

체격/체력 측정평가 항목

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목	비율 (%)
체 조	기계체조 (남)	체격 (100)	길이요인	신장(cm)(-)*	10
				수장(cm)	10
				흉곽전후폭/신장(%)	20
				상지장/신장(%)(-)*	15
			무게요인	체중(kg)(-)*	10
				체지방률(%FAT)(-)*	15
		제지방체중지수(LBMI)		20	
		체력 (100)	근 력	약력(좌, 우 평균)(kg)	5
				배근력(kg)	5
			근 파 위	제자리멀리뛰기(cm)	15
	20m달리기(초)(-)*			12	
	근지구력		매달려다리들어올리기(회)	6	
			팔굽혀펴기(회)	6	
			L자버티기(초)	6	
	민첩성		반응시간-빛(초)(-)*	4	
			반응시간-소리(초)(-)*	4	
			사이드스텝(회/20초)	4	
	유연성		어깨유연성검사(cm)(-)*	5	
			앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	5	
			하지전후개각(°)	8	
		하지좌우개각(°)	8		
	평형성	동적평형성(초/1분)	7		

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목	비율 (%)	
체 조	기계체조 (여)	체격 (100)	길이요인	신장(cm)(-)★	10	
				상지장/신장(%)(-)★	15	
				하지장/신장(%)	15	
			무게요인	체중(kg)(-)★	10	
				체지방률(%FAT)(-)★	15	
				체지방체중지수(LBMI)	20	
			둘레요인	엉덩이둘레/신장(%)(-)★	15	
			체력 (100)	근 력	악력(좌, 우 평균)(kg)	6
					배근력(kg)	6
		근 파 워		제자리멀리뛰기(cm)	9	
				20m달리기(초)(-)★	9	
		근지구력		매달려다리들어올리기(회)	8	
				팔굽혀펴기(회)	8	
				L자버티기(초)	8	
		민첩성		반응시간-빛(초)(-)★	3	
				반응시간-소리(초)(-)★	3	
				사이드스텝(회/20초)	3	
		유연성		어깨유연성검사(cm)(-)★	7	
				앞아랫몸앞으로굽히기(cm)	7	
				하지전후개각(°)	8	
				하지좌우개각(°)	8	
		평형성		동적평형성(초/1분)	7	

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목	비율 (%)
체 조	리듬체조	체격 (100)	길이요인	신장(cm)	5
				좌고/신장(%)(-)*	15
				상지장(cm)	20
				하지장(cm)	20
			무게요인	체중/신장(%)(-)*	15
				체지방률(%FAT)(-)*	25
		체력 (100)	근 력	각근력(kg)	10
				배근력(kg)	10
			근 파 워	제자리높이뛰기(cm)	10
				30m달리기(초)(-)*	10
	근지구력		윗몸일으키기(회/1분)	10	
	민첩성		사이드스텝(회/20초)	10	
	유연성		앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	5	
			엎드려윗몸뒤로젓히기(cm)	5	
			하지전후개각(°)	5	
			하지좌우개각(°)	5	
	평형성	동적평형성(초/1분)	20		

경기력 측정평가 항목

▶ 기계체조 (남자) 2학년 측정 항목

종목	기초기능 평가 항목 (2학년)	점수
마루	1. 물구나무 서서 허리재기.	(5점)
	2. 물구나무 서서 작게 앞구르기, 공중돌기 점프+파이크 점프+다리벌려 점프+점프 360도 턴 착지 자세.	(5점)
안마	1. 다리벌려 흔들기 왕복 2회.	(5점)
	2. 한 다리 날다 빼기 왕복 2회.	(5점)
도마	1. 다리벌려 뛰어넘기 착지 자세.	(10점)
평행봉	1. 매달려 흔들기 4회.	(5점)
	2. L자 버티기 2초 후 앞,뒤 흔들기 4회.	(5점)
철봉	1. 거꾸로 오르기.	(5점)
	2. 앞,뒤 흔들기 4회.	(5점)
유연성	1. 어깨 관절. 2. 하지 유연성.(앞 일자, 앞·뒤 일자) 3. 무릎, 발끝. 4. 팔 관절.	각 문항(10점)

※특별 가산점

(심사위원이 보조하여 평가측정)

물구나무 서기 자세 (특별 가점)

