

K짐스타 프로그램

여자 기계체조 단계별 연기구성-도마



대한체조협회
KOREA GYMNASTICS ASSOCIATION

후원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 대한체육회

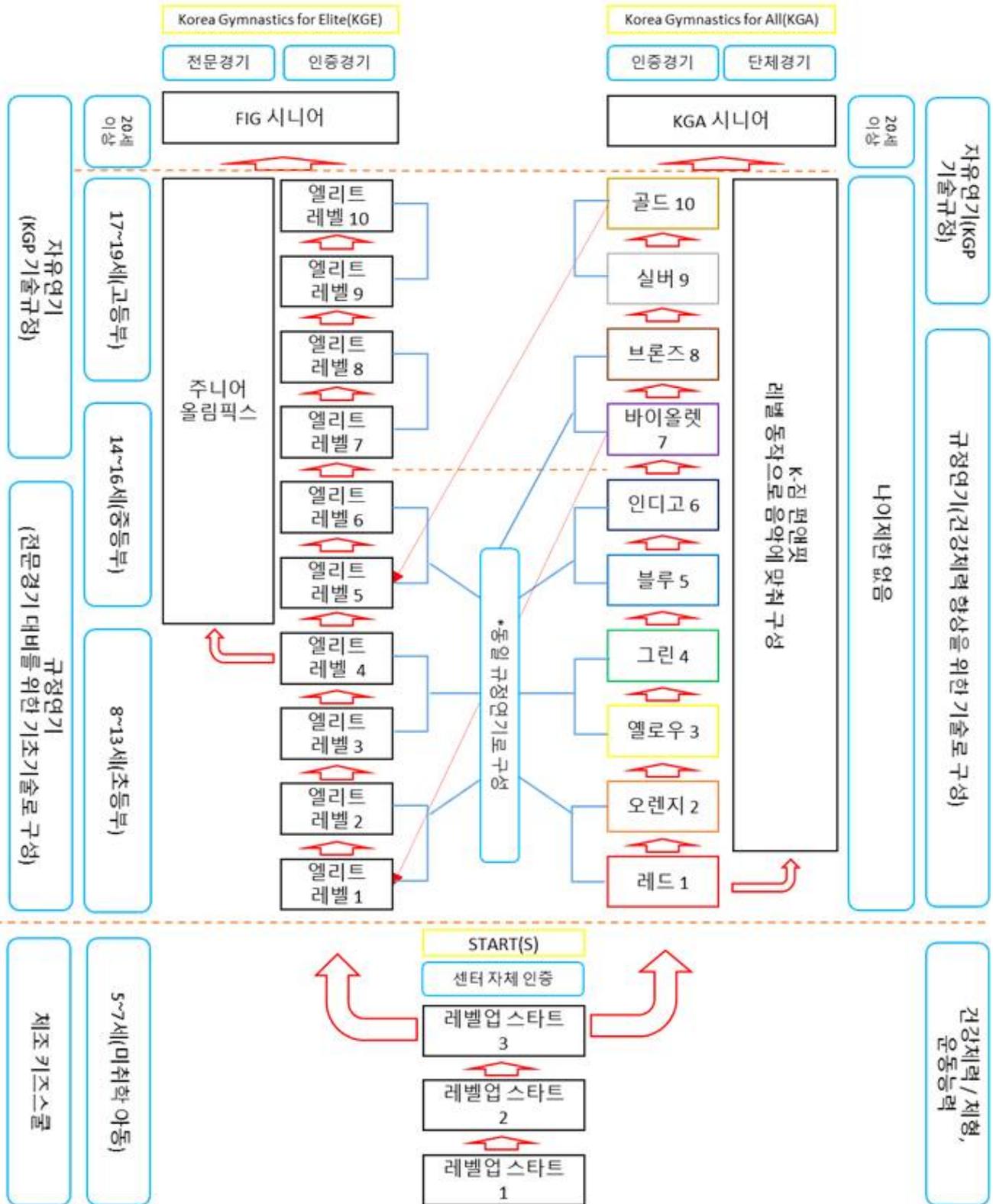
- 목 차 -

※ K짐스타 프로그램 개요도

1. K짐스타 프로그램-Start(키즈스쿨 운영 프로그램)	1
1-1. 레벨업 스타트 1	1
1-2. 레벨업 스타트 2	2
1-3. 레벨업 스타트 3	3
2. K짐스타 프로그램-KGA	4
2-1. 레벨 1~2(레드~오렌지)	4
2-2. 레벨 3~4(옐로우~그린)	5
2-3. 레벨 5~6(블루~인디고)	6
2-4. 레벨 7~8(바이올렛~브론즈)	7
2-5. 레벨 9~10(실버~골드)	8
*KGA 레벨: 도마 특정동작 감점	9
3. K짐스타 프로그램-KGE	10
3-1. 엘리트 레벨 1~2	10
3-2. 엘리트 레벨 3~4	11
3-3. 엘리트 레벨 5~6	12
3-4. 엘리트 레벨 7~8	13
3-5. 엘리트 레벨 9~10	14
*KGE 엘리트 레벨: 도마 일반감점	15
*KGE 엘리트 레벨: 도마 특정종목 감점	16

※ K집스타 프로그램 개요도

K집스타 프로그램(W.A.G.) / KGym Star Program(W.A.G.)



