

“변화를 선도하는 강남, 희망을 선사하는 강남”

등록번호	문화체육과-3319
등록일자	2016.2.4.
결재일자	2016.2.5.
공개구분	대시민공개

주무관	생활체육팀장	문화체육과장	복지문화국장		
과정옥	이경모	이호현	전결 02/05 김효길		
협조자					

- 체력강화와 경기력향상을 위한 -

2016년 직장운동경기부(체조팀) 동계 전지훈련 계획

- 기 간 : 2016. 2. 15(월) ~ 2. 24(수) - 9박 10일
- 장 소 : 전북 체육고등학교 체조장(전북 완주군)
- 인 원 : 총 6명(감독 1명, 선수 5명)
- 훈련목표 : 2016년 시즌대비 훈련 및 개인별 기초체력 강화
- 소요예산 : 4,560,000원

강 남 구
(문화 체육 과)

【 관련 규정 및 제반사항 사전검토서 】

검토분야	확인 및 적시사항																											
관련 규정 및 근거	<p>현행 관련 법, 시행령, 조례, 규칙, 관련 지침 등 근거를 모두 검토하고 적시하였습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 국민체육진흥법 제10조, 제14조 • 강남구 직장운동경기부 설치 및 운영조례 																											
추진 경위	<p>추진 경위는 무엇입니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 추진경위 : 전지훈련을 통해 선수단의 체력 강화와 경기력 등을 높여 하반기 각종대회에서 우수한 성적을 거두고자 함임. 																											
예산 사항	<p>산출 근거 및 기준 또는 예산확보 및 투입우선순위 등의 내용을 검토하고 적시하였습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 근거 및 기준을 검토한 결과 적정함 																											
수혜자 및 범위	<p>이 업무(사업)관련 수혜자는 누구이며 수혜범위를 파악해 보았습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 특정인 : 강남구 직장운동경기부(여자체조팀) 																											
분야 별 검토사항 (계속 :) (신규 :)	<p>이 업무(사업)과 관련하여 아래 등 제반사항을 검토해 보았습니까?</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">① 관련부서 협조</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">-----</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">(0)</td> </tr> <tr> <td>② 이해관계인 및 예상되는 민원</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>③ 추진상 사전 걸림돌</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>④ 미래행정 수요예측</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>⑤ 시장조사</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>⑥ 민간부분(시설 등)과의 경제성 및 효율성 등 비교</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>⑦ 업무 매뉴얼 및 관련 법규</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>⑧ 행사관련 의전 및 선거법</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> <tr> <td>⑨ 투융자 심사 등 관련절차 준수</td> <td style="text-align: center;">-----</td> <td style="text-align: center;">()</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • 위 언급한 사항은 반드시 검토하고 해당되는 사항에 체크한 다음, 해당 사항을 요약 작성하세요 	① 관련부서 협조	-----	(0)	② 이해관계인 및 예상되는 민원	-----	()	③ 추진상 사전 걸림돌	-----	()	④ 미래행정 수요예측	-----	()	⑤ 시장조사	-----	()	⑥ 민간부분(시설 등)과의 경제성 및 효율성 등 비교	-----	()	⑦ 업무 매뉴얼 및 관련 법규	-----	()	⑧ 행사관련 의전 및 선거법	-----	()	⑨ 투융자 심사 등 관련절차 준수	-----	()
① 관련부서 협조	-----	(0)																										
② 이해관계인 및 예상되는 민원	-----	()																										
③ 추진상 사전 걸림돌	-----	()																										
④ 미래행정 수요예측	-----	()																										
⑤ 시장조사	-----	()																										
⑥ 민간부분(시설 등)과의 경제성 및 효율성 등 비교	-----	()																										
⑦ 업무 매뉴얼 및 관련 법규	-----	()																										
⑧ 행사관련 의전 및 선거법	-----	()																										
⑨ 투융자 심사 등 관련절차 준수	-----	()																										
타 기관 사 례	<p>타 구 사례를 파악, 비교해 보았습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 해당사항 없음. 																											
전문가 자 문	<p>전문가의 자문이나 검토를 받았습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 해당사항 없음. 																											

