

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



채점규칙집 2017–2020 CODE OF POINT



리듬체조

국제체조연맹 집행위원회에서 승인되었습니다.
영어버전이 공식문서입니다.



사단
법인 대한체조협회
KOREA GYMNASTICS ASSOCIATION

목 차

총칙

1. 경기 및 프로그램	
2. 심판	
3. 연기면 면적(개인과 단체)	
4. 수구(개인과 단체)	
5. 선수의 의상(개인과 단체)	
6. 규정	
7. 개인 및 단체경기에 대한 코디네이터 심판의 패널티	

개인 연기-난도(D)

1. 난도의 개념	
2. 신체 난도(BD)	
3. 기초와 비 기초 수구의 기술그룹	
4. 댄스스텝 콤비네이션(S)	
5. 회전과 던지기를 동반한 다이내믹 요소	
6. 수구 난도(AD)	
7. 난도 점수(D)	
8. 점프/립	
9. 발란스	
10. 회전	

개인 연기-실시(E)

1. 실시심판에 의한 평가	
2. 실시 점수(E)	
3. E 패널	
4. 예술적 구성	
5. 예술적 감점	
6. 기술적 감점	

단체 연기 총칙

1. 선수 번호	
2. 엔트리	

단체 연기-난도(D)

1. 난도의 개념	
2. 교환 또는 교환없는 난도: BD 와 ED	
3. 기초와 비 기초 수구의 기술그룹	
4. 댄스스텝 콤비네이션(S)	
5. 회전과 던지기를 동반한 다이내믹 요소	
6. 콜라보레이션(C)	
7. 난도 점수(D)	

단체 연기-실시(E)

1. 실시심판에 의한 평가	
2. 실시 점수(E) 10.00점	
3. E 패널에 의한 평가	
4. 예술적 구성	
5. 예술적 감점	
6. 기술적 감점	

부록

1. 수구프로그램: 시니어, 주니어	
2. 주니어 개인 연기를 위한 기술 프로그램	
3. 주니어 단체 연기를 위한 기술 프로그램	

총칙

1. 경기 및 프로그램

1.1. 리듬 체조선수권대회와 경기프로그램

리듬체조 프로그램에는 두 경기가 있다: 개인경기와 단체경기

개인경기:

- | | |
|--------------------|--------|
| - 단체 순위를 위한 예선전 경기 | 경기 I |
| - 종합 경기- 4 종목 | 경기 II |
| - 종목별 결승- 4종목 | 경기 III |

단체경기:

- | | |
|--------------------------|--------|
| - 일반경기와 예선전 - 2연기(5/3+2) | 경기 I |
| - 결승전 (5/3+2) | 경기 III |

각 연기를 위해 요구되는 수구는 FIG 수구프로그램에서 해당연도에 따라 결정된다. (부록 참고).

FIG 공식경기에 대한 자세한 내용은 기술 규정을 참조(세션 1, 세션 3).

1.2. 개인경기 프로그램

1.2.1. 개인 시니어와 주니어 선수 프로그램은 4개의 연기로 구성된다.

(부록에 제시된 시니어와 주니어를 위한 FIG 수구프로그램을 참조)

줄(시니어 개인경기는 제외)

후프

볼

곤봉

리본

1.2.2. 각 연기 시간은 1분 15초에서 1분 30초이다.

1.3. 단체경기 프로그램

1.3.1. 시니어 단체의 프로그램은 2개의 연기로 구성된다.

(부록에 제시된 시니어 단체를 위한 FIG 수구프로그램을 참조)

단일 수구의 연기(5)

혼합 수구의 연기(3+2)

1.3.2. 주니어 단체의 프로그램은 단일수구에 의한 2개의 연기로 구성된다.

(부록에 제시된 주니어 단체를 위한 FIG 수구 프로그램을 참조)

1.3.3. 각 연기 시간은 2분 15초에서 2분 30초이다.

1.4. 시간

스톱워치는 개인 선수나 단체에서 첫 번째 선수가 움직이기 시작하는 순간에 시작하며(움직임 없이 4초보다 길지 않은 짧은 음악은 인정) 개인 선수나 단체의 마지막 선수의 동작이 완전히 정지되는 순간에 정지한다.

- 조정심판(Coordinator Judge)의 **감점**: 초당 0.05점. 연기시간이 추가 또는 부족한 경우
- 조정심판(Coordinator Judge)의 **감점**: 움직임 없는 4초보다 긴 음악도입 0.30

1.5. 음악

1.5.1. 음악이 나오기 전에 소리 신호(sound signal)는 가능하다.

1.5.2. 모든 연기는 전체적으로 음악과 함께 연기해야 한다. 음악 구성에 의한 짧고 자발적인 정지는 허용된다.

1.5.3. 음악은 통일성이 있는 완전한 것이어야 한다(기존의 음악을 편곡한 것은 허용된다). 여러 음악의 단편을 일관성 없이 연결한 것은 인정하지 않는다.

1.5.4. 리듬 체조 성격에 맞지 않는 음악은 철저히 금지된다(예, 사이렌, 자동차 엔진 소리, 등).

조정심판의 감점 - 규정에 맞지 않는 음악 0.50

1.5.5 음악은 악기의 일부로 사용되는 음성을 포함하여, 하나 또는 여러 악기들을 사용하여 연주될 수 있다.

모든 악기는 리듬체조 연기에 사용하기에 필요한 특성을 음악으로 표현 한다면, 즉 명확하고 구성이 잘 갖추어진 경우 인정된다.

1.5.6. 가사가 있는 음악 반주는 윤리적으로 허락되는 내에서 하나의 그룹연기와 두 개의 개인 연기에 사용될 수 있다.

각 국가의 연맹은 음악 공개 양식(Musical release form)을 사용하여 FIG 온라인 시스템에 제출된 모든 등록된 음악 중 어떤 연기에서 가사가 있는 음악 반주를 사용할 것인가 대하여 명시하여 제출한다.

조정심판 (Coordinator judge)에 의한 감점(D1)1.00 단어가 포함된 2개 이상의 개인연기/1개의 단체연기의 경우 매번 감점

1.5.7. 선수/그룹은 주최국 또는 상급 심판이 승인한 “불가항력적” 잘못된 경우에 한하여 연기를 반복할 수 있다.

(예: 정전, 음향 시스템 에러, 잘못된 음악 연주 등)

1.5.7.1 잘못된 음악이 재생되었을 경우, 선수/그룹이 음악이 잘못 재생되었다는 것을 인지하는 즉시 연기를 중단하는 것은 선수/그룹의 책임이다; 그녀/그들은 경기장을 퇴장할 수 있고 경기장으로 호출이 되었을 때, 다시 입장한 뒤 그녀/그들의 음악에 맞추어 연기를 다시 시작할 수 있다.

1.5.7.2 연기를 완료한 후 항의는 받아들여지지 않는다.

1.5.8 각각의 음악은 FIG 경기와 공식 선수권대회의 지시 및 계획에 따라 단일 고음질 CD로 녹음되거나 인터넷에 업로드 되어야 한다. LOC가 음악 업로드를 요청하는 경우, 참가국들은 경기를 위하여 CD를 사용할 권리를 갖는다.

•각 CD에는 다음의 사항을 기입 한다:

- 체조 선수명
- 국가(FIG에서 국가에 부여한 세 글자의 대문자)
- 수구 심볼
- 작곡가명과 곡명
- 음악의 길이

2. 심판

2.1. 심판단 구성 - 공식 선수권 대회 및 기타 대회

2.1.1. 상급심판단

(기술 규정 1장과 3장 참조)

2.1.2. 개인 및 단체의 심판 구성

FIG 공식 경기, 세계선수권대회, 올림픽 경기를 위하여 각 심판(개인과 단체)은 2그룹의 심판으로 구성된다: 난도와 실시

난도심판과 실시심판은 현행 FIG기술규정과 심판규칙에 따라 기술위원회에 의하여 지명된다.

FIG공식 선수권대회를 위한 참조심판: 실시(기술적 결점): 2명의 심판은 떨어져 앉아 기술 결함을 독립적으로 평가하고 별도의 감점을 입력할 것이다.

2.1.2.1 패널의 구성

개인과 단체 경기를 위한 난도 심판 패널(D): 4명의 심판은 두 개의 소 그룹으로 나누어진다.

- 첫 번째(D) 소그룹- 2명의 심판 (D1과 D2)
- 두 번째(D) 소그룹- 2명의 심판 (D3와 D4)

개인과 단체 경기를 위한 실시 심판 패널(E): 6명의 심판은 두 개의 소 그룹으로 나누어진다.

- 첫 번째(E) 소그룹- 2명의 심판 (E1과 E2): 예술적 결점 평가
- 두 번째(E) 소그룹- 2명의 심판 (E3, E4, E5, E6): 기술적 결점 평가

국내와 지역 경기와 다른 국제 경기를 위하여 심판 패널의 변형이 가능하다 (4명의 난도 심판과 4명의 실시심판).

2.1.2.2 D-패널의 역할

a) D-패널 심판(D1및 D2)의 첫 번째 하위 그룹은 연기의 내용을 심볼 표기법으로 기록한다.

- 개인: 신체난도(BD) 수와 기술 가치, 댄스스텝 콤비네이션(S) 수와 가치 특별 기초 수구 기술요소를 평가한다.
- 그룹: 신체 난도(BD) 수와 기술 가치, 교환(ED), 댄스스텝 콤비네이션(S)수와 가치를 평가한다.

D1과 D2 심판은 전체 연기를 독립적으로 평가한 뒤 공동으로 내용(하나의 단일 공통점수)에 대한 부분 D-점수를 결정한다. D1과 D2심판은 부분 D점수를 컴퓨터에 입력한다.

b) D-패널 심판(D3및 D4)의 두 번째 소 그룹은 연기의 내용을 심볼 표기법으로 기록한다.

- 개인: 회전과 던지기를 동반한 다이내믹요소(R)의 수와 기술 가치 그리고 수구난도(AD)를 평가한다.
- 단체: 회전과 던지기를 동반한 다이내믹요소(R)의 수와 기술 가치 그리고 콜라보레이션(C)의 수와 기술 가치를 평가한다.

D3과 D4 심판은 전체 연기를 독립적으로 평가한 뒤 공동으로 내용(하나의 단일 공통점수)에 대한 부분 D-점수를 결정한다. D3와 D4심판은 부분 D점수를 컴퓨터에 입력한다.

필요한 경우 각 소 그룹 내 간단한 토론이 허용 된다; 심판들 간의 불일치가 있을 경우, 기술위원회 대표/감독관의 자문을 요청해야 한다.

c) 두개의 부분 D-점수의 합이 최종 D-점수가 될 것이다: 최대 10.00점

d) D-패널의 D1심판은 조정심판이다. 이 심판은 선수가 경기장을 떠나거나, 연습시간 또는 감점표에 제시된 다른 모든 감점사항을 위반할 시 감점을 적용할 것이다.

상급심판은 조정심판이 내린 감점사항을 확인해야 한다.

경기 후 D-패널 심판의 역할(개인 및 그룹 경기):

- 필요한 경우, 선수의 연기를 심볼을 사용하여 기록한 심판 기록을 제출하고 이 기록을 경기가 끝나기 전에 수구 상급심판에게 전달한다.
- 상급심판장의 요청에 따라, 모호하고 의심스러운 수의 결정, 체조선수의 이름, 국가연맹과 수구에 대한 전체 목록을 제공한다.

2.1.2.3 E-패널의 역할(개인 및 단체): E-패널 심판은 결함을 평가해야 하며 해당감점을 올바르게 적용해야 한다.

a) 첫 번째(E) 소그룹- 2명의 심판(E1과 E2)은 예술적 요소를 독립적으로 평가한 뒤 예술 감점(penalties)을 결정한다(하나의 단일 공통점수). 필요한 경우 각 하위 그룹 내 간단한 토론이 허용된다; E1과 E2 심판 간 불일치가 있을 경우, 기술위원회 대표/감독관의 자문을 요청해야 한다.

b) 두 번째(E) 소그룹- 4명의 심판(E3, E4, E5, E6)은 독립적으로 기술적 결함을 감점으로 평가한다(2개의 중간점수 평균, 다른 심판들의 상의 없이 독립적으로).

c) 최종실시점수 산출을 위해 예술과 기술의 감점을 분리하여 입력한다. 두개의 부분 E-점수 감점의 합이 최종 E-점수가 될 것이다.

d) 최종 E-점수: 예술과 기술 감점의 합계를 10.00점 에서 뺀 값이 최종 E-점수 이다.

2.1.3 계시심, 라인 심과 선심의 기능(개인 및 단체)

계시심과 라인 심은 브레벳(Brevet) 심판들 중에서 지명 된다; 그들의 역할은 심판의 로그 북(log book)에 다음과 같이 기록하는 것이다.

계시심(1명 또는 2명)은 다음사항을 수행한다.

- 연기의 지속시간 조정(1.2, 1.3을 참조)
- 모든 위반 또는 감점에 대한 서면기록에 사인을 하고 조정심판(D1)에게 제출한다.
- 제한시간 위반에 대한 컴퓨터 입력이 없는 경우 제한시간 위반 및 초과 시간을 정확히 기록한다.

라인심(2명)은 다음사항을 수행한다.

- 수구가 경기장 밖으로 떨어지거나 한발, 두발, 신체부위, 또는 수구가 규정된 연기 면을 벗어나는지 여부를 결정한다.
- 수구 또는 신체가 경계를 넘을 때 깃발을 올린다.
- 개인 선수 또는 그룹 선수가 연기를 하는 동안 연기 면을 변경하거나 연기면을 떠날 경우 깃발을 올린다.
- 적절한 서면기록에 서명하여 제출하고 조정심판(D1)에게 전달한다.

라인 심은 반대편 모서리에 앉아 오른쪽 2개 라인과 코너를 담당해야 한다.

서기의 역할

서기는 채점규칙과 컴퓨터에 대한 지식이 있어야 한다. 서기는 보통 조직위원회에 의해 임명된다. 상급심판위원장의 감독 하에 모든 항목을 컴퓨터에 정확하게 입력하고 팀과 선수들의 올바른 순서 준수, 녹색등과 적색등의 작동여부, 최종 점수에 대한 정확한 점멸등 해야 할 책임이 있다.

2.1.4 심판의 역할에 관한 기타 세부사항은 기술규정 세션 1과 세션 7 및 심판규칙을 참조.

2.2 최종점수 산출

최종 점수 결정 관련규정은 모든 시합에 동일하다(개인 예선경기와 팀 랭킹, 개인종합, 종목별결승, 단체 일반 경기, 단체결승).

최종 점수 : 20.00 점

가점제: 최대 10.00점의 D 점수 + 최대 10.00 점의 E 점수

주니어선수를 위한 최종점수(개인 및 단체) 산출은 부록을 참고

2.3. 점수에 대한 이의 (기술규정 세션 1 참조)

2.4. 국제 토너먼트

2.4.1. 각 심판 패널 은 조정심판의 지원을 받는다(2.1.2.2참조).

2.4.2. 주최국을 대표하는 50% 퍼센트를 차지하는 심판은 토너먼트는 심판의 평결에 포함되지 않는다.

2.4.3 심판 구성: 4명의 난도(D)심판과 최소 4명의 실시(E)심판.

2.5. 심판을 위한 지침

- 모든 FIG 공식 선수권대회를 개최하기 전에 대회에 참가하는 심판들에 대하여 심판채점법을 숙지시키기 위한 강습회가 기술위원회에 의하여 개최된다.
- 그 외 다른 선수권이나 토너먼트대회 전에는 조직위원회에 의하여 위와 같은 강습회를 개최한다.
- 모든 심판들은 해당 경기의 심판미팅에 참가해야 하고, 전체 경기시간 동안과 각 경기의 종료 시 시상식에 참가해야 한다.

심판 및 경기 중 심판에 관한 자세한 내용은 기술 규정을 참고
(세션 1, 규정. 7, 세션 3, 심판규정과 특별 심판 규정)

3. 연기면 면적

3.1. 연기면적 13X13m(라인의 외부)는 의무사항이다. 작업표면(working surface)은 FIG 표준과 일치해야 한다
(기술 규정 세션 1참조).

3.2. 규정 라인을 넘어 한 발, 양 발 또는 신체의 일부가 닿았을 때 뿐 만아니라, 또는 수구가 연기 면을 벗어났다 되돌아오면 감점이 된다.

- 조정심판의 감점: 개인 연기 또는 단체 연기에서 선수나 수구가 연기 면을 나가는 경우 각각 0.30점
- 무 감점: 연기가 끝난 후 그리고 음악이 끝난 후 연기면 밖으로 나가는 경우
수구가 마지막 동작에서 연기면 밖으로 나가는 경우
수구가 지면을 닿지 않고 연기면의 경계를 통과할 경우
수구 또는 신체가 라인을 터치하는 경우

3.3. 연기는 처음부터 끝까지 같은 연기면 내에서 실시되어야 한 다; 선수가 연기면 밖에서 연기를 끝냈을 경우 3.2 규정에 따라 감점이 적용될 것이다.

4. 수구 (개인 및 단체 연기)

4.1. 규정 - 확인

4.1.1 개인 선수 또는 그룹의 각 선수가 사용하는 수구는 각 수구의 특정 위치에 제조자 로고 및 "FIG 승인 로고"가 있어야 한다(줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본).

4.1.2. 각 수구의 특성은 FIG 수구 규정에 설명되어 있다.

- 4.1.3. 단체 연기에서 사용하는 수구는 동일한 것이어야 한다(무게, 규격, 모양): 색상은 달라도 된다.
- 4.1.4. 상급심판의 요청에 따라 모두 수구는 선수가 연기면에 입장하기 전 또는 연기가 끝나기 전에 확인해야 한다.
- 4.1.5. 부적합한 수구를 사용한 경우:
- 조정심판의 감점: 0.50점

4.2. 연기면 주변 수구 위치 - 예비 수구

4.2.1. 연기면 주변의 예비 수구의 배치를 허용한다(매년 개인 또는 단체를 위한 수구 프로그램에 따라).

4.2.2. 조직 위원회는 4개의 연기면 경계선 중 2선(출입 지점은 제외)에 동일한 수구 세트(대회에 참가한 개인이나 단체 선수들이 사용할 수 있는 수구의 완전한 세트)를 배치해 두어 선수들이 사용할 수 있도록 해야 한다. 교체 줄의 경우 줄의 길이는 최소 2m가 되어야 한다.

