



2025 제1회

포항 돌고래

피지컬 민간 올림픽

2025 1st Pohang Dolphin Physical Civilian Olympics

2025. 10

[운영계획안]



—
2025
Phohang Dolphin
Physical Civilian
Olympics

2025 제1회
포항 돌고래 피지컬 민간 올림픽
 2025 1st Phohang Dolphin Physical Civilian Olympics

행사개요


1. 행사목표



포항 영일대 해수욕장 해안에서 펼쳐지는 피지컬 민간 올림픽을 통해 청정 도시 포항의 이미지를 제고하고 참가 선수 및 가족의 포항시 방문·소비활동을 통해 지역경제 활성화에 기여



체력 향상과 기량 발휘를 위한 운동 경기를 통하여 생활체육의 저변 확대와 시민들의 건강증진에 기여



남녀, 연령대별로 나누어 경기를 진행함으로써 평등하고 민주적으로 경기에 참여할 수 있도록하며, 남녀노소 모두 함께 즐길 수 있는 시민 축제의 장 마련

2. 행사개요

- 행사일시 : 2025년 11월 8일(토) 12:00~17:00
- 행사장소 : 포항 영일대 해수욕장 일원
- 주최/주관 : 대구일보사
- 후원 : 경상북도 / 포항시
- 모집기간 : ~ 2025년 11월 6일(목)
- 모집인원 : 100~200명
- 신청접수 : 대구일보문화사업부 홈페이지 (<http://culture.idaegu.com>) 온라인 신청
- 주요내용 :

- 자신의 몸과 간단한 소도구, 몸을 움직일 작은 공간만 있으면 누구나 시작할 수 있다는 것에 의미를 두어 경기를 진행하는 '피지컬 민간 올림픽'
- 경기에 참여하지 않더라도 현장의 즐거움을 즐길 수 있는 부대행사 진행

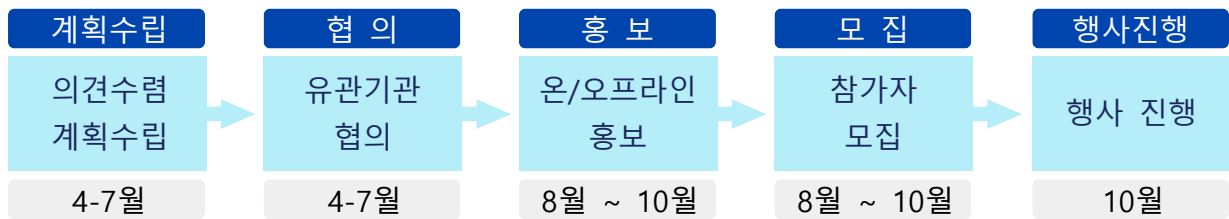
3. 기대효과

- 체력 향상과 기량 발휘를 위한 운동 경기를 통하여 생활체육의 저변 확대와 시민들의 건강증진에 기여
- 남녀노소, 참가선수와 가족들이 모두 함께 즐길 수 있는 시민 축제의 장을 마련 하여 지역관광 시장의 관광객 유치에 기여
- 포항 영일대 해수욕장 해안에서 펼쳐지는 피지컬 민간 올림픽을 통해 청정도시 포항의 이미지를 제고하고, 참가선수 및 가족의 포항시 방문·소비활동을 통해 지역경제 활성화에 기여

II

추진계획

1. 추진일정



2. 세부 추진내용

(1) 피지컬 민간 올림픽





자신의 몸과 간단한 소도구, 몸을 움직일 작은 공간만 있으면 누구나 시작할 수 있다는 것에 의의를 두며,
누구나 어떤 제약 없이 평등하게 즐기는 민간 스포츠 올림픽

- 체력의 구성요소에 걸맞은 종목들로 경기를 진행하여 시민들의 체력 향상 및 건강 증진에 기여
- 남/여 각 연령대별 세그룹으로 나누어 경기 진행



- 그룹별 3-4명으로 나누어 조별 경기로 진행하여 안전하고, 공정한 심사가 진행될 수 있게 심사위원, 운영위원을 구성하여 진행
- 남/여 각 그룹별 1위/2위/3위에게 순위메달과 상금 지급
- 참가자 대상 이벤트 진행 후 경품 증정

종목구성

박스 점프	푸쉬업	버피테스트	병영체험 챌린지 4종 바운스
			

START

GOAL

버튼 터치	박스 점프	▶	푸쉬업	▶	버피 테스트	▶	병영체험 챌린지 4종 바운스	▶	반환점 돌아 끝인지점으로	▶	버튼 터치
	시작	남_왕복 10회 여_왕복 10회		남_15개 여_10개		남_10회 여_7회		미끄럼틀, 포복, 장애물기둥, 탈출점프		30m	

*박스높이 남 30인치, 여 24인치





※ 운영 상황에 따라 일부 종목은 변경될 수 있음

(2) 부대 프로그램

① 레크레이션

경기에 참가하지 않더라도 모두가 즐길 수 있는 미니게임 진행

※아래 이미지는 이해를 돕기 위한 예시이미지입니다.

