K짐스타 프로그램

여자 기계체조 단계별 연기구성-마루

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) ····· 10

2-5. 레벨 9~10(실버~골드) ····· 12

*KGA 레벨: 일반감점 및 예술감점 ····· 14

3. K짐스타 프로그램-KGE ····· 15

3-1. 엘리트 레벨 1~2 ····· 15

3-2. 엘리트 레벨 3~4 ····· 18

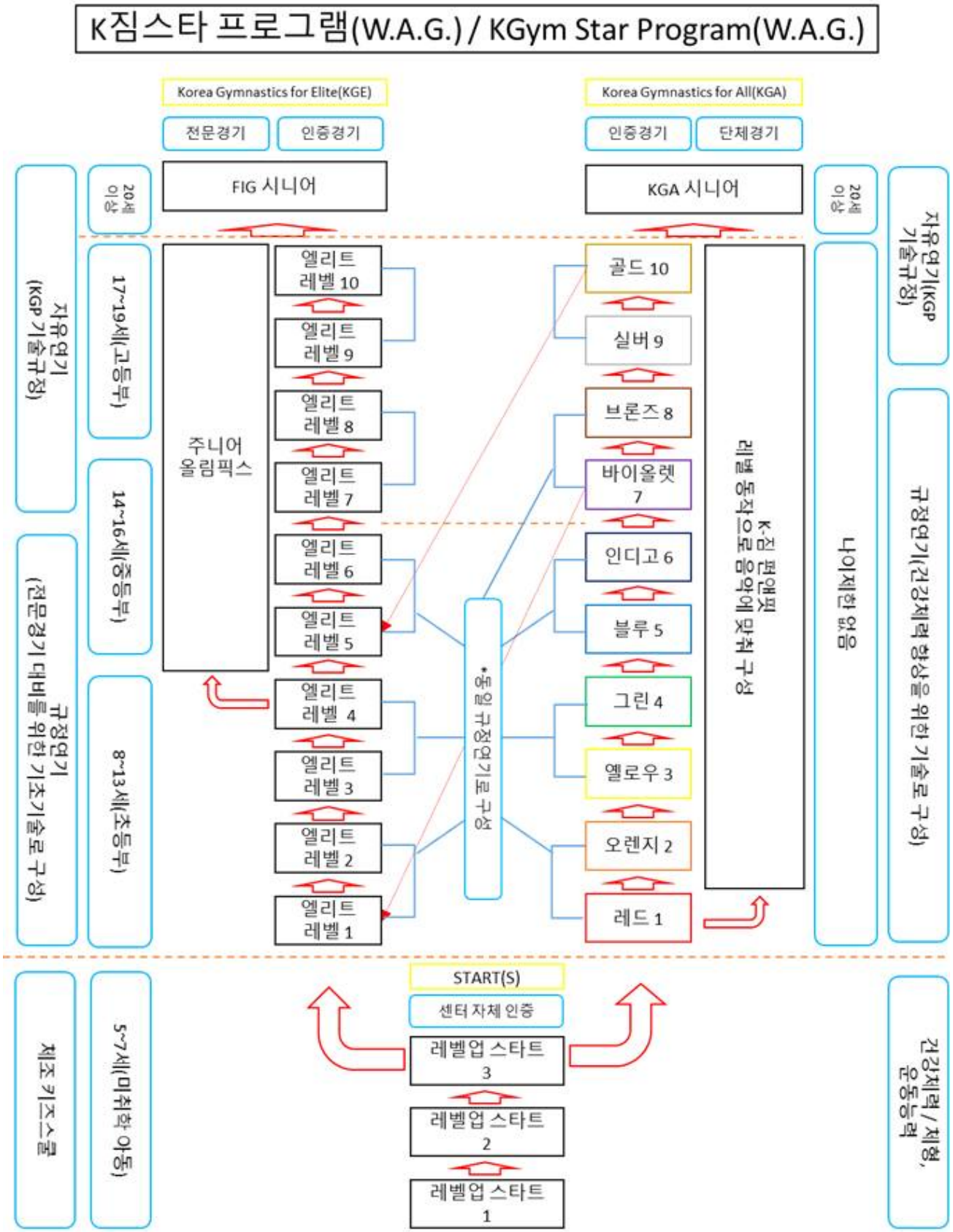
3-3. 엘리트 레벨 5~6 ····· 21

3-4. 엘리트 레벨 7~8 ····· 24

3-5. 엘리트 레벨 9~10 ····· 26

*KGE 엘리트 레벨: 일반감점 및 예술감점 ····· 28

※ K짐스타 프로그램 개요도



※연기구성 개요-마루

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 레벨통과
		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 5 블루	7			
		6	레벨 6 인디고	7			
		7	레벨 7 바이올렛	7			
		8	레벨 8 브론즈	7			
		9	레벨 9 실버	8(자유)			
		10	레벨 10 골드				
3	KGE	1	엘리트 레벨 1	8	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	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	8(자유)		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 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

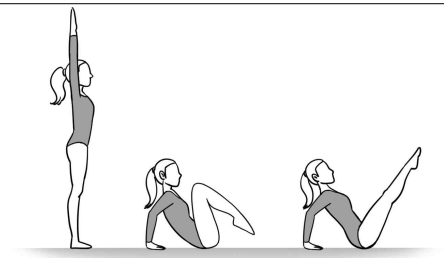
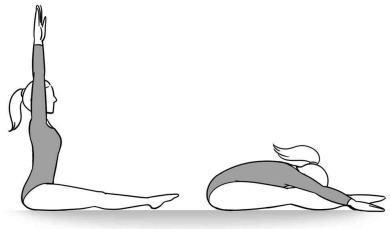
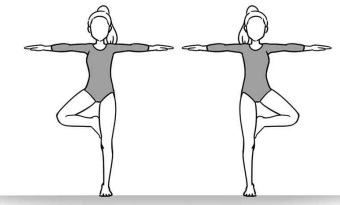
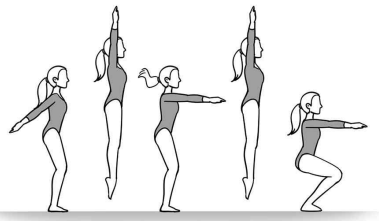
※2021년 수정사항

구분	수정 내용	비고
편집 양식 수정	각 동작별 특별 감점 요소 제시 공통 감점 요인은 별도의 항목으로 분류	KGA 레벨: 일반감점 및 예술감점(14쪽) KGE 엘리트 레벨: 일반감점 및 예술감점(28쪽)

1. K짐스타 프로그램-Start(키즈스쿨 운영 프로그램)

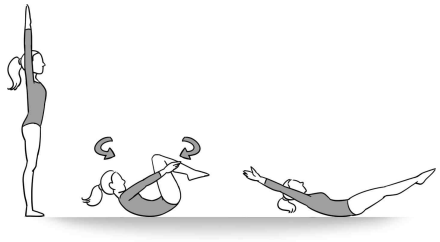
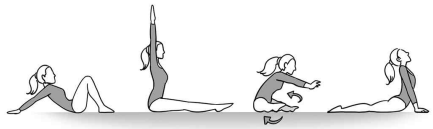
레벨업 스타트 1

▶참가 대상:	미취학아동(5~7세)
▶교육 목적:	기초 체조기술 및 건강 체력증진을 위한 공통 입문 과정
▶구성 기술:	4개 단일 기술(10점)
▶기구 사용:	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

