들어 일어선다. (앉기 동작은 일어서기동작의 역동작이다.)



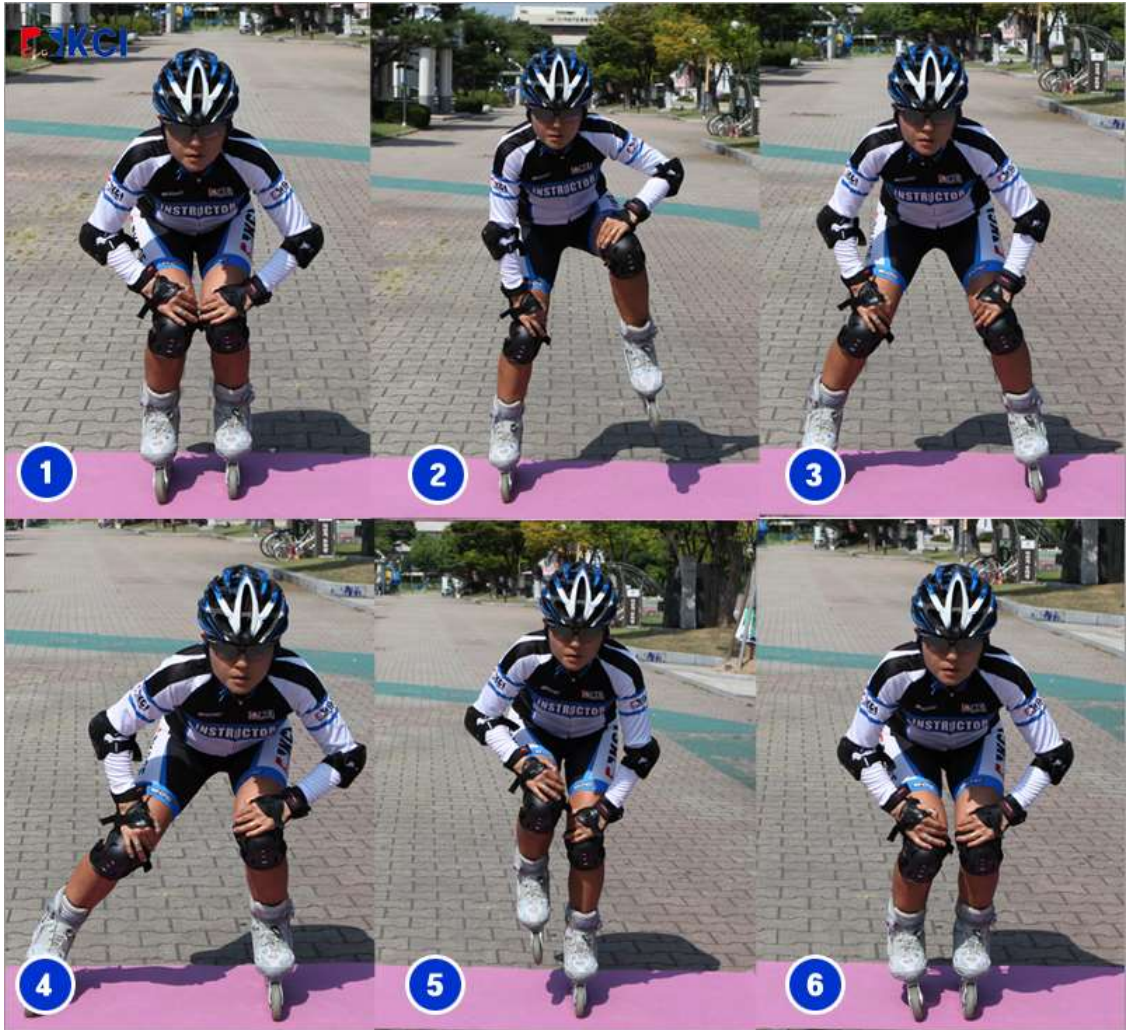
넘어지는 것을 두려워하지 말고 보호 장비를 하고 있으므로 자연스럽게 넘어지도록 한다.
 뒤로 넘어지면 위험성이 더 커지니 앞으로 넘어지도록 유도한다.
 넘어질 것 같으면 긴장을 풀고 상체를 앞으로 숙이면서 무릎이 먼저 닿게 하고 팔꿈치가 닿은
 다음에 손바닥이 바닥에 닿도록 한다.
 닿은 면적이 많으면 많을수록 충격이 줄어든다.

1) 상체 들고 옆으로 걷기



스탠스 자세에서 양팔을 앞으로 들고 몸의 중심을 잡아주고
한쪽 발씩 옆으로 (좌·우) 걷기 동작을 연습한다.

2) 무릎잡고 옆으로 걷기



무릎잡고 자세에서 한쪽발로 중심을 잡아주고
한쪽 발씩 옆으로(좌·우) 걷기 동작을 연습한다.