※연기구성 개요-도마

연번	항목	단계	레벨명	동작 수	대상	점수	인증 점수
1	Start	1	레벨업 스타트 1	2	5~7세 (미취학 아동)	10점 만점	6.0 이상 획득 시 레벨통과
		2	레벨업 스타트 2	2			
		3	레벨업 스타트 3	2			
2	KGA	1	레벨 1 레드	2	생활체육 과정 (8세 이상, 각 단계별 나이 제한 없음)	10점 만점	6.0 이상 획득 시 1단계 통과 7.0 이상 획득 시 2단계 통과 *각 2단계 통과 시에만 다음 레벨 인증 신청 가능
		2	레벨 2 오렌지	2			
		3	레벨 3 옐로우	2			
		4	레벨 4 그린	2			
		5	레벨 5 블루	2			
		6	레벨 6 인디고	2			
		7	레벨 7 바이올렛	2			
		8	레벨 8 브론즈	2			
		9	레벨 9 실버	2			
		10	레벨 10 골드	2			
3	KGE	1	엘리트 레벨 1	1	전문체육 과정 (8세 이상) -초등부(1~4) -중등부(5~7) -고등부 이상(8~10)	15점 만점 (연기 5점 + 실시 10점)	4.0미만 감점 시 1단계 통과 3.0미만 감점 시 2단계 통과
		2	엘리트 레벨 2	1			
		3	엘리트 레벨 3	1			
		4	엘리트 레벨 4	1			
		5	엘리트 레벨 5	2			
		6	엘리트 레벨 6	2		자유연기 (난도 제한)	
		7	엘리트 레벨 7	자유(2)			
		8	엘리트 레벨 8				
		9	엘리트 레벨 9				
		10	엘리트 레벨 10				

※8세 미만 참가자는 스타트(Start) 단계부터 시작

※각 지역 지도자 추천서가 없는 참가자는 KGA 1 단계로 시작

※KGA 레벨 7 바이올렛 단계 통과 시 KGE 엘리트 레벨 1 인증 신청 가능

※KGA 레벨 10 골드 단계 통과 시 KGE 엘리트 레벨 5 인증 신청 가능

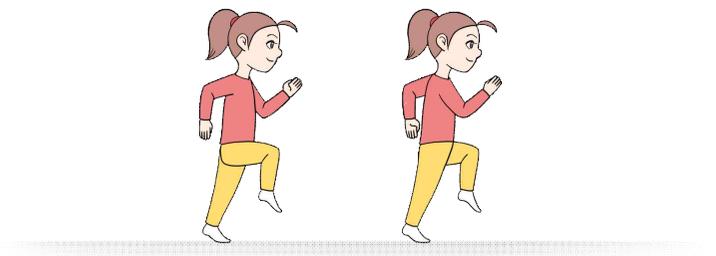
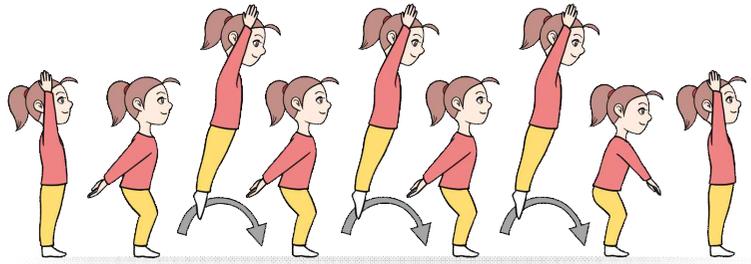
※2021년 수정사항

구분	수정 내용	비고
편집 양식 수정	각 동작별 특별 감점 요소 제시 공통 감점 요인은 별도의 항목으로 분류	KGA 레벨 특정 종목 감점(9쪽) KGE 엘리트 레벨 일반/특정 종목 감점(15/16쪽)

1. K짐스타 프로그램-Start(키즈스쿨 운영 프로그램)

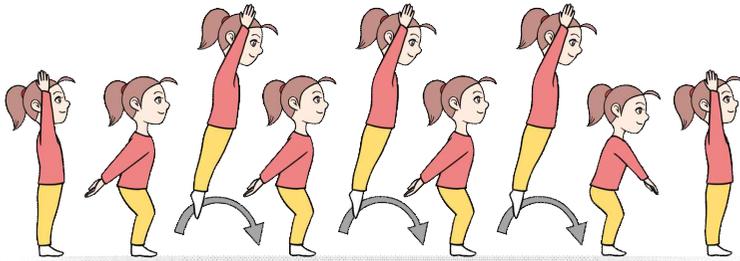
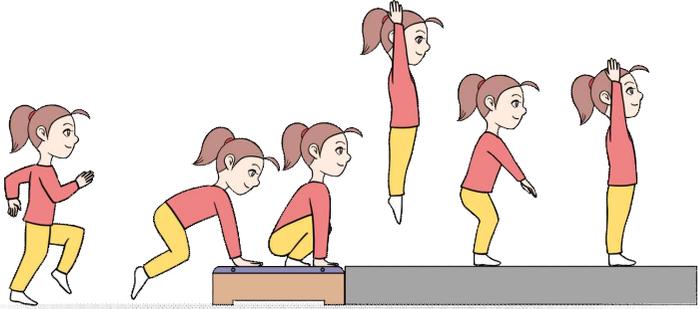
레벨업 스타트 1

