K짐스타 프로그램

여자 기계체조 단계별 연기구성-평균대

K·GYMSTAR

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) ····· 6

2-3. 레벨 5~6(블루~인디고) ····· 8

2-4. 레벨 7~8(바이올렛~브론즈) ····· 11

2-5. 레벨 9~10(실버~골드) ····· 15

*KGA 레벨: 평균대 특정동작 감점 ····· 17

3. K짐스타 프로그램-KGE ····· 18

3-1. 엘리트 레벨 1~2 ····· 18

3-2. 엘리트 레벨 3~4 ····· 21

3-3. 엘리트 레벨 5~6 ····· 24

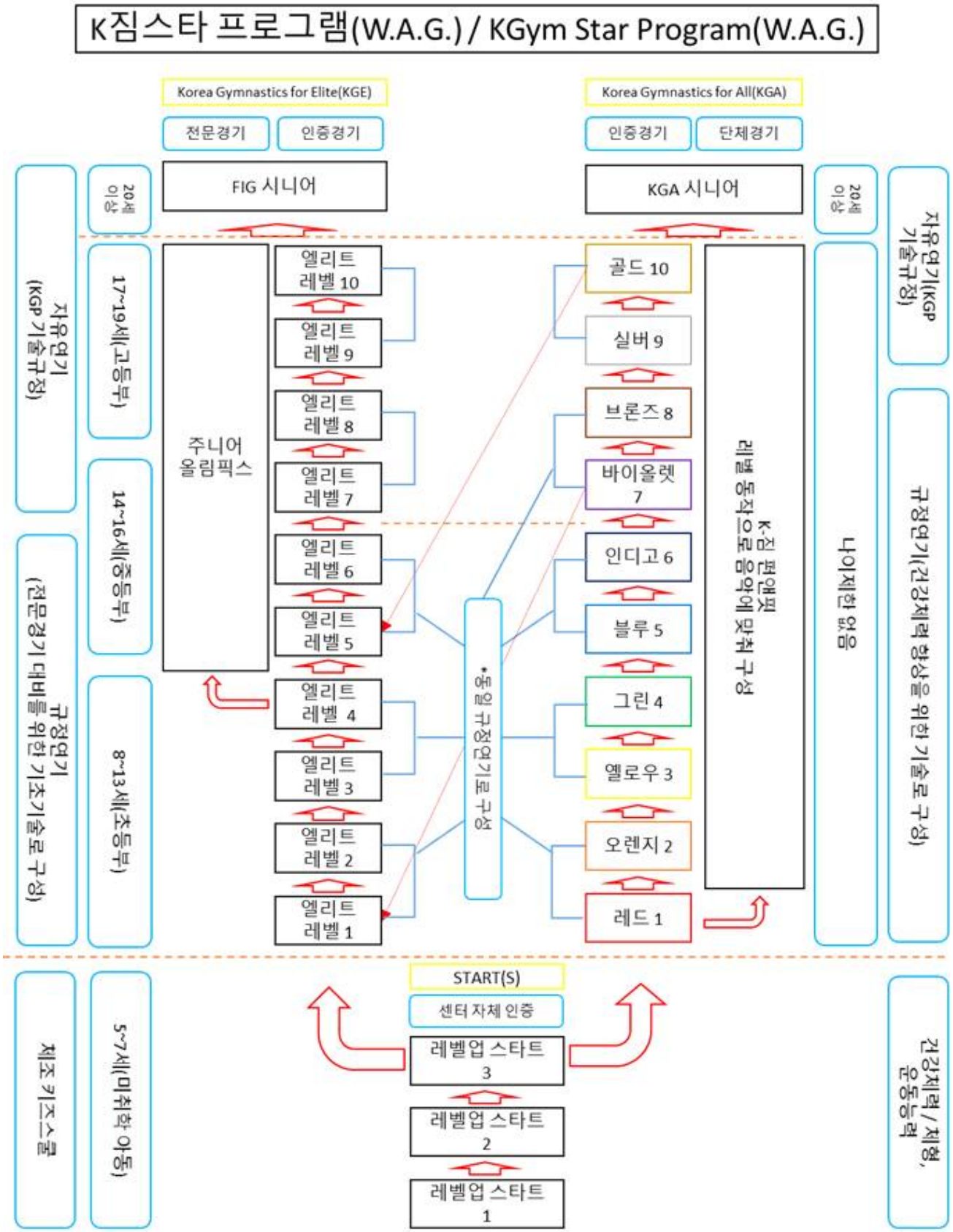
3-4. 엘리트 레벨 7~8 ····· 27

3-5. 엘리트 레벨 9~10 ····· 29

*KGE 엘리트 레벨: 평균대 일반 감점 ····· 31

*KGE 엘리트 레벨: 평균대 예술성 및 특정종목 감점 ····· 32

※ K짐스타 프로그램 개요도



※연기구성 개요-평균대

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

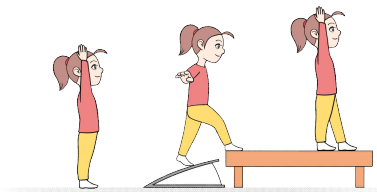
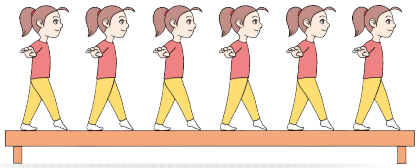
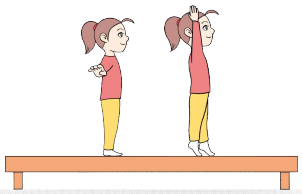
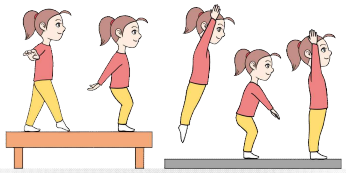
※2021년 수정사항

구분	수정 내용	비고
편집 양식 수정	각 동작별 특별 감점 요소 제시 공통 감점 요인은 별도의 항목으로 분류	KGA 레벨 특정 종목 감점(17쪽) KGE 엘리트 레벨 일반 감점(31쪽) KGE 엘리트 레벨 예술성/특정종목 감점(32쪽)

1. K짐스타 프로그램-Start(키즈스쿨 운영 프로그램)

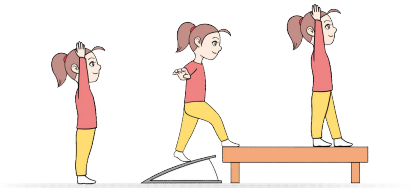
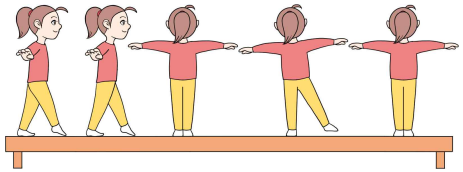
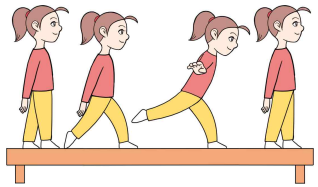
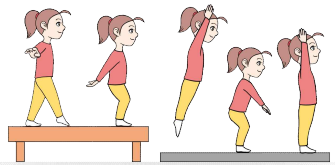
레벨업 스타트 1

▶**참가 대상:**	미취학아동(5~7세)
▶**교육 목적:**	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶**구성 기술:**	4개의 연결 기술 (10점)
▶**기구 사용:**	낮은 평균대 높이 30cm 사용, 착지매트 높이 10cm

구분	1(오르기)	2(걷기)	3(평형성)	4(내리기)
난도 점수	2.5	2.5	2.5	2.5
필요 기술	한 발씩 올라서기	앞으로 걷기(6회)	뒤꿈치 들고 균형 잡기(2초)	다리 모아 점프 착지
기술 설명				
	두 손을 들고 서서 한발씩 평균대 위로 올라서기	앞으로 무릎과 발끝에 힘을 주고 한 발씩 걷기 양발 3회	두 팔을 들은 자세에서 다리 모아 뒤꿈치를 들고 정지(2초)	다리 모아 몸 펴 점프하면서 매트로 착지
특정 동작 감점	-동작의 시작과 끝을 알리지 않을 경우. 0.1 -착지 시 균형 부족 0.1 / 0.3	-뒤꿈치 들고 걷지 못함 0.1 / 0.3 -균형 부족(걷기 시 몸 흔들림) 0.1 / 0.3	-2초 정지 못 함. 0.1 / 0.3 -정지하는 동안 흔들림 0.1 -뒤꿈치가 들리지 않음. 0.3	-착지 움직임 0.1/ 0.3 -착지 넘어짐 1.0 -착지 시 매트에 손을 짚거나 무릎 닿음. 0.5 -착지 자세하지 않음. 0.3 -평균대에서 떨어짐 1.0

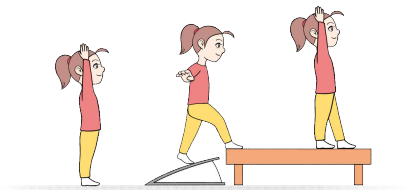
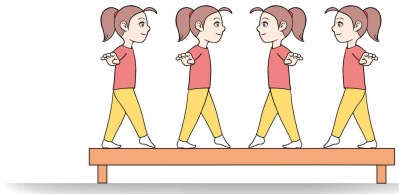
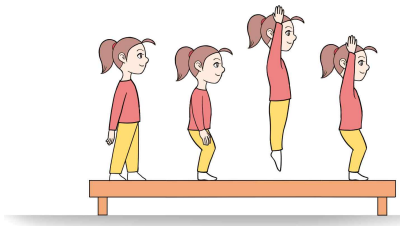
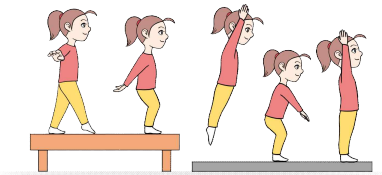
레벨업 스타트 2

