

제1회 성남시장배 철인3종 장거리 수영대회 요강

가. 장거리 수영대회

철인3종경기 표준 종목 수영거리인 1.5K를 기준삼아 실내 수영장에서 일반 성인을 대상으로 장거리 수영 경기로 개최합니다.

50m 수영 풀을 입수지점에서 각 레인으로 지그재그 형태로 돌아서 출수지점까지 수영 후 다시 입수지점에서 입수하여 치르는 경기

나. 대회 개요

- 대회 명칭: 제1회 성남시장배 철인3종 장거리 수영 대회
- 대회 일시: 2026. 11. 15(일) 07시~ 15시
- 운영 종목: 동호인 1.5K, 3K
- 사업 규모: 총 9백여명, 선수 8백8십여명 + 운영위원/심판 30여명
- 대회 주최: 성남시체육회, 성남시철인3종협회
- 대회 주관: 성남시철인3종협회, 플레이온
- 후 원: 성남시체육회, 경기도철인3종협회
- 협 찬: STM, 필압
- 운영 종목: 동호인 성인 경기

종목	구분	거리
동호인 수영	1.5K	50M 풀 지그재그 총 3바퀴 1바퀴 수영 후 출수하여 입수지점으로 이동
	3K	50M 풀 지그재그 총 6바퀴 1바퀴 수영 후 출수하여 입수지점으로 이동

(참가비: 1.5K: 6만원, 3K: 7만원)

다. 대회 안내

1. 참가 자격:

- 경기내내 스포츠맨십을 발휘할 수 있는 자
- 도로교통법, 대회규정 및 규칙, 대회임원의 지시 등을 준수할 수 있는 자

2. 신청, 접수 및 지급품 등: ▶접수 하면서 결제까지 하여야 완료

구분	신청기간 및 참가비
참가신청기간	2026년 9월 23일(수) 오전 10시 -
결제방법	접수시 카드 결제 (1.5K: 6만원, 3K: 7만원)
참가비 환불 가능일자	2026년 10월 9일 18시 00분까지, 이후 환불 불가 부상으로 인한 환불은 대회 15일 전까지 진단서 제출에 한해 50% 환불, 환불수수료 500원제하고 입금, 기상악화, 천재지변에 의한 환불은 불가
접수	반드시 접수 하면서, 결제까지 하셔야 접수가 완료됩니다. 본인명의로 해야 확인이 가능하며, 이상 있을 경우 게시판에 입금시 성함_휴대번호 4자리 (예: 최면술_0123)로 표시 요망 성명, 개인정보 입력, 수영 500m 기록, 환불계좌 등록 필요 - 원활한 진행을 위해 기록, 소속 변경 요청은 불허하고, 대회 진행상 반드시 필요한 사항만 허용, 일시 환불 진행 - 대리참석, 양도 불허, 대회당일 신분증 확인 - 위 조건에 동의하는 조건으로 접수 등록 진행 - 접수 현황은 카페 게시판을 통해 공지 예정 https://cafe.daum.net/SeongnamTriathlon/IaNP/4 [성남시장배 장거리 수영대회 접수 순서] 1. 접수창구 회원가입 2. 종목선택(1.5K (2부, 3부, 5부, 6부) / 3K (1부, 4부) 3. 자기가 신청한 종목의 예상기록을 스크롤바를 이용하여 기록 선택 4. 대회 규정 준수 동의서 네모박스 선택 5. 건강상태 및 참가 책임 네모박스 선택 6. 경기중 사고 및 위험에 대한 인지 네모박스 선택 7. 개인소지품관리 네모박스 선택 8. 배변 양도 및 대리 출전 금지 네모박스 선택 9. 사진 및 영상촬영 및 활용 네모박스 선택 10. 시설 및 물품이용 네모박스 선택 11. 신청자 정보 입력: (성함, 휴대폰번호, 소속팀(정확히 명기), 주소, 비상연락망1, 2 (이름, 관계, 전화번호), 기타사항 12. 취소기간 공지 확인 네모박스 선택 13. 참가신청 처리 및 안내문자 발송을 위한 개인정보 수집이용 동의 네모박스 선택 14. 결제 15. 접수 확인
지급품	손목밴드, 헤나(몸 부착 번호), 모바일 기록증, 기록칩(반납) 희망자에 한해 등록 부스 앞에서 주차권 지급 기념품: 수경, 완주메달, 보급품(물, 음료수, 빵)
경품추첨	배정된 선수번호를 기준으로 경품 추첨하여 대회본부(비즈홀)에 게시 고급 웨트슈트, 수영 용품 등, 현장 수령 원칙, 택배 발송 불가

