



2022년도 여자초등부 규정종목
국내채점규칙 (저학년)



2022. 07. 21.

사 단 범 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 평가한다.
- 2) 도마, 평행봉, 마루운동 규정 동작을 모두 실시 할 경우 0점수는 5.00이 된다.
(이단평행봉 3-1을 할 경우 0.5의 가점을 받음/ 0 5.50)
- 3) 평균대 규정 동작을 모두 실시 할 경우 0점수는 4.0점이 된다.
- 4) E심판의 점수는 10점부터 시작하여 감점 한다.(채점 규칙을 적용 함.)
- 5) 각 종목별로 요소를 하지 않을 경우 매번 -0.5점이 점수를 D심판이 감점한다.
(단 시도를 하였을 경우는 감점하지 않는다)
- 6) 모든 종목의 감점은 **2022년** FIG 채점규칙집 일반감점을 적용한다.
- 7) 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 혼합실시	- 3.0 감점

3. 기구사항

- 1) 도마기구 높이는 1학년(70cm)/ 2,3학년(100cm) 기구로 사용한다.
* 착지매트는 2학년은 기구높이와 동일/ 1,3학년 - 20cm(추가 10cm)
- 2) 이단평행봉은 기존의 이단평행봉을 사용하며 높이는 마루바닥에서
고봉 230cm, 저봉 150cm 넓이는 160cm로 한다.
- 3) 평균대 높이는 마루바닥에서 100cm (모든 학년 동일함)



1 ~ 3 학년

학년	동작구성 및 해설	비고
1	- 손 안 짚고 두발 모아서 오르기	높이 70cm
2	- 물구나무서서 등으로 착지자세	높이 100cm
3	- 핸드스프링	높이 100cm



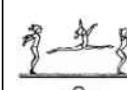
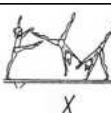
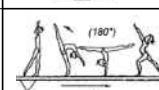
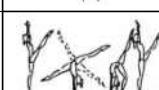
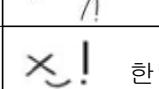
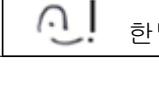
1 ~ 3 학년

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

1 ~ 3 학년

학년	순번	동작구성 및 해설	배점 4.0	비고
1	1	 평균대 옆에서 배대고 올라가 방향 틀어 두발로 일어서기	0.5	
	2	 수평잡기(Hold)자세	0.5	수평 위
	3	평균대 걷기 (2회) 평균대 끝에서 발끝으로 1초 정지	0.5	
	4	뒤로 2보 걷고 UP 180° 턴(turn) 1회	0.5	
	5	제자리 손들고 일자jump 착지 후 런지자세	0.5	
	6	Two Step	0.5	
	7	turn 자세 (제자리 플리에 up 좌, 플리에 up 우)	0.5	뒤꿈치 UP
	8	내리기 손들고 일자jump 착지	0.5	
	높이 : 1m / 시간 : 50"			
2	1	 straddle 자세로 올라가 자세 잡기 + 등 도립	0.5	
	2	 Scale 손 짚고 한발 다리차기	0.5	다리각도 180°
	3	 제자리 무릎 굽혀 점프 착지 후 런지자세	0.5	
	4	 뒤로 다리차기 (팔, 가슴, 뒤로 펴고) 좌, 우	0.5	아치형태
	5	 앞다리 90도 차서 뒤에 다리 수평위로 들기 (1회)	0.5	변경
	6	turn 180° 좌, 우 (옆으로 다리 들었다 UP하면서 180° turn)	0.5	
	7	 물구나무 서기	0.5	
	8	옆돌기(착지매트로 다리모아 착지)	0.5	
	높이 : 1m / 시간 : 1' 10"			

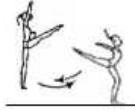
※ 웨이브 안무는 필수요소이며 5번 동작 또는 6번 동작 이후 실시.

