

## QUICK RULES. 규칙 요약

1. 특별한 경우가 없는 한 국제 터치 연맹(F.I.T)이 정한 터치 럭비 게임 규칙을 적용합니다.
2. 경기장 크기는 필요에 따라 국제 표준보다 축소해서 진행할 수 있습니다.
3. 공격팀은 경지장(필드) 중앙에서 톱으로 시작해야 합니다.
4. 경기 시작과 터치다운을 할 때마다 수비팀은 반드시 뒤로 10m 물러서야 합니다.
5. 팀이 득점을 한 후에는, 경기장 중앙을 톱함으로써 다시 시작합니다.
6. 시작 선수로부터 공을 전달받은 데비하프 선수는 트라이아웃선을 통과할 수는 있지만 득점(터치다운)을 직접할 수 없습니다
7. 만약, 데미하프 선수가 볼을 가지고 있을 때 상대팀 선수가 터치를 한다면 룰볼이 선언됩니다.
8. 터치를 당한 후 선수는 반드시 다리 사이로 공을 뒤로 굴려야 합니다.
9. 공격 팀은 6번 터치할 때까지 공격을 계속할 수 있습니다.
10. 6회 터치 후 볼의 소유권은 바로 상대팀으로 넘어갑니다. 룰볼.
11. 공격 볼캐리어 선수를 터치한 후에는 모든 수비 선수는 5m 뒤로 물러서야만 합니다.
12. 볼 투 그라운드: 공이 필드에 떨어졌을 경우를 이야기하며 턴오버를 할 수 있습니다.
13. 턴오버: 공격팀이 상대팀에게 공을 빼앗길 때(공수고대)
14. 노 컨트롤: 공을 던지고, 떨어뜨리고, 터치하면 룰볼이 선언됩니다.
15. 공을 땅에 놓거나 발로 차고 들어올리는 행위에 대한 페널티를 받은 팀은 팀은 10m 뒤로 후퇴해야 합니다.
16. 수비가 후퇴하지 않으면 오프사이드 파울이 선언됩니다.
17. 플레이 시 과격한 터치의 경우 페널티가 주어집니다.
18. 오프사이드: 수비 선수들이 5m 뒤로 후퇴하지 않았을 때 페널티가 주어집니다
19. 정방향 패스: 공을 가지고 있던 선수 앞으로 공을 패스할 때 페널티가 주어집니다.
20. 터치 앤 패스: 터치를 당한 선수가 공을 패스할 경우 페널티가 선언됩니다.
21. 오버스텝 또는 오버마크: 터치를 당한 선수가 정확한 마크 지점을 표시없이 허위 마크할 경우 파울이 선언됩니다.
22. 보란터리 룰볼 또는 노터치: 터치를 당하지 않은 선수가 공을 일부러 룰볼할 경우 페널티가 선언됩니다.
23. 룰 덴 어 미터(1m 이상): 공은 1미터 이상 굴리면 안되며 이 경우 파울이 선언됩니다.
24. 셰퍼드 올 오브스트럭션: 공을 가지고 있지 않은 공격 선수가 상대팀의 정당한 수비를 방해할 경우 파울이 선언됩니다.
25. 디비에이션(이탈): 5미터 수비 선수 라인에서 이탈할 경우 페널티가 선언됩니다.
26. 심판과의 다툼, 몸싸움 행위에 있어서는 교체 없이 5분 동안 퇴장 조치됩니다.
27. 단독 심판의 경우 볼캐감 및 모욕감을 주는 선수에 대하여 교체 없이 퇴장시킬 수 있습니다.