3. 대회 세부 일정: 동호인(성인) (세부시간과 인원 상황에 따라 변동될 수 있음)

내용	순서	등록시간	경기시간	비고	인원
자유 워밍업		06:00~06:50	06:30~06:50	탄천수영장	희망자
오전 경기	1부(3Km)	06:00~06:50	07:10~08:40	탄천수영장	150
	개회식/단체시상	09:00~09:20		탄천수영장	
	2부(1.5Km)	06:00~09:00	09:30~10:15	탄천수영장	150
	3부(1.5Km)	06:00~09:00	10:20~11:05	탄천수영장	150
오후 경기	4부(3Km)	06:00~10:00	11:10~12:40	탄천수영장	150
	5부(1.5Km)	11:00~12:00	13:00~13:45	탄천수영장	150
	6부(1.5Km)	11:00~12:00	13:50~14:35	탄천수영장	150
장내 정리		14:40~15:30		탄천수영장	

4. 보험: 참가자 전원 배상책임 보험 가입

질병에 의한 사고 혹은 선수 자신의 과실로 인한 사고에 대한 배상은 해당되지 않습니다. ※ 심장마비는 질병으로 분류됩니다.

심장마비는 심장으로 흐르는 혈액이 급격히 줄거나 막히면서 가슴에 통증을 야기하면서 발생합니다. 즉시 치료되지 않으면 이 영향으로 심장 조직이 죽는 것입니다. 심장마비가 오기 전에 대부분의 희생자들은 심장으로의 혈액 공급 단절로 인한 심한 가슴 통증을 느낍니다. 그 통증은 몇 분 이내에 가시고 심장은 영구적으로 손상을 입습니다. 심장마비의 주요인은 흡연,비만 그리고 운동 부족, 그리고 과로와 스트레스, 영양 부족이 또한 주요인입니다.

운동은 또한 혈액의 HDL 콜레스트롤 수치를 높여서 동맥의 불순물들을 청소하도록 도와 심장마비의 위험을 경감시키는 효과가 있다고 합니다. 그러나 우리 종목에서 발생한 심장마비는 과로로 인한 피로 누적, 음주, 과식으로 인한 것이었습니다. 경기 출전 전에 충분한 휴식을 취하셔야 하고 음주는 대단히 위험합니다. 그리고 경기 3시간 전에 식사를 하시고 경기를 하시는 것이 심장마비 예방은 물론이고 경기력 향상에도 도움이 됩니다.

5. 경기규칙

모든 선수는 본인 및 함께 참가하는 선수의 안전을 최우선으로 하여야 합니다. 무리한 경쟁은 자제하시기 바랍니다.

• 준비 항목: 경기 당일 아침 아래의 물품을 확인하여야 합니다.

필수: 협회 준비) 1)선수 인식 손목 밴드, 2)기록칩, 3) 헤나

개인 준비) 철인3종 경기복 또는 수영복, 물안경, 수모

선택: 타올, 레이스워머, 세면도구

• 수영장 내부 건물 달리기 금지: 안전을 위하여 수영장 내에서는 달릴 수 없으며, 2회 지시 위반시 실격 조치합니다. 선수 여러분들의 안전을 위하여 바깥터 나올때까지 빠른 걸음으로만 나오실 수 있습니다.

• 선수등록: 모든 참가선수들은 대회 당일 사진이 부착된 신분증(여권, 운전면허증(모바일) 가능)을 지참하여 당일 등록 본부에서 대회 지급품을 직접 찾아야 합니다.

• 경기설명회: 경기설명회 참석은 의무 사항입니다. 안전에 관한 유의 사항과 코스에 대한 정확한 정보와 경기규칙을 설명합니다.

• 손목밴드: 참가번호가 적힌 손목밴드를 등록 후 착용하여야 합니다. 이 손목밴드는 대회 참가자임을 증명해주며 경기 내내 착용하고 있어야 합니다. 이 손목밴드는 의료지원을 받을 때 신원확인이 용이하며 경기장 시설물을 이용하는데 사용됩니다. 주로 탈의실 입출입시 반드시 착용하고 있어야 합니다.

• 바디 넘버링: 본인의 참가 번호가 팔과 다리에 노출되도록 대회조직위원회가 제공한 헤나 번호를 부착해야 합니다. 비닐스티커를 제거하고 뒷면에 물을 적셔서 붙이고자 하는곳에 20초 정도 붙여 놓으면 됩니다. 부착하는 방법을 모를 경우 심판이나 대회 운영진에게 문의하시기 바랍니다.