▶**참가 대상:**	미취학아동(5~7세)
▶**교육 목적:**	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶**구성 기술:**	4개의 연결 기술 (10점)
▶**기구 사용:**	낮은 평균대 높이 30cm 사용, 착지매트 10cm

구분	1(오르기)	2(걷기)	3(평형성)	4(내리기)
난도 점수	2.5	2.5	2.5	2.5
명칭	한 발씩 올라서기	앞으로 걷기(2회)+옆으로 걷기(2회)	한 다리로 버티기(2초)	다리 모아 점프 착지
기술 설명				
	두 손을 들고 서서 한발씩 평균대 위로 올라서기	앞으로 무릎과 발끝에 힘을 주고 한 발씩 걷기 양발+옆으로 서서 무릎과 발끝에 힘을 주고 한 방향으로 양발 걷기	두 팔을 옆으로 든 자세에서 한발로 지지하면서 뒷발은 뒤로 뻗기(2초 정지)	다리 모아 몸 펴 점프하면서 매트로 착지
특정 동작 감점	-동작의 시작과 끝을 알리지 않을 경우. 0.1 -착지 시 균형 부족 0.1 / 0.3	-뒤꿈치 들고 걷지 못함 매회 0.1 / 0.3 -균형 부족(걷기 시 몸 흔들림) 0.1 / 0.3	-2초 정지 자세 부족 0.1 / 0.3 -정지하는 동안 흔들림 0.1 -버티는 다리 굽혀짐 0.5	-착지 움직임 0.1/ 0.3 -착지 넘어짐 0.5 -착지 시 매트에 손을 짚거나 무릎 닿음. 0.5 -착지자세 하지 않음. 0.3 -평균대에서 떨어짐 1.0

레벨업 스타트 3

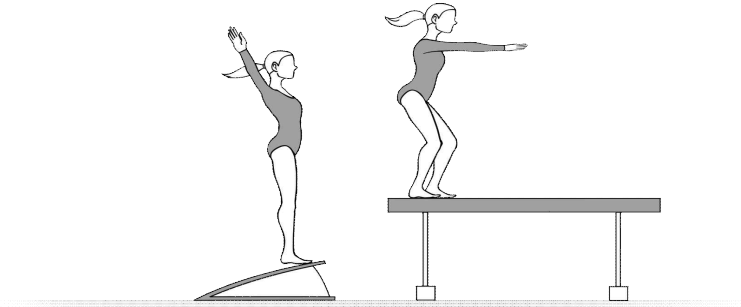
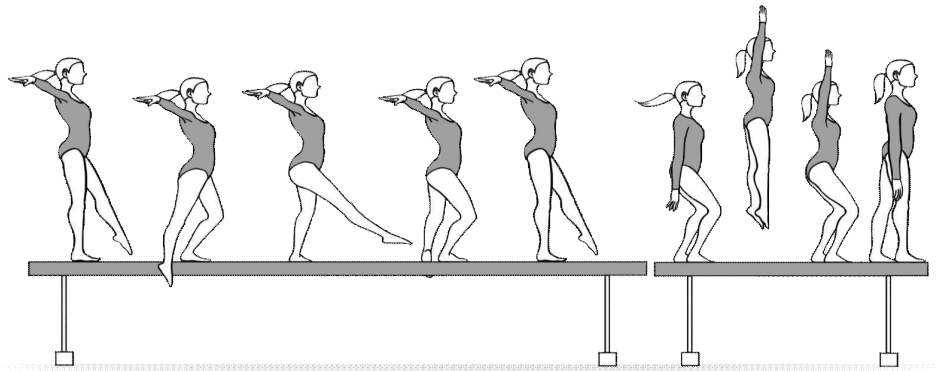
▶**참가 대상:**	미취학아동(5~7세)
▶**교육 목적:**	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶**구성 기술:**	4개의 연결 기술 (10점)
▶**기구 사용:**	낮은 평균대 높이 30cm 사용, 착지매트 높이 10cm

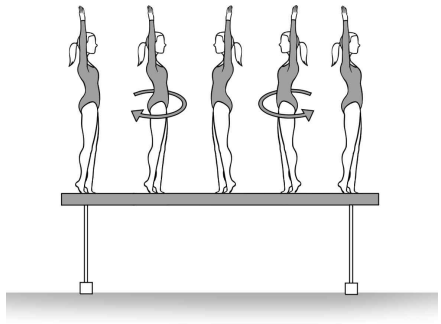
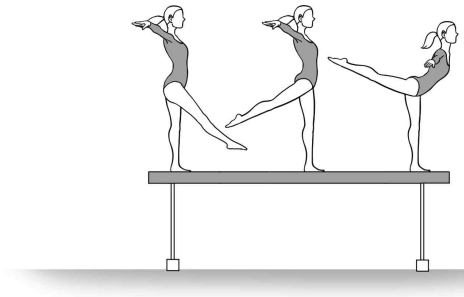
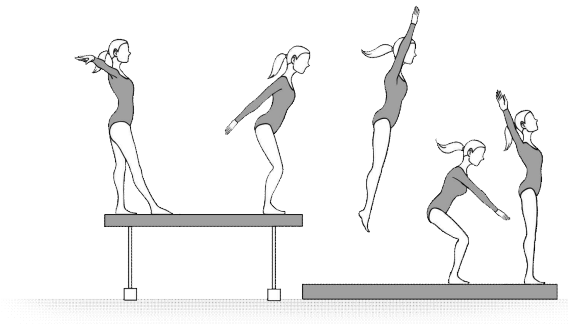
구분	1(오르기)	2(걷기)	3(점프)	4(내리기)
난도 점수	2.5	2.5	2.5	2.5
명칭	한 발씩 올라서기	앞으로 걷기(2회)+뒤로 걷기(2회)	다리 모아 몸 펴 점프	다리 모아 점프 착지
기술 설명				
	두 손을 들고 서서 한발씩 평균대 위로 올라서기	앞으로 무릎과 발끝에 힘을 주고 한 발씩 걷기 양발+뒤로 서서 무릎과 발끝에 힘을 주고 한 방향으로 2회씩 걷기	제자리에서 다리 모아 몸 펴 점프 착지하기	다리 모아 몸 펴 점프하면서 매트로 착지
특정 동작 감점	-동작의 시작과 끝을 알리지 않을 경우. 0.1 -착지 시 균형 부족 0.1 / 0.3	-뒤꿈치 들고 걷지 못함 매회 0.1 / 0.3 -균형 부족(걷기 시 몸 흔들림) 0.1 / 0.3	-점프 부족 0.1 / 0.3 -점프 시 몸을 일직선으로 펴지 못함 0.3 -착지 시 균형 부족 0.1/ 0.3	-착지 움직임 0.1 / 0.3 -착지 넘어짐 0.5 -착지 시 매트에 손을 짚거나 무릎 닿음. 0.5 -착지자세 하지 않음. 0.3 -평균대에서 떨어짐 1.0

2. K짐스타 프로그램-KGA

레벨 1~2(레드~오렌지)

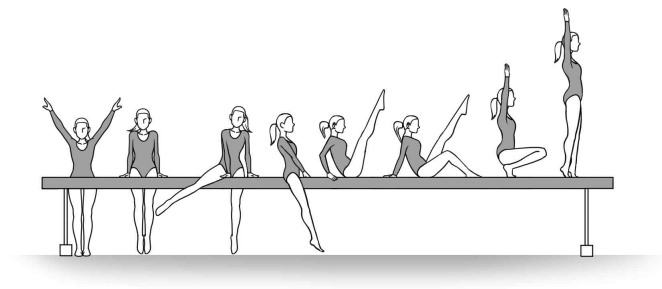
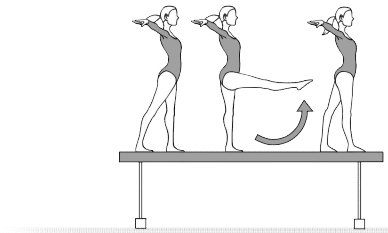
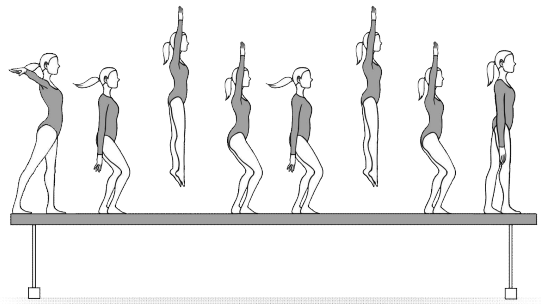
▶**참가 대상:**	KGA 레드~오렌지 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	5개 연속 기술 (10점)
▶**기구 사용:**	평균대 높이 70cm 사용, 착지매트 높이 10cm

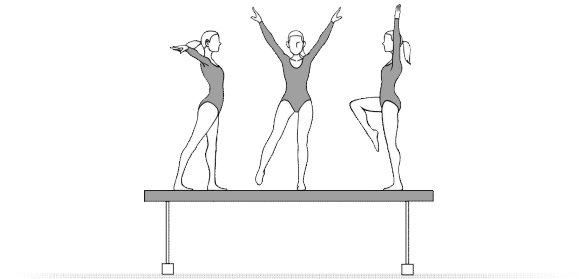
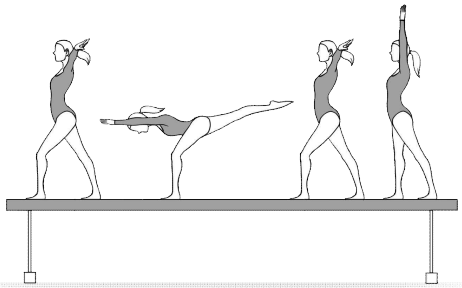
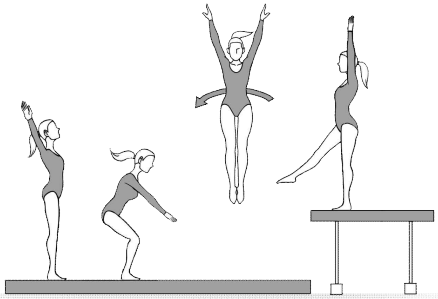
순서	1	2
난도점수	**1.0**	**1.0+1.0 / 2.0**
명칭	다리 모아 점프 올라서기	앞으로 평균대 스쳐 걷기 + 다리 모아 몸 펴 점프
기술설명		
	구름판 위에 서서 다리 모아 점프하여 평균대 위로 두 발로 올라서기	발끝으로 평균대 옆면을 스치면서 한 발씩 걷기(좌, 우) + 제자리에서 다리 모아 몸 펴 점프해서 착지