▶참가 대상:	미취학아동(5~7세)
▶교육 목적:	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (10점)
▶기구 사용:	조주로 사용

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	제자리 뛰기(3회)	다리 모아 몸 펴 점프(3회)
기술 설명		
특정동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> - 상체 자세 부족 0.1 / 0.3 - 제자리 뛰기 연결 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> - 양팔 위치 귀 옆에 위치시키지 못함 0.1 / 0.3 - 점프 시 몸에 힘이 빠짐 0.1 / 0.3 - 점프 연결 부족 0.1 / 0.3

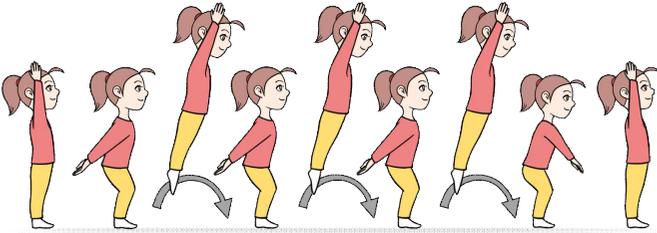
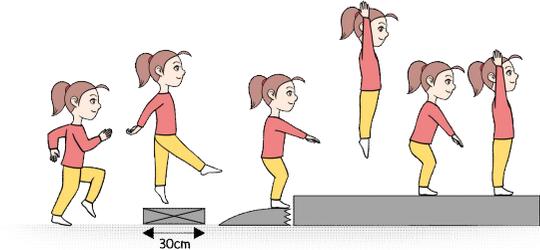
레벨업 스타트 2

▶참가 대상:	미취학아동(5~7세)
▶교육 목적:	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (10점)
▶기구 사용:	유아용 뒹틀(높이 30cm)

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	다리 모아 몸 펴 점프(3회)	손 짚고 다리 모아 올라서서 점프 착지 (뒹틀 높이 30cm, 착지매트 높이 30cm)
기술 설명		
특정동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> -양팔을 위치 귀 옆에 위치시키지 못함 0.1 / 0.3 -점프 시 몸에 힘이 빠짐 0.1 / 0.3 -점프 연결 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -뒹틀에 손 짚은 후 두 발로 올라가지 못함 0.1/ 0.3 -착지 시 거리 부족 0.1 / 0/3

레벨업 스타트 3

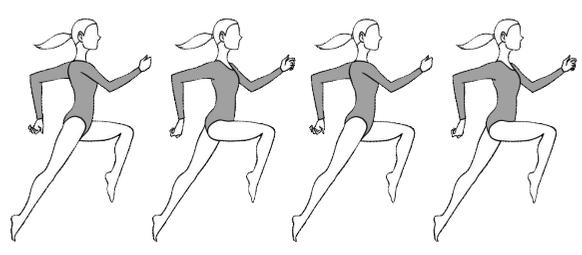
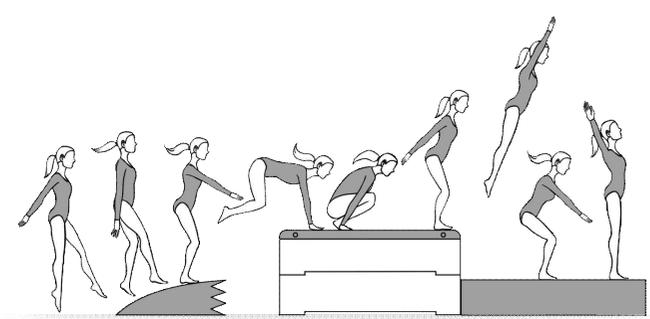
- ▶참가 대상: 미취학아동(5~7세)
- ▶교육 목적: 기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
- ▶구성 기술: 2개의 연속 기술 (10점)
- ▶기구 사용: 도움닫기용 매트(넓이 30cm), 유아용 구름판, 유아용 뒹uml(높이 30cm), 착지매트(높이 30cm)

순서	1	
난도 점수	5.0	5.0
명칭	다리 모아 몸 펴 점프(3회)	몸 펴 점프 착지 (착지매트 높이 30cm)
기술 설명		 <p style="text-align: center;">*도움닫기 시 매트넓이(30cm)를 넘도록 설치</p>
특정동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> -양 팔 위치 귀 옆에 위치시키지 못함 0.1 / 0.3 -점프 시 몸에 힘이 빠짐 0.1 / 0.3 -점프 연결 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -점프 시 수직자세 부족(엉덩이 접힘) 0.1 / 0.3 -점프 시 팔 펴기 부족 0.1 -착지 시 거리 부족 0.1 / 0.3