Example:



- 4.2.3. 선수는 연기를 하기 전에 한하여 배치된 예비 수구를 사용할 수 있다.
- 조정심판의 감점: 0.50점, 이전에 배치하지 않은 장비를 사용할 경우
- 4.2.4. 선수는 연기면 주위에 배치된 교체 수구의 최대 개수를 사용할 수 있으며 이때 감점이 적용된다(예 2개의 후프는 위의 그림과 같이 조직위원회에 의해 배정된다: 만약 필요하다면 선수는 한 경기 내에서 2개의 후프를 모두 사용할 수 있다).
- 4.2.5. 만약 연기시작 직전에 선수가 사용할 수 없는 수구라는 것을 알게 되면(예: 묶인 리본) 선수는 예비수구를 사용할 수 있다.
- 조정심판의 감점: 0.50점, 연기 준비과정에서 과도한 지연으로 경기를 늦출 경우
- 4.2.6. 수구를 놓쳐 연기면 밖으로 나가는 경우 또는 사용 불가능(큰 매듭)한 경우 예비 수구를 사용할 수 있다.
- 실시 심판(E)의 감점: 0.70점, 수구를 연기면 밖에서 놓치는 경우(거리와 관계없이)/사용 불가능한 수구
 - 조정심판의 감점: 0.30점, 수구가 연기면 밖으로 나간 경우
 - 선수는 수구가 연기면 경계를 넘어가는 경우 깃발을 들어야 하며; 반드시 특수 양식에 감점을 기록하여 조정심판에게 전달해야 한다.
- 4.2.7. 수구를 놓쳐 연기면 밖으로 나가고 공식위원이나 사람들에게 의해 선수에게 돌려주는 경우:
- 조정심판의 감점: 비승인된 가져오기에 대한 0.50점

4.2.8. 수구가 놓쳤으나 연기면 밖으로 나가지 않는 경우 예비 수구를 사용할 수 없다.

- 실시심판(E)의 감점: 수구를 놓친 것에 대해 0.70점
- 조정심판의 감점: 예비 수구를 사용한 것에 대해 0.50점

4.3. 수구 파손 또는 천정의 작은 틈에 낀 수구

4.3.1. 연기 도중 수구가 파손되거나 천정에 걸리는 경우 개인선수나 단체 선수는 연기를 다시 시작할 수 없다.

4.3.2. 개인선수나 단체 선수는 수구가 파손되거나 천정에 걸리는 경우 감점이 되지 않으나 여러 기술상의 실수의 결과에 대해서만 감점이 될 것이다.

4.3.3. 그러한 경우 개인선수나 단체 선수는

- 연기를 중단할 수 있다.
- 파손된 수구를 연기면 밖으로 옮기고(감점 없음) 난후 **예비 수구를 사용하여** 연기를 계속할 수 있다.

4.3.4. 개인선수나 단체 선수는 파손된 수구로 연기를 계속할 수 없다.

- 개인선수나 단체 선수가 연기를 중단하는 경우 연기는 평가의 대상이 되지 않는다.
- 개인선수나 단체 선수가 부서진 수구로 연기할 경우 연기는 평가의 대상이 되지 않는다.

4.3.5. 연기를 마친 후에 (마지막 동작에서) 수구가 파손되어 개인선수나 단체 선수가 파손된 수구를 사용하거나 또는 사용하지 않고 연기를 마치는 경우 감점은 “연기의 마지막에 수구를 놓침(접촉 없음)”과 같은 감점이 적용된다.

- 실시심판(E)의 감점: 0.70점

5. 선수의 의상

5.1. 선수 레오타드에 대한 요구사항

- 올바른 체조 선수의 레오타드는 비-투명한 소재를 사용해야 한다: 그러므로 부분적으로 레이스가 있는 레오타드는 (몸통에서 가슴까지) 안감으로 처리 되어야 한다.
- 레오타드의 전·후 목선은 흉골의 반 이상 그리고 어깨 쇄골의 아래 선 이상 내려 갈 수 없다.
- 레오타드는 소매가 있어도 되고 없어도 되나 가느다란 띠가 있는 댄스용 레오타드는 허용이 되지 않는다.
- 다리 상단에서 레오타드를 자르는(cut) 부위는 (최대)가랑이의 접힌 부분 이상이 되어서는 안 된다; 레오타드 안에 착용한 속옷은 레오타드 밖으로 보여서는 안 된다.
- 레오타드는 심사위원이 신체 모든 부위의 정확한 위치를 평가할 수 있도록 몸에 꼭 맞도록 타이트하게 맞추어야 한다. 레오타드의 장식은 선수의 안전을 위협하지 않는 내에서 허용된다.
- 단체 선수들의 레오타드는 동일한 것이어야 한다(동일 재질, 스타일, 디자인, 색상). 그러나 레오타드가 패턴이 있는 재질로 만든 것일 때 자름(cut)으로 인한 약간의 차이는 허용이 된다.

5.1.1 착용이 허용되는 것:

- 긴 타이즈는 레오타드 겹 또는 속으로 내려온다.
- 총길이가 하나의 피스(one-piece)로 된 레오타드(유니타드)는 피부에 꼭 맞는 것이면 가능하다.
- 다리를 덮는 섬유의 길이와 색은 양쪽 다리 모두 같은 것이어야 하며(“할리퀸”룩은 금지), 다만 다른 스타일 (컷이나 방식)은 가능하다.
- 레오타드, 타이즈 또는 유니타드 위에 골반 이상 내려오는 스커트는 안 된다.
- 스커트 스타일(컷이나 장식)은 자유이나 스커트는 항상 선수의 힙(엉덩이)에 내려와야 한다.
- 선수는 맨발이나 체조용 슬리퍼를 신고 연기할 수 있다.
- 헤어스타일은 단정하게 정리되어 메이크업이 분명하고 밝게 되어야 한다.

5.1.2. 선수의 안전상 위험 할 소지가 있는 모든 장신구나 피어싱은 허용되지 않는다.

5.1.3. 모든 레오타드는 선수들이 경기장에 입장하기 전에 검사를 받게 된다. 개인 또는 단체선수가 복장 규정을 준수 하지 않는 경우 조정심판은 다음과 같은 벌점을 적용한다.

- 조정심판의 개인선수의 경우 감점 0.30점 단체의 경우 0.30점의 감점이 한번 주어진다.

5.1.4. 엠블럼이 빠져있다면 조정심판에 의해 감점을 받게 된다.

- 표준에 부합하지 않은 엠블럼이나 홍보물이 있을 경우 조정심판에 의한 감점 0.3

5.1.4. 밴드나 보호대에는 색상으로 표시할 수 없으며 베이지 색으로 해야 한다.

- 규칙을 준수하지 않을 경우 조정심판의 감점 0.30점

6. 규정

6.1. 선수에 대한 규정

6.1.1. 개인선수와 단체에 참가하는 6명의 선수는 조정심판이나 또는 마이크로 이름이 호명되거나 녹색불이 들어 올 때만 연기 면에 참여할 수 있다.

- 조정심판의 감점: 개인선수나 단체 선수가 너무 일찍(호명되기 전) 또는 늦게(호출되고 30초가 지난 뒤) 입장하는 경우: 0.50점

6.1.2. 경기장내에서 위밍업을 하는 것은 금지이다.

- 조정심판의 감점: 0.50점, 이 규정을 준수하지 않은 경우

6.1.3. 잘못된 연기 순서(start order)와 다르게, 잘못된 수구를 선택한 경우 해당연기는 마지막 연기로 간주하여 평가한다. 해당선수는 감점을 받는다.

- 조정심판의 감점: 0.50점

6.1.4. 단체연기를 하는 중에 선수는 선수들 간 구두로 의사소통할 수 없다.

- 조정심판의 감점: 0.50점, 이 규정을 준수하지 않은 경우

6.1.5. 개인 선수와 단체 선수들은 음악 없이 빠른 속도로 연기면에 입장해야 하며 즉시 시작 포지션을 취해야 한다.

- 조정심판의 감점: 0.50점, 이 규정을 준수하지 않은 경우

6.2. 코치에 대한 규정

6.2.1. 연기를 실제로 수행하는 중에 개인이나 단체(또는 대표단의 다른 구성원)의 코치는 어떤 방식으로든 자신의 개인선수 / 단체선수, 뮤지션 또는 심판과 의사소통 할 수 없다.

- 조정심판의 감점: 0.50점

7. 조정심판에 의해 주어진 개인 및 단체 연기 감점

감점의 총합은 최종점수에서 공제된다.

1	음악 재생 시간에서 추가되거나 부족한 매 1초당	0.05
2	움직임 없이 4초 보다 긴 전주 음악	0.30
3	규정에 따르지 않은 음악	0.50
4	단어가 포함된 2개 이상의 개인연기/1개의 단체연기	1.00
5	규정 라인을 넘어 한 발, 양발 또는 신체의 일부가 닿았을 때, 또는 수구가 연기 면을 벗어났다가 되돌아 왔을 때. 매1회당	0.30
6	규정에 따르지 않은 수구 사용	0.50
7	프레에 배치되지 않은 수구 사용	0.50
8	경기를 지연시키는 통상적 준비 과정의 지나친 지연	0.50
9	규정 외 수구 회수	0.50
10	규정 외 예비수구 사용(원래의 수구가 경기장 구역 내에 여전히 있는 채로)	0.50
11	개인 및 단체 선수의 복장위반	0.30
12	공식 규정에 따르지 않은 엠블럼 또는 홍보	0.30
13	규정에 따르지 않은 밴드 또는 보호대	0.30
14	선수의 너무 빠르거나 또는 늦은 입장	0.50
15	경기장 내에서 워밍업을 하는 선수(들)	0.50
16	연기하는 도중 단체 선수들 간 구두로 의사소통을 하는 경우	0.50
17	규정에 따르지 않은 단체의 경기장 입장	0.50
18	연기 도중 선수(들), 반주자 또는 심판에 대한 코치의 의사소통	0.50
19	잘못된 수구 선택(연기 순서 표에 의거)	0.50
20	단체 선수가 연기 도중 단체를 떠나는 경우	0.30
21	타당한 이유로 선수가 단체를 이탈하고 “새로운 선수의 교체”	0.50

개인 연기 난도(D)

1. 난도 개념

- 1.1. 선수는 자신이 안전하게 수행할 수 있는 요소와 높은 수준의 미적요소와 숙련된 기술요소를 포함해야 한다.
- 1.2. 난도 심판이 인정하지 않은 요소는 가치가 없다.
- 1.3. 매우 불완전하게 수행된 요소는 난도 심판에 의해 인정되지 않으며 실시 심판에 의해 감점된다.
- 1.4. 신체난도(BD), 댄스스텝 콤비네이션(S), 회전을 동반한 다이내믹요소(R), 수구난도(AD) 총 4가지 난도로 요소가 있다.
- 1.5. 난이도의 순서는 자유이다. 그러나 난도들은 시리즈 또는 어려운 순서보다 창의적인 아이디어로 구성된 요소와 논리적이고 원활한 중급 수준의 움직임으로 배열되어야 한다.
- 1.6. 난도 심판은 선수들의 연기 순서로 난도를 확인하고 기록해야 한다.
 - D1과 D2는 신체난도(BD)의 수와 가치, 댄스스텝 콤비네이션(S) 수와 가치, 기본 수구 요소의 수를 평가하고 기호표기법(심 볼)로 기록한다.
 - D3와 D4는 회전을 동반한 다이내믹요소의 수와 가치, 수구난도(AD)의 수와가치를 평가하고 기호표기법(심볼)로 기록한다.
- 1.7. 난도의 점수는 최대 10.00점이다.
- 1.8. 난도의 요구사항

수구기술 요소와 연결된 난도의 구성요소	신체난도	댄스스텝 콤비네이션	회전을 동반한 다이내믹요소	수구난도
심볼	BD 최소3, 최대 9	S 최소 1	R 최소 1	AD 최소 1
신체 난도 그룹	점프/립 최소 1 발란스 최소1 회전 최소 1			

2. 신체 난도

2.1. 정의

2.1.1. 신체난도는 채점규칙의 난도 표의 요소이다. (∧, T, o).

- 신체난도의 텍스트 설명과 신체난도 표에 차이가 있는 경우 텍스트가 우선한다.
- 각 세계선수권대회 후에 승인된 새로운 신체 난도가 난도 표에 추가될 수 있다.

2.1.2. 신체 난도 그룹

- 점프/립 ∧
- 발란스 T
- 회전 o

2.1.3. 0.10 이상의 값을 갖는 신체난도는 9개 이상 수행할 수 없다; 상위 9개의 신체난도가 계산된다.

2.1.4 각 신체난도는 한번만 계산된다. 신체난도가 반복되는 경우 난도는 인정되지 않으며 감점은 없다.

2.1.5 점프/립 또는 피봇을 시리즈로 수행할 수 있다.

시리즈: 2개 이상의 점프/ 립 또는 피봇: 시리즈 내에서 동일한 점프/ 립 또는 피봇은 한 개의 점프/립/ 피봇 난도로 계산된다.

2.1.6 새로운 신체난도

- 코치는 기존에 수행되지 않았거나 신체난도 표에 제시되지 않은 새로운 신체난도를 제출하는 것이 좋다.
- 새로운 신체난도는 1년 중 언제든지 전자우편 또는 우편으로 FIG RG 기술위원회(TC)에 제출해야 한다.
- 새로운 신체난도는 FIG 공식 경기 2개월 전까지 제출해야 한다.
- 요소에 대한 평가를 요청할 때는 DVD 또는 전자링크 그리고 요소에 대한 영어 및 불어로 된 설명 텍스트와 그림이 첨부되어야 한다.
- 새로운 신체난도는 기술위원회가 새로운 난도에 임시 값을 부여할 수 있도록 경기 전 공식 포디움 훈련중에 수행해야 한다.
- 채점규칙에 새로운 신체난도로 인정받기 위해서는 FIG공식 경기에서 감점 없이 성공적으로 수행되어야 한다.
 - 세계선수권대회
 - 올림픽게임
 - 유스올림픽 게임
- 새로운 난도에 대한 결정은 각 경기 전에 심판의 지시나 심판의 브리핑에 의해 관계 연맹과 심판에게 가능한 서면으로 빠르게 전달 될 것이다.

2.2. 요구사항: 신체난도는 신체난도를 수행할 때 유효하다.

2.2.1. 난도표의 기술 요구사항에 따른다.

2.2.2. 각 수구 및 / 또는 비 기본 수구 기술요소에 대해 최소 한 개의 기본 수구기술 요소를 갖추고 있어야 한다.

- 참고: 신체난도에서 수구 기술요소가 동일하게 수행된다면 난도는 인정되지 않는다(감점 없음).
- 참고: 포에테(Fouetté)회전 및 일루션(Illusion)회전 동안 : 하나의 다른 기본수구 기술요소 또는 비-기본 수구 기술 그룹의 요소는 전체 2개의 포에테(Fouetté) / 일루션(Illusions)에 요구된다.

2.2.3. 난도는 아래의 중대한 결함 없이 실시하여야 한다.

- 각각의 신체 난도 그룹의 기본특성 중대한 변경
- 수구의 중대한 기술적 감점(기술 감점 0.30 또는 그 이상)

설 명	
신체난도는 BD는 수구를 던지기 또는 바닥에 굴리기와 관련 있다.	난도의 시작, 중간, 또는 끝날 때 던지거나 바닥에 굴리는 경우
BD는 수구를 난도의 시작, 중간 또는 끝날 때 잡을 경우 신체난도는 수구를 잡는 것과 연결된다.	난도의 시작, 중간, 또는 끝날 때 잡는 경우
점프시리즈에 관한 참고사항	첫 번째 립에서 수구를 던지고 3번째 립에서 수구를 잡을 수 있다. 수구의 비행 중에 수행되는 두 번째 립(수구의 기술적 요소 없이)은 난도로 계산된다.

2.2.4 같은 모양 요소의 반복은 시리즈를 제외하고는 유효하지 않다(2.1.5).

설 명	
같은 모양	기술규정 내 동일난도박스에 열거된 경우 요소들은 같은 난도로 간주
다른 모양	기술규정집 내 다른 난도 박스에 열거된 경우 요소들은 다른 것으로 간주, 동일한 박스 내에 있는 요소를 포함하여.
참고	몸의 표현과 움직임의 폭(amplitude)을 높이기 위해 신체 웨이브 또는 프레이아크로바틱 요소를 수행하는 것이 가능하다; 이러한 웨이브/프레이아크로바틱 요소는 신체 난도에 대한 추가 가치가 없다.

2.3. 신체난도의 평가

2.3.1. 의도한 모양에 관계없이 제시된 몸의 모양에 의해 결정된다.

Explanation/Examples		
Intended	Performed	Valid
		
Intended	Performed	Valid
		

2.3.2. 신체난도가 난도표에 제시된 것보다 큰 진폭(amplitude)으로 수행되면 신체난도 값은 변하지 않는다.

3. 기본과 다른-기본 수구 기술 그룹

3.1. 정의

3.1.1. 모든 수구(ㄷ, 0, ●, ||, ⊗)에는 4개의 수구 기본 기술 그룹이 있다. 각 그룹은 표 3.3의 박스에 나열 되어 있다.

3.1.2. 모든 수구(ㄷ, 0, ●, ||, ⊗)에는 다른 -기본 수구 기술 그룹이 있다. 각 그룹은 표 3.4의 박스에 나열 되어 있다.

3.1.3. 기본 수구 기술 그룹은 신체난도, 댄스스텝 콤비네이션, 회전 기준이 있는 다이내믹요소, 수구 난도 또는 연결요소 중에 수행 할 수 있다.

3.2. 요구사항.

3.2.1. 각 연기에서 각 기본 수구 기술 그룹의 최소 1요소.

3.2.2. 수구 기술요소는 제한이 없지만 시리즈 점프/ 립과 피봇을 제외하고는 동일한 신체난도에서 수행할 수 없다.

설명	
다른 수구요소들이 수행된다.	다른 면
	다른 방향
	다른 수준
	다른 폭
	신체의 다른 부분
참고: 두 개의 신체난도에 따라 연기된 동일한 수구 요소는 다른 수구 요소로 간주 되지 않는다.	

3.2.3 시리즈의 경우를 제외하고는 신체난도를 하는 동안 동일한 수구요소는 유효하지 않다(2.2.1. 참조); 시리즈 점프, 립과 피봇을 하는 동안 동일한 수구를 반복할 수 있다.

