

세상은 누군가와 함께 가는 길

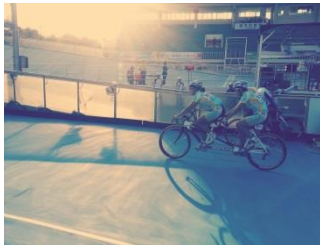
© 탠덤사이클 (Tandem cycling)

4조

08 신용섭 09 길큰샘  
11 구혜진 김진영 노진주 박민규

# INDEX

탠덤사이클 목차



01 탠덤사이클이란?

02 장비 및 경기장

03 경기 방법 및 규칙

04 탠덤사이클 영상

05 파일럿 교육

06 조편성





탠덤사이클

경기

스포츠클래스

## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

“ 2인용 자전거 ”



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

## INDEX

탠덤사이클 목차

## 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

## 장비 &amp; 경기장

Tandem cycling

## 경기방법 &amp; 규칙

Tandem cycling

## 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

## 파일럿 교육

Tandem cycling

## 조편성

Tandem cycling

탠덤 사이클 경기는  
장애인과 비장애인이 2인용 자전거에 동승하여  
앞 좌석에는 비장애인 선수(파일럿)가,  
뒷좌석에는 시각장애인이 타고 치르는 경기로써  
각각의 역할을 맡은 두 사람의 협동이  
얼마나 잘 이루어지느냐가 승패의 관건이 된다.

## INDEX

탠덤사이클 목차

## 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

## 장비 &amp; 경기장

Tandem cycling

## 경기방법 &amp; 규칙

Tandem cycling

## 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

## 파일럿 교육

Tandem cycling

## 조편성

Tandem cycling

## “탠덤 스포츠 클래스 B”

전맹 혹은 시각장애(VI)

TBC- 양 눈이 시각을 인지하지 못하는 것에서부터  
6/60 시각의 세감도(Acuity) 또는/혹은 20도 이하의 시야.

등급분류는 가장 적절한 시기에 가장 좋은 시력을 가진 상태를 평가한다.  
(예를 들어, 모든 선수는 콘택트 렌즈 혹은 교정렌즈를 등급 분류 시  
착용해야 한다. 선수들이 경기에서 렌즈착용여부).

등급분류는 UCI 승인 등급분류사가 하게 된다.

# INDEX

탠덤사이클 목차

장비

경기장

“ 장갑 ”

탠덤사이클이란?

Tandem cycling

장비 & 경기장

Tandem cycling

경기방법 & 규칙

Tandem cycling

탠덤사이클 영상

Tandem cycling

파일럿 교육

Tandem cycling

조편성

Tandem cycling



# INDEX

탠덤사이클 목차

장비

경기장

“ 헬멧 ”

탠덤사이클이란?

Tandem cycling

장비 & 경기장

Tandem cycling

경기방법 & 규칙

Tandem cycling

탠덤사이클 영상

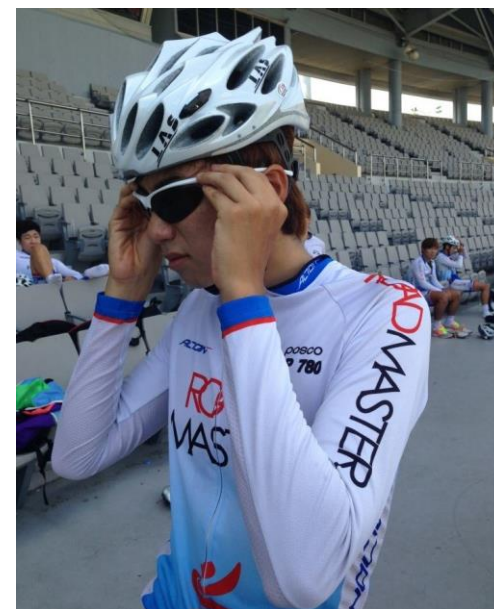
Tandem cycling

파일럿 교육

Tandem cycling

조편성

Tandem cycling



경기/연습/행사 중에는  
딱딱한 헬멧(rigid safety helmet)을 착용해야 한다.



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY



# INDEX

탠덤사이클 목차

장비

경기장

“ 신발 ”

탠덤사이클이란?