2. K짐스타 프로그램-KGA

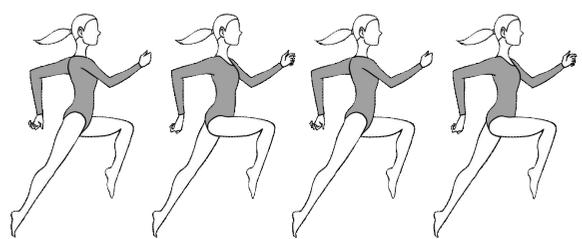
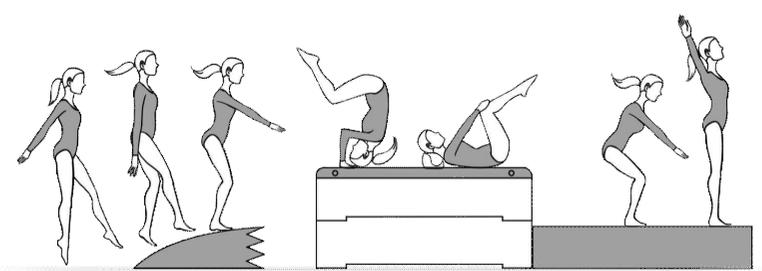
레벨 1~2(레드~오렌지)

- | | |
|---------|--------------------------------------------------|
| ▶참가 대상: | KGA 레드~오렌지 신청자 |
| ▶교육 목적: | 체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정 |
| ▶구성 기술: | 2개의 연속 기술 (10점) |
| ▶기구 사용: | 조주로 10m, 유아용 구름판, 유아용 뒹틀(높이 70cm), 착지매트(높이 30cm) |

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	7자 점프(4회)	손 짚고 다리 모아 올라서서 점프 착지 (뒹틀 높이 70cm, 착지매트 높이 30cm)
기술 설명	 <p style="text-align: center;">앞 다리 무릎을 90도 이상 굽혀 올려 주고 뒷다리는 밀면서 뺀어주며 무릎을 펴주고 번갈아 뛰기</p>	 <p style="text-align: center;">구름판 밟고 손 짚고 다리 모아 올라선 후 몸 펴 점프 착지하기</p>
특정동작 요소	<ul style="list-style-type: none"> -뒷무릎 굽혀짐 0.1 / 0.3 -연결 리듬감 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -뒹틀에 손 짚은 후 발바닥으로 올라가지 못함 0.1/ 0.3

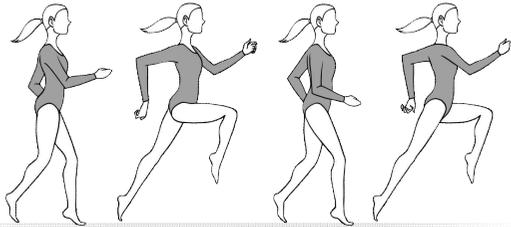
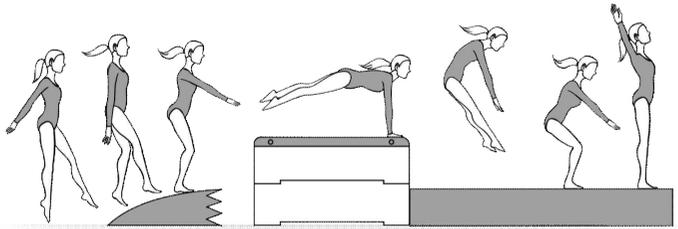
레벨 3~4(옐로우~그린)

- | | |
|---------|--------------------------------------------------|
| ▶참가 대상: | KGA 옐로우~그린 신청자 |
| ▶교육 목적: | 체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정 |
| ▶구성 기술: | 2개의 연속 기술 (10점) |
| ▶기구 사용: | 조주로 10m, 유아용 구름판, 유아용 뽀뽀(높이 70cm), 착지매트(높이 30cm) |

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	7자 점프(4회)	앞구르기(뽀뽀 높이 70cm, 착지매트 높이 30cm)
기술 설명	 <p style="text-align: center;">앞 다리 무릎을 90도 이상 굽혀 올려 주고 뒷다리는 밀어 무릎을 펴주고 번갈아 뛰기</p>	 <p style="text-align: center;">구름판 밟고 손 짚고 앞구르기 하여 착지하기</p>
특정동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> -뒷무릎 굽혀짐 0.1 / 0.3 -연결 리듬감 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -구르기 자세의 부족 0.1 / 0.3 -손 짚기 위치 부족 0.1