순서	1(근지구력/협응성)	2(근력 및 유연성)	3(평형성)	4(순발력/민첩성)
난도 점수	**2.5 (1.2+1.3)**	**2.5 (1.0+1.5)**	**2.0 (1.0+1.0)**	**3.0 (1.0+1.0+1.0)**
명칭	몸 굽혀/무릎 펴 V자 자세 연결	무릎 펴 앉아 상체 앞으로 붙이기 연결	제자리 서서 한 다리 균형 잡기(양쪽)	제자리 몸 펴 뛰기 2회, 착지동작 연결
기술 설명				
	바닥에 손을 짚고 몸 굽혀 웅크린 자세(2초 정지) 후 무릎 펴 V자 자세(2초 정지)	무릎 펴 앉은 자세(2초 정지) 후 가슴 닿기(2초 정지)	제자리에 서서 양팔 옆으로 벌리고 한쪽 무릎을 들어 올려 자세를 유지(2초 정지 양쪽)	몸을 펴서 뛰는 동작을 2회 연결 후 착지자세
특정 동작 감점	-시작을 표시하지 않음 0.3 -연결이 매끄럽지 않음 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3	-팔이 어깨 뒤로 젖혀짐이 없음 0.1 / 0.3 -뒤꿈치 들림이 없음 0.1 / 0.3 -어깨 다리 유연성 부족 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3	-무릎을 들어 올린 다리 각도가 수평 아래 위치 할 경우 0.1 / 0.3 -발끝 펴기 부족 0.3 -골반 열림이 없음 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족: 0.1 / 0.3	-몸이 펴지지 않음 0.1 / 0.3 -점프 높이 부족 0.1 / 0.3 -연결이 매끄럽지 않음 0.1 / 0.3 -착지 동작을 하지 않음 0.3

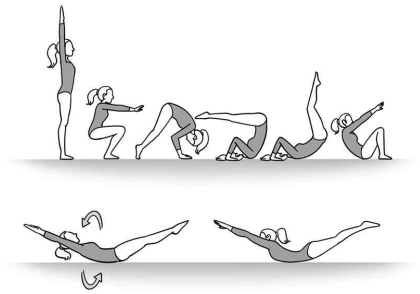
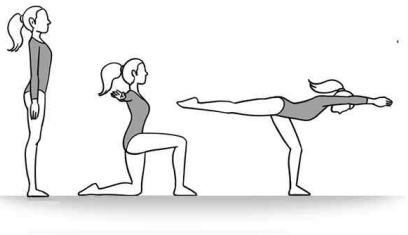
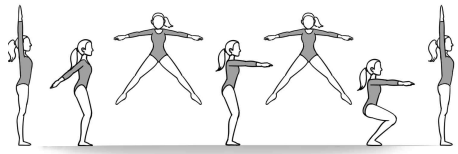
레벨업 스타트 2

▶**참가 대상:**	미취학아동(5~7세)
▶**교육 목적:**	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶**구성 기술:**	4개 단일 기술(10점)
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

순서	1(근지구력/협응성)	2(근력 및 유연성)	3(평형성)	4(순발력/민첩성)
난도 점수	**2.0 (1.0+1.0)**	**3.5 (1.0+1.5+1.0)**	**2.0 (1.0+1.0)**	**2.5 (1.0+1.0+0.5)**
명칭	오뚝이 동작 후 접시 자세 연결	양 팔 뒤로 뻗기 정지/무릎 펴 앉아 옆으로 다리 벌려 상체 붙이기/다리 벌려 통과하면서 앞 버티기 연결	앞 수평 균형 잡기(양쪽)	제자리 무릎 굽혀 뛰기 2회, 착지동작 연결
기술 설명				
	오뚝이 동작 2회 반복 후 접시 자세로(2초 정지) 버티기	제자리에 앉아 양팔을 뒤로 뻗고(2초 정지) 무릎 펴 앉은 자세에서 다리를 옆으로 벌려 가슴 닿기 후 다리 벌려 뒤로 모아 상체 세워 팔 버텨 2초 정지	한쪽 다리를 뒤로 들어 수평 자세를 유지하여 2초 정지 후 반대쪽 동일하게 실시	무릎 굽혀 뛰는 동작을 2회 연결하고 착지
특정 동작 감점	-동작 자세 정확성 부족 0.1 / 0.3 -연결이 매끄럽지 않음 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3	-어깨 다리 허리 각각 유연성 부족 0.1 / 0.3 -다리 벌려 상체를 매트에 붙여 다리를 뒤로 못 붙임 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3	-다리의 각도 수평 0.1 -다리의 각도 수평 아래 0.3 -팔의 높이 수평 아래 0.1 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3	-점프 무릎 각도 수평 아래 0.1 / 0.3 -점프 높이 부족 0.1 / 0.3 -리듬 템포 부족 0.1 / 0.3 -착지 동작하지 않음: 0.3

레벨업 스타트 3

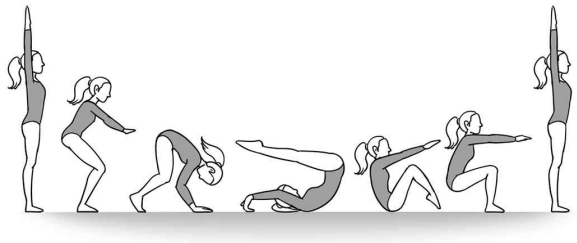
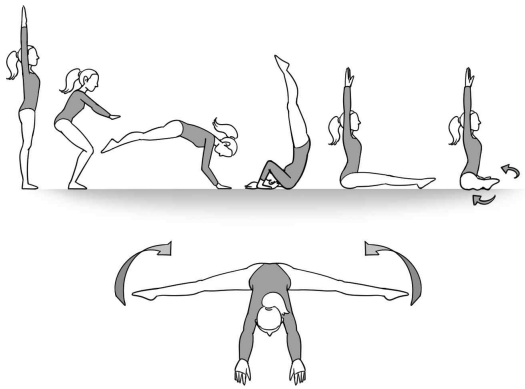
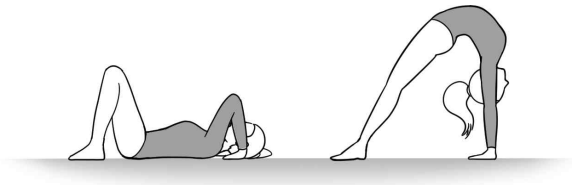
▶**참가 대상:**	미취학아동(5~7세)
▶**교육 목적:**	기초 체조기술 및 건강체력 증진을 위한 공통 입문 과정
▶**구성 기술:**	4개 단일 기술(10점)
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

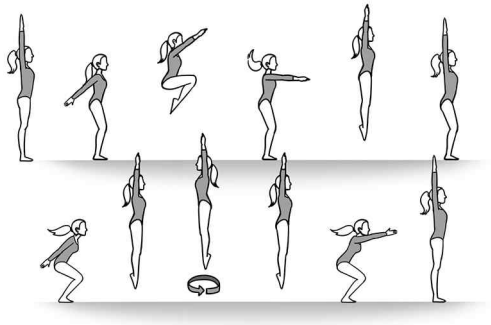
순서	1(근지구력/협응성)	2(근력 및 유연성)	3(평형성)	4(순발력/민첩성)
난도 점수	**2.0 (1.0+1.0)**	**2.5 (1.5+1.0+1.0)**	**2.0 (1.0+1.0)**	**2.5 (1.0+1.0+0.5)**
명칭	몸 굽혀 앞구르기에서 접시 자세 후 180도 옆 굴러 바나나 자세 연결	허리재기/앞으로 다리 벌리기(양발)	런지 자세 앞 수평 균형 잡기 자세(양발)	다리 벌려 뛰기 2회, 착지동작 연결
기술 설명				
	앞구르기를 한 뒤 접시 자세를 만들어 앞뒤 흔들기 2회 후 2초 정지 몸을 옆으로 굴러 바나나 자세를 만들어 앞뒤 흔들기 2회 후 2초 정지	등 대고 누운 자세에서 아치자세로 버티기2초 정지 후 앉아서 앞으로 다리를 벌려 앉아 2초 정지(양쪽)	무릎 대고 준비 자세에서 한쪽 발을 뒤로 들어 올려 수평자세로 2초 정지	45도로 다리 벌려 뛰는 동작을 2회 연결 후 착지
특정 동작 감점	-시작을 표시 안함 0.1 / 0.3 -접시 자세 부족 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3 -연결이 매끄럽지 않음 0.1 / 0.3	-어깨, 다리, 허리, 유연성 부족 0.1 / 0.3 -골반 자세 정확성 부족 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1/ 0.3	-다리 각도가 수평 아래 0.1 / 0.3 -팔 자세 어깨 수평 아래 0.1/ 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1/ 0.3	-다리 각도 45도 이하 0.1 / 0.3 -점프 높이 부족 0.1 / 0.3 -팔 자세 부족 0.1 / 0.3 -점프 시 리듬 템포 부족 0.1 / 0.3