Tandem cycling

장비 & 경기장

Tandem cycling

경기방법 & 규칙

Tandem cycling

탠덤사이클 영상

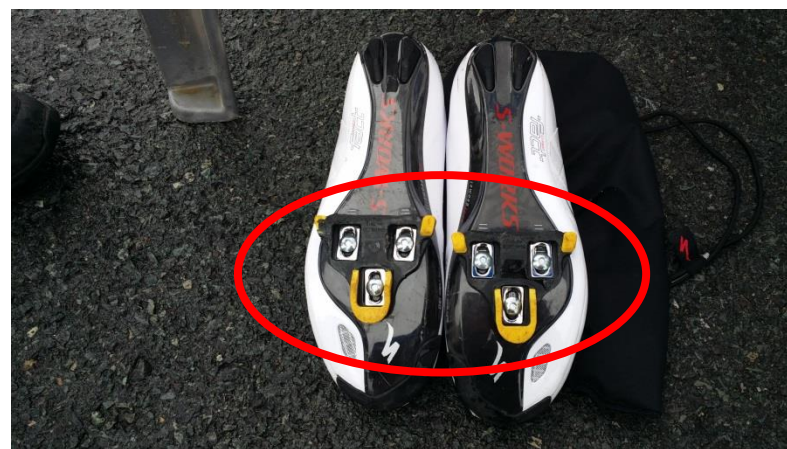
Tandem cycling

파일럿 교육

Tandem cycling

조편성

Tandem cycling





장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

“ 유니폼 ”



라이더는 소매가 있는 저지와 반바지를 입어야 한다.  
(원피스도 가능)

무릎 위에 오는 반바지여야 하며, 소매 없는 저지는 금지된다.  
비웃은 투명하거나 저지 디자인과 유사하여야 한다.  
각 팀은 출전선수 유니폼을 통일해야 한다.



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “탠덤사이클”



자전거는 같은 지름의 두 바퀴를 가진 차량으로써  
전륜은 조향이 되어야 하며, 후륜은 페달과 체인으로 구성되는  
시스템을 통해 구동이 되어야 한다.  
오직 다리 힘에 의해서만 전진할 수 있도록 제작된다.



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “탠덤사이클”



탠덤 자전거의 전체 길이는 2.5m, 너비는 75cm를 초과해서는 안 된다.  
또한 자전거의 무게는 6.8kg 이상이어야 한다.



## INDEX

탠덤사이클 목차

장비

경기장

### “탠덤사이클” - 핸들바

#### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

#### 장비 & 경기장

Tandem cycling

#### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

#### 탠덤사이클 영상

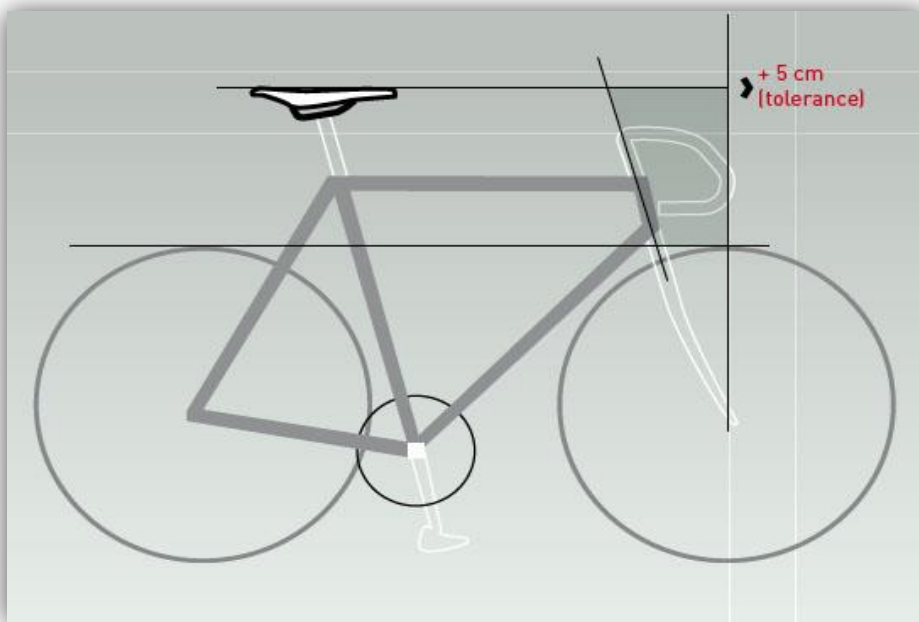
Tandem cycling

#### 파일럿 교육

Tandem cycling

#### 조편성

Tandem cycling



추가 핸들바, 부속, 연장바 등의 부착은 금지된다.  
또한 핸들바는 앞 바퀴 축보다 5cm 이상 앞으로 나오지 못한다.