• **기록칩**: 경기 당일 현장등록시 기록칩을 수령해야 합니다. 기록칩을 분실할 경우 분실료(10만원)가 발생할 수 있으며, 대회운영본부에서 재발급을 받을 수 있습니다. 기록칩은 수영 출발 전에 발목에 착용하며 경기를 마칠때까지 착용하고 있어야 합니다. 본인의 기록칩은 다른 선수와 바꿔 차면 안되고 코스상 기록측정을 위한 지점을 통과하여야 하며 결승점을 통과한 후 반납하여야 합니다.

• **수영모**: 개인이 가지고 있는 수영모를 착용하면 되며, 없을 경우 협회에서 대여해 드립니다. 당일 관리요원에게 문의하시기 바랍니다.

• **보온복(웻슈트), 위치**: 경기복(수영복)을 입고 경기를 진행합니다. **웻슈트/이어폰 사용은 불허**하며, 부력바지 가능, 가민/순토/애플 등 개인 기록용 시계 착용 가능합니다.

• **수영출발**: 수영기록으로 그룹을 나누게 되며, 기록이 빠른 순으로 3~5초 간격으로 출발하게 됩니다. 수영 도중 힘들 경우 출발지, 도착지에서 쉬었다 갈 수 있습니다.

접수시 등록한 5백 미터 예상 시간 기준으로 6개의 큰 그룹으로 배정 예정, 시간변경 불허, 수영장 레인이 매우 혼잡할 경우 그룹별로 진행하는 요원이 통제할 수 있습니다. 입수하여 출발하게 되며 **다이빙 스타트는 금지(금지 사항 위반시 실격 처리 될 수 있습니다.)**됩니다. 지정된 바퀴수를 다 돌고 피니쉬로 이동하면 됩니다.

1.5 K (3바퀴) 종목은 1~10번 레인 수영 후 출수하여 1번 레인으로 다시 이동하여 경기를 동일하게 이어 나갑니다. 입수시 앞사람과의 거리를 생각하여 안전하게 진행하시기 바랍니다. 10레인에서 1레인으로 이동시 안전을 위해 달릴 수 없습니다. 위반시 심판에 의해 경고가 주어질 수 있으며 2회 위반시 실격 처리 될 수 있습니다. 또한 다른 위반 포함 누적 경고 3회 이상시 실격 처리됩니다.

• **수영코스**: 제한 시간 내에 수영을 종료하지 못하면 경기를 지속할 수 없습니다. 수영 코스에 설치된 구획을 따라 이동하며 시간 내에 자신의 힘만으로 주어진 코스를 완영해야 합니다. 수영코스를 잘라서 짧게 도는 경우, 벽을 터치하지 않고 이동하는 행위는 실격 처리될 수 있습니다. 수영 실력이 안전에 위험하다고 판단될 경우 심판 및 안전요원의 제재를 받을 수 있습니다.

경기중 각 레인 우측레인으로 추진하여 이동하며, 좌측레인은 추월선으로 이용됩니다. 추월시 앞사람의 발을 가볍게 터치한 후 추월합니다. 이때 선행 영자는 후행 영자에게 추월을 허용할 수 있게 서행해야 합니다. 10레인에서 1레인으로 이동시엔 각 레인별 벽을 터치를 한 후 이동하여야 합니다. **플립턴은 금지**됩니다.

• **수영출발그룹**: 대회 당일 그룹별 안내에 따라 정렬하여 주시기 바랍니다. 경기 시작, 운영에 관해 현장 심판/안전요원의 통제에 따라 주시기 바랍니다.

• **탈의실 준수 규칙:** 탈의실 내에서는 취식 행위를 할 수 없습니다. 지정된 장소를 이탈하여 이동, 출입을 금하여 주십시오. 타인의 이동에 방해가 되지 않게 행동하여 주시길 당부 드립니다. 아울러 탈의실을 사용할 수 있으나 키가 제공되지 않으므로 본인의 탈의함 번호를 기억하여야 합니다.

• **제한시간:** 경기 종목별 제한 시간을 적용합니다. **1.5K: 45분, 3K: 90분 시간 제한**이 있으므로 제한 시간내 완주하여야 합니다. (개별 출발시간에 의한 제한) 출발하시는 시간대가 다르므로 위 경기시간 내 완주하시면 됩니다.