# TOUCH RUGBY

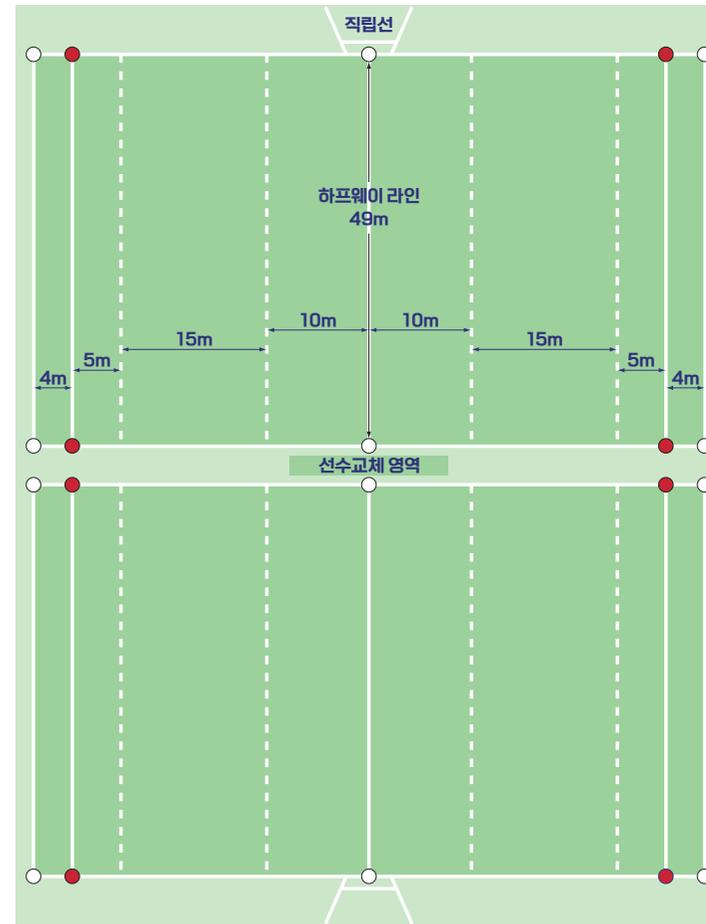
## Guide to playing TOUCH RUGBY



**KOREA  
RUGBY**  
SINCE 1923



## PITCH LAYOUT. 경기장 구성



- ● 콘의 위치
- 잔디는 11/2인치 이하여야 합니다.
- 위 그림과 같이 실선 및 점선 표시
- 허클대의 설치는 필요하지 않습니다.

## REFEREEING. 심판

어느 경기나 마찬가지로, 심판의 역할은 모든 참가자의 즐거움과 안전을 위한 규칙을 준수 할수 있도록 하기 때문에 중요합니다.

기본이 터치러비 규칙과 룰을 이해하면 누구나 생활 스포츠 차원에서 터치러비 게임 심판 역할을 할수 있습니다. (뒷면의 QUICK RULES 규칙 참조)

심판은 필드에서의 플레이에 있어서 단호하고 우호적인 태도로 통제할 수 있어야만합니다.



**게임의 시작:**  
각 팀은 동전 던지기를 통해서 이긴 팀이 경기 방향을 선택하고 경기장(필드) 중앙에서 '탭(Tap)'으로 시작합니다.

수비팀은 경기 시작과 터치다운을 할 때마다 시작점에서 뒤로 10m 이상 물러나야 합니다.

**플레이 시간:**  
게임 플레이 시간은 주변 환경에 따라 달라질 수 있지만, 기본적으로는 10분(전반) 하프 10분(후반)으로 시합을 합니다.

**경기장 사이즈:** \*post = H골대  
필드의 크기는 다양할 수 있지만, 일반적으로 럭비 경기장의 절반(럭비 경기장 가로 길이)에서 진행되며, H골대는 터치력비에서 필요가 없습니다.

**경기 플레이어 수:**

각 팀은 최대 14명의 선수로 구성할 수 있지만, 주로 8명에서 10명 사이의 선수 구성을 추천하고 있으며 터치럭비 게임에서는 언제든지 6명까지 구성하여 플레이할 수 있습니다.

**득점방법:**

터치다운은 공격 선수가 공을 그라운드나 수비팀의 스코어라인 위에 놓을 때를 말하며 터치다운을 통한 획득 점수는 1점입니다.