장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “탠덤사이클” - 휠



휠의 직경은 타이어 포함 최대 70cm 최소 55cm 이다.



장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “탠덤사이클” - 자세





## 탠덤 사이클 목차

장비

경기장

## “벨로드롬”

## Tandem cycling

## Tandem cycling

## Tandem cycling

## Tandem cycling

## Tandem cycling

## Tandem cycling

주로를 비탈지게 만든 사이클 전용경기장

9) 벨로드롬 구조(예 : 광명 스피돔)



장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

# “ 벨로드롬 ”

탠덤사이클이란?

Tandem cycling

장비 & 경기장

Tandem cycling

경기방법 & 규칙

Tandem cycling

탠덤사이클 영상

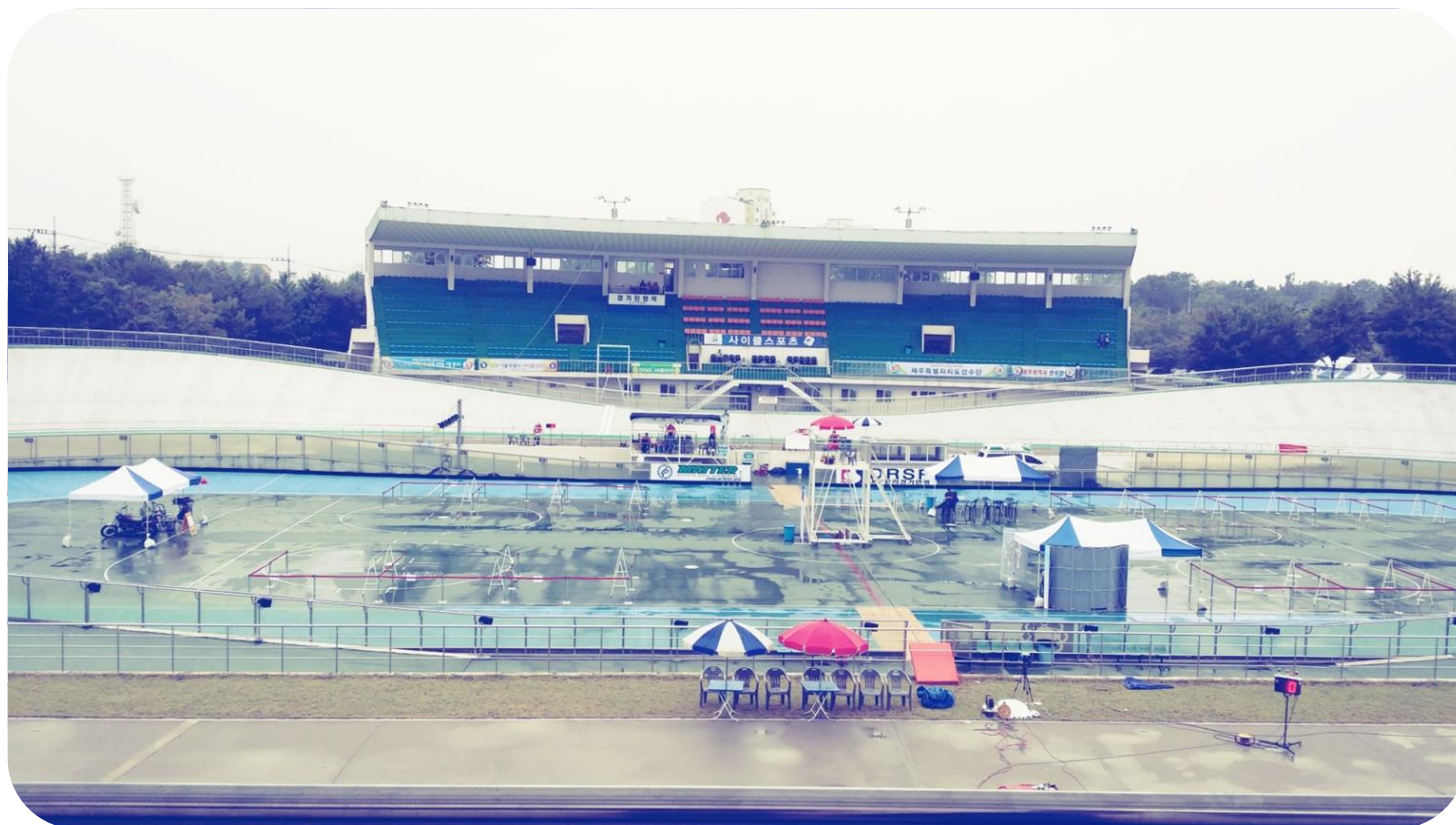
Tandem cycling

파일럿 교육

Tandem cycling

조편성

Tandem cycling



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “ 벨로드롬 ”





장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

“ 벨로드롬 ”



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

장비

경기장

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “ 벨로드롬 ”



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

## INDEX

탠덤사이클목차

장비

경기장

“ 도로 ”

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

사이클 도로경기는 포장된 일반도로에서 실시되며,  
경기 중 도로는 선수, 수행요원, 공식 임직원, 관중의 안전을 위해  
통제해야 한다.

또한 선수가 올바른 코스를 따라 주행하고 있다는 사실을 확인할 수 있고,  
현재 주행거리가 얼마인지를 나타내는 표지판을 설치해야 하며,  
이는 질주하는 선수의 눈에 잘 띄는 것이어야 한다.

결승전 전방 최소 300m와 후방 100m 지역은 바리케이트로  