OX퀴즈	제기차기	줄넘기	홀라후프	닭싸움	제자리멀리뛰기
					

- 참가자도 관람객도 즐길 수 있는 간단 게임
- 도구를 배치하여 줄넘기, 훌라후프, 제자리 멀리뛰기 등 체험

② 포토존

등신대 또는 포토존을 설치하여 기념촬영을 통해 추억을 남기는 공간

※아래 이미지는 이해를 돕기 위한 예시이미지입니다.



- 축제 로고와 홍보 이미지로 포토존 제작 및 배치
- 포토존에서 인증사진을 찍고 지정 해시태그와 함께 개인 SNS에 사진을 올리면 기념품(ex_기프티콘) 증정
- 대내외적으로 축제를 홍보하고 축제 참여율 상승 효과 기대

(3) 부대 이벤트

① 경품추첨

참가자들이 축제를 재밌게 즐길 수 있는 경품추첨 진행

※아래 이미지는 이해를 돕기 위한 예시이미지입니다.



- 참가신청한 접수자 대상으로 접수시 응모권을 배부해 접수 진행.
- 다양한 생활용품부터 가전제품으로 경품 구성

(4) 부대시설

① 카페테리아

참가자들이 간단하게 요기하며 쉴 수 있는 공간 마련

III

추진방향



- 간단히 요기 할 수 있는 음식 제공(컵라면, 물)
- 쉴 수 있는 휴게공간 마련

② 부스운영

건강 관련 지식과 정보를 얻을 수 있는 체험부스 운영



1. 찾아가는 보건소

※'찾아가는 보건소'로 불리는 이동건강부스는 다중이용시설인 경로당, 노인복지관 등을 직접 방문해 혈압, 당뇨, 고지혈증 수치를 측정하고 건강상담, 만성질환 예방관리 교육 등을 제공

2.

3.

1. 심사방안

- 스피드 점수 50%, 자세 점수 50%를 합산하여 총점 산출 (세부 심사표 별도 마련)
- 각 구간별 안전요원을 배치하여 공정하고 안전할 수 있도록 진행
- 그룹별 3-4명으로 나누어 조별 경기로 진행하여 안전하고, 공정한 심사 진행
- 전체 기록측정은 타이머로 정확한 측정하여 공정한 점수 기록
- 심판부 필요물품: A4사이즈 클립보드, 필기도구, 선수별 기록지(경기 종료 후 서명 필수), 심판용 티셔츠(사이즈 추후 취합)

※ 출발/도착 버튼(기록 산정)



2. 시상내역

개인전

총 18명 (남 그룹별 총 9 /여 그룹별 총 9)

※ 그룹별 적정 인원 모집 미달시 해당 그룹은 시상하지 않을 수 있음

남자부 / 여자부		
구분	순위	시상
청소년부	1위	메달, 상금 30만원
	2위	메달, 상금 20만원
	3위	메달, 상금 10만원
청년부	1위	메달, 상금 30만원
	2위	메달, 상금 20만원
	3위	메달, 상금 10만원
중·장년부	1위	메달, 상금 30만원
	2위	메달, 상금 20만원
	3위	메달, 상금 10만원

3. 행사일정

구분	항목	일정	내용	비고
사전준비	리허설	~11:00	- 기구 배치 및 사전 준비 - 현장 정리 및 인력 확인	
접수 및 사전준비	접수 및 사전준비	11:00~12:00	- 참가자 도착 및 접수 - 시스템, 스태프 사전 준비 / 점검	
공식행사	개막식	12:00~12:20	- 개회선언, 국민의례 - 내빈소개 및 인사말	
	안전교육 및 몸풀기	12:10~12:30	- 전문 진행자	
대회진행	대회 진행	12:30~16:00	- 대회 진행(4인 1조/개인전)	
식후행사	부대 이벤트	12:00~16:00	- 이벤트 진행 및 경품 증정	
	시상식	16:00~16:30	- 시상식 및 행사마무리	

4. 참가자 모집방법

- 모집기간 : ~ 2025년 11월 6일(금)
- 모집인원 : 100명~200명
 - ※ 대구 출발 단체버스 제공(오전 8시 대구일보 본사 출발 예정)
- 신청접수 : 대구일보문화사업부 홈페이지 (<http://culture.idaegu.com>) 온라인 신청

5. 기념품 제공

- 참가자들에게 기념품을 제공하여 홍보효과 상승 및 참가율 제고

6. 홍보계획

- 대구·경북 시·군·구 국민체육센터와 스포츠센터, 헬스클럽 대상으로 참가자 모집 홍보
- 대구·경북 관내 러닝 동호회 홍보
- 포항시내 주요지점 현수막 게시로 시민 홍보 진행
- 온라인 플랫폼을 활용한 홍보진행

7. 현장 배치도