순서	3	4	5
난도점수	**1.0+1.0**	**1.0**	**2.0**
명칭	다리 모아 180도 비틀기(2회)	한 발로 무릎 펴 수평잡기(2초, 90도)	다리 모아 몸 펴 점프 착지
기술설명			
	다리 모아서 손을 귀 옆으로 들어 올리고 뒤꿈치를 들어 180도 비틀기 후 뒤꿈치 내리면서 착지	양팔은 어깨높이 수평 한발은 지지하며 버티고 반대 다리는 뒤로 90도 들어 수평 잡기(2초 정지)	다리 모아 제자리에서 몸 펴 위로 점프 후 착지
특정동작 감점	-평균대 측면을 스치지 못할 경우. 매회 0.1 -2초 정지 자세 부족 0.1/0.3 *모든 감점은 특정 종목 감점 표를 따름		

레벨 3~4(옐로우~그린)

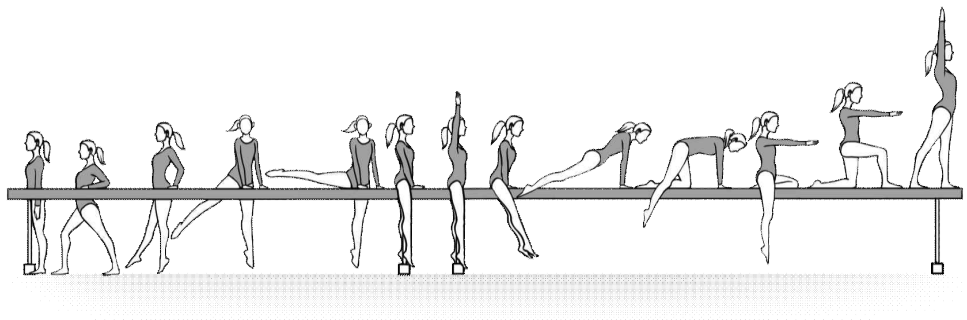
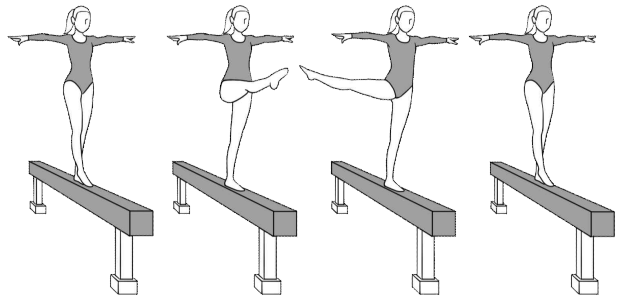
▶**참가 대상:**	KGA 옐로우~그린 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	6개 연속 기술 (10점)
▶**기구 사용:**	평균대 높이 70cm 사용, 착지매트 높이 10cm

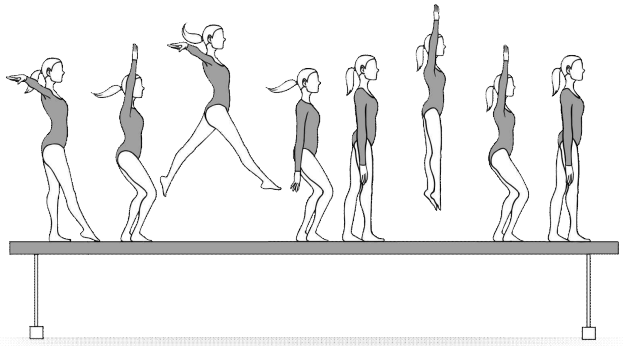
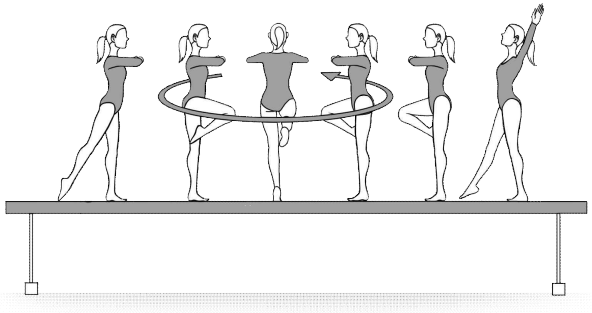
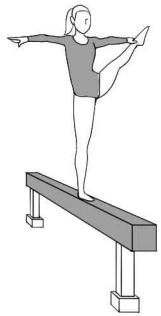
순서	1	2	3
난도점수	**1.0**	**0.5+0.5**	**1.0+1.0**
명칭	한 다리 걸쳐 다리 V 접어서 일어서기	앞으로 다리 차기(양쪽, 90도)	다리 모아 몸 펴 점프(2회)
기술설명			
	배를 대고 한 다리 들어 90도 틀어 평균대에 앉아 V자 자세 후 한발씩 일어서기	팔을 옆으로 들고 다리를 90도 앞으로 차기 (양쪽)	제자리 다리 모아 몸 펴 점프 두 번 연속

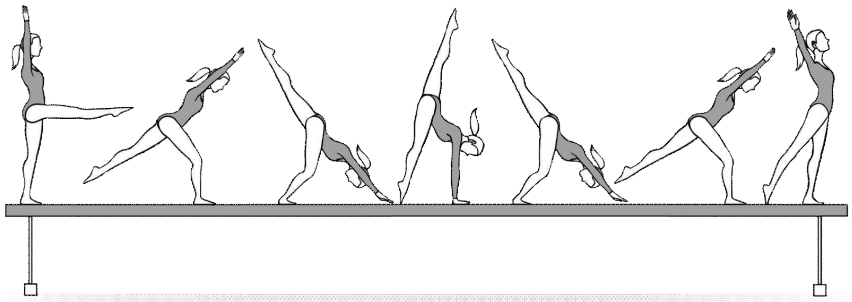
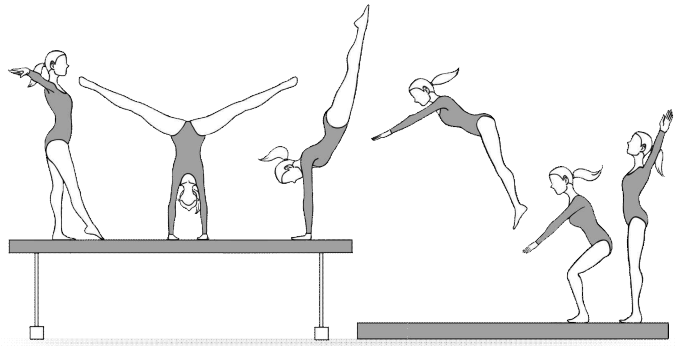
순서	4	5	6
난도점수	**2.0**	**1.0+1.0**	**2.0**
명칭	한 발 뒤로 180도 비틀기	런지 자세 + 수평 잡기(2초)	한 발 차서 180도 비틀어 착지
기술설명			
	한 발을 앞으로 딛고 180도 뒤로 비틀면서 무릎을 굽혀 발끝을 반대 무릎에 살짝 올려 자세 잡기	런지 자세 후 한 다리를 뒤로 뻗어 수평 자세 정지(2초 정지)	한 발을 앞으로 들어 점프하며 180도 몸을 틀어 두 발 모아 착지
특정동작 감점	-오르기 V자세 실패 0.1 -턴 자세에서 무릎이 90도 이하일 경우 0.1 -내리기 180도 틀기 부족 0.1		

레벨 5~6(블루~인디고)

▶**참가 대상:**	KGA 블루~인디고 등급 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	7개 연속 기술
▶**기구 사용:**	평균대 높이 70cm 사용, 착지매트 높이 10cm

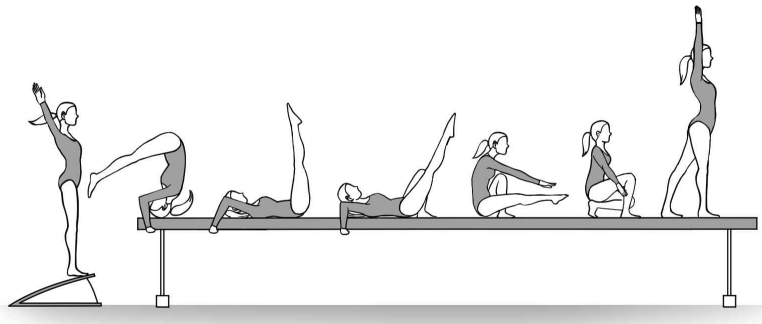
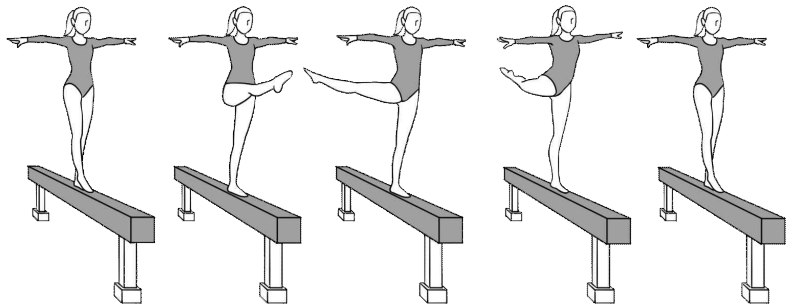
순서	1	2
난도점수	**1.0**	**1.0+1.0**
명칭	방향 바꿔 한 다리 걸쳐 한발씩 일어서기	한 다리 앞+옆으로 차기(양쪽, 90도)
기술설명		
	스텝 하여 한 다리 차면서 90도 틀어 평균대에 앉은 뒤, 두 발을 뒤로 차며 한 다리 무릎 굽혀 평균대에 닿으면서 일어서기	한 다리를 펴서 앞으로 90도 차고 옆으로 90도 차기(양쪽)