결승 지역을 구분하여 장애물로 방호조치를 해야 한다.

또한 결승점 전에 우회도를 준비하여 모든 차량이 의무적으로 우회하도록 한다.  
그러나 행정부서 차량, 심판차량, 공식의무 차량은 예외로 한다.

종목에 따라 거리수가 달리 결정되며, 순환도로코스로도 코스를 만들 수 있다.



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY



## INDEX

탠덤사이클목차

장비

경기장

“ 도로 ”

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

#### \* 개인도로경기

고개가 필수적으로 있어야 하고 사무, 수행요원 또는 일반 대중에게 특별히 위험한 요소가 포함되지 않는 도로여야 한다.

#### \* 개인독주경기

대개 평지에서 실시되고, 안전하고 완전한 표지판이 설치되고, 오르막에서는 매 1km 마다 거리표시가 있는 코스여야 한다.

#### \* 단체독주경기

코스는 충분히 넓어야 하고 과도할 정도의 급커브 부분이 없는 코스로 한다.



## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

트랙경기

도로경기

규칙

## “독주”

1팀씩 정해진 거리를 독주하여  
기록이 빠른 순으로 순위를 결정한다.

※ 일정상 제한이 있거나 우천 시에는 개인 추발 형식으로  
경기를 진행한다.

스포츠 클래스 (등급)	거리
남자 탠덤 - B	1000m (1km)
여자 탠덤 - B	



## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

트랙경기

도로경기

규칙

## “개인 추발”

본부석 앞 출발선과 반대편 출발선에서  
동시에 출발하여 전력 질주하면서 서로 추월을 시도하는 경기이며,  
결승선에 도착한 기록이 빠른 선수가 승리하는 경기이다.

- 예선 : 기록으로 순위를 결정한다.
- 결승 : 예선 기록이 빠른 순서로 1,2위전과 3,4위전을 실시한다.  
※ 결승에서 한 선수가 상대선수를 추월하면 경기 종료

스포츠 클래스 (등급)	거리
남자 탠덤 - B	4000m (4km)
여자 탠덤 - B	3000m (3km)





## INDEX

탠덤사이클목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

트랙경기

도로경기

규칙

## “ 200m 스프린트 ”

기록경기로서 333m 미만의 트랙은 3바퀴, 333m 이상 트랙에서는 2바퀴를 주행하며, 기록체크는 결승점 200m를 측정하여 가장 빠른 순으로 순위를 가리는 경기이다.