2. K짐스타 프로그램-KGA

레벨 1~2(레드~오렌지)

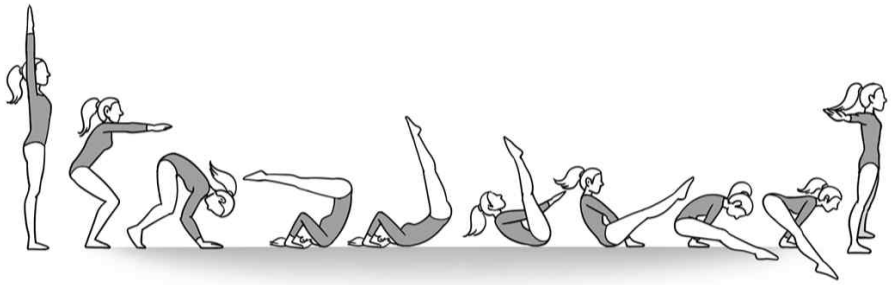
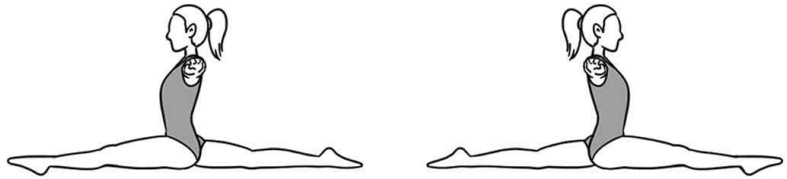
▶**참가 대상:**	KGA 레드~오렌지 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	5개 연속 기술(10점)
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

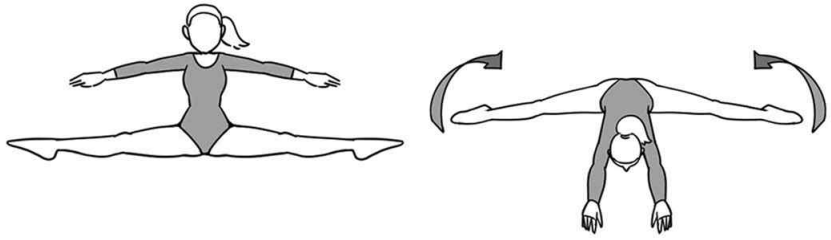
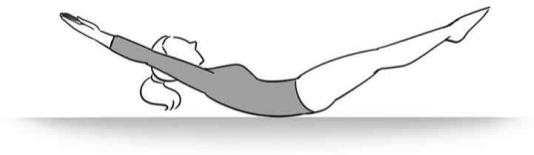
순서	1	2	3
난도 점수	2.0	1.0, 2.0	2.0
명칭	몸 굽혀 앞구르기	몸 굽혀 앞구르기 후 무릎 펴 앉아 옆으로 다리 벌려 상체 붙이기(2초 이상)	허리재기
기술 설명	 제자리서서 다리 굽혀 앞구르기	 앞구르기 후 다리 벌려 가슴 닿기 2초 정지 후 뒤로 다리 모으기	 등을 대고 팔과 무릎을 펴서 아치자세 (2초 정지)

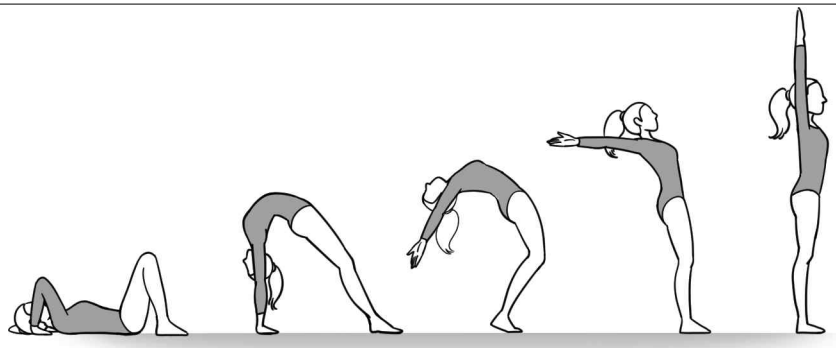
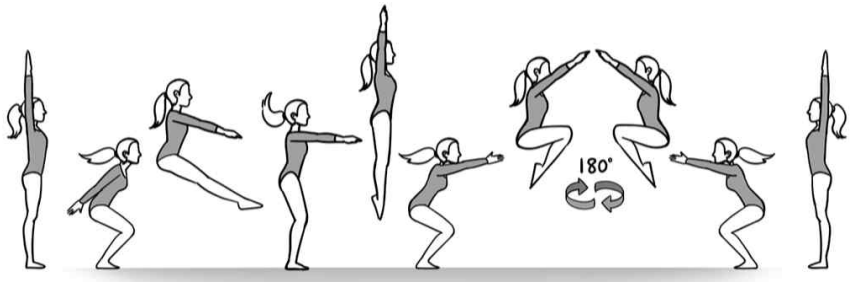
순서	4	5
난도 점수	1.0	2.0
명칭	목 대고 물구나무서기	제자리 몸 굽혀 뛰기/제자리 몸 펴 뛰기/제자리 몸 펴 뛰며 360도 비틀기
기술 설명	 등을 대고 누워 다리를 들어 올려(2초 정지)	 제자리 몸 굽혀 뛰기, 제자리 몸 펴 뛰기, 제자리 몸 펴 뛰어 360도 비틀기 후 착지
특정 동작 감점	-어깨 다리 허리 유연성 부족 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 실패 0.1 / 0.3 -다리 벌려서 상체를 매트에 붙이고 다리를 뒤로 붙이지 못함 0.1 / 0.3 -어깨, 다리, 허리, 유연성 부족 0.1 / 0.3 -목 대고 물구나무서기 자세 몸이 수직으로 펴지 못하고 엉덩이를 접을 경우 0.1 / 0.3	

레벨 3~4(옐로우~그린)

▶**참가 대상:**	KGA 옐로우~그린 등급 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	6개 연속 기술(10점)
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

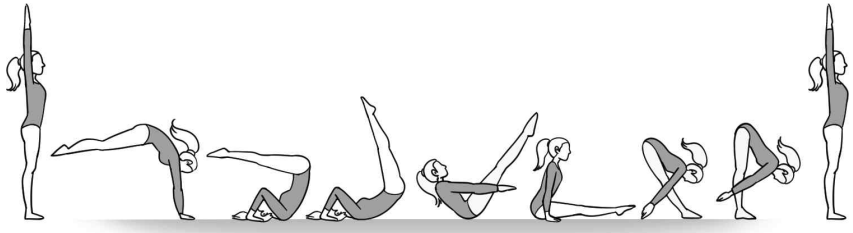
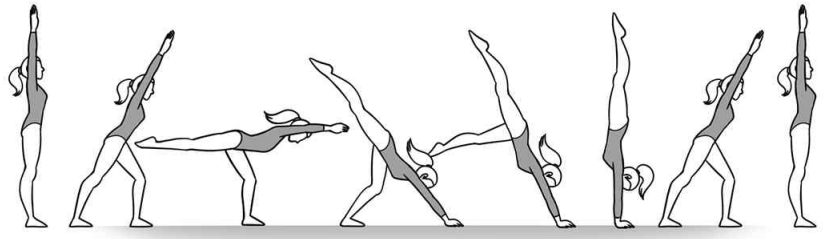
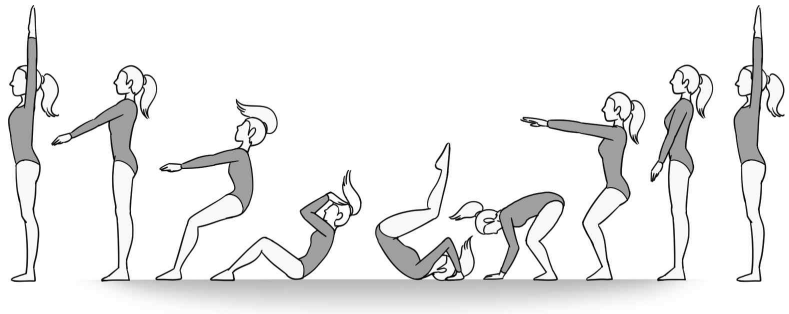
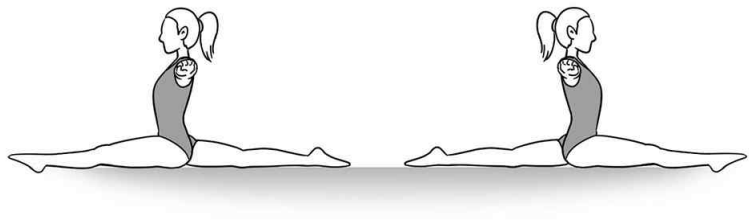
순서	1	2
난도 점수	**2.0**	**1.0+1.0**
명칭	다리 벌려 앞구르기	앞으로 다리 벌리기(2초, 양쪽)
기술 설명	 다리 벌려 앞구르기	 앞으로 다리 벌려 앉아 (2초 정지, 양쪽)

