# 2017년도 여자초등부 규정종목
# 국내채점규칙 (저학년)

2018. 12

사 단 법 인 대한체조협회

여 자 심 판 위 원 회

# 【여자 초등부 저학년 규정종목 경기방법 및 채점방법】

## 1. 경기방법

1) 경기방법은 규정종목의 동작설명에 따라 부분적인 선택기술을 제외하고는 동일한 연기를 실시한다.
2) 학년별 참가 인원수는 총 7명(1학년-2명/2학년-2명/3학년-3명)으로 한다.
3) 학년별 참가선수는 학년별로 선택하여 실시한다.
4) 번외경기 참가자는  학년에 상관없이 참가할 수 있다.

## 2. 채점방법

1) 규정종목 채점표에 근거하여 평가 한다.
2) **정해진 동작을 모두 실시 할 경우 D점수는 5.0점이 된다.**
   **(이단평행봉 3-1을 할 경우 0.5의 가점을 받음/ D-5.50)**
3) E심판의 점수는 10점부터 시작하여 감점 한다(채점 규칙을 적용 함).
4) 각 종목별로 **요소를 하지 않을 경우 매번 -0.5점**의 점수를 D심판이 감점한다.(단 시도를 하였을 경우는 감점하지 않는다)
5) 모든 종목의 감점은 2017년 FIG 채점 규칙집 일반감점을 적용 한다.
6) **학년별 종목 미실시 감점 적용**

| 종목 실시 | 감점 적용 |
|---|---|
| 3학년 → 2학년 종목 실시 | -3.0 감점 |
| 3학년 → 1학년 종목 실시 | -5.0 감점 |
| 2학년 → 1학년 종목 실시 | -3.0 감점 |
| 2, 3학년 종목 혼합 실시 | -3.0 감점 |

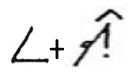
## 3. 기구사항

1) **도마기구는 첨부 사진과 같은 기구(높이 95cm)로 사용한다.(모든학년 동일함)**
   * 기구와 동일한 높이의 착지매트를 설치하여 사용 한다.
2) 이단평행봉은 기존의 이단평행봉을 사용하며 높이는 마루바닥에서 고봉 230cm, 저봉 150cm 넓이는 160cm로 한다.
3) 평균대 높이는 마루바닥에서 100cm(모든학년 동일함)

## 1 ~ 3 학년

| 학년 | 동작구성 및 해설 | 비 고 |
|---|---|---|
| 1 | - 손 안 짚고 두발 모아서 오르기 | (높이 95cm) |
| 2 | - 물구나무서서 앞구르기 | |
| 3 | - 핸드스프링 | |

## 1 ~ 3 학년

| 학년 | 동작구성 및 해설 | | | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | - 제자리 점프해서 오르기<br>- 다리차기 3회<br>- 뒤로 높이 차서 내리기 | | | * 기본동작<br>(D-5.00) |
| 2 | - 차오르기 스윙<br>- 거꾸로 오르기<br>- 뒤돌기<br>- 한발씩 올라서기<br>- 윗 봉 흔들기 2회<br>- 거꾸로 오르기<br>- 앞으로 돌면서 멈춰 내리기 | | | * 3-1<br>  |
| 3 | - 차오르기<br>- 앞돌기<br>- 배 띄워 돌기<br>- 두발모아 올라서기<br>- 위봉차오르기<br>- 배 띄워 돌기<br>- 흔들어1/2틀어 착지 | 3-1 | - 차오르기<br>- 다리 벌려 물구나무서기<br>- 차오르기<br>- 두 발 모아 올라서기<br>- 위봉차오르기<br>- 배 띄워 돌기<br>- 흔들어1/2틀어 착지 | 연결 시<br>0.5가점<br>(D-5.50) |
| 기구 | - 저봉 (150cm)<br>- 고봉 (230cm)<br>- 봉넓이 (160cm)<br>※ 30cm 보조대 자유 사용(모든학년 동일) | | | |

## 1 ~ 3 학년

| 학년 | 순번 | 동작구성 및 해설 | 배점 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 평균대 옆에서 배대고 올라가 방향 틀어 두발로 일어서기 | 0.5 | 높이 100cm |
| | 2 | 수평잡기(Hold)자세 | 0.5 | 수평위 |
| | 3 | 평균대 걷기 (2회) 평균대 끝에서 발끝으로 1초 정지 | 0.2<br>0.2<br>0.1 | 발끝으로 3,4번 연결 |
| | 4 | 뒤로 2보 걷고 UP 180° 턴(turn) 1회 | 0.2<br>0.3 | |
| | 5 | 제자리 손들고 일자jump 1회 | 0.5 | |
| | 6 | 앞으로 다리차기 (좌 1회, 우 1회 ) | 0.5 | 90° 차기<br>6,7,8번 연결 |
| | 7 | 뒤로 차기 (좌1회, 우1회) | 0.5 | |
| | 8 | 옆으로 걷기 (좌1회, 우1회 ) | 0.5 | |
| | 9 | turn 자세 (제자리 플리에 up 좌, 플리에 up 우) | 0.5 | 뒷꿈치UP |
| | 10 | 내리기 손들고 일자jump 착지 | 0.5 | |
| 2 | 1 | straddle 자세로 올라가 자세 잡기 | 0.5 | |
| | 2 | Scale 손 짚고 한 다리 올려 정지(정지자세) | 0.5 | 다리각도 180° |
| | 3 | 제자리 몸펴 점프 /  제자리 무릎 굽혀 점프 | 0.2<br>0.3 | |
| | 4 | 뒤로 다리차기 (팔, 가슴, 뒤로 펴고) 좌, 우 | 0.5 | 아치형태 |
| | 5 | 앞다리 90도 차서 뒤에 다리 수평위로 들기<br>(아라베스크 정지 자세) | 0.5 | |
| | 6 | 앞으로 다리차서 두발 토로 UP 정지 (앞 2회, 옆 2회)<br>좌, 우 | 0.5 | 다리각도 180° |
| | 7 | turn 180° 좌, 우<br>(옆으로 다리 들었다 UP하면서 뒷꿈치 들고 180° turn) | 0.5 | |
| | 8 | 앞구르기<br>구르기 해서 손으로 버텨서 두발 뒤로 차 올라서기 | 0.3<br>0.2 | |
| | 9 | 물구나무 서기<br>(다리 모았다 내려온 후 양팔을 앞으로 뻗은 착지자세) | 0.5 | |
| | 10 | 옆돌기(물구나무자세에서 다리모아 착지 평균대 끝에서) | 0.5 | |