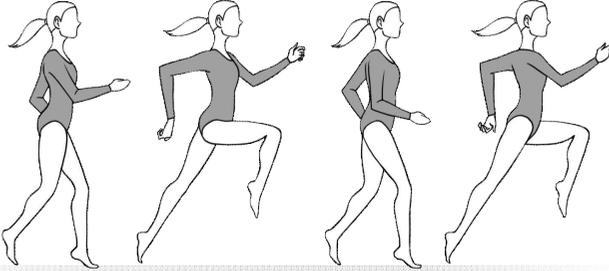
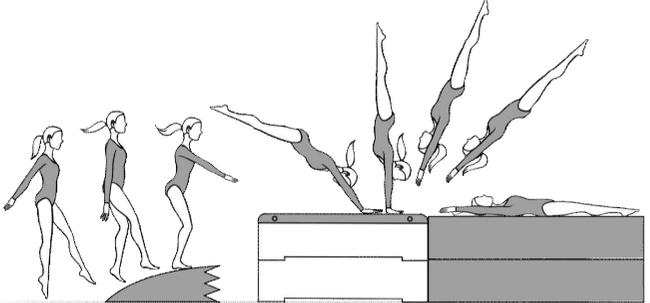
레벨 5~6 (블루~인디고)

▶참가 대상:	KGA 블루~인디고 신청자
▶교육 목적:	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (10점)
▶기구 사용:	조주로 10m, 유아용 구름판, 유아용 뽕틀(높이 70cm), 착지매트(높이 30cm)

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	달리기	다리 벌려 뛰기(뽕틀 높이 70cm, 착지매트 높이 30cm)
기술 설명	 <p style="text-align: center;">팔은 자연스럽게 앞, 뒤로 흔들고 앞 다리 무릎 90도 이상 굽혀 올려 주면서 빠르게 뛰기</p>	 <p style="text-align: center;">손을 짚고 다리를 벌려서 상체를 세워 다리 모아서 착지</p>
특정동작 감점	-달리기 리듬감 부족 0.1 / 0.3 -달리기 속도 부족 0.1 / 0.3	-뽕틀 위에 앉음 0.5 -손 짚는 자세 부족 0.1 / 0.3

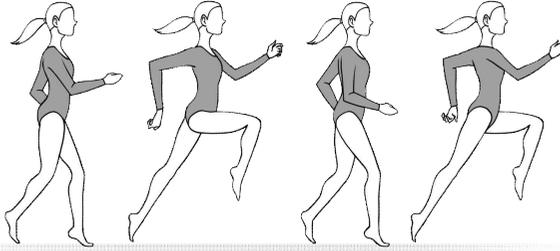
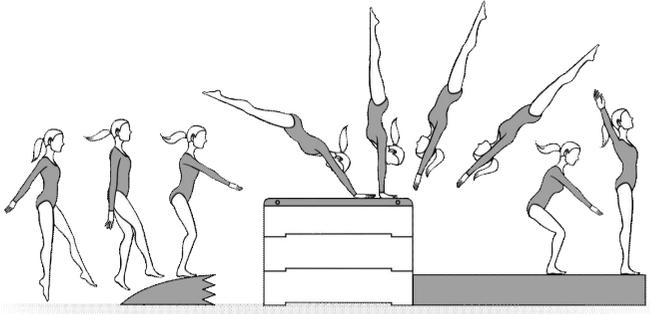
레벨 7~8(바이올렛~브론즈)

▶참가 대상:	KGA 바이올렛~브론즈 신청자
▶교육 목적:	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (10점)
▶기구 사용:	조주로 10m, 유아용 구름판, 유아용 뽕틀(높이 70cm), 착지매트(높이 70cm)

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	달리기	손 짚고 물구나무서서 몸 퍼 등으로 떨어지기 (뽕틀높이 70cm, 매트높이 70cm)
기술 설명	 <p style="text-align: center;">팔은 자연스럽게 앞, 뒤로 흔들고 앞 다리 무릎 90도 이상 굽혀 올려 주면서 빠르게 뛰기</p>	 <p style="text-align: center;">구름판을 밟고 다리를 뒤로 차올리며 두 팔을 펴서 짚고 물구나무서기 자세에서 두 팔을 튀겨서 몸 퍼 등으로 떨어지기</p>
특정동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> -도움닫기 달리기 리듬감 부족 0.1 / 0.3 -달리기 속도 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -물구나무서기 자세 힘 접힘 1.0 / 0.3 -어깨 각도 부족 0.1 / 0.3 -어깨 반동 부족 0.3

레벨 9~10(실버~골드)

▶참가 대상:	KGA 실버~골드 신청자
▶교육 목적:	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (10점)
▶기구 사용:	조주로 10m, 유아용 구름판, 유아용 뽕틀(높이 90cm), 착지매트(높이 30cm)

순서	1	
난도점수	5.0	5.0
명칭	달리기	손 짚고 앞돌기(뽕틀 높이 90cm, 착지매트 높이 30cm)
기술 설명	 <p style="text-align: center; padding: 5px;">팔은 자연스럽게 앞, 뒤로 흔들고 앞 다리 무릎 90도 이상 굽혀 올려 주면서 빠르게 뛰기</p>	 <p style="text-align: center; padding: 5px;">구름판을 밟고 다리를 뒤로 차올리며 두 팔을 펴서 짚고 물구나무서기 자세에서 두 팔을 튀겨서 발로 착지</p>
특정동작 감점	-도움닫기 달리기 리듬감 부족 0.1 / 0.3 -달리기 속도 부족 0.1 / 0.3	-물구나무서기 자세 엉덩이 접힘 1.0 / 0.3 -어깨 각도 부족 0.1 / 0.3 -어깨 반동 부족 0.3