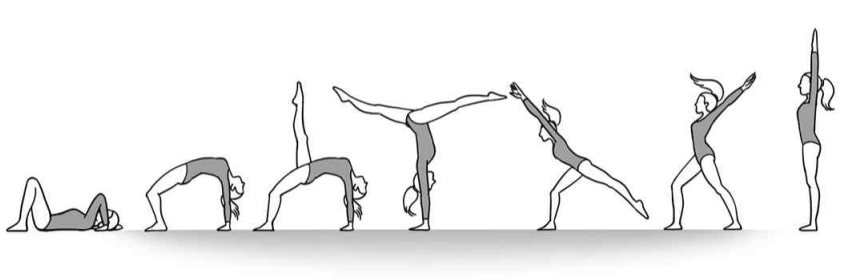
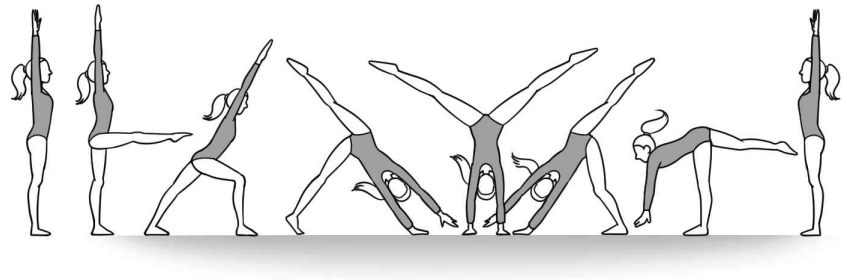
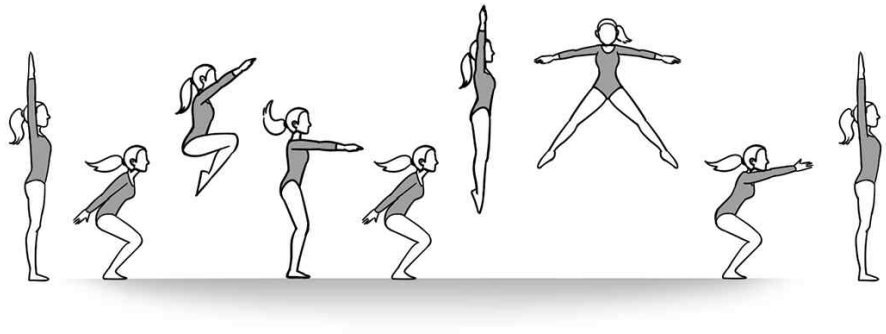
순서	3	4
난도 점수	**1.0**	**1.0**
명칭	옆으로 다리 벌려 상체 앞으로 붙이고 통과하기	접시자세
기술 설명	 옆으로 다리 벌려 앉아 가슴 닿기 후 뒤로 다리 모으기	 팔은 펴고 머리와 다리를 들어서 접시 자세(2초 정지)

순서	5	6
난도 점수	**2.0**	**2.0**
명칭	허리재기/일어서기	제자리 무릎 펴 뛰기/몸 펴 뛰기/몸 굽혀 뛰며 180도 비틀기
기술 설명	 등을 대고 누워 팔과 무릎을 펴서 아치자세(2초 정지) 후 몸의 반동을 이용하여 일어서기	 제자리 무릎 펴서 점프, 몸 펴 점프, 연속 동작으로 실시하고 무릎 굽혀 180도 비틀어 점프 후 착지
특정 동작 감점	-다리 벌리기 정확한 골반 자세 부족 0.1 / 0.3 -어깨 다리 유연성 부족 0.1 / 0.3 -정지 자세 2초 부족 0.1 / 0.3 -흔들기 리듬 부족 0.1 -아치자세 일어나지 못함 0.1 / 0.3 / 0.5 -점프 시 리듬 템포 부족 0.1 / 0.3	

레벨 5~6 (블루~인디고)

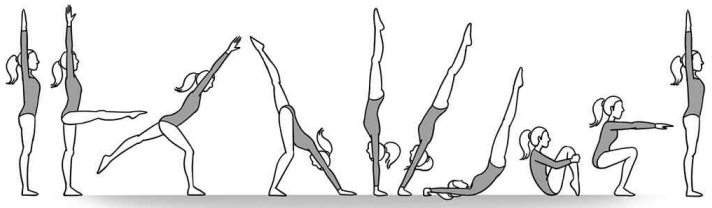
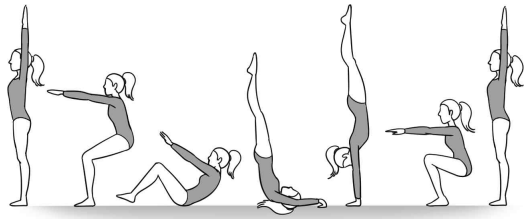
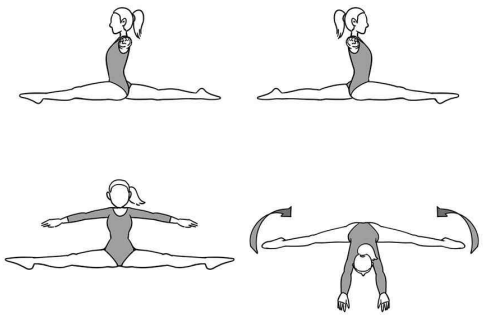
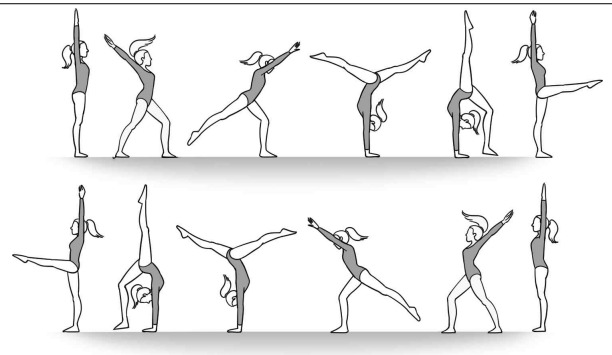
▶**참가 대상:**	KGA 블루~인디고 등급 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	7개 연속 기술
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