- 체력강화와 경기력향상을 위한 -

2016년 직장운동부(체조팀) 동계 전지훈련 계획

직장운동부(체조팀) 동계 전지훈련을 실시하여 선수단의 체력을 강화하고 경기력을 향상시킴은 물론 타 경기장에서의 적응능력을 높여 전국체육대회 등 각종 대회에서 우수한 성적을 거두고자 함

I 선수단 현황

□ 일반현황

팀 명	창단일	인 원	훈련장소	합 숙 소	비고
체조(여자일반부)	2003. 5. 1	총 6명(감독1, 선수5)	서울체육고	강남구 청담동 청담2차 e-편한세상(아) 201-101	

□ 개인별 현황

연번	직위	성 명	생년월일	임용일	최종학력	분 야	비 고
1	감독	이윤철	67.07.20	03.05.01	한국체육대학원	-	
2	선수	한연숙	90.12.28	09.01.01	단국대학원	마루, 이단평행봉	
3	선수	차명지	91.09.18	10.01.01	세종대	도마, 이단평행봉	
4	선수	박성희	91.09.05	10.01.01	단국대학원(재)	마루, 평균대	
5	선수	박세연	95.02.04	13.01.01	건국대(재)	평균대, 도마	
6	선수	김가은	94.09.16	13.01.01	건국대(재)	마루, 이단평행봉	

II	훈련개요
----	-------------

- 기 간 : 2016. 2. 15(월) ~ 2. 24(수) 9박10일
- 장 소 : 전북체육고등학교 체조장(전북 완주군)
- 인 원 : 총 6명(감독1명, 선수5명)
- 훈련목표 : 선수들의 체력강화와 경기력 향상 및 타 경기장에서의 적응 능력을 높여 전국체육대회 등 각종 대회 출전에 대비한 최상의 컨디션을 유지

III	훈련계획
-----	-------------

□ 훈련일정

시간 날짜	오전훈련(10:30~12:00)	오후훈련(14:00~17:00)	비 고
2.15(월)	이동 및 도착	개인 체력훈련, 유연성	
2.16(화)	기초체력훈련	종목별 기술보강 훈련, 체력훈련	
2.17(수)	웨이트 트레이닝	휴식	
2.18(목)	휴식	체중조절	
2.19(금)	마루안무연습 및 점프	종목별 기초훈련, 유연성	
2.20(토)	기초체력훈련 및 점프	종목별 기초훈련, 유연성	
2.21(일)	휴식	웨이트 트레이닝	
2.22(월)	마루안무연습 및 점프	종목별 기초훈련, 유연성	
2.23(화)	기초체력훈련 및 점프	종목별 기초훈련, 유연성	
2.24(수)	웨이트 트레이닝	이동	

□ 훈련 세부내용

구분	세부내용
기초체력	Running 400m× 3, 다리차기 20, bar-복근운동 20× 2, box jump 50× 2, 턱걸이 10× 2, 허리틀기 25× 2, 윗몸 일으키기 20× 2, tuck jump 30 + pech 50 × 2, 구르기 힘도립 7× 2, heel up & down 30× 2
점프	Gymnastics leaps, jumps, hops, turns
도마	Round-off 자세교정 및 수완
이단평행봉	차오르기 도립, clear circle, clear pike circle, 180° ,Giant circle bwd, 180° , 360° , Giant circle fwd
평균대	Balance, turns, jumps, 앞뒤 허리재기, 한발 백핸드, 핸드스프링
마루	핸드 스프링, 한발 백핸드 연속, 모뎀발 백핸드 연속, 앞 공중돌기, 뒤 공중돌기 착지연습, Gymnastics leaps, jumps, turns, 마루프로그램 안무연습
체력훈련	push-up 10회× 2, 복근운동 30+30, 스쿼드 20×2, 물구나무서기 60초×2 * 개인별 보강 훈련 * 유연성

IV	소요예산	----- 4,560,000원
----	-------------	------------------

□ 산출내역

○ 숙박비 : 40,000원 × 6명 × 9박 = 2,160,000원
○ 일비 : 20,000원 × 6명 × 10일 = 1,200,000원
○ 식비 : 20,000원 × 6명 × 10일 = 1,200,000원
※ 교통편은 체조팀 전용차량 이용

□ 예산 : 문화체육과, 생활체육활성화, 직장운동부지원, 직장운동경기부 (체조팀)운영, 예술단원·운동부등보상금

□ 집행방법 : 재무과에서 체조팀 계좌로 무통장 입금하고, 감독은 훈련종료 후 10일 이내 정산서 제출