7

V자 걸기



V자 서기에서 양손을 앞으로 뻗어주어 중심을 잡아주고 한 발씩 앞으로 번갈아 가며 V자 모양으로 걷는 동작이다.

8

양발 평행밀기

1) 무릎잡고 양발 평행밀기



무릎잡고 자세에서 양 스케이트를(무릎) 이용하여 평행 밀기를 한다.
양발의 평행 밀기 동작을 하면서 중심은 가운데 두도록 한다.
평행 밀기가 끝난 후 속도가 그대로 멈출 때까지 그대로 유지하며 간다.

2) 상체 들고 양발 평행밀기



무릎잡고 양발 평행밀기 동작을 연습한 후, 양손은 편안하게 전방 진행방향으로 뻗어준다. 양쪽 다리에 균일하게 힘이 실릴 수 있도록 조절하며 밀어준다.

9

외발 밀기



무릎잡고 자세에서 한 쪽 스케이트(무릎)를 이용하여 무릎이 구부러진 만큼 한 쪽 무릎을 펴준다. 이 때 중심은 무릎을 펴지 않는 발에 몸의 중심을 실어준다.



11자 자세에서 한쪽 무릎에 손을 올려 놓은 뒤 반대쪽 무릎을 지면에 댄다.
 보호대를 활용하여 멈춘다.
 급한 제동을 위하여 지면에 대는 무릎에 많은 체중을 실을 시에는 회전이 일어날 수 있으므로 주의한다.

1) 무릎잡고 힐 브레이크



이 동작은 멈추는 방법의 있어 가장 기본적인 방법이다.

[1] 먼저 무릎을 잡고 앞으로 나가다가 양발을 평행하게 만든다.

[2] 멈추고자 할 때 뒤꿈치 즉 브레이크가 달려 있는 발의 스케이트를 앞으로 내민다.

[3] 내민 스케이트의 앞부분을 들어 올리며 뒤꿈치에 서서히 힘을 준다.

[4] 제동이 시작되면 천천히 축발쪽으로 양손을 모아준다.

2) 상체 들고 힐 브레이크



무릎잡고 힐브레이크를 연습한 후 양손을 편하게 전방 주행방향으로 뻗어준다.
이 후 무릎잡고 힐 브레이크와 같은 방법으로 시행한다.

1) 무릎잡고 모래시계



2) 상체 들고 모래시계



3) 외발 모래시계



바퀴가 지면을 그리는 모양이 모래시계 모양과 비슷하여 모래 시계형이라고 한다. 다리 모양을 V자 모양을 만든 다음 앞으로 밀어준다. 밀어줄 때 두 바퀴의 인에지를 사용하여 밀어주면 어느 정도 벌어지면 다시 A자 모양으로 모아 준다.

13

A자 멈추기



이 동작도 멈추기 동작의 하나이다.
앞으로 나가다가 모래시계형식으로 양발의 스케이트 바퀴(인-에지)를 이용하여 A자 모양으로 세우는 동작이다.

14

A자 돌기



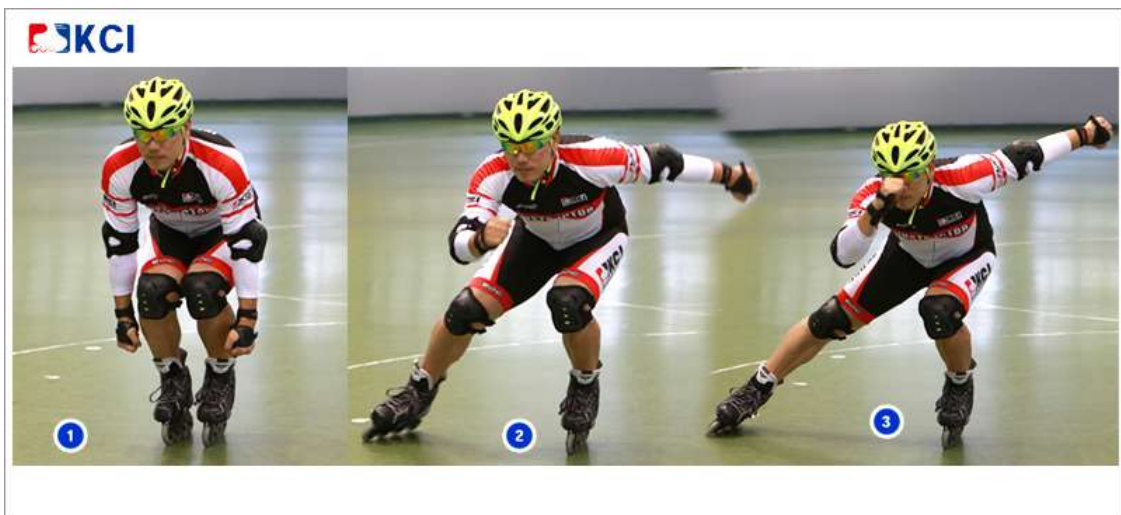
A자 돌기는 방향은 전환하거나 장애물과의 충돌을 피할 때
그리고 제자리에 멈추고자 할 때 필요한 동작이다.
체중이동을 잘해야 하며, 한 쪽 발에 무릎을 눌러 좌, 우로 회전 할 수 있는 기술이다.