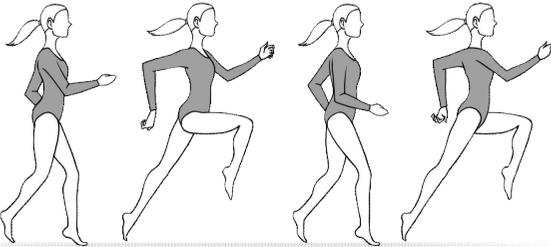
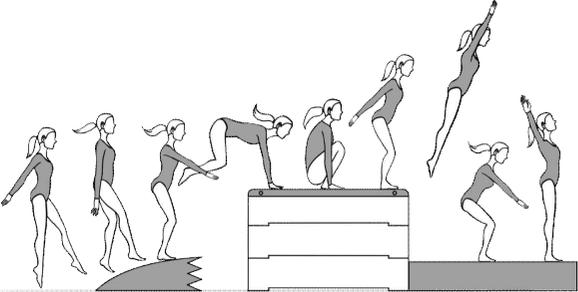
KGA 레벨: 도마 특정 동작 감점

특정 동작 실시 실수(Execution Faults)	작음	중간	큼	매우 큼
	0.10	0.30	0.50	1.00 이상
1단계 : 도움닫기				
- 달리기 시 팔/ 다리 각도 45도 이상 90도 이하	X			
- 달리기 시 팔/ 다리 각도 45도 이하		X		
- 구름판 점프 부족	X	X		
2단계 : 동작				
- 점프 시 수직자세 부족(배가 앞으로 나옴)	X	X		
- 점프 시 높이 부족	X	X		
- 발끝 퍼지 못함	X			
- 무릎 굽힘	X	X		
- 다리 벌어짐	X	X		
3단계: 착지				
- 뒀을 위에 앉음			X	
- 착지자세 실패	X	X		
- 착지 시 손 짚음			X	
- 착지 시 거리 부족	X	X		
- 착지 시 무릎이 매트에 닿음			X	
- 착지 시 넘어짐(엉덩이가 매트에 닿음)				1.00
- 모든 동작 수행 시 도움(코치 보조)				1.00

3. K짐스타 프로그램-KGE

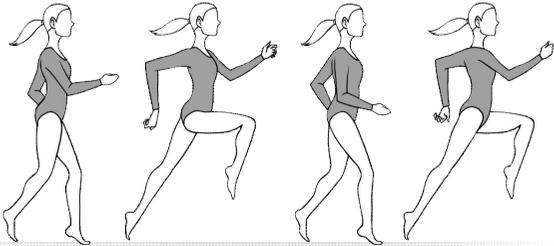
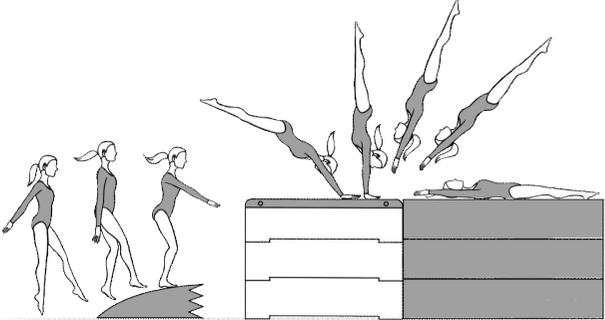
엘리트 레벨 1~2

▶참가 대상:	초등부(8~13세), KGE 레벨 1~2 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	기술점수(5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶기구 사용:	조주로 10m~25m, 유아용 구름판, 유아용 뒹뿔(높이 90cm), 착지매트(높이 30cm)

순서	1	
난도 점수	2.5	2.5
명칭	달리기	손 짚고 다리모아 올라서서 점프 착지 (뒹뿔 높이 90cm, 착지매트 높이 30cm)
사진 (설명)	 <p>팔을 굽혀 앞뒤로 흔들면서 빠르게 달려 팔을 돌리면서 발구름하여 점프하기</p>	 <p>구름판 밟고 손 짚고 두 발로 올라서면서 바로 몸 펴 점프 착지하기</p>
특별동작 감점	-달리기 스피드 부족 0.1 / 0.3 -달리기 연결 리듬감 부족 0.1 / 0.3	-뒹뿔에 손 짚은 후 두 발로 올라가지 못함 0.1 / 0.3 -점프 시 수직 자세 부족 0.1 / 0.3