'더미 하프' 역할을 맡은 선수(게임을 시작하는 선수로부터 공을 받는 사람)는 트라이라인을 넘을 수 있지만 득점은 할 수 없습니다.

팀이 득점을 올린 후, 비득점 팀은 필드 중앙에서 탭으로 다시 플레이를 시작해야 합니다.

## PART 3. 기본사항

**터치:**

수비와 공격 팀의 선수들은 터치하는 데 (과격한 공격과 방어 금지)를 사용해야 하며, '터치'는 사람, 옷, 공의 어느 부분에서나 할 수 있습니다.

공을 가지고 터치를 당한 플레이어는 즉시 멈추고 터치가 발생한 자리(마크가 오버런된 경우)로 돌아가 지체 없이 '롤볼'을 수행해야 합니다.

공격팀이 상대팀으로부터 6번 터치를 당하게 되면 공격권이 반대쪽으로 넘어가게 되며 터치가 너무 과격하다고 판단되면 위반 팀에 파울이 주어집니다.



더미하프 선수(게임을 시작하는 선수로부터 공을 받는 사람)는 볼을 가지고 있는 동안은 잡을 수가 없으며, 만약 더미하프 선수를 잡을 경우 공격권은 롤볼로 상대팀에게 넘어가게 됩니다.



**롤볼:**

롤볼은 공격선수는 포인트에 위치하며 수비수 선수는 스코어라인을 마주하고 측면과 평행하게 위치해야 합니다. 또한, 롤볼은 양발 사이로 뒤로 전달할 수 있습니다. 다만, 뒤로 공을 1m 이상 굴리면 페널티가 선언됩니다.

'보란터리롤볼'은 선수가 손을 대지 않고 다리 사이로 공을 굴릴 때 발생을 합니다. 하지만, 이것은 허용되지 않으며 페널티가 선언됩니다.

**페널티:**

페널티를 받은 선수의 소속팀은 10m뒤로 물러나야 합니다.

페널티는 공을 땅에 놓고 발로 공을 터치하거나 굴리는 행위에 주어집니다.

**패스:**

포워드 패스는 공을 갖고 있던 선수가 앞에 있는 선수에게 공을 패스할 때 파울이 발생합니다.

'터치 앤 패스'는 터치한 사람이 공을 패스할 때 발생합니다.

**오프사이드:**

공격 선수는 마지막으로 공을 소유한 선수(볼 캐리어)보다 앞에 위치할 때나 앞섰을 때 오프사이드 파울이 주어집니다.

수비 선수는 5m(롤볼) 또는 10m(터치다운 후 플레이 재시작)를 물러나지 않았을 경우 수비팀에게 오프사이드 파울이 주어지며, 이러한 모든 오프사이드 페널티는 상대팀에게는 유리한 위치를 선점할 수 있는 직접적인 기회가 됩니다.

## PART 4. 규칙

**일반:**

오버스텝 또는 '오프마크'는 터치한 플레이어가 터치한 지점보다 더 나아갔을 때 발생하며, 위반한 팀에게는 페널티가 주어집니다.

어떤 이유로든 공이 그라운드에 떨어지면 공격권이 바뀌며 롤볼로 경기가 재개됩니다.

공격팀의 공을 가지고 있지 않은 선수가 상대팀의 수비를 방해할 경우 바로 파울이 선언됩니다.

디비에이션(이탈)의 페널티는 수비팀이 5m 뒤로 똑바로 물러서지 않아 공격 플레이어를 방해할 때 발생합니다.

심판과의 다툼, 몸싸움과 같은 행동에 대해서는 교체 없이 5분 동안 퇴장 조치됩니다.

단독 심판의 경우 불쾌감을 주는 선수에 대한 교체 없이 퇴장시킬 수 있습니다.

## PART 5. 플레이 규칙

### 1. 앞으로 전진하기

#### 공격:

터치 럭비 게임의 최종 목표는 상대팀보다 터치다운을 더 많이 하여 득점을 얻는 것에 있으며 이는 트라이 라인을 향해 전진함으로써 달성됩니다. 때로는 측면과 같은 창의적인 움직임을 통한 추가 공격 플레이를 통한 공간 침투가 전술적으로 유리할 수도 있습니다.