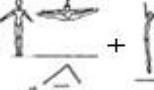
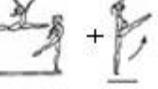
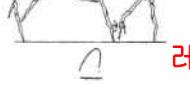
학년	순번	동작구성 및 해설	배점 4.0	비고
3	1	 straddle 자세로 오르기	0.5	
	2	 제자리 Split Leap /  제자리 점프 후 런지자세	0.5	연결하지 않아도 됨
	3	 옆 돌기	0.5	
	4	 턴 (turn) 360°	0.5	
	5	 Split Leap	0.5	
	6	 뒤 허리재기 다리 벌려 180° 정지	0.5	
	7	 앞 허리재기	0.5	
	8	 한발 옆 돌기 + 일자점프 착지  한발 뒤 허리재기 + 일자점프 착지	0.5	선택
높이 : 1m / 시간 : 1' 20"				

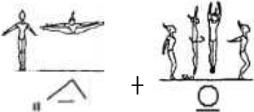
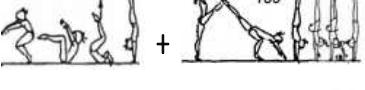
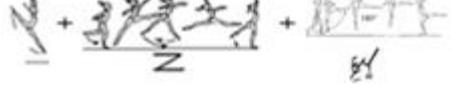
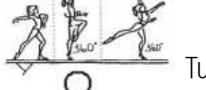
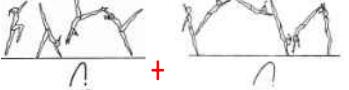
※ 6번 동작 후 사이드 안무는 필수요소임



1 학년

학년	순번	동작구성 및 해설	배점	비고
1	1	제자리 90° 이상 다리차기 : 앞, 옆, 뒤 (좌)	0.5	
	2	제자리 90° 이상 다리차기 : 앞, 옆, 뒤 (우) 후 + 두발 뒤꿈치 들고 2초 정지	0.5	
	3	Two Step	0.5	
	4	 한 발씩(좌.우) L점프 하며 교차 4번	0.5	
	5	 앞으로 90° 이상 점프하며 다리차고 반대 다리 뒤쪽 수평위로 차기	0.5	
	6	 일자점프 + 다리벌려점프 + 무릎굽혀점프	0.5	
	7	뒤구르기	0.5	
	8	앞구르기	0.5	
	9	 앉아서 스플릿 자세(좌.전면.우)	0.5	
	10	 누워서 브릿지 2초 정지	0.5	
음악 협회 제공 50초				

학년	순번	동작구성 및 해설	배점	점수
2	1	앞 다리차기	0.5	
	2	 +  제자리 사이드점프 + 제자리 스트레치 점프	0.5	
	3	 +  +  라운드 오프 + 백핸드 + 스트레치 점프	0.5	변경
	4	 +  kick hold 1초(지지다리 뒤꿈치 들고)+ 물구나무서서 무릎 펴 앞구르기 일어서기	0.5	
	5	뒤로 굴러 팔꿈치 펴고 플랭크 자세	0.5	플랭크 자세 보여줌
	6	상체 젖히며 다리벌려 앓기	0.5	
	7	 +  +  시손점프 + 립점프 + 앞으로 다리차며 점프	0.5	
	8	 Turn 360°	0.5	
	9	 한 발 뒤로 허리재기	0.5	
	10	 러닝 훙 + 핸드스프링 다리모아 착지	0.5	변경
음악 협회 제공 1'05"				

학년	순번	동작구성 및 해설	배점	점수
3	1	앞 다리차기	0.5	
	2	 + 제자리 사이드점프 + 제자리 스트레치 360° 점프	0.5	
	3	 + 라운드오프 + 백핸드 + 뒤공중돌기 연결	0.5	변경
	4	 kick hold 2초(지지다리 뒤꿈치 들고)	0.5	
	5	 러닝 흡 앞 공중돌기	0.5	
	6	 + 뒤굴러 물구나무서기 + 물구나무서서 180° 방향 바꿔 다리 모아 내려오기	0.5	
	7	상체 젖히며 다리 벌려 앓기	0.5	
	8	 시손점프 + 교차점프 + 앞으로 다리차며 180° 점프	0.5	
	9	 Turn 360°	0.5	1회만
	10	 + 한발 핸드스프링 + 다리 모아 핸드스프링 연결	0.5	변경
음악 협회 제공 1'05"				
※ 안무 : 음악 협회 제공되는 것으로 사용하되 안무는 팀별 개별로 정해도 됨. 단. 기술요소의 순서는 지켜야하고 안무의 방향은 바뀌어도 됨.				