내리막길이나 스피드가 많이 나는 상태에서 스피드를 컨트롤하기 위해 사용하는 짧은 방향전환의 동작이다. 양 쪽 발의 스케이트를 평행으로 놓고 체중이동을 좌, 우로 이용하며 스케이트는 인-에지, 아웃-에지를 사용하여 방향전환과 스피드를 줄일 수 있어야 한다.



방향을 전환하거나 멈추기 기술 중의 하나이다.
 앞으로 전진하다가 한 쪽 발을 180도 틀어 스케이트를 서로 일자로 놓고
 안쪽으로 C자를 그리며 방향을 전환하면 된다.



손 흔들며 무릎 펴기 기술이다

손동작은 앞으로 나란히 내린 상태에서 서로 손목을 교차하여 한쪽 손이 반대편 눈썹 있는 부분에 손이 오도록 하고 나머지 한 손은 어깨의 힘을 빼고 뒤로 힘차게 들어 올려준다.

뒤로 들어 올린 손의 반대편 발을 밀어 준다

이때, 어깨가 틀어지지 않도록 주의하고, 한 쪽 손이 다른 방향으로 바뀔 때 항상 양 손은 양 다리의 허벅지를 스치면서 앞, 뒤로 이동 한다.



다리모양을 A자로 만들어 주고 한쪽 발을 이용하여(인-에지) 뒤로 밀며 가는 동작이다. 앞으로 외발 밀기 동작과 같다. 단지 이 동작은 뒤로 간다는 것이다.



앞으로 스케이팅을 하면서 뒤로 방향을 전환하는 방법이다. 앞으로 나가는 상태에서 한쪽 발에 중심을 잡아주고, 다른 한쪽 발을 180도 회전하여 주고 다시 처음 중심을 잡아주었던 발도 다시 180도 회전하여 뒤로 가면 된다.
뒤로 가다 앞으로 다시 방향을 전환하는 방법은 앞에서 이야기 한 것과 같게 하면 된다.



멈추기의 한 동작으로 T자 서기는 제동거리가 충분할 때 여유를 가지고 천천히 멈출 때 사용한다.

정지하고자 하는 곳에서 제동 할 발을 뒤로 빼 가로로 만들며 바퀴의 인-에지를 지면에 천천히 닿도록 한다.

체중을 앞쪽 축다리에 실은 다음 뒤쪽 발의 스케이트를 끌어 앞쪽 발의 뒤꿈치 중앙에 놓아 T자를 만들어 멈추면 된다.

이 멈추기 동작은 많이 사용할 시 바퀴의 한쪽 면이 비대칭적으로 소모된다.

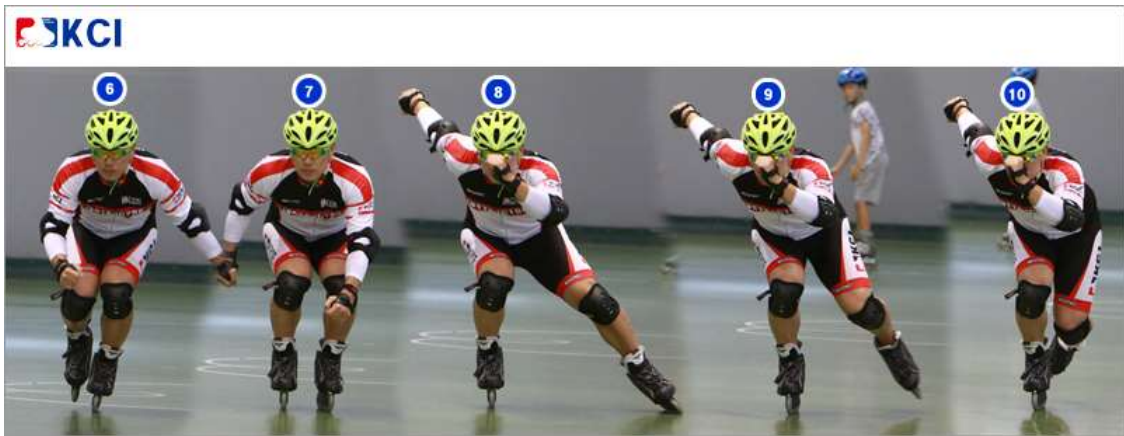


점프는 어느 정도 위험을 감수해야 하기 때문에 충분한 기술을 익히고 난 다음에 실행해야 한다.