#### 방어:

방어할 때는 적극적으로 앞서 나아가 빠르게 공격 선수(볼 캐리어 선수)를 터치함으로써 공격팀에게 시간과 공간을 주지 않도록 하는 것이 매우 중요합니다. 이는 빠르게 방어(터치)할수록, 공격팀은 트라이 라인을 향해 전진할 수 있는 기회가 없어지기 때문입니다.



### 2. 볼 캐리어를 항상 도와주기

볼 캐리어 옆에서 적극적으로 서포트할수록 공격 시 더 많은 공격 전술을 사용할 수 있으며, 공격 점유율을 유지할 수 있습니다. 이는 가까운 공격 서포트 선수 또한 팀 동료에게 공을 뒤로 패스 할 수 있게 공을 앞으로 떨어뜨릴 확률을 줄 수 있다는 의미이기도 합니다. 가장 효율적인 패스는 전진하는 볼 캐리어 옆으로 패스하는 것입니다.

### 3. 가능한 한 많은 선수를 교체하기

경기 운영에 있어 새로운 선수의 교체가 직접적인 팀의 승패에 영향을 줄 수도 있기 때문입니다. 공격 중일 때 교체 영역에서 선수를 교체할 수 있습니다. 터치다운 이후에 경기장에 완전히 새로운 선수들을 배치함으로써 플레이어의 레벨을 지속적으로 유지하는 것이 좋기 때문입니다.



## INTRODUCTION. 터치 럭비란 무엇인가?

터치 럭비의 기원은 1960년대 오스트레일리아로 거슬러 올라가 럭비의 워밍업 게임으로 사용된 것이 그 시작이라고 할 수 있습니다. 또한, 이 게임의 최대 장점은 단순성으로 럭비공과 함께 플레이할 수 있는 공간만 있으면 언제 어디서든 게임을 할 수 있다는 것입니다.

터치 럭비는 전세계 모든 연령과 남녀가 즐길 수 있고 빠른 움직임, 적은 신체 접촉, 장애물 달리기 요소가 있는 스포츠입니다.

또한, 터치 럭비에서는 럭비의 태클, 스크럼, 러크, 몰, 라인아웃과 킥은 허용되지 않습니다.

터치 럭비는 순발력이 요구되는 간단한 게임으로 부상의 걱정없이 럭비의 공격과 방어의 기본 원리인 달리기, 핸들링, 장애물 달리기, 지원 플레이의 기본 기술을 재미있고 자연스럽게 습득할 수 있습니다.

## PART 1. 왜 터치 럭비를 플레이할까?



#### 경기의 유연성:

터치 럭비는 초보자 및 경험자 모두에게 적합한 생활 스포츠로 남자부, 여자부 또는 혼성부로 경기를 플레이할 수 있습니다.

터치 럭비는 생활 스포츠로 적합한 게임으로 최소한의 신체 접촉과 레크레이션 스포츠로 각광받고 있습니다.

또한, 주변의 공원이나 해변과 같은 곳에서 편하게 즐길 수 있는 게임으로 배우기가 쉽고 건강한 몸을 만들 수 있는 매우 좋은 게임이기도 합니다.

터치 럭비는 모든 활동적인 스포츠의 준비 운동으로 활용될 수 있습니다.

## PART 2. 게임의 이해

#### 게임의 목표:

게임의 핵심은 각 팀이 '터치다운'을 통해 득점하고 상대 팀의 득점을 막는 것에 있습니다.

공격팀은 공을 측면에 위치한 선수들에게 손으로 직접 패스하거나 노크 패스(탭패스)를 통해서 조금씩 앞으로 전진하면서 공과 함께 이동하거나 달려나감으로서 점수 획득하는 데 있습니다.

수비팀은 공을 가진 공격팀 선수를 터치함으로써 상대팀의 전진 플레이와 득점을 위한 공격을 방어하는 것에 있습니다.