3.3 각 수구 별 기초(Fundamental Technical Group)그리고 다른 기술그룹(Non-Fundamental Technical Group)에 대한 요약 표

3.3.1 줄 U

기초 수구 기술 그룹	비-기초 수구 기술 그룹
 펠친 줄이나 2번이상 접은 줄을 앞, 뒤, 옆으로 돌리며 전신 또는 신체일부로 통과 지나가기, ; 줄의 2회전도	 회전(최소1회), 두개로 접힌 줄(한손 또는 두손) - 회전(최소3회), 3번 또는 4번 접힌 줄 - 신체일부 주위로 자유로운 회전(최소1번) - 중간이나 끝을 잡은 뺨은, 열린 로프의 회전(최소1) - 풍차돌리기(열린로프, 중간잡은, 두 번 또는 그 이상 접은)
 스킵/홉 하면서줄을 통과 - 시리즈 (최소3;)로프 앞, 뒤, 옆으로 돌리기 2회전 혹은 접어서 회전(최소1홉)	 - 신체일부주위로 감기(풀기) - 둘로 접힌 줄로 스파이럴
 각각의 손으로 줄의 끝 잡기	
 - 줄의 회전 혹은 회전 없이 한 쪽 끝 잡기(예:echappe) - 줄이 끝부분 회전 (예:spirals)	

설 명	
참고: 줄은 2, 3번 또는 4번(한손 또는 두 손으로)접어서 펼쳐 잡을 수 있다. 그러나 기본 기술은 펼쳐진 줄은 점프/립과 스킵/홉을 하는 동안 두 손으로 잡고 있을 때이다. 모든 방향으로 수행되어야 한 다: 앞으로, 뒤로 회전 등	
감기(wrapping), 리바운드(rebounding) 및 풍차 돌리기 동작(mills movement)과 같은 요소 뿐 만아니라 접히거나 매듭이 있는 줄의 움직임이 수구의 전형적인 특징은 아니다. 따라서 그들은 그 구성을 압도하지 않아야한다.	
참고: 	- 신체의 최소 두 개의 큰 분절(예: 머리+몸통, 팔+몸통, 몸통+다리 등)이 통과해야 한다. - 통과는 다음과 같다.: 전신의 안쪽과 바깥쪽, 또는 통과가 없는 통과(passing in without passing out), 또는 그 반대
참고: echappé 는 두 가지 동작이 있는 움직임이다.	- 줄의 한쪽 끝 풀림 - 손 또는 신체의 다른 부분으로 줄의 끝부분을 잡는다. - 신체난도는 신체난도를 실시하는 동안 수행된 릴리스 또는 캐치 중 하나가 유효한 경우 인정된다.
참고: Spiralhas의 다른 변형 	- echappé와 같이 풀어 놓은 줄의 한쪽 끝이 여러 번(2번 이상) 나선형으로 회전하고 손이나 신체의 다른 부분으로 줄의 끝을 잡는다. - 줄의 한쪽 끝이 나선형회전(2회 이상)으로 끝난 이전 동작(바닥에서 펼쳐진 줄의 움직임, 잡기, 등) 이후, 한손으로 잡고 있는 펴진 줄은 손 혹은 신체의 다른 부위로 잡는다. - 신체난도는 신체난도 수행 중 릴리즈, 잡기 또는 멀티 나선형 회전(2회 이상) 중 하나만 유효하다.
참고: 감기 	신체 난도 중 감기 또는 풀기가 가능하다. 이러한 동작은 다른 수구 동작으로 간주된다.

3.3.2 후프 ○

기초 수구 기술 그룹	비-기초 수구 기술 그룹
 신체의 일부나 또는 전신 통과하기	 바닥의 축을 중심으로 한 회전(최소 1회)
 신체 위에서 최소 2부위 굴리기	
 손 주위에서 후프 회전(최소 1회) 신체 일부의 주위에서 후프 자유회전(최소 1회)	 바닥에 후프 굴리기
후프 축 돌리기 • 손가락 사이에서 자유로운 1회전 • 신체 한 부분에서 자유로운 1회전	

설명	
후프 기술 동작(던지기가 없는 경우와 던지기)은 다양한 면, 방향 및 축에서 수행하여야 한다.	
참고: 	• 신체의 최소 두 개의 큰 분절(예: 머리+몸통, 팔+몸통, 몸통+다리 등)을 통과해야 한다. • 통과는 다음과 같다.: 전신의 안쪽과 바깥쪽, 또는 통과가 없는 통과, 또는 그 반대

3.3.3 볼 ●

기초 수구 기술 그룹	비-기초 수구 기술 그룹
바운스:  • 작은(최소3) 튀기기 시리즈(무릎아래에서) • 한번 높게 튀기기(무릎 높이 와 그 이상 높이로) • 신체 일부분의 눈에 보이는 다시 튀기기	 • 볼의 “플립오버(Flip-over)” • 볼 주위에서 손위 회전 • 작은 굴리기 시리즈(최소3) • 신체 일부분에 있는 공의 자유로운 회전
 볼을 최소 2곳의 신체 큰 부위에서 굴리기	
 팔을 원형으로 움직이면서 볼을 숫자 8모양	 바닥에 볼 굴리기 바닥에 있는 볼 위로 몸을 굴리기 (볼타기)
 한손으로 볼 받기	

설명	
양 손으로 잡은 볼의 조작은 이 수구에서 전형적이지 않다. 그러므로 이러한 조작이 그 구성을 압도해서 안 된다.	
볼이 손에서 지지되는 모든 기술그룹의 실행은 손가락이 자연스럽게 연결되고 볼이 전완에 닿지 않을 때만 정확하다.	
참고: 	바운스 할 때 동작이나 잡기는 BD 하는 중에 실시해야 한다.
참고: 	중간 또는 큰 던지기가 되어야 한다(작은 던지기나 밀기는 안됨).
참고: 	굴리기는 작거나 중간 또는 클 수 있다.

3.3.4. 곤봉

기초 수구 기술 그룹	비-기초 수구 기술 그룹
 풍차돌리기(Mills): 매번 손목/손을 교차하거나 교차하지 않으면서 최소한 4개의 작은 서클	 작은 서클 시리즈(최소3)
 두 곤봉 비대칭	 - 신체의 일부나 마루에서 1 또는 2개의 곤봉회전 - 치기(최소1) - 한손에 두 개의 곤봉을 잡고 작게 돌리기(최소1회)
 2개의 곤봉을 동시에 작게 던지거나 교차하면서 회전시키거나 잡기	 신체의 한 부분 또는 바닥에 한 개 또는 두 개의 곤봉 굴리기
 두 개의 곤봉을 동시에 작게 돌리거나 한손에 한 번씩 번갈아가며 작게 돌리기(최소 1회)	

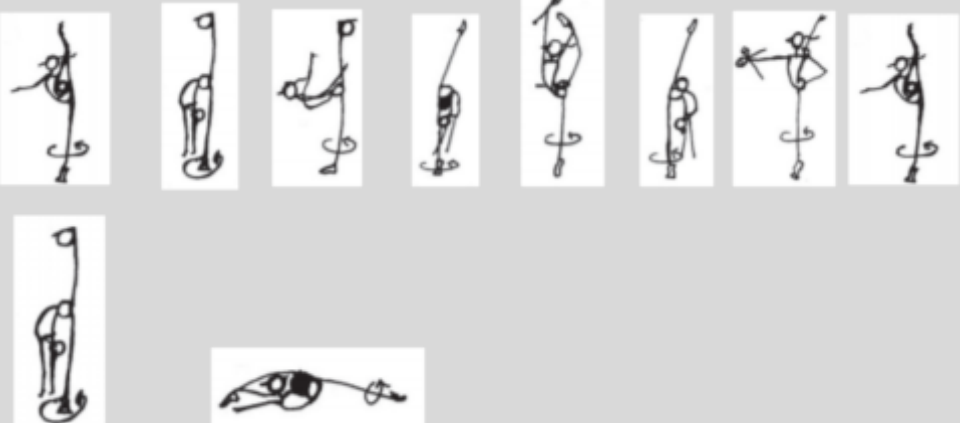
설명	
전형적인 기술특성은 두 개의 곤봉을 함께 수행하기 위한 것이다. 따라서 이 수구기술은 연기 구성에서 우세해야 한다. 예를 들어, 곤봉 몸체 또는 목 또는 두 개의 곤봉이 결합 된 다른 형태의 곤봉을 잡는 경우는 우세하지 않아야 한다.	
치기, 굴리기, 회전, 리바운드, 또는 슬라이딩 움직임 역시 구성을 압도해서는 안된다.	
참고: 	- 모양, 폭, 면 또는 방향이 있는 다른 동작으로 수행해야 한다. - 시간 길거나 있거나 다른 방향에서 수행되는 작은 회전은 모양이 같고 폭이 동일하지 않기 때문에 비대칭 운동으로 간주되지 않는다.

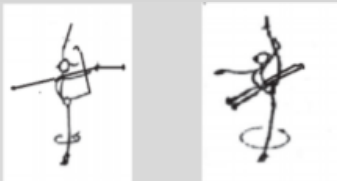
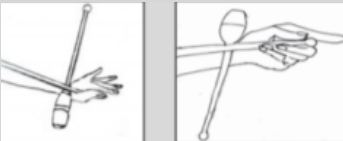
3.3.5. 리본

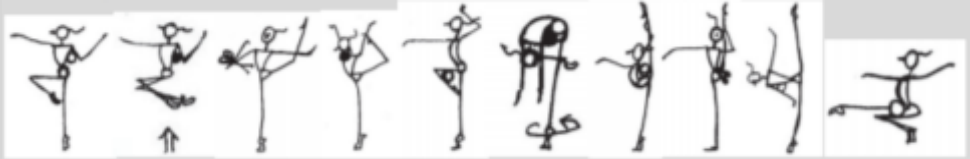
기초 수구 기술 그룹	비-기초 수구 기술 그룹
 리본의 패턴 위로 혹은 통과하여 지나간다.	 - 손 주변에서의 리본 스틱의 회전운동 - 감기(풀기) - 신체동작 또는 다른 회전운동을 하는 동안 신체의 다른 부위(손, 목, 무릎, 팔꿈치)로 스틱을 잡았을 때 잡은 신체 부위를 중심으로 리본을 움직인다.
 바닥 또는 공중에서 나선형(4-5 모양), 단단하고 높이가 같다.	 몸의 일부로 리본스틱을 굴린다.
 바닥 또는 공중에서 스네이크(4-5 모양), 단단하고 높이가 같다.	 부메랑 "Boomerang": 공중이나 바닥에 있는 리본(리본의 끝 부분을 잡고)을 잡아당긴다.
 "Echappé": 비행 중 작거나 중간 높이로 스틱을 회전	

설명	
리본기술(감기(풀기), 스틱의 슬라이드, 밀기/누르기)에 특별하지 않은 요소가 연기의 구성을 압도해서는 안된다.	
참고: 	- 공중 또는 바닥에 스틱을 던지면 리본은 손이나 신체의 다른 부위로 잡고 스틱이 바닥에서 리바운드 되거나 리바운드 되지 않을때(공중 부메랑의 경우) 까지 밀고 잡는다. - 신체난도는 BD를 하는 동안 던지기 또는 잡기가 수행되면 유효하다.

3.4. 모든 수구에 유효한 비-기초 수구 기술그룹 요약 표

	수구 조작(연기중인 수구): • 수구의 큰 서클(원 그리기) • 8자 그림(볼이 아님) • 신체의 다른 부분이나 바닥에서 수구의 리바운드(볼이 아님) • 신체의 다른 부분에서 수구의 쓰러스트/푸쉬 • 신체의 어떤 부분으로 수구를 슬라이딩 • 신체의 어느 부분이나 다리 아래로 수구를 바꿔 잡기 • 신체의 전체 또는 일부로 수구를 통과
참고:  신체의 다른 부분에서 수구의 리바운드, 쓰러스트, 푸쉬	설명 신체난도를 BD를 하는 동안 release 혹은 잡기를 수행하면 유효하다.
	신체의 일부에 불안정 밸런스(unstable balance)
참고: 곤봉	설명 하나의 곤봉이 “불안정한 밸런스”의 위치에 있고 두 번째 곤봉이 기술운동을 수행하고 있다면 이 동작은 “불안정한 밸런스”로 간주된다.
	다른 손의 도움 없이 잡는 수구: 1) 신체 분절의 작은 표면 • 예외: 퍼진 손바닥은 피봇 회전 중에만 작은 표면으로 간주된다. 2) 수구의 회전 손실 또는 손실 위험이 있거나 신체의 회전이 있는 경우
1)예시	
2)예시	
	신체 회전 중에 수구의 risk가 있는 경우 -난도 중에 수구를 squeezed하는 경우
	

설명	
	난도 중에 수구 핸들링/위험한 요소 공중에서 수행 -신체 회전 중에 수구 risk
	
참고	동일하거나 다른 불안정하 밸런스
	다리를 퍼거나 굽힌 밸런스 회전은 다른 불안정 밸런스로 간주된다.
다른 	
동일한 	
	회전 중에 불안정한 밸런스: 팔은 반드시 앞쪽, 측면, 위쪽에 있어야 하며 회전하는 동안 한손에서 다른 손으로 불안정한 위치를 변경해야 한다.
다른 	 한손에서 다른 손으로 눈에 띄는 변경
동일한 	회전 난도를 수행하는 동안 왼 손앞에서 잡은 공과 오른손은 앞에서 나중에 잡은 공은 동일한 위치로 간주한다.
	한 곤봉의 다른 불안정한 위치는 다른 곤봉으로 회전난도를 수행하는 동안 손의 안쪽 또는 바깥쪽에 고정 된다: 팔의 위치를 변경해야 한다(위, 아래, 측면 등).
다른 	
동일한 	 회전 난도를 수행하는 동안 바깥쪽이나 안쪽의 불안정한 위치에 있는 곤봉은 같은 위치로 간주한다.

	- 인정되지 않는 불안정한 밸런스 - 손/팔로 수구를 잡을 때 - squeezed하면서 불안정한 밸런스를 실시하는 경우  - 수구가 떨어질 위험이 없는 신체의 넓은 표면에 수구를 매달아 놓은 상태는 “불안정한 밸런스로” 요소로 간주되지 않는다. 
---	--

	작은 던지기/잡기
---	-----------

설명	
참고: 	- 작은 던지기는 신체에 가까이 있어야 한다. - 던지기 또는 잡기는 신체난도에서 이루어져야 한다.

	크거나 중간 던지기(2개의 곤봉 )
---	---

설명	
참고: 	- 중간 던지기 - 선수의 키 의 한, 두 배 - 크게 던지기 - 선수의 키 의 두 배 이상

	수구의 잡기(2개의 곤봉 )
---	---

3.5. 수구 정지

3.5.1. 수구를 단순히 오래 동안 잡거나 꽉 쥐는 것이 아니라 수구를 움직이거나 불안정한 밸런스 위치에 있어야 한다.

3.5.2. 수구정지란 잡거나/꽉 쥐는 것이다;

- 수구정지는 수구가 한손 또는 양손 및/ 신체의 한 부위 또는 두 부위 이상으로 단단히 고정되어 있음을 의미한다 (불안정한 위치가 아님).
- “오랜 시간 ” 잡고 있는 수구는 4초 동안 유지되었다는 것을 의미한다.

4. 댄스 스텝 콤비네이션(S)

4.1. 요구사항: 각 댄스 스텝 콤비네이션이 수행되어야 한다.

4.1.1. 최소 한 개의 기초 수구기술 요소가 있어야 한다.

4.1.2. 비 지배적인 손(수구 조작 시 양손사용)이 있는 최소 1개의 수구기술요소((기초, 또는 비기초3.3, 3.4 참고) 줄, 곤봉은 요구되지 않는다.

4.1.3. 첫 댄스 동작부터 최소 8초; 모든 단계는 전체 연기동안 명확하고 가시적이어야 한다.

4.1.4. 템포, 리듬, 음악적 특성 및 악센트에 따라 수행

4.1.5. 최소 2가지 다른 종류의 수행: 양상, 리듬, 방향 또는 수준

4.2. 댄스스텝 콤비네이션을 실시하는 동안 다음 사항이 가능하다.

- 신체난도의 최대 0.10 점수의 가치(예시: “cabriole” jump, “passé” balance, 등)
- 수구난도가 댄스의 연속성을 방해하지 않는 경우 8초 이내 계산된다.
- 댄스에 대한 아이디어를 지지하거나 수행의 전폭과 다양성을 증가시키는데 도움이 되는 경우(작은, 중간, 큰) 던지기

4.3. 수행할 수 없는 수구는 다음과 같음

- 댄스스텝 콤비네이션을 하는 동안 회전을 동반한 다이내믹요소
- 바닥에서 완전하게

설명 댄스 스텝 콤비네이션 생성 가이드
연속적으로 연결된 댄스 스텝; • 모든 클래식(classical) 댄스 스텝 • 모든 볼룸(ballroom) 댄스 스텝 • 모든 폭크(folkloric) 댄스 스텝 • 모든 모던(modern) 댄스 스텝
불필요한 멈춤이나 장시간의 준비 동작 없이 부드럽고 원활한 연결이 요구됨
수구의 움직임, 높이, 방향, 속도 및 동작의 다양성(바닥에서의 움직임)등 다양한 움직임 요구됨. 수구 조작 시 바닥을 가로지는 단순한 움직임(걸기, 스텝, 달리기와 같은)을 의미하지 않음
전체 콤비네이션(면, 방향, 수준과 축)을 수행하는 동안 다양한 리듬 패턴으로 만들어진 수구동작
부분적 또는 완전한 이동

4.4. 댄스스텝 콤비네이션은 다음과 같은 경우 유효하지 않음:

- 8초미만의 댄스
- 수구 조작의 기본 기술의 주요 변경(실시심판에 의해 0.30이상의 감점)
- 음악의 리듬과 성격 및 신체와 수구의 움직임 사이에 아무런 관련이 없는 경우
- 최소 두 가지 다른 종류의 움직임이 없는 경우: 각 댄스스텝 콤비네이션의 양상, 리듬, 방향 또는 수준
- 최소 1개의 기초 수구 기술요소 없음
- 지배적이지 않은 손에 최소 1개의 수구 기술 요소 없음
- 바닥 에서 수행된 전체 콤비네이션

4.5. 가치: 각 댄스스텝 콤비네이션에 대하여 0.30

5. 회전이 있는 다이내믹요소(R)

5.1. 요구사항

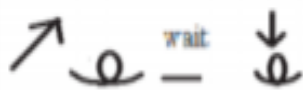
5.1.1. 회전이 있는 다이내믹요소 의 기본 요구사항

심볼	기본가치	동작	기본설명
R	0.20	수구 던지기	큰 또는 중간 던지기
		최소 2개의 신체회전	최소 2회의 회전 완성 조건: • 각각의 회전 360° • 중단 없이 • 어느 축이든 사용가능 • 바닥을 지나거나 지나지 않고 • 신체 회전축의 변화가 있거나 없거나 첫 번째 기본 회전은 수구의 던지기 또는 비행 중에 수행될 수 있다.
		수구 잡기	기본회전의 끝에 또는 기준에 따라 즉시잡기

5.1.2. 회전이 있는 다이내믹요소의 기본 가치는 추가 기준을 사용하여 증가 될 수 있다. 수구를 던지는 동안, 신체를 회전하면서 수구를 던지는 동안 그리고 수구를 잡는 동안 추가적인 기준을 수행할 수 있다.