점수 (10점)

(총점 : 100점)

▶ 기계체조 (남자) 3학년 측정 항목

종목	기초기능 평가 항목 (3학년)	점수
마루	1. 다리 벌려 일자에서 힘 물구나무서기.	(5점)
	2. 제자리 백핸드.	(5점)
	3. 핸드 스프링.	(5점)
안마	1. 다리 벌려 흔들기 왕복 2회, 다리 벌려 앞 흔들기 왕복 2회.	(5점)
	2. 원형 보조 안마 선회 10회.	(5점)
도마	1. 물구나무 push 등 떨어지기.	(5점)
평행봉	1. 어깨 흔들기 4회.	(5점)
	2. L자 버티기 2초 후 앞, 뒤 흔들어 물구나무 서기 4회.	(5점)
철봉	1. 거꾸로 오르기, 배 대고 돌기 2회.	(5점)
	2. 앞, 뒤 흔들기 4회.	(5점)
유연성	1. 어깨 관절. 2. 하지 유연성.(앞 일자, 앞·뒤 일자) 3. 무릎, 발끝. 4. 팔 관절.	각 문항(10점)

※특별 가산점

(심사위원이 보조하여 평가측정)

물구나무 서기 자세 (특별 가점)

점수 (10점)

(총점 :100점)

▶ 기계체조 (남자) 4학년 측정 항목

종목	기초기능 평가 항목 (4학년)	점수
마루	1. 다리 벌려 일자에서 힘 물구나무서기 3초 정지.	(5점)
	2. 측전 백핸드.	(5점)
	3. 앞 공중돌기.	(5점)
안마	1. 다리 벌려 앞 흔들기 왕복 2회, 시저스 양쪽 2회.,	(5점)
	2. 안마 선회 10회.	(5점)
링	1. L자 버티기 3초.	(5점)
	2. 매달려 앞, 뒤 흔들기 4회.	(5점)
도마	1. 핸드 스프링.	(10점)
평행봉	1. 매달려 흔들기 3회.	(5점)
	2. 어깨 흔들기 3회.	(5점)
	3. 앞, 뒤 흔들어 물구나무서기 3회 후 뒤 흔들어 옆으로 내리기 착지 자세.	(5점)
철봉	1. 차오르기 다리 차 물구나무서기.	(5점)
	2. 자이언트 스윙 4회.	(5점)
유연성	1. 어깨 관절. 2. 하지 유연성.(앞 일자, 앞·뒤 일자) 3. 무릎, 발끝. 4. 팔 관절.	각 문항(5점)

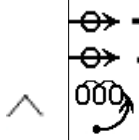




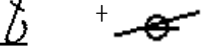
※특별 가산점

(심사위원이 보조하여 평가측정)

물구나무 서기 자세 (특별 가점)	점수 (10점)
--------------------	----------

(총점 : 100점)

▶ 리듬체조 측정 항목

종목	세부 종목	요인	수구	신체	측 정 항 목	평가기준
체조	리 듬 체 조	기 초 기 능	줄		(오른쪽) (왼쪽) (좌에서 우) 스킵+X자+스킵+X자 (4회 연속) 줄 발에 걸어 마무리	관찰자 3인의 5점 척도 합
			후프		목 에 돌 려 (오른쪽) 후프 빼면서 위로 3번 돌리기 후프 통과 (왼쪽) 위로 3번 돌리기 서서 축 돌리기 후 오른손 앞으로 돌리며 S	
			볼		세네 세네 후 한 손 잡기	
			곤봉		F(오른쪽) 밑 돌리기 (왼쪽) 팔로 큰 원 돌리기 후 제자리에 서서 밑 돌리기 F(왼쪽) 밑 돌리기 (오른쪽) 팔로 큰 원 돌리기 후 제자리에 서서 밑 돌리기	
			리본		코일 그리기 (오른손) 서서 코일 그리기 큰 원 그리며 (오른쪽) 점프 후 리본위로 통과하기 4회 코일 그리기 (왼손) 서서 코일 그리기 큰 원 그리며 (왼쪽) 점프 후 에샤페(오른쪽) 한 후 서서 스네이크 그리기 ★리본 길이는 5m이상	
신체 기초 동작		(1회전) 오른쪽만 실시				