앞으로 가다가 허리를 낮추고 굽힌 무릎을 펴주면서 상체를 위로 올리며 반동을 이용해 점프한다.

무릎을 구부려 가슴쪽으로 붙이면 더 높이 점프를 할 수 있다.

착지 시에는 양손을 벌려 중심을 잡고 다리는 충격을 완화하기 위해 힘을 빼며 착지를 한다.



이 동작은 손 흔들며 무릎 돌리기 동작이다, 오른 발을 밀 경우 오른손을 앞으로 올려주고 왼손은 뒤로 퍼준다.

손과 발은 같은 박자로 들어 올리고 밀며 균형을 맞춘다.

밀어준 다음에는 무릎을 중심으로 한쪽 발, 즉, 중심을 잡아주는 발의 종아리 부분 또는 스케이트 부츠가 끝나는 부분에 살며시 놓아준다.

자세를 많이 낮추기 위해서는 중심 잡는 발의 복숭아 뼈 부분에 밀어준 발의 무릎을 놓아주면 자세를 많이 낮출 수 있다.

동작 후에는 양발을 평행하게 만들어 제자리로 돌아오면 된다.

어깨의 반동을 이용하거나, 상체를 들며 다리를 붙여서는 안 된다.

한 쪽 발 밀고, 붙이고, 놓고 하는 동작으로 반대 발도 같은 방법으로 시행하면 된다.

1) 뒷짐 지고 크로스오버



2) 한손 흔들며 크로스오버



3) 양손 흔들며 크로스오버



- 1) 코너 동작을 익히기 위해서는 지상 이미테이션 훈련을 하면 아주 좋다.
- 2) 양발 11자 자세로 무릎을 낮춘 상태에서 오른발을 옆으로 밀어준다.
- 3) 밀어주는 스케이팅 발의 발목이 너무 굽지 않도록 주의한다.
- 4) 오른발을 밀고 난 후, 오른 발의 무릎을 접으며 몸 쪽으로 당겨 왼쪽 발 위로 넘긴다.
- 5) 왼발 앞쪽으로 스케이팅을 교차하여 놓는다. 이때 가장 주의할 점은 오른발이 제기차기 식으로 스케이팅이 넘어가서는 안 된다. 넘기는 무릎이 중심이 되어 반대편 무릎을 넘어가면서 스케이팅이 자연스럽게 따라 넘어오게 해야 한다.



이 동작은 앞뒤방향전환과 T자 멈추기 동작을 응용한 기술로 정확한 중심이동과 균형을 필요로 하는 멈추기 방법이다.
몸의 이동이 흐트러지지 않도록 주의해야 한다.



이 동작은 양발평행돌기에서 진화된 정지방법으로 평행돌기의 안쪽 축을 먼저 회전하는 동시에 반대편 스케이트의 휠을 바닥면과 각도를 이루며 미끄러지며 멈추는 기술이다. 이때 몸이 심하게 돌아가지 않도록 주의해야 한다.

5

실기평가 척도 (스피드 준지도자)

A. 기본 주행 평가

◆ 트랙을 2바퀴 이상 주행하면서 안정적 스케이팅 능력을 평가하고 지도자로서의 실기능력을 평가한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 40점 만점)		8점				1점
1	출발과 직선주로 활주의 원활함					
2	한팔, 양팔 흔들기의 원활한 동작					
3	코너링 동작의 안정적 주행					
4	상체의 흔들림 없이 스케이팅					
5	밀기, 회수, 착지의 정확성					
점수						

B. 표현평가

◆ 각기술의표현능력을평가하고이해력을측정한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
B. 표현평가 (전체 20점 만점)		4점				1점
1	양발 평행밀기와 외발밀기					
2	상체들고 힐 브레이크, A자서기, T서기					
3	코너링(한손, 양손)					
4	평행돌기, A자돌기					
5	외발타기					
점수						

C. 지도평가

◆5가지 항목 모두 지도평가를 실시한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 40점 만점)		8점				1점
1	멈추기 동작(A자스톱, T자스톱, 힐브레이크)					
2	밀기동작(양발, 외발, 모래시계)					
3	평행돌기, A자돌기					
4	팔 흔들며 코너돌기					
5	외발타기					
점수						

이 책자는 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재로 발행되었습니다.
이 책자의 저작권 및 출판권은 대한롤러스포츠연맹에 있습니다.
저작권법에 따라 무단 전재와 복제를 금합니다.

- 펴낸 곳: 대한롤러스포츠연맹
- 주소: 서울특별시 송파구 올림픽로424 올림픽회관 신관 335호
- 전화: 02-420-4277
- 팩스: 02-420-6711
- 홈페이지: <http://www.koreaskate.or.kr>

