

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, 무릎굽혀 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. 어깨 걸쳐 흔들기 4회.	(5점)
	2. 봉밑 매달려 앞,뒤 흔들기 4회.	(5점)
철봉	1. 거꾸로 오르기.	(5점)
	2. 앞,뒤 흔들기 4회.	(5점)
기본 자세	1. 허리. 2. 팔 관절. 3. 무릎. 4. 발끝.	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. (자세)	(5점)
	3. 핸드 스프링. (자세)	(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 걸쳐 흔들기 4회.	(5점)
	2. 앞, 뒤 흔들어 물구나무 서기 4회. (물구나무 자세)	(5점)
철봉	1. 거꾸로 오르기, 배 대고 돌기 2회.	(5점)
	2. 앞, 뒤 흔들기 4회.	(5점)
기본 자세	1. 허리. 2. 팔 관절. 3. 무릎. 4. 발끝.	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. (자세)	(5점)
	2. 손 짚고 뒤돌기. (자세)	(5점)
	3. 앞 공중돌기. (높이자세)	(5점)
안마	1. 다리 벌려 앞 흔들기 왕복 2회, 시저스 양쪽 2회.	(5점)
	2. 안마 선화 10회.	(5점)
링	1. 물구나무서기 5초 정지	(5점)
	2. 매달려 앞, 뒤 흔들기 4회.	(5점)
도마	1. 손 짚고 앞돌기	(10점)
평행봉	1. 매달려 흔들기 3회. (밀봉 앞, 뒤 흔들기 동작자세)	(5점)
	2. 어깨 걸쳐 흔들기 3회. (흔들기 동작자세)	(5점)
	3. 앞, 뒤 흔들어 물구나무서기 3회 후 뒤 흔들어 옆으로 내리기 착지 자세. (물구나무 자세)	(5점)
철봉	1. 차오르기 다리 차 물구나무서기.	(5점)
	2. 크게 휘돌리기 4회.	(5점)
기본 자세	1. 허리. 2. 팔 관절. 3. 무릎. 4. 발끝.	각 문항(5점)


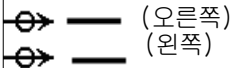
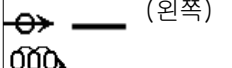


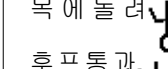
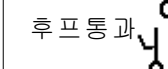









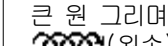
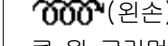

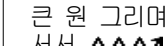

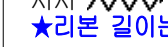



※특별 가산점

(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	리듬 체조	기초 기능	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 (왼  쪽) 팔로 큰 원 돌리기 후 제자리에 서서 밑 돌리기 F (왼쪽) 밑 돌리기  (오른쪽) 팔로 큰 원 돌리기 후 제자리에 서서 밑 돌리 기	
			리본		 (오른손) 서서 코일 그리기 큰 원 그리며  (오른쪽) 점프 후  리본위로 통과하기 4회  (왼손) 서서 코일 그리기 큰 원 그리며  (왼쪽) 점프 후  에사페(오른쪽) 한 후 서서  스네이크 그리기 ★리본 길이는 5m이상	
			신체 기초 동작		 +  (1회전) 오른쪽만 실시	