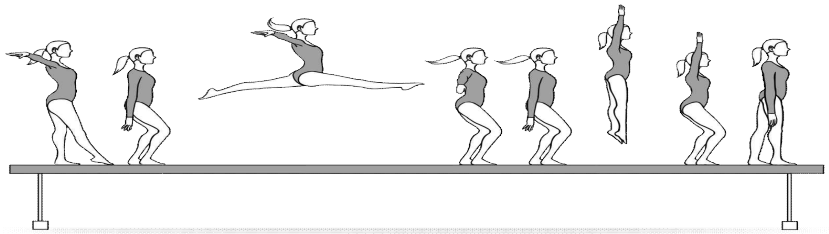
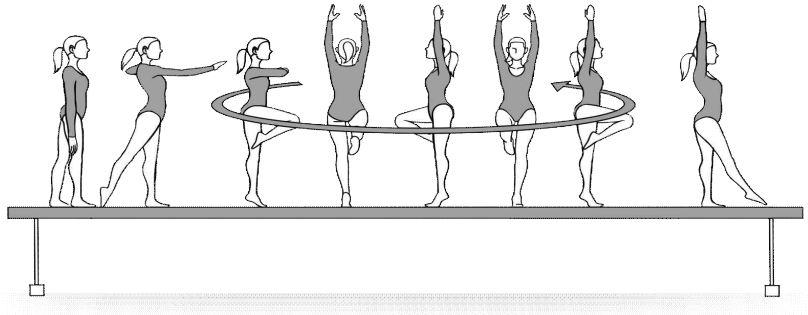
순서	3	4	5
난도점수	**1.0+1.0**	**1.0**	**1.0**
명칭	제자리 다리 벌려 점프(90도) + 다리 모아 몸 펴 점프	한 발 앞으로 180도 비틀기	Y자 잡기(2초)
기술설명			
	제자리 앞뒤 90도 이상 다리 벌려 점프 후 다리 모아 몸 펴 점프 연결	앞으로 한 발 내어 뒷다리 굽이면서 앞으로 180도 비틀기	한 다리 옆으로 들어 발목 잡고 정지(2초)

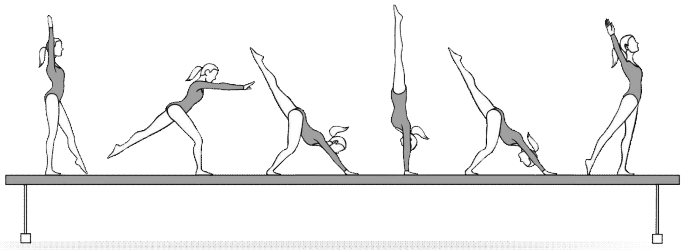
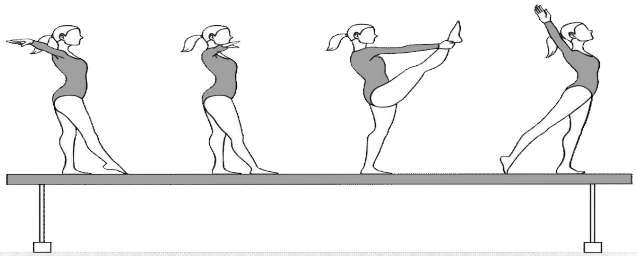
순서	6	7
난도점수	**1.0**	**2.0**
명칭	런지 자세 후 손 짚고 다리 앞뒤 벌려 차기	손 짚고 옆 돌아 다리 모아 내려 착지
기술설명		
	런지 자세 후 손을 짚고 다리를 차고 제자리 착지	평균대 앞으로 손을 180도 틀어 짚고 한 다리씩 차서 다리 모아 착지
특정 동작 감점	-Y자 잡기 동작 시 골반의 위치 틀어짐 0.1 -내리기 180도 틀기 부족시 0.1 / 0.3	

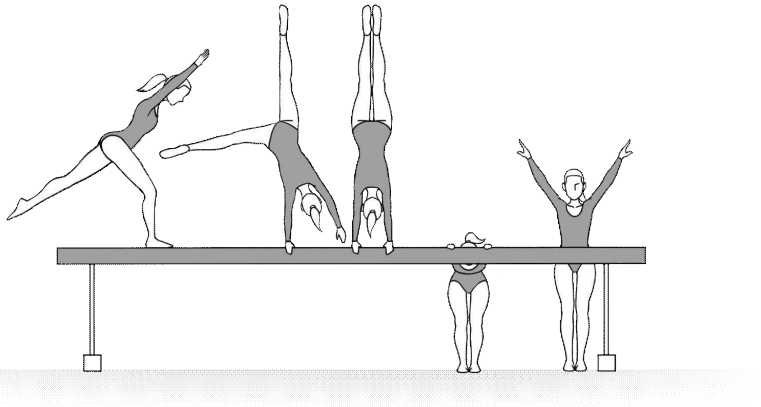
레벨 7~8(바이올렛~브론즈)

▶**참가 대상:**	KGA 바이올렛~브론즈 등급 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	7개 연속 기술
▶**기구 사용:**	평균대 높이 115cm 사용, 착지매트 높이 10cm

순서	1	2
난도점수	**2.0**	**0.5+0.5+0.5**
명칭	구름판 밟고 앞구르기	한 다리 앞+옆+뒤로 차기(양쪽, 90도)
기술설명		
	도움닫기 후 구름판 밟고 두 손을 평균대에 짚으며 무릎 펴 앞으로 굴러 누운 자세 후 한 발씩 일어서기	무릎을 펴고 다리를 앞, 옆, 뒤로 90도 차기(양쪽)

순서	3	4
난도점수	**1.0+0.5**	**2.0**
명칭	제자리 다리 벌려 점프(135도) + 다리 모아 몸 펴 점프	한 발 앞으로 360도 비틀기
기술설명		
	제자리 앞뒤 135도 이상 다리 벌려 점프 후 다리 모아 몸 펴 점프 연결	앞으로 다리 내어 뒷다리를 굽이면서 360도 비틀기

순서	5	6
난도점수	**1.0**	**1.0**
명칭	물구나무서기	앞 다리 잡기
기술설명		
	런지 자세 후 손 짚고 다리 차서 물구나무서기 한 발씩 내려 착지	무릎 펴고 다리를 앞으로 차올려 두 손으로 발목을 잡았다가 내리기(**정지 없음**)

순서	7
난도점수	**1.0**
명칭	손 짚고 옆으로 물구나무서서 내려 착지
기술설명	
	런지 자세 90도 틀어 손 짚고 물구나무서기 다리 모아 착지
특정 동작 감점	-오르기 앞구르기 시 무릎이 구부러질 경우. 0.1 -내리기 90도 틀기 부족시 0.1 / 0.3

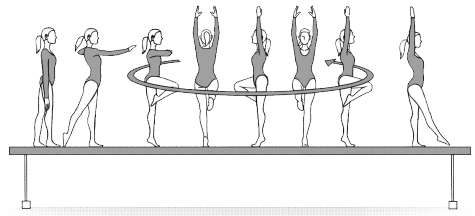
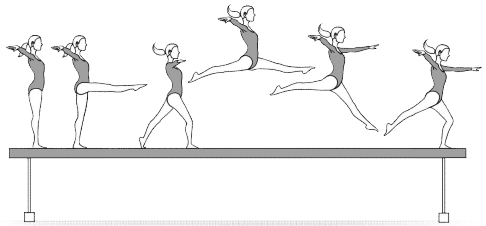
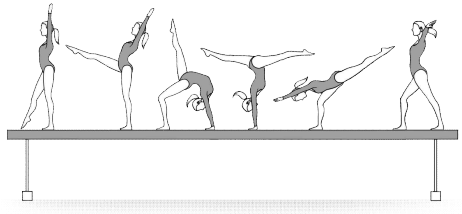
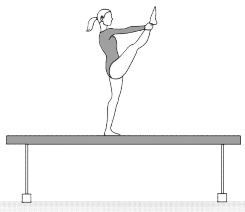
레벨 9~10(실버~골드)

▶참가 대상:	KGA 실버~골드 등급 신청자
▶교육 목적:	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶구성 기술:	8개 연속기술
▶기구 사용:	평균대 높이 115cm 사용, 착지매트 높이 10cm