5.1.3. 회전이 있는 다이내믹요소의 가치는 회전 횟수와 실행된 기준에 의해 결정된다. 최종회전이 수구를 잡은 이후에 실행될 경우, 회전 및 회전에 속한 기준은 유효하지 않다.

5.1.4. 모든 회전이 있는 다이내믹요소는 회전수에 관계없이 달라야 한다.

Explanations: Catch at the end of the rotations	Valid
	Yes (R)
	No (interruption between 2 base rotations)
 Catch after the music	No

5.1.5. 각 회전(프레-아크로바틱 요소, 웨네등)은 단독 또는 시리즈로 최대 1회 수행될 수 있다. 이러한 회전을 반복하는 것은 유효하지 않다.

5.2. 회전이 있는 다이내믹 요소에 대한 추가 기준 요약표

수구의 비행 중에	
심볼	매회 추가 기준 R+0.10
R ₃ , R ₄ 등	수구가 비행하는 동안 몸의 축을 중심으로 추가 회전을 실시
	신체 회전축의 변화와 높이 변화(각 R에서 축과 수준에 따라 1회만 주어짐)

수구의 던지기를 하는 동안		수구를 잡는 동안	
심볼	모든 수구에 대한 일반 기준 + 0.10		
	보이지 않는 곳에서		
	손이 아닌 곳으로		
	회전 중에 잡기		
	하나 또는 두 개의 다리 아래서		

심볼	던지기의 특별한 기준 + 0.10 매회		잡기(캐치)의 특별한 기준 + 0.10 매회
	던지기를 하는 동안 수구를 통과(∪, ○)		잡기를 하는 동안 수구를 통과(∪, ○)
	바닥에 튀긴 후 던지기/ 바닥에 굴린 후 받기		즉시 다시던지기/ 정지 없이 되 튀기기
			양손으로 줄잡기
	펼쳐지고 쪽 펴친 ∪ 던지기 (한 쪽 끝 또는 중간을 잡고)		신체 위로 수구를 굴리면서 즉시 잡기
	축을 중심으로 회전하여 던지기(○, ∥)		한손으로 볼 잡기
	2개의 곤봉 던지기(∥): 동시에, 비대칭으로, "Cascade"(더블 또는 트리플)		수구의 회전과 함께 즉시 받기
	사선 던지기 ○		혼합 잡기(∪, ∥)

곤봉()

- ▶ 비대칭 던지기는 한 손 또는 두 손으로 동시에 수행 할 수 있다. 비행 중 두 곤봉의 움직임은 모양 또는 폭이 다르거나(하나의 곤봉을 다른 하나의 곤봉보다 높게 던져야 함) 다른 면이나 방향을 가져야 한다.
- ▶ “캐스케이드” 던지기(더블 또는 트리플). 캐스케이드 던지기를 하는 중에는 두 개의 곤봉이 모두 공중에 있어야 한다.

*참고: 정지 없이 즉시 다시 던지기/ 다시 튀기기  - 모든 수구

- ▶ 다시 던지기/ 다시 튀기기는 회전 있는 다이내믹요소(R)의 주요 부분이다(회전 있는 다이내믹요소의 처음 던지기 부분); 이 경우, 회전 있는 다이내믹요소의 유효성을 인정받기 위해 다시 던지기/ 다시 튀기기를 잡는 것이 필수적이다.
- ▶ 되 던지기/ 다시 튀기기 중에 수행된 기준은 유효하다.
- ▶ 되 던지기/ 다시 튀기기 수행 후 수구를 잡는 동안 기준은 평가되지 않는다. 왜냐하면 대부분의 경우, 다시 던지기/ 다시 튀기기의 높이가 최초 던진 높이와 같지 않기 때문이다.

설명과 예시: R 요소의 기록	
R	 = 0.40
던지기와 2 회전(0.20), 두 번째 회전 동안 잡기(0.10), 눈에 보이지 않는 곳에서의 R(0.10)	
$\neq$ R3	 = 0.50
손이 아닌 곳으로 던지기(0.10)와 3회전(0.20 기본+ 0.10 추가 회전), 한손으로 공 잡기(0.10)	

5.3. 회전 있는 다이내믹(R)에서의 신체움직임 선택

5.3.1. 신체 난도가 사용될 수 있다:

- 던지기 중 0.10의 가치로 회전하거나 회전 또는 잡기 중에
예시: 하나의 “일루션(Illusion)” 포워드는 수평축을 중심으로 신체가 회전하는 요소로 사용될 수 있다. 선수가 회전 있는 다이내믹(R)을 수행하는 동안 2~3개의 연속적인 “일루션”을 수행할 경우 매 회전마다 1스텝의 “일루션”을 수행해야 한다.
- 0.10 이상의 가치를 가진 회전(예: 던지기 또는 잡기 중 180°이상의 점프/립 그리고 회전): 이러한 회전은 회전 있는 다이내믹과 신체난도의 회전수로 계산 된다.
- 던지는 동안 신체난도는 중간스텝 없이 신체난도를 시작한 후 즉시 2 기본 회전을 시작해야 한다.
- 잡기 동안 신체난도는 회전 있는 다이내믹(R)의 정의에 따라 수행 되어야 한다.

주의: 첫 번째 점프 중 던지기, 두 번째 또는 세 번째 점프 중 잡기를 수행하였다면 던지기와 함께 회전이 있는 2~3개의 점프/립 시리즈는 R로 간주되지 않는다.

5.4. 프레-아크로바틱 요소

5.4.1. 다음 프레-아크로바틱만이 인정받는다:

- 비행 없이 앞으로, 뒤로, 그리고 옆으로 구르기
- 비행이나 고정된 자세 없이 앞으로 허리재기, 뒤로 허리재기, 옆돌기
- «가슴회전/물고기»: 바닥에서 몸을 수직으로 세워 한쪽 어깨를 대고 넘는 허리재기
- “Dive Split Leap”: 상체를 앞으로 굽혀 직접 1회전에 연결되는 립 구르기는 R로 유효하다. R과 AD에 대하여 “Dive Split Leap”을 수행할 수 있다.
- R동안 “Dive Split Leap”은 기준«높이의 변화»  를 사용할 수 있다.

예: “Dive Split Leap” 다음에서 연결되는 2회전 구르기=R₃ (3번의 회전을 동반한 R 요소)

5.4.2. 허리재기와 옆 돌기는 다른 것으로 간주된다.

- 앞, 뒤, 옆
- 한 손 또는 두 손으로 지 지
- 팔, 가슴 또는 등 뒤로
- 다리를 바꾸거나 바꾸지 않거나
- 시작 위치: 바닥에 또는 서서

5.4.3. 다음 요소들로 인정되나 프레-아크로바틱으로 인정되지는 않는다:

- 등 면으로 어깨 지지하기
- 바닥 위에서 멈추지 않고 옆 또는 앞으로 다리 벌리기
- 바닥에 다른 부위를 닿게 하지 않고, 허리재기/옆으로 돌지 않고, 또 수직자세로 멈추지 않고 한 손이나 두 손 또는 이마로 지지하기

5.4.4. 아크로바틱으로 간주되지 않는 프레-아크로바틱 요소로 인정되는 모든 그룹은 다음 조건에서 연기에 포함될 수 있다: 요소를 수행하는 동안 수구를 잡으려고 멈추는 것을 제외하고 그 위치에서 멈추지 않고 통과하며 수행할 때

5.4.5. 동일한 프레-아크로바틱요소는 R에서 한번, AD에서 한번 사용할 수 있다.

6. 수구난도(AD)

6.1. 정의

- 최소 1개의 기초 + 최소 2개의 기준 또는 2개의 기초 + 1개의 기준으로 구성된 기술적으로 어려운 신체와 수구 간 일치 화(synchronization)

-또는-

- 최소 1 기초 + 최소 2 기준 또는 2 기초 + 1 기준으로 구성된 수구의 흥미롭고 혁신적인 사용 (RG의 표준 수구의 움직임으로 정기적으로 수행되지 않음)

6.1.1. 다음과 같이 수행될 수 있다:

- 분리된(Isolated)
- BD 동안: 수구 기초는 BD로 인정될 것이다.
- S 동안

6.1.2. 각 AD는 서로 달라야 한다.

6.2. 요구사항

6.2.1. 개별연기에는 최소 1개의 AD가 있어야 한다.

6.2.2. AD 요소는 기초 및 기준에 대하여 정의된 요구사항이 충족 될 때 인정된다.

6.2.3. AD는 다음의 조건에서 인정되지 않는다.

- 기초 또는 기준이 정의에 따라 수행되지 않을 때
- 수구를 떨어트리는 것과 발란스의 최종 손실
- 수구의 기본기술의 주요 변경(0.30 이상의 기술적 감점)

6.3. 가치

6.3.1. 각 기초 또는 바-기초 수구 기술요소(3.3)이며 가치는 0.00이다. 기준과 기술은 기술설명에 열거된 정의에 따라 수행되어야 한다.

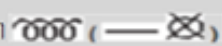
6.3.2. 아래에 제시된 최소 2개의 기준으로(6.4) 조정된 기초(Base)의 가치는 0.30 또는 0.40이다.

기초의 설명	가치
던지기 없이	0.30
수구를 던지는 동안	0.30
중간 또는 큰 던지기 이후 수구를 잡는 동안	0.40

6.4. 기준

심 볼	기준
	손의 도움이 없이
	보이지 않는 곳에서
	신체회전(180° 또는 그 이상)
BD	점프, 발란스 또는 회전 신체난도
	줄과 후프의 터닝 백워드(펼쳐진 또는 접힌상태) 줄- 점프/립 또는 스킵/훅을 하는 동안 팔의 교차
	한 다리 또는 두 다리 아래에서
	손을 사용하지 않고 적어도 두 개의 다른 신체부위를 사용해 옮겨 잡기
	중단 없는 시리즈 수행
	점프/립 또는 스킵/훅을 수행하는 동안 수구의 더블(또는 그 이상)회전
	바닥에서 위치(무릎의 지지 또한 인정)
	수구를 통과하여 던지기 또는 잡기
	바닥에 튕긴 후 던지기 바닥에 굴린 후 던지기 직접 다시받기/다시 튀기기
	펼쳐진(open, Stretched) U 상태의 던지기(줄의 중간 또는 한 쪽 끝을 잡고)
	축을 중심으로 회전하여 던지기(후프, 곤봉)
	2개의 곤봉 던지기(): 동시에, 비대칭으로, "Cascade"(더블 또는 트리플)
	양손으로 줄잡기
	2개의 곤봉을 작은/중간 비대칭 던지기
	몸에 수구를 굴리면서 즉시 받기
	한손으로 볼()잡기
	수구의 회전과 함께 O 즉시 잡기
	U와 II의 혼합 잡기

6.4.1 설명과 예시

심볼	기준
	손의 도움 없이 수구는 다음과 같이 시작될 수 있는 자발적인 기술적 움직임이 있어야 한다: •신체의 다른 부분으로의 충격 •손에서 가해진 초기 충격만으로, 그 이후에 수구는 손을 사용하지 않고 완전히 자발적으로 움직일 수 있어야 한다.
	보이지 않는 곳(시야 밖): 예  점프
	수직, 수평 또는 시상 축에서 몸의 180° 회전이 있는 요소가 있는 경우, 예: 피벗(Pivot), 샤인(Chafné), 허리재기(walkover), 일루션(Illusion) 등
BD	점프/립, 발란스 또는 회전 난도: 예 스플릿 립(split leap)을 수행하는 동안 등(back)에서 볼을 크게 굴리기  밸런스 중 등으로 굴린 후프를 직접 잡기 

	한 다리 또는 양쪽 다리 아래서 수행되는 신체난도-수구 관계에서 던지기, 잡기, 및 수구조작의 예:  다리 아래 있는 손을 끝에서 공이 회전하거나 다리 아래서 회전하는 곤봉의 <u>풍차돌리기</u>(밀스) 등.
	중단 없이 시리즈로 수행: 시리즈는 신체-수구 관계의 변화 또는 면, 방향, 수준, 높이, 리듬의 변화와 함께 동일한 수구 기술 그룹의 2개 또는 3개의 서로 다른 수구 구성요소의 연속으로 구성된다. 예: 신체의 2-3개의 큰 구르기, 2개의 곤봉으로 2-3개의 작은 던지기 등
	신체 위로 수구의 큰 구르기, 던지기, 잡기 또는 바닥의 위치에 있는 동안 수구를 떨어트릴 위험이 있는 어려운 신체-수구의 관계(무릎에 대한 지지도 유효). 예: 

6.5. 독창적인 수구요소.

- 코치는 지금까지 연기되지 않았던 새로운 독창적인 수구 난도요소를 제출해야 한다. 독창적인 요소는 AD 요소 중 가장 높은 가치를 갖는다(0.50).
- 모든 독창적인 수구 요소는 FIG의 RG기술위원회에 제출해야 한다.
- 해당 국가 연맹은 독창적인 수구 구성요소에 대한 비디오를 FIG에 제출해야 한다(요소의 그 자체, 그리고 경기 중의 전체 구성요소를 제시한 비디오). 그리고 두 언어(영어, 프랑스)로 설명된 요소의 그림과 설명문을 함께 제출한다.
- 승인된 독창성은 올림픽 사이클 동안 해당 선수가 제출한 특별 수구에 대하여 유효하다: 어떤 선수든지 독창성을 위한 가치(value)없이 동일한 요소를 수행하는 것이 가능하다.
- 그룹의 콜라보레이션에 수여된 독창적인 수구 요소의 경우: 독창적인 요소가 작은 실시감점과 함께 수행되는 경우 콜라보레이션의 가치는 유효하지만 독창성 보너스는 유효하지 않다.

7. 난도점수(D): 난도-심판은 난도를 평가하고, 부분점수를 적용하고 가능한 감점을 각각 차감한다.

7.1. 하위 그룹 1(D1과 D2)

난도	최소/최대	감점0.30
연기순서 내 신체난도	최소 3 최대 9	각 신체그룹 A, T, B의 1미만 난도: 빠진 (Missing)난도에 대한 각각의 감점 3개 미만의 신체난도 수행 0.10이상의 가치를 갖는 9개 이상의 BD
BD가 반복되거나 수구 기술요소가 BD동안 동일하게 수행되면 반복되는 난도는 유효하지 않다.(감점은 없음)		
“느린 턴” 발란스	최대 1	1개 이상
댄스 스텝 콤비네이션	최소 1	최소 1 없음
기본 수구 기술 요소	각 그룹에서 최소 1	각 요소가 빠진경우

7.2. 하위 그룹 2(D3과 D4)

난도	최소/최대	감점0.30
회전이 있는 다이내믹요소	최소 1	최소 1없음
수구 난도	최소 1	최소 1없음

8. 점프/립

8.1 일반

8.1.1 점프/립의 모든 난도는 다음과 같은 기본 특징이 있어야 한다.

- 공중에서 형태가 고정되고 명확할 것
- 일치하는 형태를 보여주기에 충분한 립 또는 점프 높이

8.1.2. 고정되고 명확한 형태를 보여주기에 충분한 높이가 없는 점프 또는 립은 난도로 인정되지 않으며 실시에 대한 감점이 부여된다.

8.1.3. 점프/립이 각 수구의 특별한 기본 기술 요소 최소 한 개와 조화롭게 수행되지 않거나 비-기초 기술 그룹의 요소는 점프 난도로 유효하지 않다.

8.1.4. 동일한 형태의 점프/ 립의 반복은 시리즈(8.1.5)의 경우를 제외하고는 유효하지 않다.

동일한 형태: 한발 또는 두발로 이륙(표에서 다르게 언급하지 않는 한), 비행하는(공중) 동안 회전 수

8.1.5. 점프/립의 시리즈는 중간스텝의 유무에 관계없이 수행 되는 2회 또는 그 이상의 연결 점프/립으로 구성된다(점프의 유형에 따라 다름). 시리즈의 각 점프는 하나의 난도로 계산 된다(참고 표8.2).

8.1.6. “Dive Split Leap”은 스플릿 립 난도가 아닌 프레-아크로요소로 간주한다.

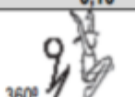
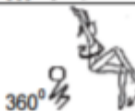
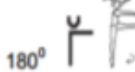
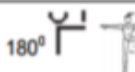
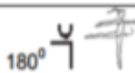
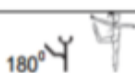
8.1.7. 링이 있는 모든 점프난도에서 다리 또는 다리의 다른 부위는 다리에 가까워야 한다(링 위치, 터치는 필요하지 않음).

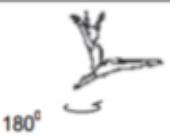
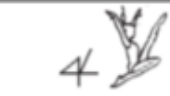
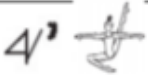
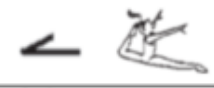
8.1.8. 상체가 뒤로 젖혀지는(back bend) 점프난도에서 머리는 다리 부위에 가까워야 한다
(머리에 반드시 닿지 않아도 됨).

8.1.9. 비행 중에 신체의 회전은 한발 또는 두발이 바닥에서 이륙한 뒤 그리고 한발 또는 두발이 바닥으로 착지하기 전에 평가된다.

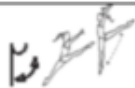
8.1.10. 점프나 립에 한 개 이상 주요동작을 연결하여 실시하는 경우(예: 링 동반 스테그 립)는 한발이나 두발로 뜬 후 공중에서 명확한 형태로 고정되고 잘 보이도록 해야 하며, 2가지 다른 형태가 보여서는 안 된다.