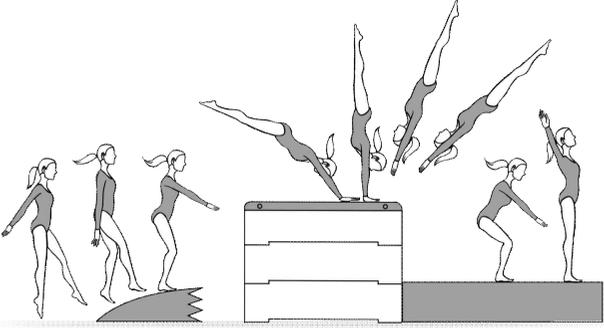
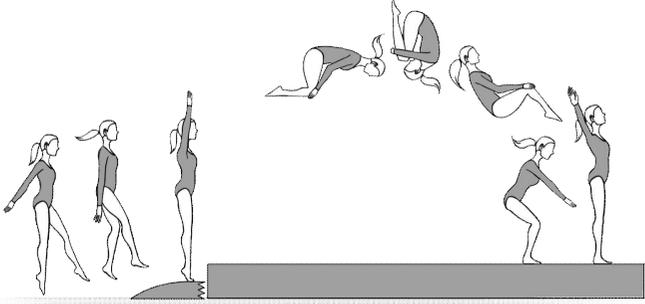
엘리트 레벨 3-4

▶참가 대상:	초등부(8~13세), KGE 레벨 3~4 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	2개의 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶기구 사용:	조주로 10m~25m, 구름판, 유아용 뒹틀(높이 110cm), 착지매트(높이 110cm)

순서	1	
난도 점수	2.0	3.0
명칭	달리기	손 짚고 물구나무서서 몸 펴 등으로 떨어지기 (뒹틀 높이 110cm, 착지매트 높이 110cm)
사진 (설명)	 <p style="text-align: center;">팔을 굽혀 앞뒤로 흔들면서 빠르게 달려 팔을 돌리면서 발 구름 하여 점프하기</p>	 <p style="text-align: center;">구름판을 밟고 다리를 뒤로 차올리며 두 팔을 펴서 짚고 물구나무서기 자세에서 두 팔을 튕겨서 몸 펴 등으로 떨어지기</p>
특별동작 감점	<ul style="list-style-type: none"> -달리기 리듬감 부족 0.1 / 0.3 -달리기 속도 부족 0.1 / 0.3 	<ul style="list-style-type: none"> -물구나무서기 자세 엉덩이 접힘 1.0 / 0.3 -어깨 각도 부족 0.1 / 0.3 -어깨 반동 부족 0.3

엘리트 레벨 5-6

▶참가 대상:	초등부(8~13세), KGE 레벨 5~6 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	2개의 각각 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶기구 사용:	조주로 10m~25m, 구름판, 유아용 뽕틀(높이 110cm), 착지매트(높이 110cm)

순서	1(1차 시기)	2(2차 시기)
난도 점수	3.0	2.0
명칭	손 짚고 앞돌기(뽕틀 높이 110cm, 착지매트 높이 30cm)	몸 굽혀 앞 공중돌기(착지매트 높이 30cm)
사진 (설명)	 <p style="text-align: center;">구름판을 밟고 다리를 뒤로 차올리며 두 팔을 펴서 짚고 물구나무서기 자세에서 두 팔을 튕겨서 착지하기</p>	 <p style="text-align: center;">구름판 밟고 몸 굽혀 앞 공중 돌아 착지하기</p>
특별동작 감점	-FIG 규정대로 실행함	-FIG 규정대로 실행함

엘리트 레벨 7-8

▶참가 대상:	중등부(14~16세), 엘리트 레벨 7~8 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	자유연기 구성
▶기술 요소:	전문 경기 대비를 위한 기술 구성/주니어 규정 적용
▶기구 사용:	FIG 기구 규정사용

설 명	<ul style="list-style-type: none"> •FIG 국제 주니어 규칙 적용을 원칙으로 함 •난도점수 2.0 - 3.0 •기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성요소 난도 실시 •KGE 레벨 7: 4.0 미만 감점 시 인증 통과 •KGE 레벨 8: 3.0 미만 감점 시 인증 통과
--------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1	그룹	I	II	III	IV	인증
2	난도점수	2.0-3.8				각 요소 그룹에 최소 난도 충족 KGE 레벨 7 : 4.0 미만 감점 시 인증 통과 KGE 레벨 8 : 3.0 미만 감점 시 인증 통과
3	필수구성요소	2.0-3.8 기술 중 선택				
4	실시점수(감점)	10점 만점				
감점						
-FIG 규정대로 실행함						

엘리트 레벨 9-10

▶참가 대상:	고등부(17~19세)~20세 이상, 엘리트 레벨 9~10 및 FIG 시니어 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	자유연기 구성
▶기술 요소:	전문 경기 대비를 위한 기술 구성/시니어 규칙 적용
▶기구 사용:	FIG 기구규정사용

설 명	<ul style="list-style-type: none"> •FIG 국제 시니어 규칙 적용을 원칙으로 함 •난도점수 3.0이상 •기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성요소 난도 실시 •KGE 레벨 9: 4.0 미만 감점 시 인증 통과 •KGE 레벨10: 3.0 미만 감점 시 인증 통과
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1	그룹	I	II	III	IV	인증
2	난도점수	3.0점 이상				각 요소 그룹에 최소 난도 충족 KGE 레벨 9 : 4.0 미만 감점 시 인증 통과 KGE 레벨 10 : 3.0 미만 감점 시 인증 통과
3	필수구성요소	3.0점 이상 기술 선택				
4	실시점수(감점)	10점 만점				
감점						