- 경기 중 트랙 상단으로 올라가는 것은 반칙이 아니지만, 반대로 트랙안쪽으로 진입하게 되면 심판에 의하여 아무리 빠르더라도 기록을 인정받지 못하게 된다.
- 2013 전국 장애인 체육대회에서는 다른 방법으로 실시되었다.



트랙경기

도로경기

규칙

## INDEX

탠덤사이클목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “개인 도로”

육상 마라톤에 해당하는 종목.  
출전 선수가 일제히 출발하여 결승선에 도착한 순서에 의해  
등위가 결정된다.

- 스탠딩스타트 또는 플라이스타트로 출발한다.
- 메인 그룹 또는 선두와 현격한 차이로 뒤쳐진 선수는 실격될 수 있다.

스포츠 클래스 (등급)	최대 거리
남자 탠덤 - B	120km
여자 탠덤 - B	100km

※ 예전에는 국내대회에서 20km 개인도로 경기를 실시하였으나,  
국제대회가 최소 60km경기를 하는 실정이므로 국내대회도 장거리  
경기를 실시하게 되었다.

Ex) 2013 전국 장애인체육대회 - 남(120km), 여(100km) 실시.

트랙경기

도로경기

규칙

## INDEX

탠덤사이클목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

## “ 개인 도로 독주 ”

전자 계시 또는 심판의 카운트다운에 의해 출발된다.  
일정한 코스를 독주하며, 선수 간 출발간격은 1분이다.  
측정된 시간이 빠른 순서로 순위를 결정한다.

- 선수의 실제 출발여부와 상관없이 시간측정이 시작된다.  
※ 출발이 늦은 선수는 계측이 시작된 시점부터의 기록 인정
- 출발 시, 선수는 출발대에 지탱되어 있다가 놓아져야 한다.  
※ 이때, 선수를 밀어서는 안되며,  
동일한 사람이 모든 선수에게 같은 행동으로 붙잡아야 한다.

스포츠 클래스 (등급)	최대 거리
남자 탠덤 - B	35km
여자 탠덤 - B	30km

Ex) 2013 전국 장애인 체육대회 - 남,여 모두 24km 경기 실시



트랙경기

도로경기

규칙

## INDEX

탠덤사이클목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

## “ 도로 단체전 ”

### “ A ”

개인도로 순위를 점수로 하여 합산한 합이 작은 순서로 순위 결정

### “ B ”

개인도로독주 순위를 점수로 하여 합산한 합이 작은 순서로 순위 결정

- 등급별 1명씩 팀 당 최대 6명으로 단체 팀 구성 (남녀 구분 없음)
  - ※ 2013 전국 장애인 체육대회 - 유형별 1명씩 최대 5명으로 구성 (남3, 여2로 구성)
    - 유형 : UCI 참가유형 (B,C,H)
- 동점일 경우 시간기록의 합이 작은 팀이 우선
  - ※ 그래도 동점일 경우 상위 등위자가 많은 순위에 따른다.
- 단체전 구성 인원을 모두 충족하지 못하는 팀의 경우 패널티.
  - ※ 2013 전국 장애인 체육대회 - 단체전 구성 인원을 모두 충족하지 못하는 팀의 경우, 경기 불성립.



트랙경기

도로경기

규칙

## INDEX

탠덤사이클목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

모든 출전선수는 헬멧 및 장갑 착용 필수  
※ 출전선수는 반드시 헬멧을 착용하고 경기에 출전해야 하며  
경기 중 헬멧을 벗은 선수는 즉시 실격될 수 있다.

모든 유형별 등급은 헬멧 색상으로 구분한다. (UCI 규정)  
※ 탠덤 남 - 빨강(Red) / 탠덤 여 - 하양(White)

파일럿은 참가신청 마감 후 변경불가.  
(단, 부상선수는 변경가능)

원칙적으로 선수 1인당 1명의 파일럿만을 인정한다.