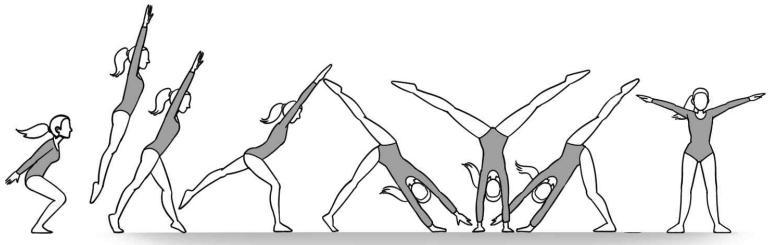
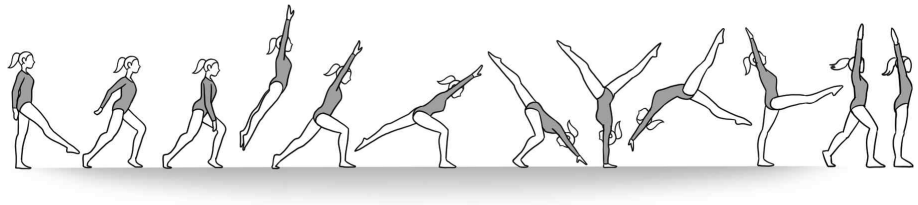
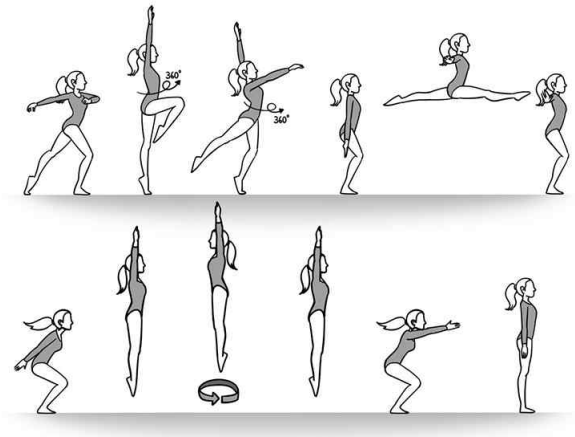
순서	**1**	**2**
난도 점수	**1.0**	**1.0**
명칭	무릎 펴 앞구르기	물구나무서기
기술 설명	 무릎 펴 앞구르기 (일어설 때까지 다리에 가슴 붙이는 자세 유지)	 런지 자세, 양팔을 귀 옆에 붙여(2초 정지) 후 물구나무서기(2초 정지)
순서	**3**	**4**
난도 점수	**1.0**	**1.0**
명칭	몸 굽혀 뒤구르기	앞으로 다리 벌리기
기술 설명	 제자리에 서서 뒤로 앉으며 다리를 굽혀 뒤구르기	 다리를 앞으로 벌려 앉기 반대쪽 방향 전환하기

<table>
<tr><td>순서</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>난도
점수</td><td>2.0</td><td>1.0</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td>허리재기(2초 이상) 후 한발 차서 뒤로 넘어가기</td><td>런지 자세/손 짚고 옆돌기</td></tr>
<tr><td>기술
설명</td><td>
등대고 아치자세(2초 정지) 후 한 다리 차서 뒤로 넘어가기</td><td>
서서 런지 자세 후 옆돌기 연결</td></tr>
<tr><td>순서</td><td colspan="2">7</td></tr>
<tr><td>난도
점수</td><td colspan="2">1.0, 1.0, 1.0</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td colspan="2">제자리 몸 굽혀 뛰기/몸 펴 뛰기/옆으로 다리 벌려 뛰기 연결</td></tr>
<tr><td>기술
설명</td><td colspan="2">
제자리에 서서 무릎 굽혀 점프, 몸 펴 점프 다리 벌려 점프 연결 후 착지</td></tr>
<tr><td>특정
동작
감점</td><td colspan="2">-무릎 펴 앞구르기 (일어설 때까지 다리에 가슴 붙이기 실패 0.1 / 0.3
-정지 자세(2초) 부족 0.1 / 0.3
-아치자세 다리 차서 못 넘어감 0.1 / 0.3 / 0.5
-어깨 다리 유연성 부족 0.1 / 0.3
-물구나무서기 동작 정확성 부족 0.1 / 0.3
-골반 자세 정확성 부족 0.1 / 0.3</td></tr>
</table>

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:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

순서	**1**	**2**
난도 점수	**1.0**	**1.0**
명칭	물구나무서서(2초 이상) 팔 펴 몸 굽혀 앞구르기	팔 펴서 뒤 굴러 물구나무서기
기술 설명	 물구나무서서 2초 정지 후 팔 펴 앞으로 구르기	 팔 펴서 뒤로 굴러 물구나무서기
순서	**3**	**4**
난도 점수	**1.0**	**1.0+1.0**
명칭	앞으로 다리 벌리기(양쪽 실시) 후 옆으로 다리 벌려 상체 앞으로 붙이고 통과하기	앞 허리재기/뒤 허리재기 연결
기술 설명	 앞으로 다리를 벌려서 앉은 다음 방향을 바꿔서 한 다음 옆으로 다리를 벌려 가슴 닿기 후 다리를 뒤로 모은다.	 앞으로 허리재기+뒤로 허리재기(연결)

<table>
<tr><td>순서</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>난도
점수</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td>손 짚고 옆돌기</td><td>다리 벌려 손 짚고 앞돌기(한발 핸드스프링)</td></tr>
<tr><td>기술
설명</td><td>
제자리 홉 손 짚고 옆돌기</td><td>
도움닫기 손 짚고 한 발 앞돌기</td></tr>
<tr><td>순서</td><td colspan="2">7</td></tr>
<tr><td>난도
점수</td><td colspan="2">1.0, 1.0, 1.0</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td colspan="2">한 다리 굽혀 360도 턴/일자 점프/제자리 몸 펴 뛰며 360도 비틀기</td></tr>
<tr><td>기술
설명</td><td colspan="2">
한 다리 굽혀 360도 턴 돌아 일자 점프 후 제자리 360도 비틀기 후 착지하기</td></tr>
<tr><td>특정
동작
감점</td><td colspan="2">-어깨 다리 유연성 부족 0.1 / 0.3
-다리 벌리기 골반 자세 정확성 부족 0.1 / 0.3
-턴 밸런스 부족 0.1 / 0.3
-점프 리듬 템포 부족 0.1 / 0.3</td></tr>
</table>

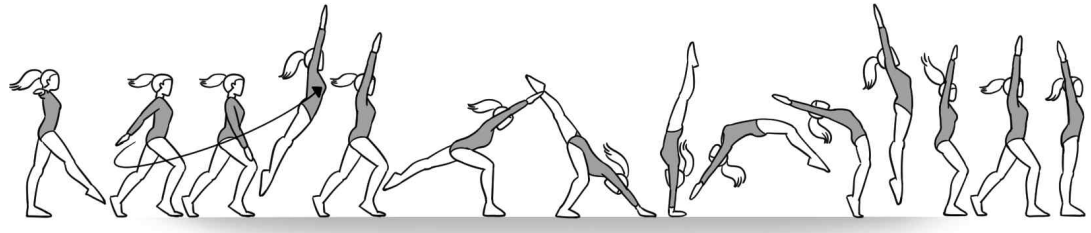
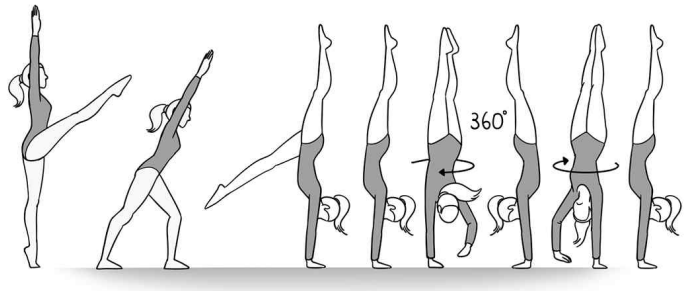
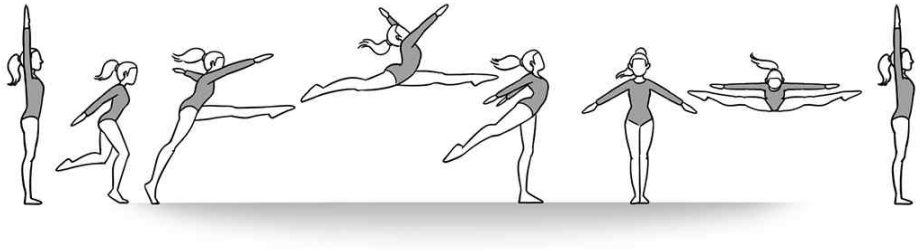
레벨 9~10(실버~골드)

▶**참가 대상:**	KGA 실버~골드 등급 신청자
▶**교육 목적:**	체조 저변 확대를 위한 생활체육 과정
▶**구성 기술:**	8개 연속 기술
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