- FIG 규정대로 실행함

KGE 엘리트 레벨 도마 일반감점

실수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00이상
E 및 R - 패널 심판에 의함					
실시 실수(Execution Faults)					
- 구부린 팔 또는 구부린 무릎	매회	X	X	X	
- 다리 또는 분리	매회	X	X 어깨너비이상		
- 비틀기 동작 기술 중간에 교차된 다리	매회	X			
- 기술에서의 불충분한 높이(외부 쪽)	매회	X	X		
불충분					
- 하나의 공중돌기에서 터크나 파이크 자세의 정확성	매회	X 90°고관절 각도	X >90°고관절 각도		
- 몸펴기 자세의 실패(이론 몸접기)	매회	X	X		
- 움직임과 기술을 수행하는 동안 멈춰 하는 행위	매회	X			
- 기술연기 없이 시도(빈 움직임)	매회		X		
- 직선방향에서 벗어남	매회	X			
기술구사 시 몸과 다리의 자세					
- 신체정렬		X			
- 포인팅 또는 릴렉스 하지 않는 발	매회	X			
- 애크로기술(비행)에서 불충분한 다리 벌리기		X	X		
- 댄스요소에서 기술적 요구사항들을 충족하지 못함		X	X	X	
- 정확성	매회	X			
- 내리기시 기구에 너무 근접함 (이단평행봉 & 평균대)	매회	X			
착지 실수(Landing Faults)(내리기를 포함한 모든 기술들)					
- 착지 시 다리가 붙지 않고 떨어짐	매회	X			
- 추가 팔 스윙		X			
- 균형 부족	매회	X	X		
- 추가 스텝, 경미한 홉(Hop)	매회	X			
- 매우 큰 스텝 또는 점프 (가이드라인 - 어깨너비 이상)	매회		X		
- 몸의 자세 결함	매회	X	X		
- 딥 스퀴트(deep squat)	매회			X	
- 한손 또는 두 손으로 매트 또는 기구를 지지	매회				1.00
- 무릎 또는 힙이 매트에 떨어짐	매회				1.00
- 기구 위에 떨어지거나 기구에 떨어짐	매회				1.00
- 착지 시 처음에 발로 착지하지 않음	매회				1.00

KGE 엘리트 레벨 도마 특정 종목 감점

특정종목 감점 (E-패널)

실 수	0.1	0.3	0.5	실 수	0.1	0.3	0.5
1차 비행단계				두 번째 비행단계			
- 비행단계에서 LA 회전의 각도가 부족한 경우:				- 과도한 스냅(snap)			
<ul style="list-style-type: none"> • ½(180°)회전을 포함하는 그룹1 • ¾(270°)회전을 포함하는 그룹4 • 1/1턴(360°)을 포함하는 그룹1 또는 2 				<ul style="list-style-type: none"> - 높이 - LA 회전의 정확성 (Cuervo 포함) - 몸의 자세 <ul style="list-style-type: none"> • Tuck/Pike 공중동작의 정확성 • LA 턴이 있는 Tuck/Pike 공중동작의 정확성 • 몸펴 공중돌기(Stretched)의 신체정렬 • 몸펴 공중돌기(Stretched) 유지실패(힘이 빨리 풀림) • 불충분 함 또는 늦게 폼 (도마의 Tuck/Pike) 			
- 미숙한 기술				- 무릎 굽힘			
• 고관절 각도				X			
• 아치				X			
• 굽혀진 무릎				X			
• 다리 또는 무릎 분리				X			
밀어내기(Repulsion)단계				- 다리 또는 무릎 분리			
- 미숙한 기술				- 공중돌기의 회전 부족			
<ul style="list-style-type: none"> • 그룹1, 2 및 5의 전방 entry vault 시 엇갈린 손 위치 (LA턴을 하며 몸 펴고 앞 공중돌기는 해당되지 않음) 				<ul style="list-style-type: none"> • 낙하 있음 			
• 굽혀진 팔				- 거리 (불충분한 길이)			
• 어깨 각도				- 직선방향에서 벗어남			
• 수직 방향으로 관통하지 못함				- 역동성			
• 규정된 LA 회전이 너무 일찍 시작됨 (도마 위에서)				착지 감점			
				Sec. 8 참조			

2020년도 체조 기초종목육성사업 사업추진단

대한체조협회 임직원		K짐스타 프로그램 사업추진단	
직 위	성 명	직 위	성 명
부회장	이필영	책임연구원	김동화
		개발·보급위원	한윤수
정진수			
배은미			
백지선			
오선정			
전무이사	한충식	개발·연구위원	윤창선
전문위원	소정호		남자 체조
		여자 체조	장진영
사무처장	양구석	리듬 체조	윤지운
			한연숙
차장	송윤미 강성복	연구위원	인희교
			김유경
		김라원	
		이수근	
			이주호