8.2. Table Jumps/Leaps Difficulty (^)

Types of Jumps	Value					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Tuck Jump	 360°					
2. «Scissors» with bent legs	 360°					
3. Jump with stretched legs	 360°					
4. Passé jump (free leg bent forward or sideways)	 360°					
5. Jump with free leg stretched in front horizontal position	 180°					
6. Jump with free leg stretched in a side horizontal position	 180°					
7. Jump with free leg stretched in horizontal position of Arabesque	 180°					
8. Jump with free leg in horizontal position of Attitude	 180°					
9. «Cabriole» forward	 III	 180°				
10. «Cabriole» sideways	 II					
11. «Cabriole» backwards or with turn (180° or more)	 III	 180°				
12. Jump with arch or with turn (180° or more)	 C	 180°				

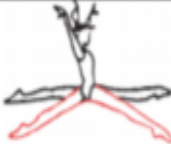
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. "Scissors" leaps with switch of legs forward at horizontal; also above horizontal, take-off leg high up, whole foot higher than head, or with switch of legs backward (at horizontal), or with ring						
14. Pike jump						
15. Cossack, straight leg forward, at horizontal, or with turn (180° or more), or with turn and trunk forward						
16. Cossack, straight leg forward, high up, whole foot higher than head, or with turn (180° or more)						
17. Cossack, straight leg to the side high up, whole foot higher than head, or with support (Zhukova) and/or with turn (180° or more)						
18. Ring with one leg, take off with 1 or 2 feet, or with turn (180° or more)						
19. Ring with both legs						
20. Split leap, or with ring or with back bend of the trunk, or take-off and landing on the same leg (Zaripova)						

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
21. Split leap, take-off from 2 feet, or with ring or with back bend of the trunk						
22. 2 or more successive split leaps with change of take-off foot					 2 ——— One Difficulty  3 ——— (0.70) One Difficulty	
23. Split leap with turn						
24. Switch split leap (passing with stretched legs)						
25. Switch split leap with (passing with bent leg)						
26. Side split leap, take-off from 1 foot						
27. Side split leap, take-off from 2 feet						
28. Switch side split leap (passing with bent leg), (passing with stretched legs)						
29. Stag leap, take off from 1-2 feet, with ring or with turn, or with back bend of the trunk		  180°	  180°	 180°		

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
30. Switch Stag leap, (passing with bent leg),						
31. Fouetté (landing on a take-off foot), or with ring with one or both legs						
32. Fouetté split leap, with ring or with back bend of the trunk						
33. Fouetté stag leap, or with ring or back bend of the trunk						
34. « Revoltade » passing one leg stretched over the other						
35. "Entrelacé"						
36. " Entrelacé " in split						
37. Turning Stag leap (Jeté en tournant)						
38. Turning split leap (Jeté en tournant)						
39. Turning whit Switch split leap (Jeté en tournant)						
40. Butterfly (free leg passing through the position close to horizontal, take-off leg passing through horizontal. During the flight, trunk position close to horizontal or below horizontal)						

8.3. Technical Directives

The following examples of Jump/Leap Difficulties are meant to be a guide for deviations in the shape which are valid and those which are not valid.

Types of Jumps/Base	VALID	NOT VALID: Incorrect Shape
Cossack 	 or 	
Split leap (180° required) 	 or 	
Split leap with ring 	 or 	 or 
Ring with both legs 		
Split leap with back band of the trunk 	 or 	 or 
Stag leap 		 or 

9. 발란스

9.1 일반 9.1.1 발란스 난도는 3개의 유형이 있다.

- A. 발의 발란스: 발끝(relevé) 또는 발바닥
- B. 신체의 다른 부위에 대한 발란스
- C. 다이내믹 발란스

9.1.2. 기본 특성:

- A. 발 발란스
 - a. 발끝 또는 발바닥으로 실행
 - b. 정지 위치에서 정의되고 명확하게 고정된 발
- B. 신체의 다른 부위에 대한 발란스
 - a. 신체의 다른 부위에서 실행됨
 - b. 정지 위치에서 정의되고 명확하게 고정된 모양
- C. 동적 발란스
 - a. 한 형태에서 다른 형태로 부드럽고 지속적인 동작으로 실행됨
 - b. 정의되고 명확하게 고정된 모양

9.1.3. 모든 발란스 난도는 1개의 기초 또는 비-기초 수구 기술요소를 사용하여 수행해야 한다. 각 수구에 해당하는 최소 1 기초기술 요소 및/또는 비-기초 기술 수구 그룹과 연결되지 않는 발란스는 난도로 유효하지 않는다.

9.1.4. 기술적 수구 요소(기초 또는 비-기초)는 발란스 위치가 고정된 시점부터 동적 발란스가 변경되는 시점까지 또는 동적 발란스가 전개되는 동안 모든 단계에서 계산된다.

9.1.5. 지지하는 다리는 펴지거나 구부러지거나 발란스 난도의 가치를 변화시키지 않는다.

9.1.6. 링이 있는 모든 발란스 난도에서 다리 또는 다리의 다른 부위는 머리와 가까워야 한다.
(링의 위치, 터치는 필요하지 않음).

9.1.7. 상체가 뒤로 젖혀지는(back bend) 모든 발란스 난도에서 머리는 다리의 부위와 가까워야 한다.
(머리는 반드시 닿지 않아도 됨).

9.1.8. 연기를 하는 동안 선수는 발끝 또는 발바닥으로 180°이상의 “느린 회전(Slow Turn)” 난도를 하나만 수행할 수 있다.
가치: 발바닥으로 수행하는 경우 0.10점/ 발끝(relevé)+ 0.20점+ 난도 요소 가치

9.1.9. 《느린회전》은 난도의 초기 위치가 고정 된 후에 수행되어야 하고 매 임펄스(충격)마다 ¼회전 넘지 않는 경우에만 수행할 수 있다. 단일 임펄스에 의한 회전은 난도 가치가 취소된다(“느린 회전”은 신체회전으로 고려되지 않음). “느린 회전” 난도를 수행하는 동안 신체는 몸통과 어깨의 상하운동과 같은 “바운스(bounce)”가 되면 안된다. 기술이 정확하지 않을 경우 “느린 회전”에 가치가 취소되고 실행 감점이 부여된다.

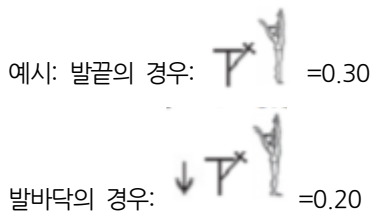
9.1.10. 무릎, 팔, 코사크(Cossack) 위치에서 “느린회전(Slow Turn)”을 수행할 수 없다.

9.1.11. “느린 회전” 유무에 관계없이 동일한 형태의 발란스 반복은 유효하지 않다.

9.1.12. Fouetté 밸런스는 각 형태(shapes) 간 뒷꿈치의 지지와 함께 발끝으로 수행하는 최소 3개의 동일하거나 다른 형태로 구성된 하나의 밸런스 난도이다. 손의 도움 유무에 관계없이 최소 90° 또는 180° 턴 1번을 해야 하며 각 밸런스의 형태는 명확한 악센트(명확한 위치)로 표시되어야 한다. 1개의 난도를 수행하는 동안 어느 단계에서든지 기본 또는 비-기본 수구 기술요소가 필요하다.

9.1.13. 한 Fouetté 발란스 내에서 동일한 형태를 반복할 수 있지만 분리된 형태나 또 하나의 Fouetté 발란스에서는 어떠한 반복도 할 수 없다.

9.1.14. 발의 발란스는 발끝 또는 발바닥으로 수행할 수 있다. 발바닥으로 수행하는 경우 가치는 0.10씩 감소하고 심볼에는 화살표(↓)가 표시된다.



9.1.15. 신체의 다른 부위나 동적 발란스는 가치 또는 심볼을 변경하지 않고 발바닥 또는 발끝으로 수행할 수 있다.

9.1.16. 선수의 레벨 변화에 따른 발란스(다리를 점진적으로 구부리거나/ 또는 스트레치 자세로 복귀):

- 첫 번째 형태는 기본가치를 결정
- 몸통의 수직위치와 자유 다리의 수평위치를 유지하는 것이 필요하다.
- “다리 펴고 지지”에서 다른 형태로 전환하거나 - “다리를 구부리고 지지”(또는 그 반대)에 다른 형태로 전환할 때는 분명하게 점진적이어야 하며 선수는 시작에서 끝까지 발끝 위치를 유지해야 한다.
- 심볼의 오른쪽에 선수의 레벨 변경 방향을 지정하는 화살표를 추가하는 것이 필요하다.

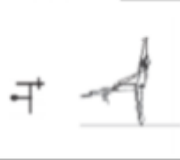
↓ 점차적으로 구부러지는 다리 지지

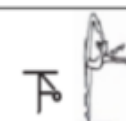
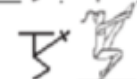
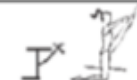
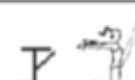
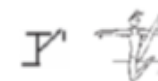


스트레치 위치로 복귀하는 다리 지지

↕ 점진적으로 구부러지는 다리를 지지하고 스트레치 위치로 또는 그 반대로 돌아가기

9.2. Table of Balances Difficulty (T)

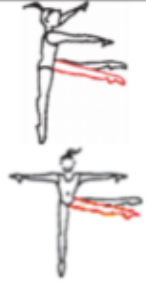
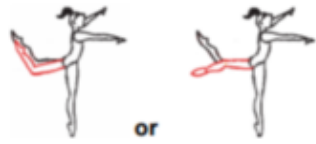
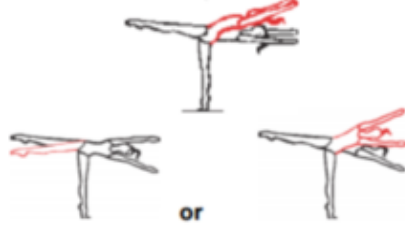
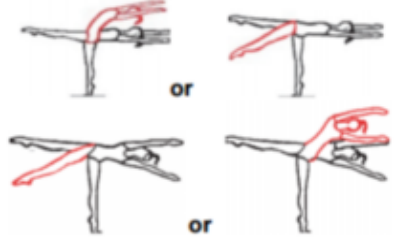
Types of Balances	Balances on the foot		Value		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Free leg backward, below horizontal, trunk bent backward					
2. Passé front or side (horizontal position) or with bend of the upper back and shoulders	 	 			
3. Forward: free leg horizontal (straight or bent), or with the trunk back at the horizontal position					
					
4. With change of gymnast level, support leg bending progressively or/and return to stretch position					
					
5. Split with and without hand support or trunk backward at horizontal or below				 	 
6. Side: Free leg horizontal or trunk side at horizontal					

	0.10	0.20	0.30	0.40		0.50
7. Split with or without hand support or trunk side at horizontal						
8. Arabesque: free leg horizontal or with trunk forward or backward at horizontal or below split with or without hand support						
						
9. Ring with or without hand support or below split with horizontal trunk						
10. Attitude or ring backward						
11. Cossack, free leg at horizontal: all directions						
12. Cossack, free leg: front or side (foot higher than head), with or without support						
Balances on other parts of the body						
13. Free leg front (foot higher than head), with or without support						
14. Free leg to the side (foot higher than head), with or without support						
15. Free leg back split (foot higher than head), with or without support.						

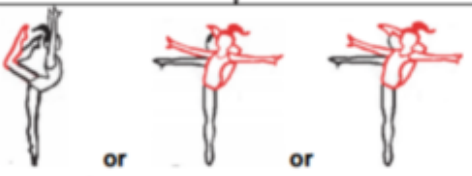
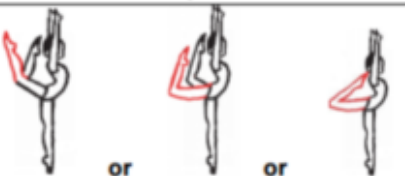
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Ring; with or without support					
17. Balance with support on a stomach					
18. Balance with support on the chest; with (Kabaeva) or without help of hands	Kb 				
Dynamic Balances					
19. Passing from the stomach to the chest					
20. Dynamic balances with full body wave in all directions in the standing position (front, side, back) or passing to or from the floor	   				
21. Fouetté Leg at the horizontal for min. 2 shapes; Leg above horizontal for min.2 shapes			 Leg at the horizontal for min 2 shapes + min 1 turn		 Leg above horizontal for min 2 shapes + min 1 turn
22. Dynamic balances with support on elbows with or without the movements of legs (Difficulties are considered the same)	 movement backward into elbow stand				
23. Dynamic Balance with 2 or 3 shapes (Utyacsheva); also with rotation				 U ₂ also vice versa  U ₃ (0.50)	 U 180° (0.60)
24. Dynamic Balance: front split with support passing the free leg into back split balance with support (Gizikova), or; front split with support, half turn of the trunk into back split with hand support (Kapranova)				 Gz also vice versa  Kp also vice versa	

9.3 Technical Directives

The following examples of Balance Difficulties are meant to be a guide for deviations in the shape which are valid and those which are not valid.

Types of Balances/Base	VALID	NOT VALID: Incorrect Shape
Free leg horizontal front/side (90° required) 		
Arabesque free leg horizontal 		
Attitude 	 or	
Free leg horizontal, trunk backward at horizontal  Free leg horizontal, trunk side at horizontal 	 or	 or

Arabesque, trunk forward at horizontal 	 or 	 or 
Arabesque/Attitude with trunk bent backwards 	 or  	 or  
Front/side split without support 		 (valid as front and side horizontal only) 
Back split without support 	(slightly asymmetric position)  or 	(valid as arabesque only) 
Front split without support with trunk bent backward at horizontal 	 or 	

Side split without support with trunk side at horizontal 	(slightly asymmetric position) 	 or
Front split with trunk bent backward below horizontal 		
Ring without support 	 or or (slightly asymmetric position)	 or or or

10. 회전

10.1 일반

10.1.1 회전에는 2가지 유형이 있다.

A. 발의 회전: 발끝(피봇) 또는 발바닥

B. 신체 다른 부위의 회전

모든 회전은 난도는 아래의 기본 특징이 있어야 한다.

- 최소 360°의 기본 회전(회전난도 #6, 9, 17 제외)
- 끝까지 회전하는 동안 고정되고 명확한 형태를 가짐

참고: 잘 정의된 형태는 최소 기본 회전 중에 선수가 취한 올바른 형태가 고정되어 정확한 모양을 만들었음을 의미 한다

: 형태의 약간의 편차= 실시 감점. 형태가 구분되지 않은 경우 또는 형태가 전혀 잡히지 않을 때 난도는 유효하지 않다.

10.1.2. 회전은 수행된 회전수에 따라 평가된다. 흡으로 인해 중단된 경우 중단 이전에 이루어진 회전점수는 유효

10.1.3. 회전은 각 수구의 최소 1 기초 수구 기술 요소 및/또는 비-기초 수구 기술 그룹의 각 수구와 함께 결합되어야 한다.

10.1.4. 동일한 피봇시리즈(2개 이상)는 뒤꿈치로만 지지하고 중단 없이 하나씩 수행해야 한다. 이 시리즈의 각 피봇은 동일한 "Fouettés"의 조합을 제외하고는 하나의 난도로 계산된다.

10.1.5. 다른 피봇은 회전의 수에 관계없이 형태가 다른 피봇이다 ("Fouettés" 피봇에도 유효 함).

10.1.6. 지지하는 다리가 스트레치 되거나 구부러져도 난도의 가치는 변하지 않는다.

10.1.7. 모양이 변한 피봇(Pivot)

- 하나의 난도로 간주
- 피봇에 포함된 각 형태(shape)는 최소 기본 회전이 있어야 한다.
- 한 형태에서 다른 형태로 패싱(passing)할 때는 발 뒤꿈치의 지지 없이 가능한 직접 수행되어야 한다.
- 피봇 난도의 각 구성 중 각 수구의 최소 1 기초수구 기술그룹 요소 및/또는 비 기초 수구 그룹의 요소

10.1.8. "Fouettés"

- 하나의 난도로 간주
- 2개 이상의 동일하거나 다른 형태가 뒤꿈치의 지지와 함께 연결
- 다양한 형태가 수행될 수 있다.
 - a) isolated(고립된)
 - b) 동일한 "Fouettés" 내에서(연속적으로 또는 교대로) 결합되지만 그 형태들 중 어느 것도 다른 Fouettés 회전에서 반복될 수 없다.
- 모든 두 개의 "Fouettés" 중, 하나의 기초 수구기술 그룹요소 혹은 비-기초 수구기술 그룹요소가 필요하다.

10.1.9 "Illusion"

매 2회의 Illusion동안 하나의 다른 기초 수구기술 요소 또는 비-기초 수구기술 요소가 필요하다.

10.1.10 선수의 레벨 변화에 따른 피봇(다리를 점진적으로 구부리거나/ 또는 스트레치 자세로 복귀):

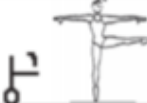
- 첫 번째 형태는 기본가치를 결정
- 몸통의 수직위치와 자유 다리의 수평위치를 유지하는 것이 필요하다.
- “다리를 펴고 지지”에서 다른 형태로 전환하거나 - “다리를 구부리고 지지”(또는 그 반대)에 다른 형태로 전환할 때는 분명하게 점진적이어야 하며 선수는 시작에서 끝까지 발끝 위치를 유지해야 한다.
- 심볼의 오른쪽에 선수의 레벨 변경 방향을 지정하는 화살표를 추가하는 것이 필요하다.
 - ↓ 점차적으로 구부러지는 다리 지지
 - ↑ 스트레치(곧게 편자세) 위치로 복귀하는 다리 지지
 - ↕ 점진적으로 구부러지는 다리를 지지하고 스트레치(곧게 편자세) 위치로 또는 그 반대로 돌아가기

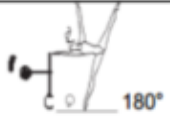
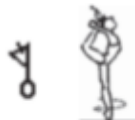
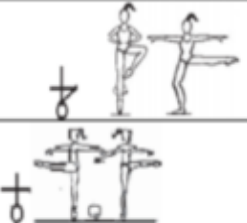
10.2 회전가치의 개발을 위한 기준

10.2.1 발바닥 또는 신체의 다른 부분에 대한 추가 회전의 경우: 기본 360°이상의 추가 회전 마다 +0.10

10.2.2 발끝으로 하는 추가 회전의 경우: 기본 360°(#6,09,17의 경우 기본 180°) 이상의 추가 회전 마다 +0.20

10.3. Table of Rotations Difficulty (°)

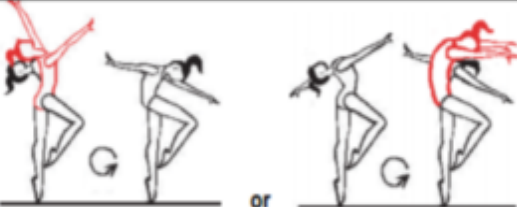
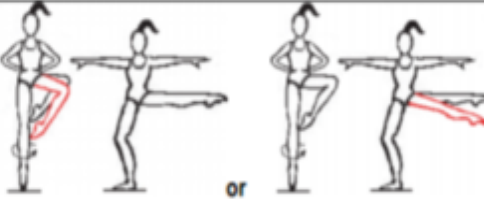
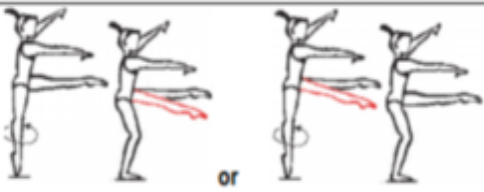
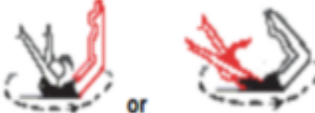
Types of Rotations	Value				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	Rotations on the foot				
1. Free leg forward, trunk bent forward					
2. Free leg backward, trunk bent backward					
3. "Passé" (forward or side); or with bend of the upper back and shoulders	 				
4. Spiral turn ("tonneau") partial wave on 1 leg					
5. Forward: free leg horizontal (straight or bent)					
					
6. Split forward with or without support or trunk horizontal					
7. Side: Free leg or trunk horizontal					
8. Split side with or without support					

Types of Rotations	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
9. Split side with or without support, trunk horizontal					
10. Arabesque: free leg horizontal or trunk horizontal or backward					
11. Split with or without support					
12. Split with or without support, trunk horizontal or ring					 
13. Penché: body bent at the horizontal or below, leg in back split or ring, rotation on flat foot				 	
14. Attitude or ring with support or backward					
15. Fouetté: Passé or with leg stretched at the horizontal then the horizontal in front, side, "arabesque", or "attitude"					

Types of Rotations	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Cossack					
17. Front split; trunk bent back below horizontal from standing position or from the position on the floor					
					
18. Front split with support passing the free leg into back split balance with support (Gizikova)				 Gz or vice versa	
19. Illusion: trunk bent forward / side; also backward					
Rotations on other parts of the body					
20. Rotation on the stomach, legs close to ring or legs in split, without support of the hand (Kanaeva) or on the back (Ralenkova)	 Rl		 Kn		
21. Rotation in a split with help of the hand, without interruption bent forward or backward					

10.4. Technical Directives

The following examples of Rotation Difficulties are meant to be a guide for deviations in the shape which are valid and those which are not valid.