구분	오르기요소	걷기요소	비틀기요소	점프요소	기술요소	균형잡기요소	내리기요소
동작예시	1.한발로 올라서기 2.한다리 걸쳐 V자로 앉아서 일어서기 3.앞구르기(1.0) 4.다리 옆으로 벌려 정지 올라서기(1.5)	1.앞차기 90도 2.앞,옆차기 90도 3.앞,옆뒤차기 90도(1.0) 4.앉아서걷기(1.0) 5.앞,뒤180도 차기(1.5)	1.다리 모아 뒤꿈치 들고 180도 비틀기 2.한 발로 앞으로 180도 비틀기 3.한 발 내어 뒤로 180도 비틀기 4.앞으로 360도 비틀기(1.0) 5.앉아서 비틀기(1.5)	1.제자리 다리 모아 점프 2.제자리 다리 벌려 점프(90도) 3.제자리 다리 벌려 점프(135도) 4.제자리 다리 벌려 점프(180도)(1.0) 5.다리 벌려 일자 점프(180도)(1.5)	1.앞구르기 2.물구나무서기 3.뒤허리재기(1.0) 4.앞허리재기(1.5)	1. 한 쪽 무릎대고 정지 2. 앞 수평잡기 3. Y자 잡기(1.0) 4. 앞 다리잡기(1.0) 5. 앞 다리잡기 180도(1.5)	1.옆돌아내리기 2.정면으로 옆돌아내리기 3.손 짚고 앞돌기(1.0) 4.앞공중돌아 내리기(1.5)
비고	-연기구성: 8개 동작으로 구성 -필수구성요소(4개: ①360도 돌기 ②립 점프 ③허리재기 ④앞 잡기) 1. 실버 단계에선 FIG 여자 기계체조 A~B난도 기술에서 자유 선택하여 연기구성 2. 골드 단계에선 FIG 여자 기계체조 A~C난도 기술에서 자유 선택하여 연기구성 3. FIG 규칙집에 없는 요소들도 배점을 부여할 수 있음 (예시 : 걷기, 몸펴 점프, 옆돌아 내리기 등)						

구분	난도점수	구성예시
A난도 기술	0.5	※각 단계별 최고 난도로 구성할 경우의 최종점수 필수구성요소 4개(2.5+1.5+1.0+1.0=6.0)+B난도 4개(1.0x4=4.0)=10.0 필수구성요소 4개(2.5+1.5+1.0+1.0=6.0)+C난도 4개(1.5x4=6.0)=12.0 ※각 단계별 인증기준 실버: 10점 만점에서 6.0점 이상 획득 시 인증 골드: 10점 만점에서 7.0점 이상 획득 시 인증
B난도 기술	1.0	
C난도 기술	1.5	

※KGA 레벨 9~10 필수구성동작

그룹	배점	필수구성요소	동작도해
비틀기	2.0	한 발 앞으로 360도 비틀기	
점프	1.0	다리 벌려 일자 점프 (180도)	
허리재기	1.0	뒤로 한발 허리재기	
균형잡기	1.0	앞 다리 잡기	

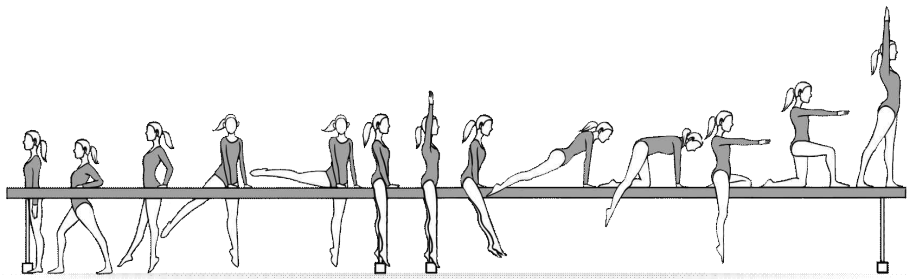
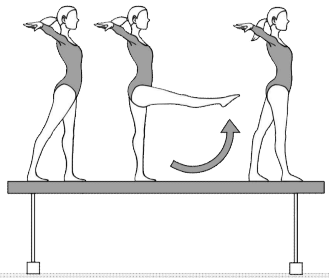
KGA 레벨 평균대 특정 동작 감점

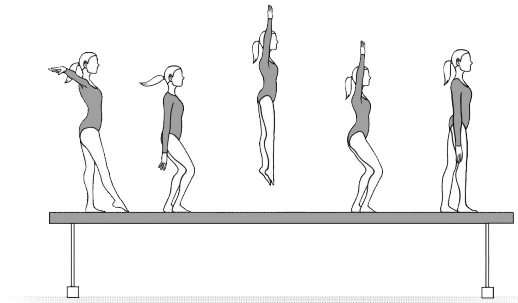
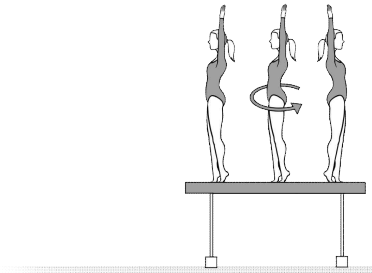
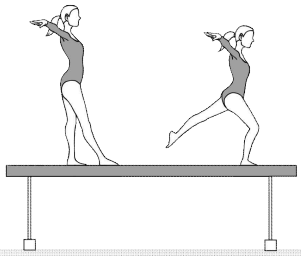
실 수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00
특정 동작 실시 실수 (Execution Faults)					
-오르기 균형 부족		X	X		
-오르기 V자세 실패					
-균형 부족 (걷기 동작을 포함한 모든 동작)	매회	X	X		
-다리 각도 부족(점프 또는 다리차기 시)	매회	X	X		
-정지하는 동안 흔들림	매회	X			
-뒤꿈치가 들리지 않음		X			
-점프 부족		X	X		
-점프 시 몸을 일직선으로 펴지 못함		X	X		
-평균대 측면을 스치지 못할 경우. 매회		X	X		
-턴 자세 실패(턴이 돌아오지 않음)		X			
-턴 자세에서 무릎이 90도 이하일 경우		X			
-내리기 180도 틀기 부족	매회	X			
-Y자 잡기 동작 시 골반의 위치 틀어짐		X			
-점프 연결 실패			X		
-정확한 몸자세 실패	매회	X			
-떨어지지 않기 위해 평균대를 잡을 경우				X	
-평균대에서 떨어질 경우				X	

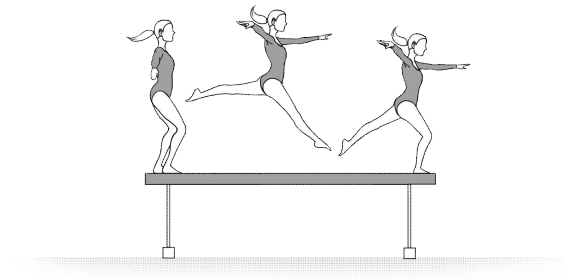
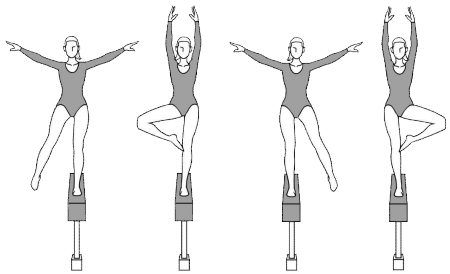
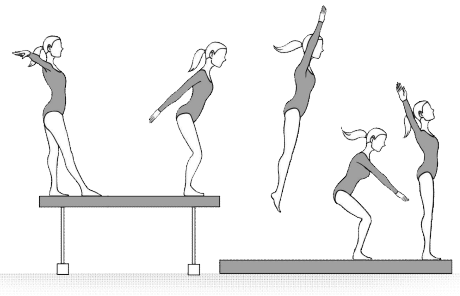
실 수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00
특정 동작 실시 실수 (Execution Faults)					
-뒤꿈치를 들고 걷지 못함	매회	X			
-런지 자세 실패		X			
-물구나무서기 자세 실패		X	X		
-발끝 구부러짐	매회	X			
-무릎 구부러짐	매회	X	X		
-수평 잡기 자세 부족		X			
-정지 자세 부족(2초)		X	X		
-점프 높이 부족	매회	X	X		
-점프 다리 각도 부족	매회	X	X		
착지 실수 (Landing Faults)					
- 내리기 착시 시 균형 부족		X	X		
- 착지 시 움직임		X	X		
- 착지 시거리 부족		X	X		
- 내리기 손 짚음				X	
- 내리기 무릎 꿇음				X	
- 내리기 엉덩이로 앉음					X

3. K짐스타 프로그램-KGE
엘리트 레벨 1~2

▶**참가 대상:**	초등부(8~13세), KGE 엘리트 레벨 1~2 신청자
▶**교육 목적:**	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶**구성 기술:**	8개 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶**기구 사용:**	70cm 평균대 사용

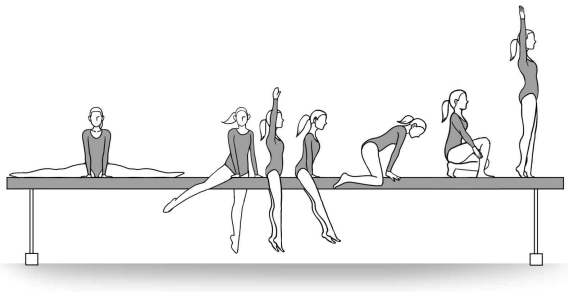
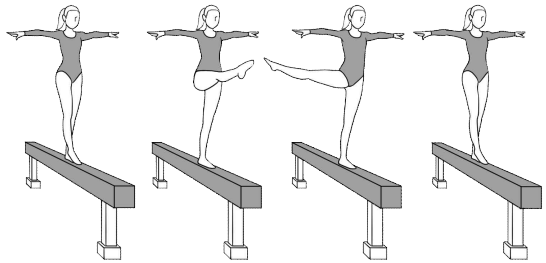
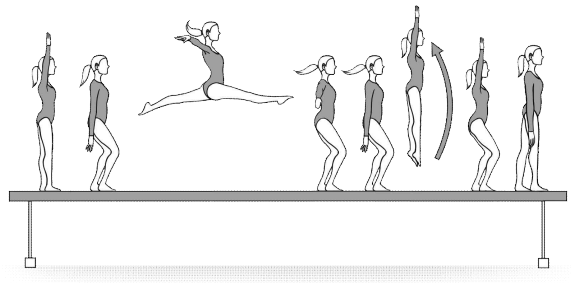
순서	1	2
난도점수	**0.5**	**0.3+0.3**
명칭	방향 바꿔 한 다리 걸쳐 다리 V 접어서 일어서기	한 다리 앞차기(90도)
기술설명		
	한 다리 차면서 90도 틀어 평균대에 앉아서 두 발을 차면서 한쪽 무릎을 평균대에 대고 일어서기	다리 뻗어 90도 앞으로 다리 차기(양쪽)