구분	앞돌기 요소 그룹	뒤돌기 요소 그룹	옆돌기 요소 그룹	점프 요소 그룹	균형. 힘. 유연성 요소 그룹
동작 예시	손 짚고 앞돌기(1.5) 몸 펴 날아 구르기 앞 공중돌기 (몸 굽혀/무릎 펴/몸 펴) 앞 공중 돌며 비틀기 (180도/360도)	측전+손 짚고 뒤돌기(2.5) 뒤 공중돌기 (몸 굽혀/무릎 펴/몸 펴) 뒤 공중 돌며 비틀기 (180도/360도/540도)	손 짚고 옆돌기 옆 공중돌기	제자리 뛰기 일자 점프 일자립+다리 벌려 뛰기(1.0)	물구나무서서 360도 비틀기(1.0) 다리 벌리기(좌우/앞뒤)
비고	- 연기구성: 8개 동작으로 구성, - 필수구성 요소(4개: ①손 짚고 옆 돌아 다리 모으기(측전)에서 손 짚고 뒤돌기(백 핸드스프링) 연결, ②손 짚고 앞돌기 두발, ③물구나무서서 360도 틀기,④일자립+다리 벌려 점프)+4개 자유 선택 동작 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 난도 책에 없는 요소들도 배점을 부여할 수 있음 (예시 : 무릎 펴 앞구르기(0.2), 물구나무서서 앞구르기(0.3) 등)				

구분	난도 점수	구성예시
A난도 기술	0.5	※각 단계별 최고 난도로 구성할 경우의 최종점수 필수구성 요소 4개(2.5+1.5+1.0+1.0=6.0)+B난도 4개(1.0x4=4.0)=10.0 필수구성 요소 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 필수동작

그룹	배점	필수구성요소	동작도해
뒤돌기	2.5	측전(1.0)+손 짚고 뒤돌기(1.5)	
앞돌기	1.5	두발 모아 손 짚고 앞돌기	
비틀기	1.0	물구나무서서 360도 비틀기	
점프	1.0	일자립(0.5)+다리 벌려 뛰기(0.5)	

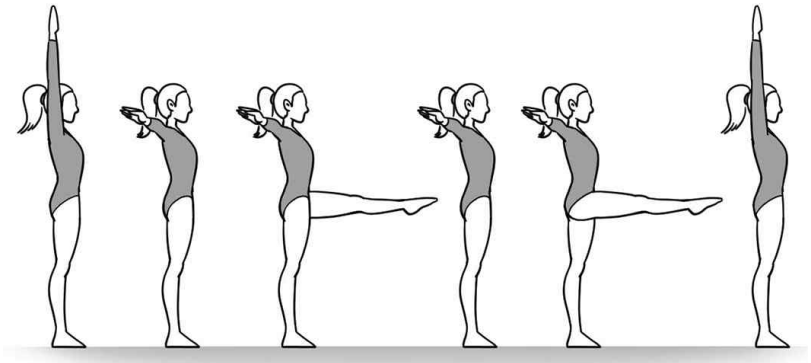
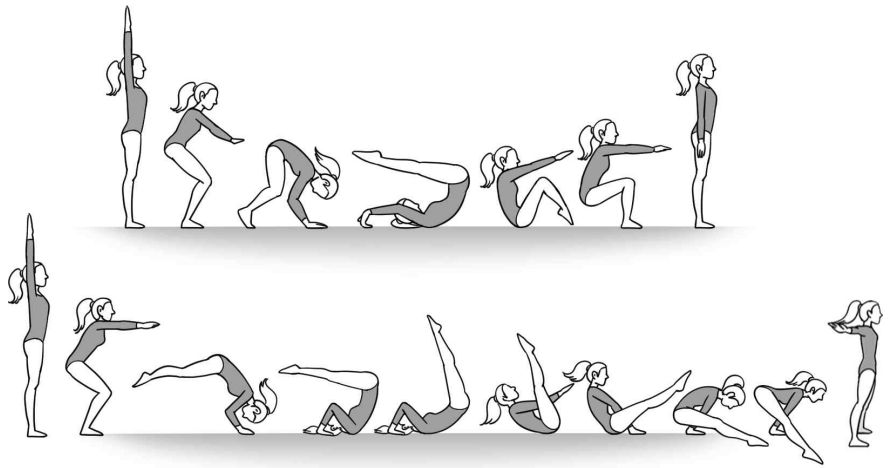
KGA 레벨: 일반감점 및 예술감점

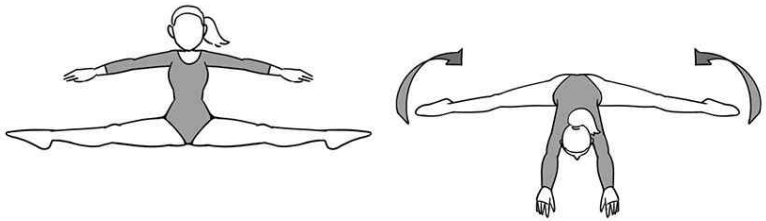
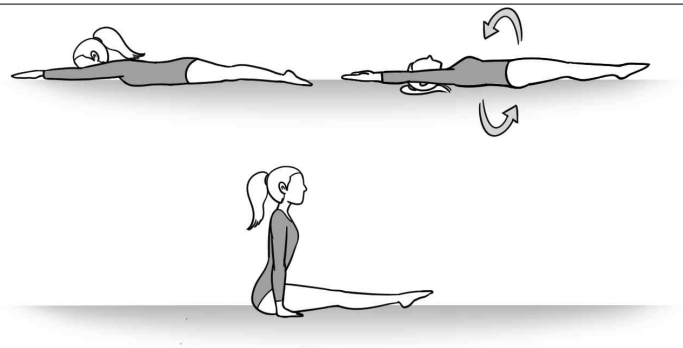
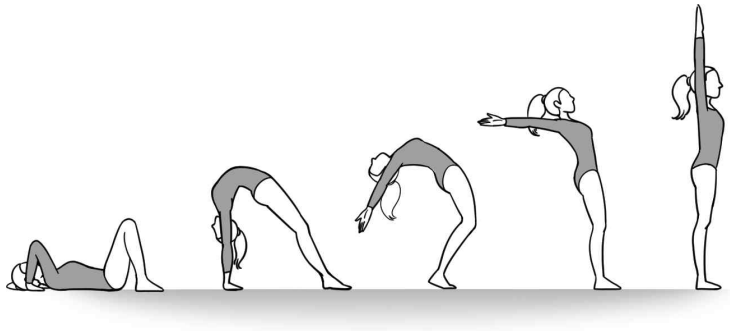
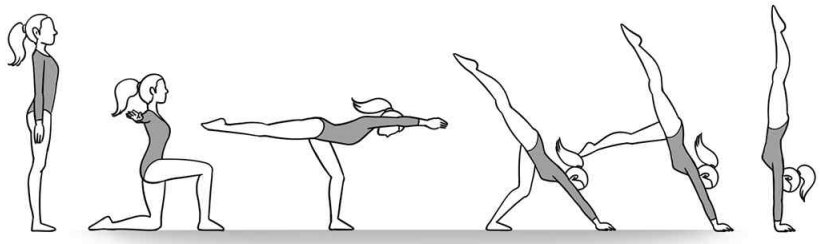
실 수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00 이상
E 및 R-패널 심판에 의함					
특정 동작 실시 실수 (Execution Faults)					
- 연기 전후에 심판에게 손을 들어 표시하지 않을 경우			X		
- 팔 또는 무릎 구부러짐	매회	X	X		
- 다리 또는 무릎 벌어짐	매회	X	X		
- 발끝 구부러짐	매회	X			
- 다리 각도 부족(점프 또는 다리 차기 시)	매회	X			
- 몸 펴기 자세 실패		X	X		
- 턴 또는 비틀기 회전각도 부족	매회	X	X		
- 점프 높이 부족		X			
- 점프 연결 실패		X	X		
- 정확한 몸자세 실패	매회	X			
- 연결이 매끄럽지 않음		X	X		
- 정확한 동작 자세 유지 실패	매회	X	X		
- 빈복으로 동작을 실행함			X		
- 보조 지원(도움)					X
- 동작을 실행하지 않을 때	**난도 점수 조정**				
착지 실수 (Landing Faults)					
- 착지 시 균형 부족		X	X		
- 착지 시 움직임		X	X	X	
- 착지 시 무릎으로 앉거나 한 손을 바닥에 집을 경우			X	X	
- 착지 시 엉덩이로 앉거나 두 손을 매트에 지지할 경우					1.00