Types of Rotations/Base	VALID	NOT VALID: Incorrect Shape
Spiral turn ("tonneau") with contraction of the trunk on 1 leg 		
Pivot on relevé; back split with ring; trunk forward at horizontal 		
Fouetté Passé 		
Fouetté with leg in horizontal 		
Rotation on stomach, legs close to ring 		

개인 연기

실시(E)

1. 실시 심판의 평가

- 1.1 실시 심판은 심미적이고 완벽한 기술 요소를 수행할 것을 요구한다.
- 1.2 선수는 자신이 연기에 대하여 높은 수준의 예술적, 기술적 숙달을 안전하게 수행할 수 있는 요소만 포함 시킬 것으로 예상된다. 그 기대치의 모든 편차는 E-심판에 의해 감점된다.
- 1.3 E-심판은 연기의 난도에 대해서는 고려하지 않는다. 심판은 요소 또는 연결난도에 관계없이 동일한 크기의 실수에 대하여 동등하게 점수를 매길 의무가 있다.
- 1.4 E-심판(및 D-심판)은 리듬체조를 항상 최신 상태로 유지해야하며 가장 최근의 수행 기대치를 알고 있어야 한다. 그리고 스포츠가 발달하면서 표준이 어떻게 변화하는지도 알아야 한다. 이러한 맥락에서 그들은 무엇이 가능하고 무엇이 합리적이고 어떤 것이 제외되는지 그리고 무엇이 특별한지를 알아야 한다.
- 1.5 올바른 수행에서 벗어나는 모든 편차는 예술적, 기술적 오류로 간주하며 심사위원에 의해 평가된다. 작은, 중간, 큰 감점은 올바른 수행에서 벗어나는 편차 정도에 의해 결정된다. 다음의 감점은 예상되는 완전한 수행에 대하여 예술적 또는 기술적으로 각각의 오류가 있을 때 적용된다. 이러한 감점은 요소나 연기의 난도와 관계없이 이루어져야 한다.
 - 작은 실수 0.10: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 사소하게 또는 약간의 벗어남.
 - 중간 실수 0.20-0.30: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 뚜렷한 또는 의미 있는 벗어남.
 - 큰 실수 0.50+: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 중대하거나 심각하게 벗어남.

2. 실행(E)점수

E-점수는 다음에 대한 감점이 포함된다.

- 예술적 결함
- 기술적 결함

3. E 패널

6명의 실시심판은 2개의 하위 그룹으로 나뉘어져 있다:

- 첫 번째 (E) 소 그룹 - 2 명의 심사 위원이 운동의 예술적 결함을 평가 한다
- 두 번째 (E) 소 그룹 - 4 명의 심사 위원이 기술적 결함을 평가 한다

예술적 및 기술적 결함에 대한 감점이 추가 된 다음 10.00 점에서 차감되어 최종 E- 점수가 결정된다.

4. 예술적 구성

4.1 구성의 통일성

4.1.1. 가이딩(Guiding) 아이디어: 특징

- a) 구성은 연기의 시작부터 끝까지 신체와 수구의 움직임을 통해 표현되는 통일된 예술적 이미지 또는 가이딩 아이디어 만들기 위해 전개되어야 한다.
- b) 음악의 성격은 체조 선수의 나이, 기술적 수준, 윤리적 규범과 관련하여 선택되어야한다.

- c) 음악은 선수의 연기와 조화를 이루어야한다.
- d) 음악의 성격이나 속도의 변화가 있더라도 음악의 다른 부분은 조화롭게 결합되어야합니다.

4.1.2. 연결

- a) 구성은 기술적, 미적요소의 연결에 의해 전개되어야 하며, 한 요소는 불필요한 정지나 긴 시간의 예비동작이 없이 논리적으로 원활하게 다음요소로 연결되어야 한다.
- b) 신체 움직임의 다른 레벨과 방향의 사용 그리고 수구의 방향과 면은 명확한 목적으로 연결되어야 한다.
- c) 구성의 통일성을 방해하는 동작간의 연결은 매번 패널티(감점)를 받는 다:
 - 비논리적이거나, 갑작스럽거나 불필요하게 긴 연기 사이의 전환
 - 신체난도 이전의 긴 준비운동
 - 동작 사이에 불필요한 정지
- d) 구성은 신체난도 혹은 수구요소와 연결이 끊어져서는 안 된다. 구성의 일부 또는 통일성이 결여된 연결되지 않은 시리즈의 전체구성은 패널티를 받는다.
- e) 구성의 시작과 종료 시 선수는 기구와 접촉해야 한다. 연기의 시작 시 선수의 동작은 수구의 초기 움직임에 이용되어야 한다.

4.2 음악과 동작

4.2.1 리듬

- a) 신체의 움직임 뿐 만아니라 수구의 움직임은 뮤지컬 악센트와 뮤지컬 프레이즈(phrases)와 정확하게 연관되어야 한 다: 신체와 수구의 움직임 모두 음악의 템 포와 속도를 강조해야 한다.
- b) 음악의 악센트 또는 음악의 템 포와 맞지 않은 동작은 매번 감점을 받는다.

설 명
음악과 움직임의 목표 ※ 단조로움과 반복을 피하기 위한 다양한 움직임의 활용 ※ 템포와 비트가 같은 경우라도 음악을 다른 방법으로 사용
코치와 심판은 음악에 따라 동작을 만들고 동작의 평가를 가이드하는 기본음악 구조와 리드미컬한 패턴을 연구하고 이해하도록 장려하는 것이 좋다.
다음은 음악 및 리듬의 구조에 동작을 맞추는 방법과 악센트 또는 비트에 맞도록 특정 동작을 배치하여 특별한 예술적 효과를 만드는 구체적인 방법을 이해하는데 중요한 개념이다. • 뮤지컬프레이즈: 멜로디 파트, 독특한 시퀀스를 갖는 악보 • 멜로디: 특정 프레이즈나 아이디어를 표현하기 위해 단일 톤의 시퀀스로 리드미컬하게 구성 • 그라운드 리듬 • 메트로놈 속도
다양한 리듬패턴의 예 • 싱코페이션(syncopation): 일반적으로 약한 비트를 강조하여 음악에 나타나는 규칙적인 악센트의 일시적인 조정(의도적으로 약한 비트를 사용). 예: 선수가 의도적인 효과를 만들기 위해서, 바(bar)에서 약한 비트로 발란스를 유지하고, 신체를 사용하지 않고 악센트를 만들기 위해 서있을 때 강한 비트를 사용하듯. • 콘트라 템포(Contratempo) • 트리올라스(Triolas)

4.2.2 다이내믹 변화

- a) 동작의 에너지, 파워, 속도와 강렬함은 다이내믹 변화 및 메트로놈의 속도 변화와 일치해야 한다.
- b) 선수는 음악의 변화에 따라 신체와 수구 움직임의 에너지, 힘, 속도 및 강렬함이 대조적인 역동성의 변화를 보여줘야 한다.
- c) 에너지, 힘, 속도, 강렬함이 단조롭고(대조나 변화 없이) 역동성이 결여되는 연기는 감점을 받는다.

4.3 신체 표현

- a) 연기의 힘, 아름다움 및 우아함의 결합
- b) 표현에 대한 특징을 전달하고, 느낌을 전달하고, 악센트를 강조하고 미묘함과 기교를 만들고, 폭을 창출하는 유연하고 딱딱한 동작을 만들기 위해 신체 부위(머리, 어깨, 몸통, 손, 팔, 다리 등)의 충분한 사용
- c) 세분화되고 굳은 동작 또는 완성되지 않은 신체 움직임은 연기의 확산 정도에 따라 벌점이 부과됨

4.4 다양성

- a) 방향 및 궤도(전진, 후진, 아크 등): 전체 바닥 면적을 다양하고 완벽하게 사용하기 위한 다양한 패턴의 생성
- b) 이동의 수준 및 양식: 비행중인 선수, 바닥에서 스탠딩, 달리기, 뛰기, 스키핑, 스텝핑 등
- c) 수구요소: 다양한 방향, 신체의 다른 부위, 다양한 기술 등에서의 수구요소는 다양한 면(planes)에서 수행되어야 한다. 수구요소가 반복되거나 모든 요소가 변화 없이 동일한 면에서 수행된다면 다양성 부족으로 감점을 받게 된다.
- d) 데코레이션 수구 요소: 댄스 스텝 콤비네이션 및 매우 간단하고 연속성을 끊지 않으면서 수행하는 수구의 연결 동작을 하는 동안 독창성, 미적, 다른 안무 요소를 수행할 수 있다.
 - 각 구성에서 최대 3회, 4초 이상

5.예술적 감점	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.5	0.9	1.00
가이딩아이디어: 특징 움직임의 스타일과 특징은 음악의 성격을 반영한다. 이 특징은 처음부터 중간, 끝까지 개발된 가이딩 아이디어를 제공한다.	특징 및 아이디어는 분명하고 작은 결함으로 인해 약간의 오차가 발생한 경우		그 특징이나 아이디어는 존재하지만 전체 구성을 통해 완전히 전개되지 않았을 경우		연기시 규정된 특징이나 아이디어가 부족					
연결 한 동작에서 다음동작으로의 논리적이고 부드러운 전환	분리된 중단 매 회 1.00까지									전체연기가 연결되지 않는 요소로 이루어진 경우
			시작과 끝에서(구성 결함) 수구와의 접촉 부족 정당하지 않은 첫 자세							
리듬 동작 사이의 조화: 악센트, 음절, 템포	분리된 중단 매 회 1.00까지									전체연기가 음악(배경음악)과 연결되지 않음
					연기가 끝날 때 음악과 동작의 사이가 조화롭지 못함					
역동적 변화 움직임의 에너지, 파워, 속도, 강렬함은 음악의 역동적인 변화에 해당한다.		선수들의 움직임이 변화를 반영하지 않거나 음악이 어떠한 다이내믹한 변화 없이 단조로움								
신체표현	모든 분절이 참여하지 못한 분리된 순간	신체부위의 불충분한 참여	전체 연기에서 분절되고 굳은 움직임							

다양성										
방향	방향과 궤도의 사 용에 대한 불충분 한 다양성									
	긴 시간 바닥의 한 장소에서 수 행된 동작									
	전체 바닥 면적 을 사용하지 않 음									
이동의 수준	레벨 모양 사용 중 불충분한 다 양성									
수구요소	수구요소의 면, 방향, 타입(형태) 에서 다양성부족									
장식적 수구요소들			부적합한 장식요소: 3개이상의 4초이상 의 장식적 요소							

6. 기술적 결점(각각의 실수는 매번 감점, 전반적인 감점은 예외)			
감점	0.10	0.30	0.50 또는 그 이상
신체 움직임			
총칙	불완전한 동작 또는 점프, 균형 및 회전 모양의 진폭 부족		
	던지기를 동반하지 않는 이동: 연기면에서 자세를 고침		
기초기술	동작 중에 신체 한 부위를 부정확하게 잡음(매회 최대 1.00까지), 신체 요소중 어깨의 부정확하고 비대칭인 위치를 포함		
	균형상실: 이동 없는 추가 된 움직임이 있을 때	균형상실: 이동하면서 추가 된 움직임이 있을 때	균형상실: 한 손 또는 양손 또는 수구 지지
		선수정지*	완전한 균형의 상실: 0.70
립/점프	•무거운 착지 •부정확한 착지: (예: 마지막 착지 단계에서 명확한 아치모양의 등)		
밸런스	•형태가 명확하지 않고 고정되지 않음		
회전	•형태가 명확하지 않고 고정되지 않음		
	•뒷꿈치를 들고 실행하는 회전동안의 뒷꿈치 지지 •홉(Hop(s)) •회전중 이동(미끄러짐)	신체의 축이 수직이 아니며 종료 시 1스텝 움직임	
프레-아크로바틱 요소	무거운 착지 허가되지 않는 기술		
수구			
수구 상실 (두개 곤봉의 연속적인 낙하: 심판은 가장 멀리 있는 곤봉을 잡기 위해 움직인 발 스텝 수에 기초해서 한번만 감점)		낙하 후 이동하지 않고 즉시 잡음	낙하 후 이동(1-2스텝)후에 잡음
			낙하 후 이동 3스텝 또는 그 이상: 0.70 연기면 밖(거리에 관계없이):0.70
			마루를 벗어나지 않은수구 의상실 대체수구사용:0.70
			연기 종료 시 수구의 상실 (수구와 접촉 결여):0.70

*선수정지: 선수는 수구와 접촉하지 않을 경우 정지해서는 안 된다.(예: 던지기, 바닥에 수구 굴리기 등)

감점	0.10	0.30	0.50 또는 그 이상
기술	공중에 있는 동안 부정확한 궤도 1-2스텝 이동 후 잡기	공중에 있는 동안 부정확한 궤도 2스텝 또는 그 이상 이동 후 잡기 •R의 샷세(chasse)스텝	
	신체의 비자발적 접촉과 함께 부정확한 받기	수구정지**	
줄			
기초기술	부정확한 조작: 크기, 형태, 면 또는 줄의 양쪽 끝을 잡지 않음(매번, 최대 1.00점)		
	연기의 짧은 중단과 함께 줄의 한쪽 끝 놓침		
	점프 또는 흡 중 줄이 발에 걸림		
	줄의 묶임	신체 또는 신체 일부에 줄이 감김: 연기의 중단	
후프			
기초기술	부정확한 조작: 조작 면의 변경 또는 진동 수직 축에 불규칙한 회전(매번, 최대 1.00점)		
	던진 후 받기: 전완에 접촉	던진 후 받기: 상완에 접촉	
	•비자발적, 신체 위에서 부정확한 굴리기 •튀기기면 부정확한 굴리기		
	회전하는 동안에 상완으로 미끄러짐		
	후프의 통과: 후프에 발이 걸림		
볼			
기초기술	부정확한 조작: 볼을 전완으로("grasped") 잡기(매번, 최대 1.00점)		
	•비자발적, 신체 위에서 부정확한 굴리기 •튀기기면 부정확한 굴리기		
	비자발적 양손 볼 받기(예외:시야 밖에서 받기)		
기술	부정확한 조작: (불규칙한 움직임, 풍차돌리기를 하는 동안 수구에서 팔이 벌어짐. (매번, 최고 1.00점)		
	두 개 곤봉 던지기과 받기 실행 중 회전의 동시성 결여		
	비대칭 움직임 실시 중 조작면 정확성 결여		

감점	0.10	0.30	0.50 또는 그 이상
리본			
기술	리본 패턴 양식의 변경(스네이크, 스파이럴의 불충분한 조여짐, 높이의 다름, 폭 등) (매번, 최고 1.00점)		
	부정확한 조작: 부정확한 옮겨 잡기, 스틱 중앙잡기, 모양 간의 부정확한 연결, 리본의 낚아채기 (매번, 최고 1.00점)	신체 또는 신체 일부에 리본이 감김 또는 연기의 중단	
	연기 방해 없이 묶임	묶임으로 인한 연기의 중단	
	패턴그리기, 던지기, 에사페 등 중에 비의도적으로 리본 끝이 바닥에 남음		

**수구정지 (난도 3.5 참고)

단체 연기

총칙

1. 선수의 수

- 1.1. 각 그룹은 6명의 선수로 구성된다. 5명의 선수가 각 연기에 참여하고 남은 선수는 연기를 하는 동안 경기장에 있을 수 있다(파트너 중 한 사람이 사고가 발생한 경우).
- 1.2. 연기를 하는 동안 선수가 합당한 이유로 그룹을 떠나는 경우
 - 해당선수가 다른 선수로 교체될 수 있다(조정심판-감점).
 - 해당선수가 교체되지 않으면 연기는 평가되지 않는다.

2. 입장

- 2.1. 연기면 그룹을 배치하는 것은 음악의 반주 없이 빠른 행진으로 수행되어야 한다(조정심판-감점)

단체 연기

난도(D)

1. 난도 개념

- 1.1. 선수는 자신이 안전하게 수행할 수 있는 요소와 높은 수준의 미적요소와 숙련된 기술요소 포함해야 한다.
- 1.2. 신체난도(BD), 댄스스텝 콤비네이션(S), 회전을 동반한 다이내믹요소(R), 콜라보레이션(C) 총 4가지 난도로 요소가 있다.
- 1.3. 단체연기와 관련된 난도의 구성요소:
 - 교환(ED): 체조선수사이의 수구를 교환하는 난도
 - 콜라보레이션(C): 체조선수와 수구 중에 콜라보레이션
- 1.4. 난도의 순서는 자유이다. 그러나 난도들은 시리즈 또는 어려운 순서보다 창의적인 아이디어로 구성된 요소와 논리적이고 원활한 중급 수준의 움직임으로 배열되어야 한다.
- 1.5. 난도 심판은 선수들의 연기 순서로 난도를 확인하고 기록해야 한다.
 - D1과 D2는 신체난도(BD)의 수와 가치, 교환난도(ED)의 수와 가치, 댄스스텝 콤비네이션(S) 수와 가치를 평가하고 기호표기법(심볼)로 기록한다.
 - D3와 D4는 회전을 동반한 다이내믹요소의 수와 가치, 콜라보레이션 난도(C)의 수와 가치를 평가하고 기호표기법(심볼)로 기록한다.
- 1.6 난도의 점수는 최대 10.00점이다.