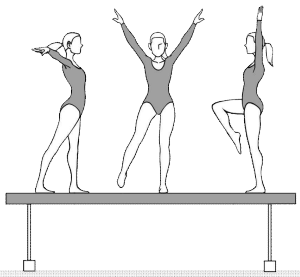
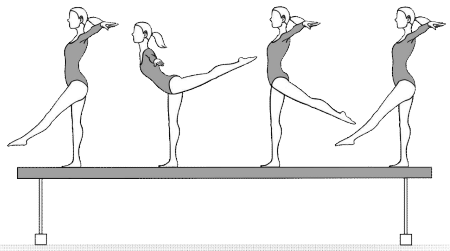
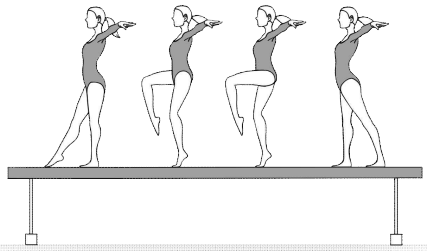
순서	3	4	5
난도점수	1.0	0.5	0.5
명칭	다리 모아 몸 펴 점프	다리 모아 180도 비틀기	한 발 무릎 굽혀 수평 잡기(45도, 2초)
기술설명			
	제자리에서 다리 모아 몸 펴 점프 착지하기	양팔을 위로 들고 다리 모아 뒤꿈치를 들고 180도 비틀기	지지하는 다리는 무릎을 펴고 선 뒤 앞으로 한발 나가며 착지하는 다리 무릎 굽히고 뒷다리는 45도 뻗어 잡기(2초 정지)

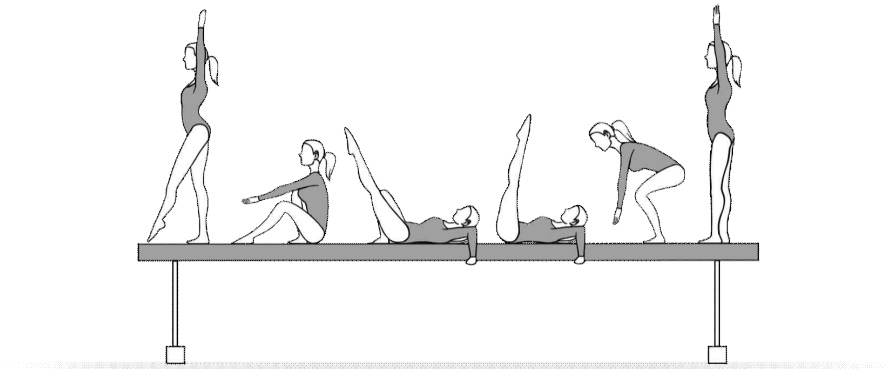
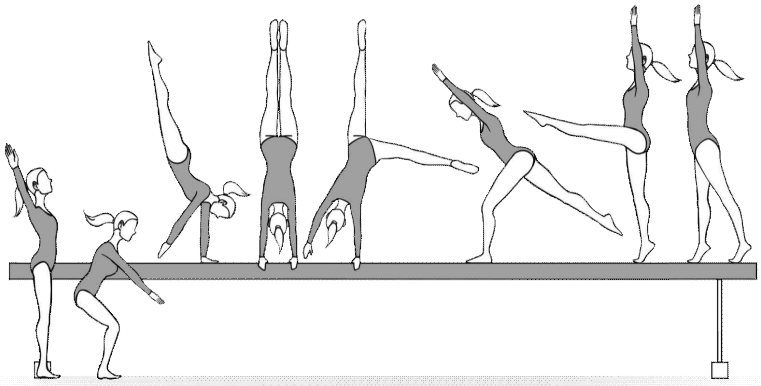
순서	6	7	8
난도점수	**1.0**	**0.2+0.2**	**0.5**
명칭	제자리 다리 벌려 점프(135도)	플리에UP 좌우	다리 모아 점프 착지
기술설명			
	제자리에서 다리 모아 점프 후 한 발로 착지하기	한 발 옆으로 들었다가 발끝을 무릎 옆으로 붙이고 지지한 다리 뒤꿈치 들기(양쪽)	다리 모아 제자리 몸 펴 위로 점프 후 매트에 착지
특정동작 감점	-한 발 무릎 굽혀 수평 잡기 자세에서 뒷다리가 45도 아래로 위치할 경우 0.1 -내리기 점프 시 몸을 일직선으로 펴지 못한 경우 0.1		

엘리트 레벨 3~4

▶**참가 대상:**	초등부(8~13세), KGE 엘리트 레벨 3~4 신청자
▶**교육 목적:**	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶**구성 기술:**	8개 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶**기구 사용:**	115cm 평균대 사용

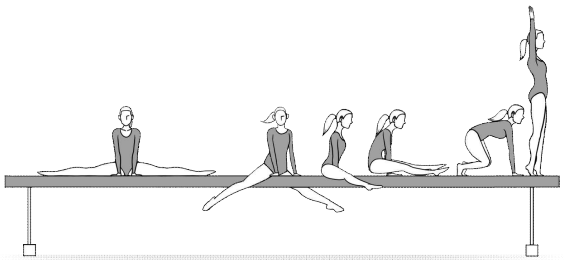
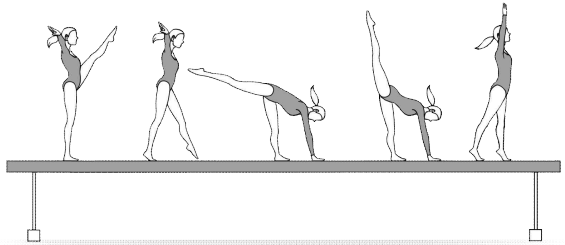
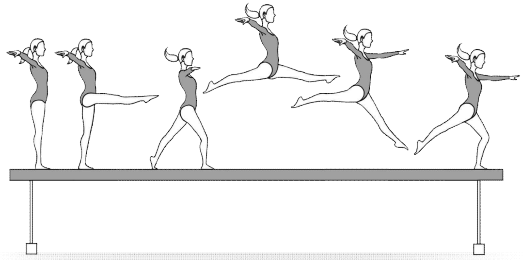
순서	1	2	3
난도점수	**0.2+0.2**	**0.3+0.3**	**0.5**
명칭	옆으로 일자 벌려 앉아 90도 돌아 뒤로 다리 차서 올라서기	한 다리 앞+옆으로 차기(양발, 90도)	제자리 다리 벌려 점프(135도) + 다리 모아 몸 펴 점프
기술설명			
	다리를 옆으로 벌려 앉아 / 90도 돌아 다리 뒤로 차서 두 발 뻗었다가 쪼그려 앉아 일어서기	한 다리를 펴서 앞으로 90도 차고 옆으로 90도 차기(양쪽)	제자리 앞뒤 135도 이상 다리 벌려 점프 후 다리 모아 몸 펴 점프 연결

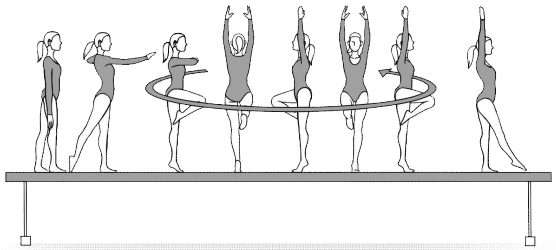
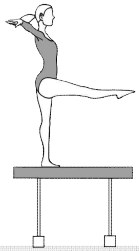
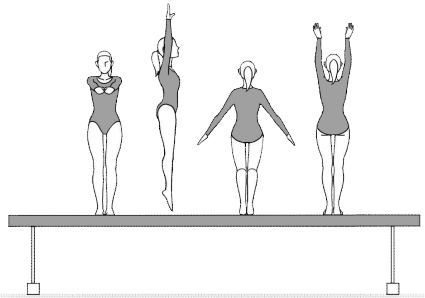
순서	4	5	6
난도점수	0.5	0.5	0.5
명칭	한 발 뒤로 180도 비틀기	한 발로 무릎 펴 수평 잡기(90도)	고양이 점프
기술설명			
	한 발을 내어 뒤에 다리를 접어서 뒤로 180도 돌아 착지	한 발로 버텨 상체를 조금 숙여 뒷다리를 90도 이상 들어 정지(2초)	한 발씩 90도로 무릎을 굽혀 들어 올리면서 점프하면서 다리 교체 착지하기