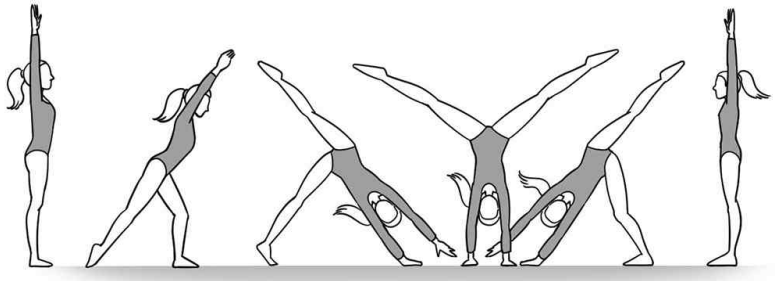
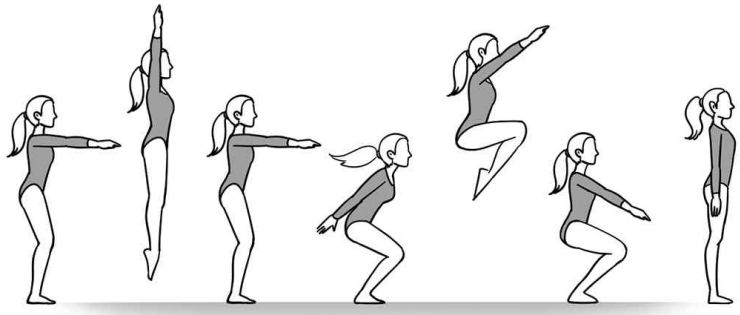
실 수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00 이상
E 및 R-패널 심판에 의함					
특정 동작 실시 실수 (Execution Faults)					
- 과도한 준비			X		
- 정지(2초적용)	매회	X	X		
- 조정(불필요한 스텝)	매회	X	X		
- 댄스기술 전 과도한 팔 스윙	매회	X			
- 미숙한 몸자세/큰 움직임 동작 (신체 동작을 최대 확장)	매회	X			
- 머리, 몸통, 어깨 그리고 팔의 위치		X	X		
- 포인트 하지 않은 양발/ 풀린 발/ 휘어진 발		X	X		
- 다리 스윙/킥의 불충분한 폭		X			
- 밸런스 부족					

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:**	8개 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶**기구 사용:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

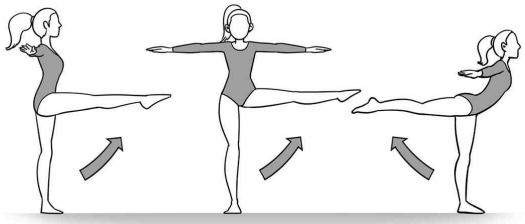
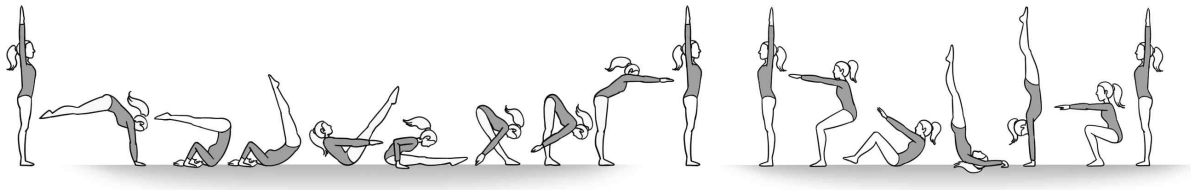
순서	**1**	**2**
난도점수	**0.3+0.3**	**0.2+0.3**
명칭	다리차기(앞-좌, 우)	몸 굽혀 앞구르기~다리 벌려 앞구르기 연결
사진 (설명)	 한 다리씩 앞으로 90도 차올린다. (양쪽)	 두 발 모아 몸 굽혀 앞구르기 + 다리 벌려 앞구르기 연결
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

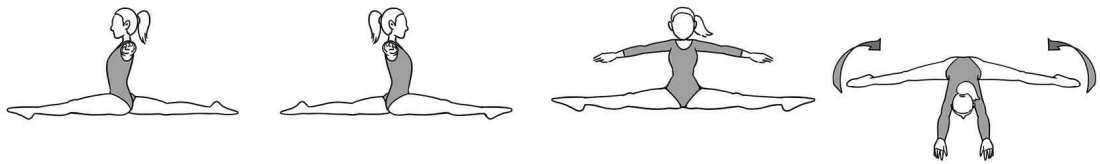
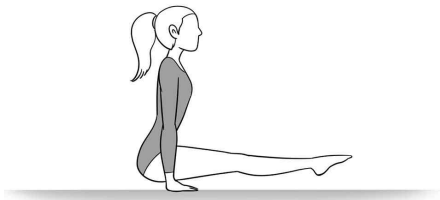
순서	3	4
난도점수	**0.3, 0.2**	**0.2, 0.3**
명칭	옆으로 다리 벌려 상체 앞으로 붙이고 통과하기	방향 바꾸기/앉아 L자 자세 앉기
사진 (설명)	 옆으로 다리 벌려 앞으로 가슴 닿기 후 두 다리를 뒤로 모은다.	 다리와 상체를 접어서 앉아 바닥에서 다리를 들어 올린다. (2초 정지) **(※뒤꿈치가 바닥에서 떨어져야 함)**
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용
순서	**5**	**6**
난도점수	**0.5+0.5**	**0.2+0.5**
명칭	허리재기 2초 이상 후 앞으로 일어서기	런지 자세에서 물구나무서기
사진 (설명)	 허리재기(2초 정지) 1회 흔들어 매트를 밀고 일어서기	 한쪽 무릎을 바닥에 대고 반대쪽 무릎을 세워 런지 자세를 잡는다+양팔은 귀에 붙이고 물구나무서기를 하고 내려옴
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

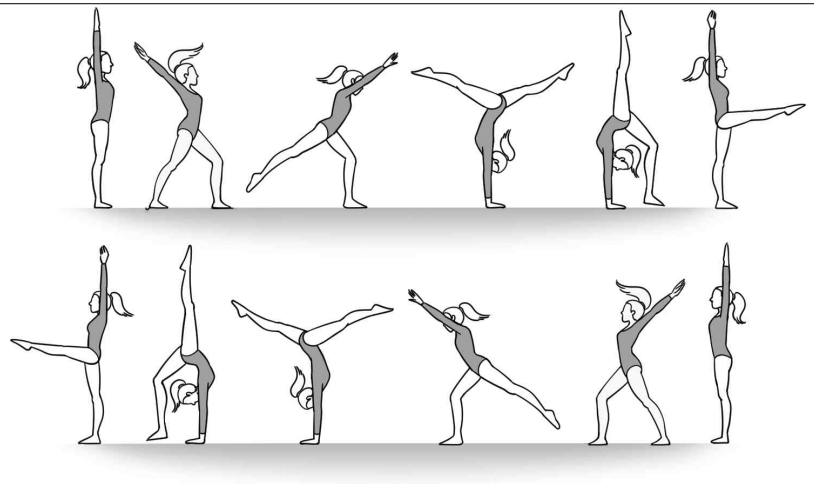
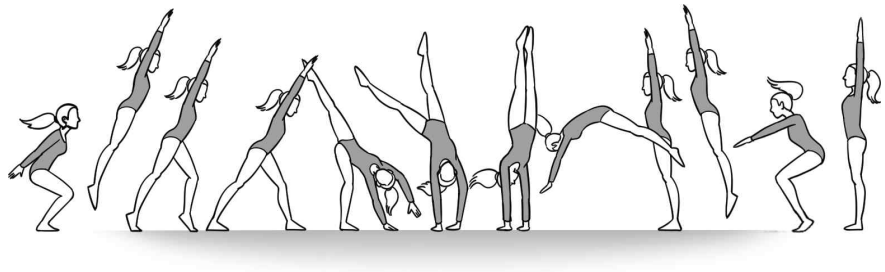
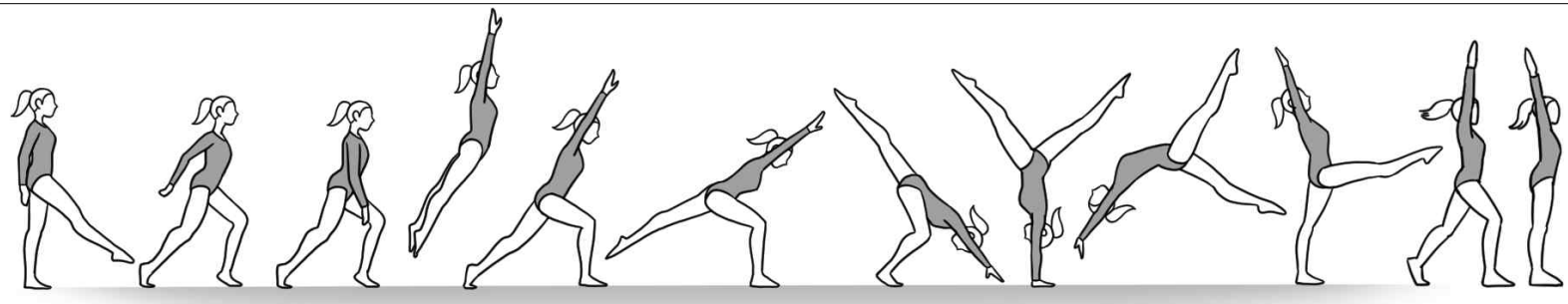
순서	7	8
난도점수	**0.2, 0.5**	**0.2, 0.3**
명칭	런지 자세에서 손 짚고 옆돌기	제자리 몸 펴 뛰기 1회/제자리 몸 굽혀 뛰기 1회 연결
사진 (설명)	 런지 자세에서 후 손 짚고 옆돌기를 한다. (착지는 앞쪽을 보고함)	 제자리 몸을 펴고 뛰기 1회+몸을 굽혀 뛰기 1회 연결 착지
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