## INDEX

탠덤사이클목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling장비 & 경기장  
Tandem cycling경기방법 & 규칙  
Tandem cycling탠덤사이클 영상  
Tandem cycling파일럿 교육  
Tandem cycling조편성  
Tandem cycling

## 탠덤파일럿에 대한 UCI 규정

- UCI 프로팀 혹은 UCI 프로대표팀에 소속이었던 선수는 탠덤파일럿으로 참가하기 전에 반드시 계약 만료 기간 이후 36개월간 대기기간을 준수해야 한다.
- 아래 대회에 국가대표로 선발되지 않은 18세 이상 남녀 선수는 탠덤 파일럿으로 경기 할 수 있다.
  - UCI 세계선수권대회와 올림픽 게임 → 장애인 사이클 대회 36개월 전
  - UCI 월드컵, 지역게임과 대륙선수권 대회  
(ex. 판아메리칸게임, 아시안 게임, 유럽 선수권 대회 등...) → 장애인 사이클 대회 24개월 전
- ※ 현재 우리나라는 대한사이클연맹이 UCI에 등록된 학생, 실업 팀 선수 및 프로 사이클 선수는 탠덤파일럿으로 참가할 수 없다.



## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling



“ 스포츠 토토 공익 5차 캠페인 - 세상은 누군가와 함께 가는 길 ”

그가 보는 것은 나는 볼 수 없지만,  
그가 가는 곳은 나도 갈 수 있습니다.  
당신과 나의 길이 스포츠로 우리의 길이 됩니다.  
스포츠가 마음과 마음을 이어줍니다.



한국체육대학교  
KOREA NATIONAL SPORT UNIVERSITY

## INDEX

탠덤사이클 목차

탠덤사이클이란?  
Tandem cycling

장비 & 경기장  
Tandem cycling

경기방법 & 규칙  
Tandem cycling

탠덤사이클 영상  
Tandem cycling

파일럿 교육  
Tandem cycling

조편성  
Tandem cycling

“ 2012년 장애인 체육 영상 콘텐츠 공모전 동상 - Beautiful day ”

2012년 장애인 체육 영상 콘텐츠 공모전  
05' 18"

Beautiful day

김 창근



## INDEX

탠덤사이클목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

## “ 이번 수업에서 파일럿의 역할 ”

\* 자신의 선수가 자전거에 대해서 공포감을 갖지 않도록 한다.

- 1) 자전거를 충분히 만져볼 수 있게 한다.
- 2) 충분한 라포형성으로 신뢰감을 얻는다.

\* 안전한 주행을 위해 노력한다.

- 1) 출발 시 어느 쪽 발을 위로 두고 출발 할 것인지 이야기한다.
- 2) 출발 시 “하나 둘 셋 출발” 구령을 붙여 출발한다.
- 3) 출발 후 페달을 굴릴 때, “하나 둘” 구령을 붙여 호흡을 맞춘다.
- 4) 커브가 있을 경우, 왼쪽으로 커브/오른쪽으로 커브를 구두로 알린다.
- 5) 과속방지턱과 같은 장애물이 있을 경우, 구두로 알린다.
- 6) 브레이크를 잡아 멈출 경우, 구두로 먼저 알린 후 멈춘다.
- 7) 하차 시, 선수가 안전하게 내릴 수 있도록 한다.





## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

### 노진주 (골볼)

강민석 - 김대주

김도형 - 함믿음

정재원 - 이은솔

### 길큰샘 & 구혜진 (조정)

노동한 - 지용현

이창휘 - 신동철

권 현 - 오혜림

### 김진영 (육상)

이인규 - 김인구

신용주 - 이재문 - 오테일

김영신 - 이수민

### 신용섭 & 박민규 (탁구)

김인식 - 김재원

이승우 - 박현근

임동수 - 양초록



## INDEX

탠덤사이클 목차

### 탠덤사이클이란?

Tandem cycling

### 장비 & 경기장

Tandem cycling

### 경기방법 & 규칙

Tandem cycling

### 탠덤사이클 영상

Tandem cycling

### 파일럿 교육

Tandem cycling

### 조편성

Tandem cycling

## “ 이후 일정 ”

- \* 실습실로 이동 후 준비운동, 야외 수업 준비
- \* 올림픽 공원으로 이동 - 인라인 스케이트장
- \* 파일럿 주행 훈련
- \* 조별 수업 실시
  - 1) 자전거 알기
  - 2) 탑승하기
  - 3) 출발하기
  - 4) 짧은 직선 거리 주행하기
  - 5) 정지하기
  - 6) 하차하기





감사합니다 ♡