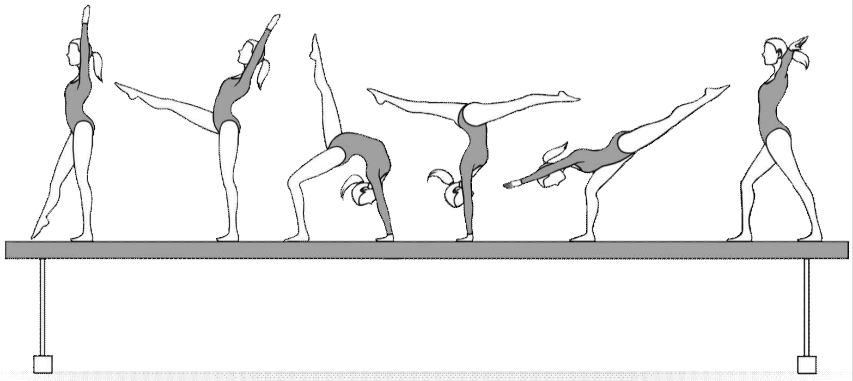
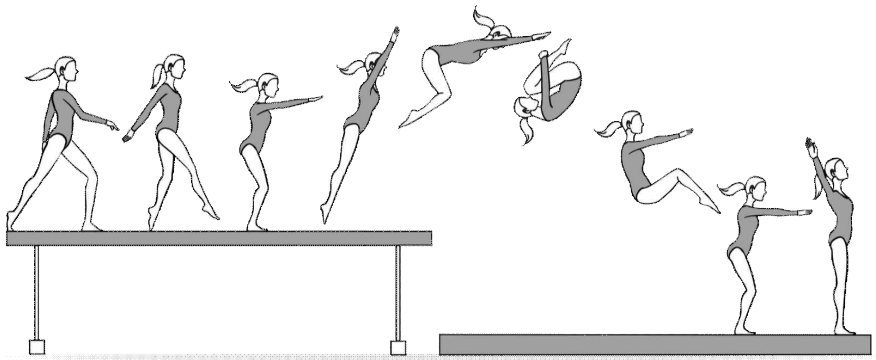
순서	7	8
난도점수	**1.0**	**1.0**
명칭	앞구르기 정지 후 일어서기	손 짚고 옆으로 물구나무서서 90도 비틀어 내리기
기술설명		
	두 손을 평균대에 짚고 앞으로 구른 후 한발씩 일어서기	옆으로 90도 틀어 물구나무서서 90도 비틀어 내려 착지
특정동작 감점	-오르기 180도 다리 벌리기 실패 0.3 -앞구르기 정지 후 한발씩 일어서기 실패 0.1 -내리기 90도 틀기 부족시 0.1 / 0.3	

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:	8개 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶기구 사용:	FIG 주니어 높이 사용(125cm)

순서	**1**	**2**	**3**
난도점수	**0.3+0.2**	**0.3+0.3**	**0.5**
명칭	다리 벌려 올라가 옆으로 틀어 다리 들어 잡기	다리 앞+뒤 180도 차기	다리 벌려 일자 점프(180도)
기술설명			
	다리 옆으로 벌려 앉아 90도 돌아 다리 들고 정지 후 쪼그려 앉아 일어서기	무릎 펴서 다리를 앞으로 180도 차고 손을 짚고 뒤로 다리 180도 차기	한 발씩 스탭 후 다리 벌려 점프하기

순서	4	5	6
난도점수	**1.0**	**0.2+0.2**	**1.0**
명칭	한 발 앞으로 360도 비틀기	앞으로 한 다리 들기(90도, 2초)	다리 모아 몸 펴 점프 180° 비틀기
기술설명			
	앞으로 다리 내어 뒷다리를 굽이면서 앞으로 360도 돌기	다리 펴서 앞으로 90도 들어 정지(2초 정지)	평균대 정면을 보고 몸 펴 점프 180도 틀기

순서	7	8
난도점수	**0.5**	**0.5**
명칭	뒤로 허리재기	몸 굽혀 앞 공중돌기
기술설명		
	한 다리 들면서 뒤로 허리재기	앞으로 뛰어 몸 굽혀 앞으로 공중 돌아 착지
특정동작 감점	-오르기 180도 다리 벌리기 실패 0.3 -앞으로 한 다리 들기 시 90도로 다리 들기 실패 0.1 -다리 모아 몸 펴 점프 180° 비틀기 실패 0.1 / 0.3	

엘리트 레벨 7~8

▶참가 대상:	중등부(14~16세), KGE 레벨 7~8 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	8개 연속 기술 / FIG 주니어 규칙적용
▶기구 사용:	FIG 시니어 높이 사용(125cm)

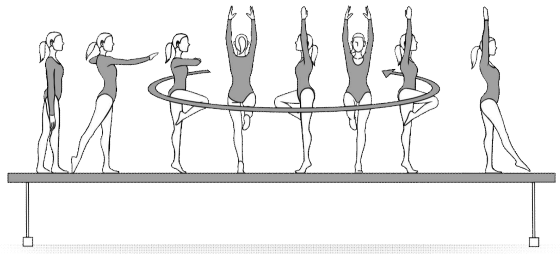
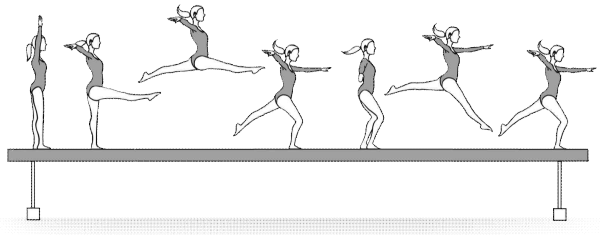
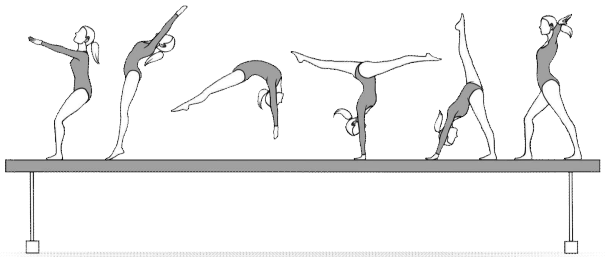
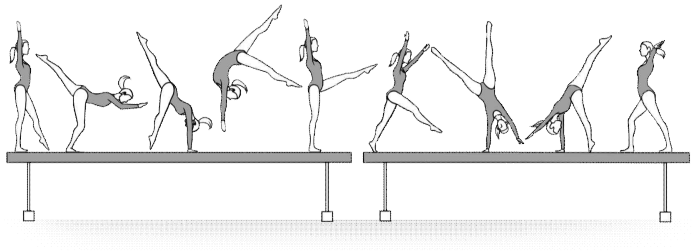
설명	• FIG 국제 주니어 규칙 적용을 원칙으로 함 • 최고 난도는 C난도 이상 할 수 없음(높은 난도를 할 경우 C난도로 인정됨) • 난도는 높은 난도 8개 인정함 (기술요소 4개 댄스요소 4개 난도 포함) • 필수구성요소 난도 포함 • 기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성요소 난도 실시 • 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 4.0점 미만일 경우엔 KGE 7단계 인증 통과 • 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 3.0점 미만일 경우엔 KGE 8단계 인증 통과

1	그룹	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ/Ⅴ	인정기준
2	난도	A	B+A	B	B	- 필수구성요소 난도 포함 평가 - 필수구성요소 자유연기는 그룹 Ⅳ/Ⅴ B난도 이상 인정(옆돌기B난도로인정) - 댄스요소 3개 + 기술요소 5개 총 8개 난도 평가 - 필수구성요소의 난도는 포함 - 높은 기술 순서로 난도 인정 - 감점이 4.0 미만일 경우 KGE 7단계 인증 통과 - 감점이 3.0 미만할 경우 KGE 8단계 인증 통과
3	필수구성요소	한 발 앞으로 360도 비틀기	다리 벌려 앞자 점프(180도) + 제자리 다리 벌려 점프(135도)	손짚고 뒤돌기	선택	
4	실시점수(감점)	10점 만점				

- 난도점수

1. 요소그룹점수 0.5
2. A난도 0.1, B난도 0.2, C난도 0.3, D난도 0.4, E난도 0.5
   - 예시)난도점수: 요소그룹점수(0.5x4개=2.0) 필수구성요소 A난도×1개=0.1 B난도×3개=0.6 댄스 C난도×1개=0.3 기술요소 B난도×1개=0.2 C난도×2개=0.6→난도점수 =3.80
   ->최종 점수가 9.8 이상인 경우(난도 점수: 3.8+실시 점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7 단계 인증 통과
   실시점수: 10.0 -> 최종점수가 9.8 이상인 경우(난도점수: 3.8+실시 점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7 단계 통과
   실시점수: 10.0 -> 최종점수가 10.8 이상인 경우(난도점수: 3.8+실시점수: 7.0/3.0 감점) KGE 레벨 8 단계 통과
3. 난도점수가 높아 최종점수가 9.9보다 높더라도 감점이 4.0점보다 클 경우 단계 불인정

※엘리트 레벨 7~8 필수동작

그룹	난도	필수구성요소	동작도해
Ⅰ	A	한 발 앞으로 360도 비틀기	
Ⅱ	B+A	다리 벌려 일자 점프(180도) + 제자리 다리 벌려 점프(135도)	
Ⅲ	B	손 짚고 뒤돌기	
Ⅳ	B	앞/옆 기술 선택 (옆돌기 B난도로 인정)	