• **기권:** 경기 도중 **기권한 선수**들은 반드시 대회 심판 및 임원에게 이 사실을 통보해야 하고 **기록칩은 반납**해야 합니다. **미 반납시 비용 청구**

• **스포츠맨십에 위배되는 행동:** 스포츠맨십에 위배되는 행위나 심판 및 임원 혹은 자원 봉사자에게 욕설이나 언어폭력 행사하는 즉시 실격 처리되며, 향후 각종 대회 참가에 제한이 될 수 있습니다.

• **기록:** 경기기록은 **모바일로 공지** 됩니다. 만약 경기기록이 잘못 되었을 경우에 현장 내 대회임원에게 정정 요청하여야 하며, 당일 이후 수정은 불가능합니다.

• **의료:** 지역별로 지정의료를 정하게 되며 응급상황시 지정병원으로 이송됩니다. 경기 중 가장 위험한 증상 중 하나는 피로, 질병에 의한 심장마비이며 경기 전충분한 휴식과 건강검진을 통하여 위험을 예방하고 무리하여 진행하지 말아야 합니다.

• **경기코스 안전:** 통제를 하게 되더라도 돌발상황이 발생할 수 있으며, 대회 중 주변 상황을 잘 주시하고 심판 및 통제 요원의 지시에 따라야 합니다.

• **시상식 및 이벤트:** 대회 일정에 따라 시간이 정해지며 종목별 전체 남녀 상위 입상자 3명에게는 다음해 출전권이 부여됩니다. 개인 시상은 전체 경기가 끝나야 개인 순위를 알 수 있기 때문에 사무국에서 개별 연락합니다. 대한체육회에 등록된 선수 및 은퇴 후 5년 이내 선수는 시상에서 제외됩니다. 단체 최다 참가팀에 대한 상금은 다음과 같습니다.

최다참가팀 1위: 상금 30만원, 2위: 상금 20만원, 3위: 상금 10만원

• **주의사항 및 주차:** 대회장 주변에서는 취사, 음주, 흡연, 쓰레기 무단 투기 금지, 트랙경기장 중앙 잔디밭 출입금지, 대회 당일 등록 부스 앞에서 주차권 제공 예정. 경기장 내 CCTV가 설치되어 있습니다. 근접 사진이나 동영상 촬영시 본인과 지인만

대리참가 행위는 실력 사유에 해당하며 보험이 적용되지 않습니다. 대리 참가하여 발생한 사고에 대해 대회 주최측의 책임이 없음을 알려드립니다. 경기 중 몸에 이상을 느낄 경우 즉시 손을 들어 알려주시면 구조 요원이 투입됩니다. 컨디션 난조시無理하지 마시고 즉시 경기를 중단하여 주십시오. 경기 중 발생한 사고에 대해 주최측이 민형사상 책임이 없으며, 개인 소지품 및 금품 관리는 개인의 책임임을 미리 알려 드립니다.

수영장 50m 풀에서 500m 1바퀴를 돌고 입수 지점으로 이동하여 다시 입수하여 같은 과정을 3회 반복하여 기록매트를 밟으면 1.5K가 완영되며, 3K는 6번을 반복하면 됩니다. 출수하는 곳은 물의 높이가 낮아 쉽게 올라오실 수 있으며 옆에 있는 사다리를 통해 이동하실 수 있습니다.

1층 후문 출입문

***당일 식당 오픈: 체육회관 지하2층 푸드백 합리적 가격에. 아주 맛있습니다.**

후문 입구

올림픽

VIP

단상

이벤트홀 (개회식 장소)

물품수령

등록부스

입구

물품보관소

체육회관 화장실 1층

체육회관 출입구

체육회관 출입구

대기장소

여의실 지하1F 입구

남 여의실 지하1F 입구

안전관리자

심판/운영

접수

출수

구조

구조

구조

안수 대기 장소

체조

다목적 대회 장소

운동/심판

1바퀴 500m

1.5K 3 LAP: 3바퀴 돌고 피니쉬

3K 6 LAPS: 6바퀴 돌고 피니쉬

비상이동

기록매체

수영 LAP 이동

대기 이동

심사위원

심판

***주차: 단천종합운동장 비상강 주차장, 단천종합운동장 지하 주차장, 야구장 주차장 이용 (당일 이용료 무료).**

***바디넘버링은 지급된 해나 번호를 이용하여 회의실 등에서 붙여 부착합니다. 해나 미이용시 매직으로 넘버링**