1.7 난도의 요구사항

수구기술 요소와 연결된 난도의 구성요소	교환난도 없는 신체난도	교환 난도	댄스스텝 콤비네이션	회전을 동반한 다이내믹요소	콜라보레이션
심볼	BD 최소 4	ED 최소 4	S 최소 1	R 최대 1	C 최소 4
	최대 9(선택 1)				
신체 난도 그룹	점프/립 최소 1 발란스 최소1 회전 최소 1				

2. 교환이 있거나 없는 난도: BD 와 ED

2.1 신체난도(BD) 정의

2.1.1. 개인 연기를 위해 나열된 모든 신체난도의 요소는 단체 연기에도 유효하다(개인연기의 난도표 8-10 참조)

(, , )

2.1.2. 신체 난도 그룹

- 점프/립 
- 발란스 
- 회전 

2.1.3. 각 신체 그룹의 난도는 최소 1개가 있어야 하고 5명의 선수가 동시에 수행해야 한다.

2.1.4. 0.10 이상의 값을 갖는 신체난도는 5개 이상 수행할 수 없다; 상위 5개의 신체난도가 계산된다.

2.1.5. 각 신체난도는 한번만 계산된다. 신체난도가 반복되는 경우 난도는 인정되지 않으며 감점은 없다.

2.1.6. BD는 유효한 5명의 모든 선수에 실행되어야 한다. 한명 또는 선수 여러 명의 기술결함 또는 구성의 결함으로 인하여 5명의 모든 선수가 수행하지 못할 경우 난도는 유효하지 않을 것이다.

설명
아래와 같이 난도를 수행할 수 있다: • 동시에 또는 매우 빠른 연속적으로 • 5명의 선수가 함께 또는 소그룹별로 • 5명의 모든 선수의 같거나 다른 유형 및 가치로 • 1-2명의 선수는 S 또는 C 동안 안무향상의 목적 또는 구성의 가이딩 아이디어를 지원하기 위하여 하나 또는 그이상의 신체난도를 수행할 수 있다. 난도는 등록되지 않고 평가되지 않는다.

2.1.7. 선수 중 한명이 수행한 최저 BD는 BD의 가치를 결정한다.

2.1.8. 5명의 모든 선수가 3가지 이상의 신체난도를 동시에 수행하는 것은 허용되지 않는다. 이 경우 BD는 유효하지 않다.

설명
유효하지 않음: 동시에 수행되는 3개의 신체난도: • 3명의 선수가 《회전이 있는 제트(jeté)》 • 1명의 선수가 《“Cossack” 점프》 • 1명의 선수가 신체 웨이브를 동반한 전신 파동 (“Tonneau”)

2.1.9. 시리즈: 2개 이상의 점프/ 립 또는 피봇의 동일한 반복; 각 점프/립 또는 피봇은 1개의 점프/립 또는 피봇난도로 계산된다.

2.1.10. 새로운 신체난도: 참고 2.1.6(개인연기)

2.1.11. BD의 요구사항: 참고 2.2(개인연기)

2.1.12. BD의 평가: 참고 2.3(개인연기)

2.2. 교환난도(ED) 정의

2.2.1. 5명의 선수 모두가 참여해야하는 수구교환의 2가지 동작:

- 자신의 수구를 파트너에게 던지기
- 파트너로부터 수구를 받기

설명
교환이 수행될 수 있다: • 동시에 또는 매우 빠른 연속적으로 • 선수가 장소에 있거나 이동 중에 • 5명의 선수가 함께 또는 소그룹별로 • 1종류 또는 2종류 수구 사이에 • 던지기의 높이/포물선이 동일하거나 혼합된 레벨
리본/줄에 대한 참고사항: 줄이나 리본을 던지면서 수행하는 ED는 시간에 관계없이 수구가 완전히 공중에 올라가 있을 경우에만 유효하다.
리본에 대한 참고사항: 리본을 교환할 때, 일반적으로 체조선수는 스틱의 끝을 잡아야 한다. 그러나 그 받기가 다음 동작에 직접 연결되는 것을 조건으로 약 50cm 정도 리본의 접혀있는 부분을 잡는 것은 허용된다.
곤봉에 대한 참고사항: ED는 곤봉 1개와 곤봉 2개를 던질 때 유효하다.

2.2.2. 체조 선수들 사이에서 수구의 중간 또는 큰 던지기에 의한 교환만이 ED로 유효하다.

2.2.3. 교환은 5명의 선수 또는 다른 가치에 대하여 동일한 가치일 수 있다; 선수 중 한 명이 수행한 가장 낮은 ED가 ED의 가치를 결정한다.

2.2.4. 0.10의 가치를 가진 신체난도는 ED동안(ED 가치를 기준으로) 수행 될 수 있지만 ED로 간주되지는 않는다.

2.2.5. 요구사항: ED는 5명의 선수 모두 다음과 같은 중대한 기술적 결함이 없는 수행을 실시할 때 유효하다.

- 1개 또는 2개의 곤봉을 포함한 수구의 손실
- 손이나 기구에 대한 지지 또는 선수의 낙하와 함께 발란스의 손실
- 선수 또는 수구의 충돌

2.2.6. 가치(Value):

2.2.6.1. 5명의 모든 선수에 의한 던지기와 잡기 위한 기본 가치: 0.20

2.2.6.2. ED의 가치는 추가기준에 의해 증가 될 수 있다.

2.2.6.3. 추가 기준은(동일 또는 다른) 5명의 모든 선수가 수행한 경우에만 유효하다.

심볼	기준
	거리: 던지기/받기 도중 선수 사이의 6m (안무에 의도된 경우)
	바닥에서 위치(무릎의 지지 또한 인정)
	교환의 던지기 중, 비행 중, 잡기 중에 회전의 한 요소
	다시 던지기
BD	던지기 또는 잡기 중 하나에서 수행된 0.10의 가치를 갖는 BD
	보이지 않는 곳에서
	손의 도움이 없이
	2개의 곤봉 동시에 던지기 또는 비대칭으로 또는 계단식으로
	한 다리 또는 두 다리 아래에서
	후프를 비스듬히 던지기
	던지기를 하는 동안 수구를 통과(∪, ○)
	바닥에 튕긴 후 던지기 /바닥에 굴린 후 던지기
	펼쳐진(open, Stretched)∪ 상태의 던지기(줄의 중간 또는 한 쪽 끝을 잡고)
	양손으로 줄 잡기
	축을 중심으로 회전하여 던지기(후프, 곤봉)
	몸에 수구를 굴리면서 즉시 받기
	한손으로 볼(●)잡기
	수구의 회전과 함께 ○ 즉시 잡기

3. 기초와 바-기초 수구 기술 그룹

3.1. 정의

3.1.1. 개인경기 참고 3.3.1 과 3.1.2

3.1.2. 기초 수구기술 그룹은 신체난도, 댄스 스텝 콤비네이션, 회전이 있는 다이내믹 요소, 콜라보레이션, 교환 또는 연결 요소 중에 수행 될 수 있다.

3.2. 요구사항

3.2.1. 기초 수구 요소: 단체연기의 경우 모든 기초수구기술그룹이 요구되는 것은 아니다. 예외: S의 경우에는 최소하나의 기초수구기술요소가 요구된다. 기초 수구기술 그룹 및 바-기초 수구 기술적 그룹에서 수구의 다양한 선택이 필요하다. 다양성 부족은 예술적 구성요소에서 감점을 받는다.

3.2.2. 수구 기술요소는 제한이 없지만 시리즈 점프/ 립과 피봇을 제외하고는 동일한 신체난도에서 수행할 수 없다.

설명	
다른 수구요소들이 수행된다.	다른 비행
	다른 방향
	다른 수준
	폭이 다른 경우
	몸의 다른 부분
참고: 두 가지 신체난도에 따라 수행된 동일한 수구 요소는 다른 수구 요소로 간주 되지 않는다.	

3.3. 기초와 비-기초수구기술 그룹의 요약 표: 개인 난도 3.3과 3.4 참고

3.4. 수구정지: 개인 난도 3.5 참고

3.5. 수구장식 요소: 개인 실시 4.4 참고

4. 댄스 스텝 콤비네이션(S)

4.1. 개인 4.1.1-4.1.5, 4.5 참고(단체에서 수구조절에 양손을 사용하는 것은 필요하지 않다)

4.2. 댄스스텝 콤비네이션을 실시하는 동안 다음 사항이 가능하다.

- 신체난도의 최대 0.10 점수의 가치(예시: “cabriole” jump, “passé” balance, 등)
- 댄스에 대한 아이디어를 지지하거나 수행의 전폭과 다양성을 증가시키는데 도움이 되는 경우(작은, 중간, 큰) 던지기
- 댄스 스텝 안에 컬러보레이션이 허용된다.

4.2.1. 수행할 수 없는 수구는 다음과 같음

- 댄스스텝 콤비네이션을 하는 동안 회전을 동반한 다이내믹 요소
- 바닥에서 완전하게

설명 댄스 스텝 콤비네이션 생성 가이드
연속적으로 연결된 댄스 스텝; • 모든 클래식(classical) 댄스 스텝 • 모든 볼룸(ballroom) 댄스 스텝 • 모든 폭크(folkloric) 댄스 스텝 • 모든 모던(modern) 댄스 스텝
불필요한 정지나 장시간의 준비 동작 없이 원활한 연결이 요구됨
움직임의 수준, 방향, 속도 및 양식(바닥에 전달 가능한 가능성 포함)이 다양한 움직임 요구되며 수구 조작 시 바닥을 가로지는 단순한 움직임(걸기, 스텝, 달리기와 같은)을 의미하지 않음
전체 콤비네이션(면, 방향, 수준과 축)을 수행하는 동안 다양한 리듬 패턴으로 만들어진 수구동작
부분적 또는 완전한 이동

4.2.2. 댄스스텝 콤비네이션은 다음과 같은 경우 유효하지 않음:

- 8초미만의 댄스
- 수구 조작의 기본 기술의 주요 변경(실시심판에 의해 0.30이상의 감점)
- 음악의 리듬과 성격 및 신체와 수구의 움직임 사이에 아무런 관련이 없는 경우
- 최소 두 가지 다른 종류의 움직임이 없는 경우: 각 댄스스텝 콤비네이션의 양상, 리듬, 방향 또는 수준
- 최소 1개의 기본 수구 기술요소 없음
- 바닥에서 수행된 전체 콤비네이션

5. 회전이 있는 다이نام믹 요소(R)

5.1. 개인경기 참고: 5명의 선수가 기본정의를 충족해야 한다.

설명
회전이 있는 다이نام믹 요소는 아래와 같이 수행될 수 있다. • 동시에 • 소그룹별로 연속적으로

5.2. 회전이 있는 다이نام믹 요소의 기본 가치는 추가 기준을 사용하여 늘릴 수 있다. 수구를 던지는 동안, 신체를 회전하면서 수구를 던지는 동안 그리고 수구를 잡는 동안 추가적인 기준을 수행할 수 있다.

5.3. 회전이 있는 다이نام믹 요소의 가치는 회전 횟수와 실행된 기준에 의해 결정된다. 최종회전이 수구를 잡은 이후에 실행될 경우, 회전 및 회전에 속한 기준은 무효이다.

5.4. 가치는 가장 낮은 회전수와 5명의 모든 선수에 대한 기준의 수에 의해 결정된다.

5.5. 개인경기 참고(5.1 요구사항, 5.2 회전이 있는 다이نام믹 요소 추가 기준 요약표, 5.3 신체 움직임의 선택, 5.4 프레-아크로바틱 요소).

6. 콜라보레이션(C)

6.1 정의

단체연기의 특성은 각 선수가 1개 이상의 수구와 1명 이상의 파트너와 상호 관련을 갖는 협동 작업이다.

설명
성공적인 콜라보레이션은 선수간의 완벽한 조화에 달려있다. • 직접접촉이 있거나 없는 경우 • 5명의 선수가 모두 함께 또는 소그룹에서 • 다양한 이동, 방향, 형태 다양성 수반 • 회전하거나 하지 않거나 • 한명 또는 여러 명의 선수나 수구의 도움을 받아 리프팅이 가능

6.2 요구사항:

6.2.1. 5명의 모든 선수가 서로 다른 역할을 하더라도 콜라보레이션에 참여해야 한다. 그렇지 않으면 콜라보레이션은 유효하지 않다.

6.2.2. 5명의 모든 선수는 직접/수구를 통한 관계에 있어야 한다.

6.2.3. 회전이 있는 콜라보레이션의 경우: 회전 중에 수구를 동료에게 던져야 하며 회전이 끝난 후에는 수구를 던져서는 안 된다.

6.3 신체회전이 없는 콜라보레이션 표

가치			콜라보레이션의 종류
0.10	0.20	0.30	
C			수구 던지기 없이: 동료선수 또는 수구가 움직일 때 위, 아래, 혹은 통과 하는 선수 또는 수구
	CC		수구의 복합 전달 또는 던지기 던지기: 하나 이상의 수구를 작게, 중간 또는 크게 던지기 전달: 다른 기술을 가진 동료 간에 수구를 전달한다.: 굴리기 바닥에 굴리기, 튀기기
			2개 이상의 수구를 동시에 던지기(중간, 큰) 참고: 최소 3개의 곤봉이나 1개의(또는 2개) 곤봉+ 1개의 추가 수구
			동일한 선수가 동시에 두 개 이상의 수구를 중간 또는 크게 던진 후에 잡기 Note:최소 3개 곤봉을 잡아야 한다.1개 (또는 2개)곤봉 +1개의 추가수구

6.4. 회전이 있는 콜라보레이션 표

가치				콜라보레이션의 종류
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 gym	CR2 2-3gym			한 명/두 명 또는 여러 명의 선수가 자신의 수구를 던지고 다음을 행한 후에 자신 또는 상대의 수구를 즉각 받음 • 수구가 공중에 있는 동안 시야가 제한된 신체회전을 동반한 다이내믹 요소 • 동료(들)의 도움으로 다이내믹 요소를 수행할 수 있음
	CRR	CRR2		한 명/두 명 또는 여러 명의 선수가 자신의 수구를 던지고 다음을 행한 후 자신 또는 상대의 수구를 받음 • 수구가 공중에 있는 동안 시야가 제한된 신체회전을 동반한 다이내믹 요소 • 1개 또는 여러 개의 수구 및/ 또는 동료 위로, 아래 또는 중간을 통과 • 한 명 또는 한명 이상의 동료의 도움 및/ 또는 하나 이상의 동료의 수구를 통해 위, 아래로 통과 할 수 있음: 선수(들)의 또는 적극적인 지지 또는 하나 이상의 동료 및/ 또는 수구에 의해 들어올리기
			CRRR	한 명 또는 여러 명의 선수가 자신의 수구를 중간 또는 크게 던지고 다음을 행한 직후에 자신 또는 상대의 수구를 즉각 받음 • 수구의 시야가 제한된 신체회전 동반 다이내믹 요소를 하면서, 수구가 공중에 있는 동안 동료의 수구를 통과(수구는 동료도 통과하는 선수도 잡고 있지 않음)
- 회전이 있는 콜라보레이션은 동시에 던지기  또는 동시에 잡기  콜라보레이션과 결합될 수 있다. 이 경우의 콜라보레이션 가치는 두 구성요소의 값을 더해 부여된다. - 최전이 있는 콜라보레이션은 C 또는 CC와 결합될 수 없다.				
 ,  , CR, CRR, CRRR 에 대한 추가 기준  손의 도움 없이 : +0.10  보이지 않는 곳에서: +0.10 - 최소 1명의 선수가 콜라보레이션의 주요 동작을 수행할 때: 신체회전과 시각적 제어의 손실 - 회전이 있는 콜라보레이션에 대하여 1번 유효: 던지기과 잡기				

6.5. 콜라보레이션은 5명의 선수가 다음과 같은 심각한 결함이 없이 수행하는 경우 유효하다.

- 5명의 선수가 모두 콜라보레이션에 참가하지 않은 경우
- 1 개 또는 2 개의 곤봉을 포함한 수구의 상실
- 손이나 수구에 대한 지지와 균형 상실 또는 선수의 낙하
- 선수 또는 수구의 충돌
- 선수 /수구의 정지 (하나 또는 여러 선수는 수구가 없거나 4 초 이상 움직이지 않는다)
- 부합하지 않은 장식적 수구요소
- 금지요소
- 회전을 완료 한 후 수구를 파트너에게 던짐 (회전 중에 수구가 있어야 한다.)

6.6. 콜라보레이션의 금지 요소

- 바닥에 닿지 않고 한명 또는 여러 동료에게 기대며 4초 이상 유지되는 행동 또는 위치
- 2스텝 초과하여 연이면 위에서 선수를 운반하거나 끌기
- 걷기 - 하나의 지지이상 - 한명 또는 여러 명의 선수를 함께 그룹으로 묶어
- 마루에서 옆으로 또는 앞으로 스플릿 포지션에서 멈춤

- 수직위치에서 멈추면서 허리재기/옆 돌기가 없고 바닥에 접촉된 신체의 어떤 부위 없이 한손 또는 양손 또는 전완의 지지
- 피라미드 형성

6.7. 새로운 독창적 수구요소: 개인연기 참고 6.5

7. 난도(D): D-심판은 난도를 평가하고 부분점수를 적용하고 가능한 감점을 각각 차감한다.

7.1. 소그룹 1(D1및 D2)

난도	최소/최대	감점0.30
신체난도, 수행순서	최소 4	각 신체그룹 1미만 난도: 연기된 4 신체난도 미만 각 빠진난도에 대한 감점0.1이상의 신체난도 5개초과
교환난도, 수행순서	최소 4	4회 이하의 교환난도 수행
댄스 스텝 콤비네이션	최소 1	최소 1미만

7.2. 소 그룹 2(D3과 D4)

난도	최소/최대	감점0.30
회전이 있는 다이내믹 요소	최대 1	1 초과
콜라보레이션	최소 4	최소 4 미만

단체 연기

실시(E)

1. 실시 심판의 평가

- 1.1. 실시 심판은 심미적이고 완벽한 기술 요소를 수행할 것을 요구한다.
- 1.2. 선수는 자신이 연기에 대하여 높은 수준의 예술적, 기술적 숙달을 안전하게 수행할 수 있는 요소만 포함 시킬 것으로 예상된다. 그 기대치의 모든 편차는 E-심판에 의해 공제된다.
- 1.3. E-심판은 연기의 난도에 대해서는 고려하지 않는다. 심판은 요소 또는 연결난도에 관계없이 동일한 크기의 실수에 대하여 동등하게 점수를 매길 의무가 있다.
- 1.4. E-심판(및 D-심판)은 리듬체조를 항상 최신 상태로 유지해야하며 가장 최근의 수행 기대치를 알고 있어야 한다. 그리고 스포츠가 발달하면서 표준이 어떻게 변화하는지도 알아야 한다. 이러한 맥락에서 그들은 무엇이 가능하고 무엇이 합리적이고 어떤 것이 제외되는지 그리고 무엇이 특별한지를 알아야 한다.
- 1.5. 올바를 수행에서 벗어나는 모든 편차는 예술적, 기술적 오류로 간주하며 심사위원에 의해 평가된다. 작은, 중간, 큰 감점은 올바른 수행에서 벗어나는 편차 정도에 의해 결정된다. 다음의 감점은 예상되는 완전한 수행에 대하여 예술적 또는 기술적으로 각각의 오류가 있을 때 적용된다. 이러한 감점은 요소나 연기의 난도와 관계없이 이루어져야 한다.
 - 1.5.1. 작은 실수 0.10: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 사소하게 또는 약간의 벗어남.
 - 1.5.2. 중간 실수 0.20-0.30: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 뚜렷한 또는 의미 있는 벗어남.
 - 1.5.3. 큰 실수 0.50+: 완벽한 예술적 또는 기술적 실행으로부터 중대하거나 심각하게 벗어남.