엘리트 레벨 9~10

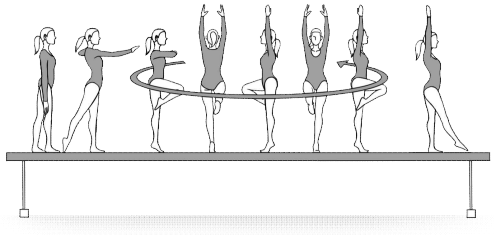
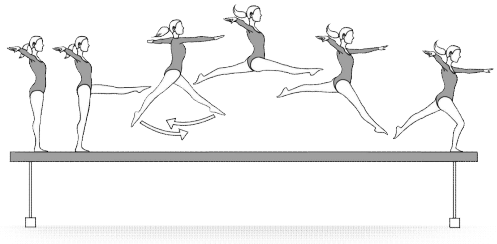
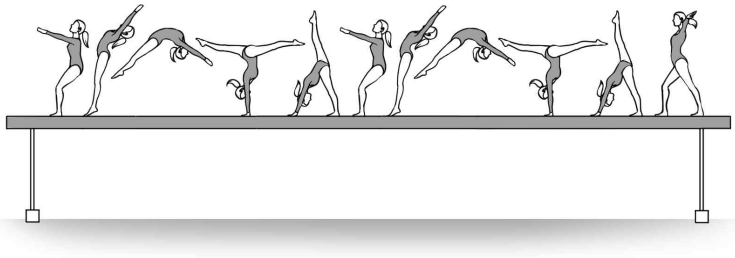
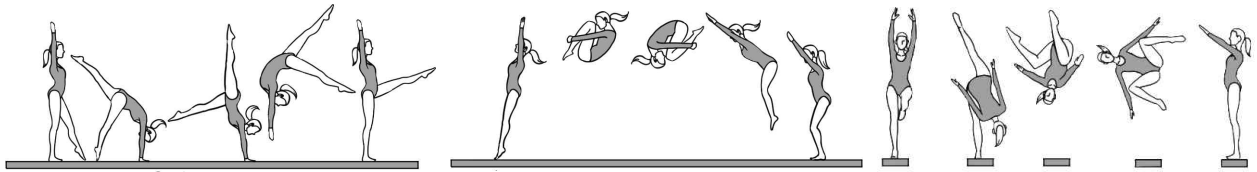
▶참가 대상:	고등부(17~19세)~20세 이상, KGE 레벨 9~10 및 FIG 시니어 신청자
▶교육 목적:	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶구성 기술:	8개 연속기술 / FIG 규칙적용
▶기구 사용:	FIG 시니어 높이 사용(125cm)

설명	• FIG 국제 주니어 규칙 적용을 원칙으로 함 • 최고 난도는 D난도 이상 할 수 없음(높은 난도를 할 경우 D난도로 인정됨) • 난도는 높은 난도 8개 인정함 (기술요소 4개 댄스요소 4개 난도 포함) • 필수구성요소 난도 포함 • 기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성요소 난도 실시 • 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 4.0점 미만일 경우엔 KGE 9단계 인증 통과 • 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 3.0점 미만일 경우엔 KGE 10단계 인증 통과

1	그룹	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ/Ⅴ	인정기준
2	난도	A	C	B+B	C이상	- 필수구성요소 난도 포함 평가 - 필수구성요소 자유연기는 그룹 Ⅳ/Ⅴ C난도 이상 인정 - 댄스요소 3개 + 기술요소 5개 총 8개 난도 평가 - 필수구성요소의 난도는 포함 - 높은 기술 순서로 난도 인정 - 감점이 4.0 미만일 경우 KGE 9단계 인증 통과 - 감점이 3.0 미만할 경우 KGE 10단계 인증 통과
3	필수구성요소	한 발 앞으로 360도 비틀기	다리 벌려 교차 점프(180도)	손 짚고 뒤돌기 연속	자유	
4	실시점수(감점)	10점 만점				

- 난도점수
1. 요소그룹점수 0.5
2. A난도 0.1, B난도 0.2, C난도 0.3, D난도 0.4, E난도 0.5
- 예시) 난도점수: 요소그룹점수(0.5x4개=2.0) 필수구성요소 A난도×1개=0.1 B난도×3개=0.6 댄스 C난도×1개=0.3
기술요소 B난도×1개=0.2 C난도×2개=0.6→난도점수=3.80
->최종점수가 9.8 이상인 경우(난도 점수: 3.8+실시 점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7단계 인증 통과
실시점수: 10.0 -> 최종점수가 9.8 이상인 경우(난도점수: 3.8+실시 점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7단계 통과
실시점수: 10.0 -> 최종점수가 10.8 이상인 경우(난도점수: 3.8+실시점수: 7.0/3.0 감점) KGE 레벨 8단계 통과
3. 난도점수가 높아 최종점수가 9.9보다 높더라도 감점이 4.0점보다 클 경우 단계 불인정

※엘리트 레벨 9~10 필수 동작

그룹	난도	필수구성요소	동작도해
Ⅰ	A/B	한 발 앞으로 360도 비틀기	
Ⅱ	C	다리 벌려 교차 점프(180도)	
Ⅲ	B	손 짚고 뒤돌기 연속	
Ⅳ	C이상	앞/뒤/옆 기술 선택	

KGE 엘리트 레벨 평균대 일반 감점

특정 동작 실수		작음	중간	큼	매우 큼	착지 실수(Landing Faults)		작음	중간	큼	매우 큼
- 구부린 팔 또는 구부린 무릎	매회	X	X	X		(내리기를 포함한 모든 기술들)		낙하가 없는 경우 최대 착지 감점은 0.8점을 초과 할 수 없다			
- 다리 또는 무릎 분리	매회	X	X 어깨너비			- 착지 시 다리가 떨어짐	매회	X			
- 비틀기 동작 기술 중간에 교차된 다리	매회		X			- 추가 팔 스윙		X			
- 기술에서의 불충분한 높이 (외부 폭)	매회	X	X			- 균형 부족	매회	X	X		
불충분 - 하나의 공중돌기에서 터크나 파이크 자세의 정확성	매회	X 90°	X >90°			- 추가 스텝, 경미한 홉(Hop)	매회	X			
						- 매우 큰 스텝 또는 점프 - (가이드라인 – 어깨너비 이상)	매회		X		
몸 펴기 자세의 실패 (이론 용접기)	매회	X	X			- 몸의 자세 결함	매회	X	X		
움직임과 기술을 수행하는 동안 멈칫하는 행위	매회	X				- 딥 스퀘드(Deep squat)	매회			X	
기술 연기 없이 시도 (빈 움직임)	매회	X	X			- 한 손 또는 두 손으로 매트나 기구를 지지	매회				1.00
직선 방향에서 벗어남	매회	X	X			- 무릎 또는 엉덩이 매트에 떨어짐	매회				1.00
기술 구사 시 몸과 다리의 자세(댄스 없이) - 신체 정렬 - 포인팀 또는 릴렉스 하지 않는 발 - 애크로기술 (비비행)에서 불충분한 다리 벌리기	매회	X X X	X			- 기구 위에 떨어지거나 기구에서 떨어짐	매회				1.00
						- 착지시 처음에 발로 착지하지 않음	매회				1.00
- 댄스요소에서 기술적 요구사항들을 충족하지 못함(댄스요소Sec.9의 에러목록에 따라 다름)		X	X	X							
- 정확성	매회	X									
-내리기 시 기구에 너무 근접함 (이단평행봉 & 평균대)	매회		X								

KGE 엘리트 레벨 평균대 예술성 및 특정 종목 감점

12.5 예술성 및 안무 감점

실 수	0.10	0.30	0.50
연기 예술성			
- 전반적으로 불충분한 연기 예술성			
· 자신감	X		
· 개인 스타일	X		
-리듬 및 템포			
·동작의 리듬 및 템포 불충분한 다양성 (난도 없음)	X		
·전체적으로 연기가 일련의 비연결 기술들과 동작들로	X		
-구성			
-난도 없는 오르기 (난도 없는 모든 오르기는 일반적으로 스트래들 오버로 앉거나 쪼그리고 앉기를 제외한 "A"로 인정된다.)	X		
- 모든 종목의 다양성 부족			
· 전체 기구를 불충분하게 사용:	X		
· 사이드 움직임 부족	X		
· 동작의 연결 실수/평균대에서 근접한 기술들과 동작들의 결합 부족 (불필요 기술)	X		
-합부족 (불필요 기술)			
-다양성 또는 동작의 창의성 부족 (다양성 및 창의성은 훈련 시간, 협응력 사전준비 등이 요구되기 때문	X		
-기술의 편향된 사용			
· 전체 연기 중 다리 뻗은 자세로, 양발로 반 회전을 1회 이상	매회X		
-내리기 없음			X

12.6 특정 종목 감점

실 수	0.10	0.30	0.50
과도한 준비			
·조정(불필요한 스텝 또는 움직임)	매회X		
·정지 (2초 이상)	매회X		
·댄스 기술 전 지나친 팔스윙 동작	매회X		
미숙한 몸자세/큰 움직임 동작(신체 동작을 최대 확장)			
·머리, 몸통, 어깨 그리고 팔의 위치	X		
·포인트 하지 않은 양발/풀린 발/ 휘어진 발	X		
·연관 동작의 부족	X		
·다리 스윙/킥의 불충분한 움직임	X		
·다리를 평균대 측면에 추가로 대고 지지		X	
-기술의 기술적 요건을 충족하지 못함 · 추가적인 지지를 사용		X	
·떨어지지 않기 위해 평균대 잡기			X
·균형 유지를 위한 추가 동작들	X	X	X

2020년도 체조 기초종목육성사업 사업추진단

<table>
<tr><th colspan="2">대한체조협회 임직원</th><th colspan="3">K짐스타 프로그램 사업추진단</th></tr>
<tr><th>직 위</th><th>성 명</th><th colspan="2">직 위</th><th>성 명</th></tr>
<tr><td rowspan="2">부회장</td><td rowspan="2">이필영</td><td colspan="2">책임연구원</td><td>김동화</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="5">개발·보급위원</td><td>한윤수</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전무이사</td><td rowspan="2">한충식</td><td>정진수</td></tr>
<tr><td>배은미</td></tr>
<tr><td>백지선</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전문위원</td><td rowspan="2">소정호</td><td>오선정</td></tr>
<tr><td rowspan="8">개발·연구위원</td><td rowspan="2">남자
체조</td><td>윤창선</td></tr>
<tr><td>이주형</td></tr>
<tr><td rowspan="2">사무처장</td><td rowspan="2">양구석</td><td rowspan="3">여자
체조</td><td>장진영</td></tr>
<tr><td>윤지운</td></tr>
<tr><td rowspan="2">차장</td><td rowspan="2">송윤미
강성복</td><td>한연숙</td></tr>
<tr><td rowspan="3">리듬
체조</td><td>인희교</td></tr>
<tr><td>김유경</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">연구위원</td><td>김라원</td></tr>
<tr><td>이수근</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>이주호</td></tr>
</table>