| 학년 | 순번 | 동작구성 및 해설 | 배점 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 힘 도립 물구나무서서 straddle 자세로 내려와 무릎 펴고 발끝으로 올라오기 | 0.5 | |
| | 2 | 일자 립 (Split Leap) / 울프점프 (wolf jump)연결 | 0.3<br>0.2 | 연결하지 않아도 됨 |
| | 3 | 옆 돌 기 | 0.5 | |
| | 4 | 턴 (turn) 360° / 시손 (Sissone jump) | 0.3<br>0.2 | 연결하지 않아도 됨 |
| | 5 | 다리벌려 물구나무서기 다리각도 180° 2초 정지 | 0.5 | |
| | 6 | 뒤 허리재기 + 아라베스크 자세 연결 정지 | 0.3<br>0.2 | |
| | 7 | 앞 허리재기 | 0.5 | |
| | 8 | 손 안 짚고 앞구르기 | 0.5 | |
| | 9 | 손과 발 앞으로 수평으로 들었다 뒤로 발란스(좌,우) | 0.5 | 다리각도 90° 이상 |
| | 10 | 옆돌기 + 일자점프 연결 착지<br> 한발 뒤 허리재기 + 일자점프 연결 착지 | 0.5 | 선택 |

## 1 ~ 3 학년

| 학년 | 순번 | 동작구성 및 해설 | 배점 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | 기본기 무용 작품 1분 | 5.0 | |
| 2 | 1 | 제자리 뒤꿈치 들고 90° 이상 다리차기 : 앞, 옆, 뒤 (좌, 우) | 0.5 | |
| | 2 | 라운드 오프 + 빽핸드 스트레치 점프 | 0.2<br>0.3 | |
| | 3 | turn 180° 좌, 우 | 0.5 | 다리들었다 뒷꿈치 들고 180° turn |
| | 4 | kick hold 1초(지지다리 뒷꿈치 들고) + 물구나무서서 무릎 펴 앞구르기 일어서기 | 0.2<br>0.3 | |
| | 5 | 앞다리 구부렸다 펴기 + 일자립 연결( + ) | 0.2<br>0.3 | |
| | 6 | 두발 뒤로 허리재기 | 0.5 | 물구나무서기 자세 1초 경과 후 두발로 내림 |
| | 7 | 뒤로 굴러 팔꿈치 펴고 플랭크 자세로 버티기 | 0.5 | 플램크 자세 보여줌 |
| | 8 | 앞, 뒤 다리 벌려 앉기 | 0.5 | 스플릿자세 (앞,옆,뒤 통과) |
| | 9 | 러닝 홉 + 한발 핸드스프링 | 0.5 | |
| | 10 | 제자리 스트레치 점프 + 스플릿 점프 (split jump) 연결 | 0.2<br>0.3 | |
| | * 음악 협회 제공 | | | |

| 학년 | 동작 순번 | 동작구성 및 해설 | 배점 | 비고 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 다리차기 앞, 옆, 뒤 (좌, 우) | 0.5 | 제자리 뒤꿈치들고 180° 뒤로차기(링자세) |
| | 2 | 턴 (turn) 360° + 턴 (turn) 360° ( ○ + ○ ) | 0.5 | 두 번째 턴 앞.뒤 자유 |
| | 3 | 라운드 오프 + 빽핸드 + 뒤공중돌기 연결 | 0.1<br>0.2<br>0.2 | |
| | 4 | kick hold 2초(지지다리 뒷꿈치 들고) + 물구나무 180° 손 바꿔 다리모아 착지 | 0.2<br>0.3 | |
| | 5 | 푸에떼 홉 아라베스크 + 스플릿 립 + 사이드 스플릿 립 연결 | 0.1<br>0.2<br>0.2 | |
| | 6 | 뒤로 굴러 물구나무서기 | 0.5 | 다리 모았다가 한 발씩 내려오기 |
| | 7 | 러닝 홉 앞 공중돌기 | 0.5 | |
| | 8 | 한발 뒤 허리재기 다리 벌리고 모았다가 벌려 내려오기(2초정지) | 0.5 | |
| | 9 | 한발 핸드스프링 + 다리 모아 핸드스프링 연결 | 0.2<br>0.3 | |
| | 10 | ① + ○ ② + ○ | 0.3<br>0.2 | (선택) |
| | * 음악 협회 제공 | | | |