2. 실행(E)점수

E-점수는 다음에 대한 감점이 포함된다.

- 예술적 결함
- 기술적 결함

3. E 패널

6명의 실시심판은 2개의 하위 그룹으로 나뉘어져 있다:

- 첫 번째 (E) 소그룹 - 2 명의 심사 위원이 운동의 예술적 결함을 평가 한다: 공통점수 1
- 두 번째 (E) 소그룹 - 4 명의 심사 위원이 기술적 결함을 평가 한다: 독립적으로 감점을 부여한다.
(두 개의 중간점수의 평균)

E- 점수의 감점은 두 가지 부분(예술적, 기술적) E-점수 감점의 합계이다.

4. 예술적 기술요소

4.1. 수구 및 선수의 접촉

- 4.1.1. 연기의 시작 또는 연기 중 하나 또는 그 이상의 선수들은 4초 이상 수구 없이 남아있을 수 없다.
- 4.1.2. 수구와 선수가 동시에 움직임을 시작하지 않는 경우, 하나 또는 여러 명의 정적선수 및 정적 수구를 피하기 위하여 다양한 이동이 최대 4초 이내 빠르게 이루어져야 한다.
- 4.1.3. 콜라보레이션 동안, 동료가 없는 상황이 4초 이하라는 전제하에 한명 또는 여러 명의 선수들은 2개 또는 그이상의 수구를 소유하는 것이 가능하다.
- 4.1.4. 연기가 끝나면 각 선수들은 하나 또는 여러 개의 수구를 잡거나 접촉할 수 있다. 이 경우 한명 또는 여러 명의 선수는 수구 없이 최종 위치에 있을 수 있다.
- 4.1.5. 수구 및 / 또는 선수의 지지로 한명 또는 여러 명의 선수를 “들어올리는” 연기를 시작하거나 끝낼 수 있다. 시작 위치에서는 음악이 시작되고 4초 이내에 “올리기” 자세에서 벗어나야 한다.
- 4.2. 특징, 리듬, 역동적 변화: 개인연기 4.1.1, 4.2.1 및 4.2.2에 언급된 모든 규범은 단체연기에서도 유효하다.
- 4.3. 신체표현: 단체의 콜라보레이션 작업에는 모든 선수의 동일한 아름다움, 우아함 및 강렬함이 포함되어야 한다.

4.4 다양성

4.4.1 대형: 최소 6개

설명
대형은 아래와 같이 다양하게 구성되어야 한다 : - 바닥의 여러 영역에 배치: 센터, 코너, 대각선, 선 - 대형 내에 위치 배열 (앞으로, 뒤로 서로 마주보고) - 디자인: 원, 모든 방향의 선, 삼각형 등 . 폭: 디자인의 크기/ 깊이 (넓게, 닫힌 상태 등)

4.4.2. 교환: 다양한 종류의 던지기 및/ 또는 잡기가 사용 되어야 한다.

설명
다양한 높이의 던지기, 일부 비행의 높이가 높고 동시에 다른 중간 비행이 포함된 혼합높이 포함 - 다양한 던지기 기법 - 다양한 잡기 기법 - 같거나 다른 기준의 다양한 콤비네이션

- 4.4.3. 콜라보레이션: 다양한 종류의 콜라보레이션 및 다양한 종류의 조직이 있다. 콜라보레이션 테이블에(난도 6.3,6.4 참고)에 설명되어 있다. 다양성 부족의 경우 감점을 부여 받는다.

4.4.4. 집단 작업의 조직

- 단체 연기의 전형적인 특징은 협력 정신으로 각 선수가 그룹의 동질적인 활동에 참여하는 것이다.
- 각 구성은 집단적 작품 속에 각 다음과 같은 타입이 최소 1개 포함되도록 여러 타입 이 조직 되어야한다.

설명
집단 작업 가이드
1. 동기화: 폭, 속도, 다이내믹 등 동일한 움직임을 동시에 실행.
2. 합창하듯이 실행: 폭이나 속도 또는 방향이 다른 운동을 5명의 선수 또는 소집단이 동시에 실행.
3. 신속한 실행 또는 “캐논(cannon)”: 5명의 선수가 차례차례 실행. 연기는 이전 선수 또는 소집단이 동일한 연기를 한 직후 또는 연기 중에 시작.
4. 대비: 속도(느린, 빠른), 강렬함(힘-부드럽게), 수준(서 있는 바닥), 방향 또는 움직임(일시중지-계속) 과 대비하여 5명의 선수 또는 하위 그룹에 의한 실행
5. 콜라보레이션 실행: 각 선수는 하나 또는 하나이상의 수구 및 한명 이상의 동료와 관계를 맺음
참고: 다른 종류의 집단 작업을 결합할 수 있음

4.4.5 선수가 마루위에서 비상하고, 서고, 달리고, 스키핑, 스텝핑 등등.... 다양하고 완성된 전체 마루공간을 사용

4.4.6. 수구요소: 수구 요소는 다양한 방향, 다른 방향, 다른 기술 등으로 여러 가지 평면에서 수행되어야 한다. 수구 요소가 반복되거나 모든 요소가 변경 없이 동일한 평면에서만 수행되는 경우 감점이 부여된다.

4.4.7 수구장식 요소

댄스 컴비네이션과 연결요소 동안 4초를 넘지 않으며 각 구성에 최대 4번 기구동작의 연속성을 깨지 않고 간결하다면, 독창적이고 심미적인 다른 암무요소들을 이행하는 것이 가능하다.

5.예술적 감점	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.5	0.9	1.00
수구/선수와 접촉			연기 시작 또는 연기 중 한면 또는 여러명의 선수가 4초이상 기구없이 5명의 선수 중 어느 누구도 마지막 위치에서 어떤 수구와도 접촉하지 않음 연기 시작 시 한명의 선수가 4초이상 리프트 위치에 있음							
가이딩아이디어: 특징 움직임의 스타일과 특징은 음악의 성격을 반영한다. 이 특징은 처음부터 중간, 끝까지 개발된 가이딩 아이디어를 제공한다.	특징 및 아이디어는 분명하고 작은 결함으로 인해 약간의 오차가 발생한 경우		그 특징이나 아이디어는 존재하지만 전체 구성을 통해 완전히 발달되지 않았을 경우		연기에 정의된 특징이나 아이디어가 결여					
리듬 동작 사이의 조화: 악센트, 프레이즈, 템포 개별리듬과 그룹 간 동기화 부족	분리된 중단 매회 1.00까지 각 동기화 부족, 매회 1.00까지									리듬(배경음악)의 연결이 끊긴 전체연기
					연기가 끝날 때 음악과 동작의 사이가 조화롭지 못함					

5.예술적감점	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.5	0.9	1.00
역동적 변화 에너지, 힘, 속도 및 움직임의 강렬함은 역동적인 변화에 해당	선수들 간 움직임의 강렬함 사이의 동기화 부족	선수들의 움직임이 변화를 반영하지 않거나 음악이 어 떠한 다이나믹한 변화 없이 완전히 단조로움								
신체 표현		신체 움직임의 표현력 (아름다움, 우아함 ,강렬함) 부족								
다양성										
대형		폭 사이의 균형 부족	6개미만의 대형 (1회)							
	기술적인 문제로 인한 대형의 변화	한 종류의 디자인의 우월성								
교환		던지기 다양성의 부족								
콜라보레이션		동일한 유형의 콜라보레이션 내 다양성 부족(동일한 유형의 콜라보레이션 중 4 개 이상 또는 콜라보레이션의 각 유형내에서 각 조 직의 유형	콜라보레이션 금지요소							
집단작업		하나 이상의 집단작업 유형 이 누락된 경우								
방향과 이동	방향과이동의 다양성 부족									
수구요소	면, 방향, 수구요 소의 종류에 대한 다양성 부족									
장식적 수구요소			부적합한장식요소:3개 이상의4초이상 장식적 수구요소							

6. 기술적 결점			
감점	0,10	0,30	0,50 또는 그 이상
신체 움직임			
총칙	불완전한 동작 또는 점프, 균형 및 회전 모양의 폭 부족		
	던지기를 동반하지 않는 이동: 연기면에서 자세를 고침		
기초기술	동작 중에 신체 한 부위를 부정확하게 유지(매회 최대 1.00까지)		
	균형상실: 이동 없는 추가된 움직임이 있을 때(각 선수)	균형상실: 이동하면서 추가된 움직임이 있을 때 (각 선수)	균형상실: 한 손 또는 양손 또는 수구 지지(각 선수) 완전한 균형상실: 0.70(각 선수)
		선수정지* (선수의 수와 관계없이 매회)	
립/점프	•무거운 착지 •부정확한 착지: (예: 마지막 착지 단계에서 명확한 아치모양의 등)		
밸런스	•형태가 명확하지 않고 고정되지 않음		
회전	•형태가 명확하지 않고 고정되지 않음		
	•뒷꿈치를 들고 실행하는 회전동안의 뒷꿈치 지지 •홉(Hop(s)) •회전중 이동(미끄러짐)	신체의 축이 수직이 아니며 종료 시 1스텝 움직임	
프레-아크로바틱 요소	무거운 착지 허가되지 않는 기술		

*선수정지: 개인연기 #6과 그룹 4.1.2. 참고

수구			
충돌과 수구 상실 (두개 곤봉의 연속적인 낙하: 심판은 가장 멀리 있는 곤봉을 잡기 위해 움직인 발 스텝 수를 확인하고 그것에 대하여 한번만 감점한다)	선수/수구 사이의 충돌 (+모든 결과)	낙하 후 이동하지 않고 즉시 잡음	낙하 후 이동(1-2스텝)후에 잡음 •낙하 후 이동 3스텝 또는 그 이상: 0.70 •연기면 밖(거리에 관계없이):0.70
			연기면 수구상실과 대체수구사용 :0.70
			연기 종료 시 수구의 상실 (수구와 접촉 결여):0.70
기술	공중에 있는동안 부정확한 궤도 1스텝후잡기(각 선수)	공중에 있는 동안 부정확한 궤도 2또는 그 이상 스텝후잡기(각 선수) •교환, R, 회전있는 콜라보레이션의 샹세(chasse)스텝	
	• 한 손의 도움(예외: 보이지 않는 곳에서 양손으로 잡을 때) 또는 신체의 도움으로 부정확한잡기. 교환, R과 콜라보레이션의 경우(선수의 수와 관계 없이 매번) • 신체와의 비의도적 접촉	수구정지**(선수의 수와 관계 없이 매번) 또는 장식요소	
		콜라보레이션 중 하나 또는 여러 개의 수구를 4초이상 보이지 않게 고정(선수의 수와 관계 없이 매번)	
줄			
기초기술	부정확한 조작: 크기, 형태, 면 또는 줄의 양쪽 끝을 잡지 않음(매번, 최대 1.00점)		
	연기의 짧은 중단과 함께 줄의 한쪽 끝 놓침 (각 선수)		
	점프 또는 흡 중 줄이 발에 걸림 (각 선수)		
	줄의 묶임(각 선수)	신체 또는 신체 일부에 줄이 감김: 연기의 중단(각 선수)	

후프			
기초기술	부정확한 조작: 조작 면의 변경 또는 진동 수직 축에 불규칙한 회전 (매번, 최대 1.00점)		
	던진 후 받기: 전완에 접촉	던진 후 받기: 상완에 접촉	
	•비자발적, 신체 위에서 부정확한 굴리기 •바운스 되며 부정확한 굴리기		
	회전하는 동안에 상완으로 미끄러짐		
	후프의 통과: 후프에 발이 걸림(각 선수)		
볼			
기초기술	부정확한 조작: 볼을 전완 으로 잡기 (매번, 최대 1.00점)		
	•비자발적, 신체 위에서 부정확한 굴리기 •튀기기면 부정확한 굴리기		
곤봉			
기초기술	부정확한 조작: (불규칙한 움직임, 풍차돌리기를 하는 동안 팔이 벌어짐, 작은 회전을 하는 동안 움직임의 중단) (매번, 최고 1.00점)		
	두 개 곤봉 던지기와 받기 실행 중 회전의 동시성 결여		
	비대칭 움직임 실시 중 조작면 정확성 결여		
리본			
기술	리본 패턴 양식의 변경(스네이크, 나선의 불충분한 조여짐, 높이의 다름, 폭 등) (매번, 최고 1.00점)		
	부정확한 조작: 부정확한 옮겨 잡기, 스틱 중앙잡기, 모양 간의 부정확한 연결, 리본의 낙아채기 (매번, 최고 1.00점)	신체 또는 신체 일부에 리본이 감김 또는 연기의 중단(각 선수)	
	연기 방해 없이 묶임 (각 선수)	묶임으로 인한 연기의 중단 (각 선수)	
	패턴그리기, 던지기, 에사페 등 중에 비의도적으로 리본 끝이 바닥에 남음		

*선수정지: 개인연기 3.5, 4.4 그리고 단체 4.1 참고



부 록

- 수구 프로그램: 시니어, 주니어
- 주니어 개인종목 기술 프로그램
- 주니어 단체종목 기술 프로그램

수구 프로그램

시니어 프로그램

1. 선수연령

2017: 2001 또는 그 이전 출생

2018: 2002 또는 그 이전 출생

2019: 2003 또는 그 이전 출생

2020: 0224 또는 그 이전 출생

2. 개인선수 : 4 연기

2017-2018	-				
2019-2020	-				
2021-2022	-				
2023-2024	-				

3. 단체선수 : 2 연기

2017-2018	5 	3  2 
2019-2020	5 	3  2쌍 
2021-2022	5쌍 	3  2 
2023-2024	5 	3  2쌍 

주니어 프로그램

1. 선수연령

2017: 2004-2003-2002

2018: 2005-2004-2003

2019: 2006-2005-2004

2020: 2007-2006-2005

2. 개인선수 : 4 연기

2017-2018	-				
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

2. 단체선수 : 2 연기

2017-2018	5 	5 쌍 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 쌍 	5 

주니어 개인연기를 위한 기술 프로그램

1. 개인 난도 점수는 최대 8.00이다.
2. 난도를 위한 요구 사항

수구기술 요소와 연결된 난도의 구성요소	신체난도	댄스스텝 콤비네이션	회전을 동반한 다이내믹요소	수구난도
심볼	BD 최소3, 최대 7	S 최소 2	R 최소 1	AD 최소/최대 없음
신체 난도 그룹	점프/립 최소 1 발란스 최소1 회전 최소 1			

3. 기술위원회는 주니어 선수를 위해 무릎에서 신체난도를 사용하는 것을 권장하지 않는다.
4. 시니어 개인 난도의 모든 일반 규칙은 주니어 개인에게도 유효하다.
5. 2개의 신체난도 (볼과 리본)를 수행하는 동안 비 지배적인 손은 기초 수구 기술요소를 수행하는데 사용해야 한다.
6. 난도점수(D)- 난도-심판은 난도를 평가하고, 부분점수를 적용하고 가능한 감점을 각각 차감한다.

6.1 D-심판에 의한 감점(D1과 D2)

난도	최소/최대	감점0.30
신체난도, 수행순서	최소 3개 최대 7개	각 신체그룹  의 1미만 난도: 빠진 (Missing)난도에 대한 각각의 감점 3회 미만의 신체난도 수행 또는 7개 이상의 신체난도 수행 0.10이상의 가치를 갖는 7개 이상의 BD 비 지배적인 손을 조작하는 동안 2개이하의 신체난도
BD가 반복되거나 수구 기술요소가 BD동안 동일하게 수행되면 반복되는 난도는 유효하지 않다.(감점은 없음)		
“느린 턴” 발란스	최대 1개	1개 이상
댄스 스텝 콤비네이션	최소 2개	2개 미만

6.2. D-심판에 의한 감점(D3과 D4)

난도	최소/최대	감점0.30
회전이 있는 다이내믹 요소	최소 1	최소 1없음

주니어 단체연기를 위한 기술 프로그램

1. 단체 난도 점수는 최대 8.00이다.
2. 난도를 위한 요구 사항

수구기술 요소와 연결된 난도의 구성요소	교환난도 없는 신체난도	교환 난도	댄스스텝 콤비네이션	회전을 동반한 다이نام믹요소	콜라보레이션
심볼	BD 최소 3개	ED 최소 3개	S 최소 2개	R 최대 1개	C 최소 4개
	최대 7(선택 1)				
신체 난도 그룹	점프/립 최소 1개 발란스 최소 1개 회전 최소 1개				

3. 기술위원회는 주니어 선수를 위해 무릎에서 신체난도를 사용하는 것을 권장하지 않는다.
4. 시니어 개인 난도의 모든 일반 규칙은 주니어 단체에게도 유효하다.
5. 난도점수(D)- 난도-심판은 난도를 평가하고, 부분점수를 적용하고 가능한 감점을 각각 차감한다.

5.1. D-심판에 의한 감점(D1과 D2)

난도	최소/최대	감점0.30
신체난도, 수행순서	최소 3개	각 신체그룹의 1미만 난도: 빠진 (Missing)난도에 대한 각각의 감점 3회 미만의 신체난도 수행
교환난도, 수행순서	최소 3개	3회 미만의 교환난도 수행
댄스 스텝 콤비네이션	최소 2개	2개 미만

5.2. D-심판에 의한 감점(D3과 D4)

난도	최소/최대	감점0.30
회전이 있는 다이نام믹 요소	최대 1개	1개 이상
콜라보레이션	최소 4개	최소 4개 없음

6. 개인 및 단체 실시: 시니어 개인 및 단체연기를 위한 모든 일반 규정은 주니어 개인 및 단체연기에도 유효하다.