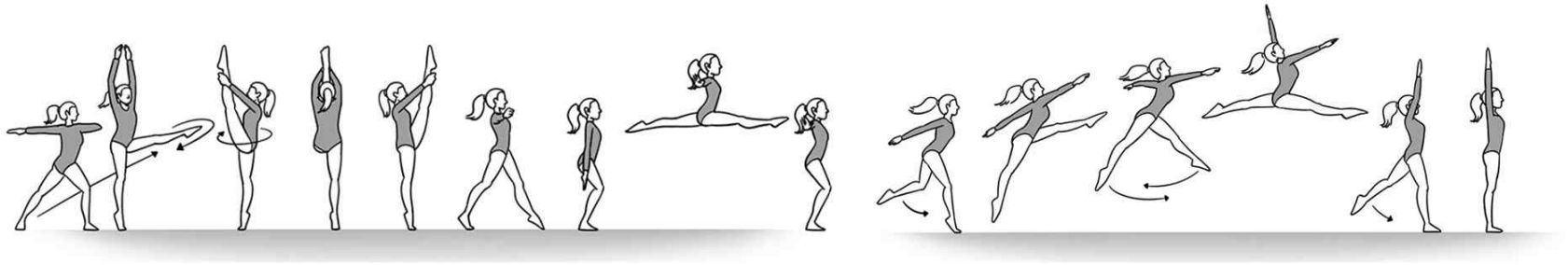
엘리트 레벨 3~4

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

순서	**1**	**2**
난도점수	**0.2, 0.2, 0.2**	**0.3, 0.5**
명칭	다리 차기(앞옆뒤-좌, 우)	무릎 펴 앞구르기/뒤 굴러 물구나무서기
사진 (설명)	 한 다리씩 90도 차올린다. 연결	 두 발을 모으고 다리를 뻗어서 앞으로 구르기 후 뒤로 굴러서 물구나무서기 연결
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

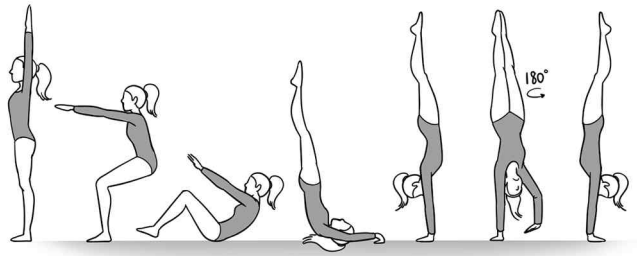
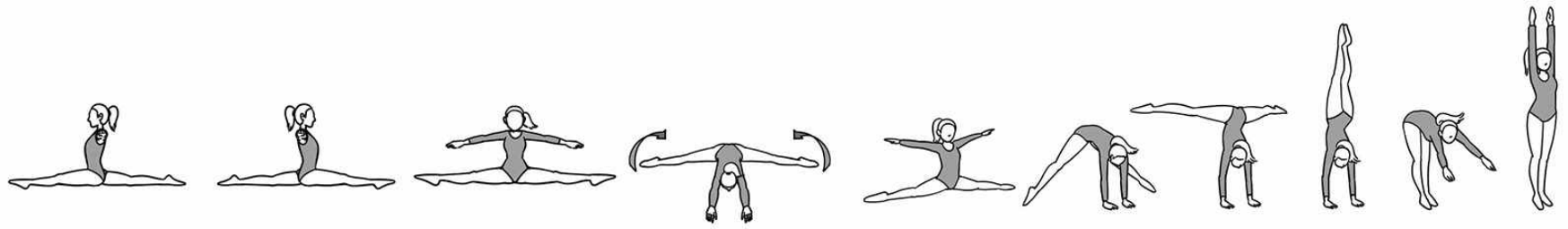
순서	**3**	**4**
난도점수	**0.2, 0.2, 0.2**	**0.2, 0.3**
명칭	앞으로 다리 벌리기/옆으로 다리 벌려 상체 앞으로 붙이고 통과하기	방향 바꾸기/앉자 L자 자세 버티기(2초 이상)
사진 (설명)	 앞으로 벌려 앉아서 방향을 바꾸고, 옆으로 다리 벌려 앉아 가슴 닿기 후 두 다리를 뒤로 모은다.	 앉자 L자 버티기 2초 정지
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

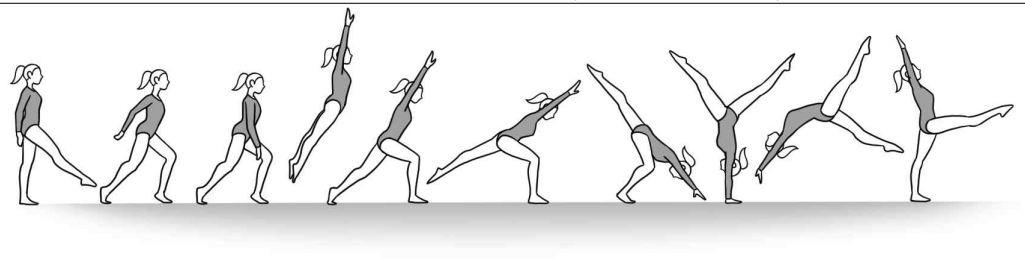
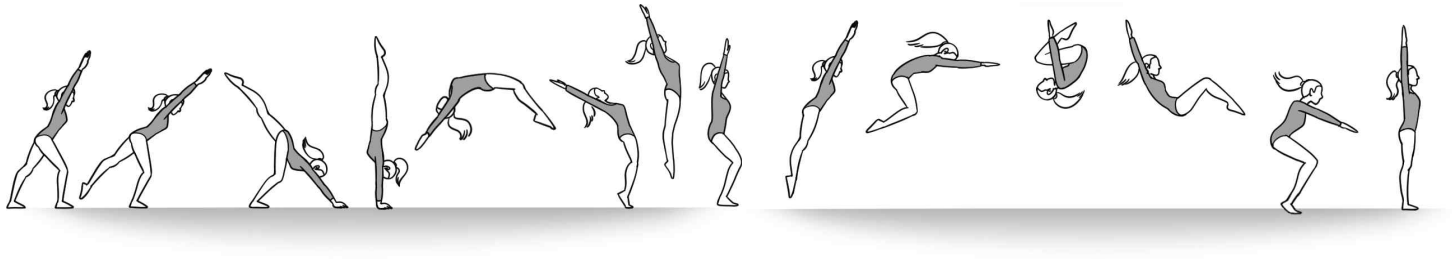
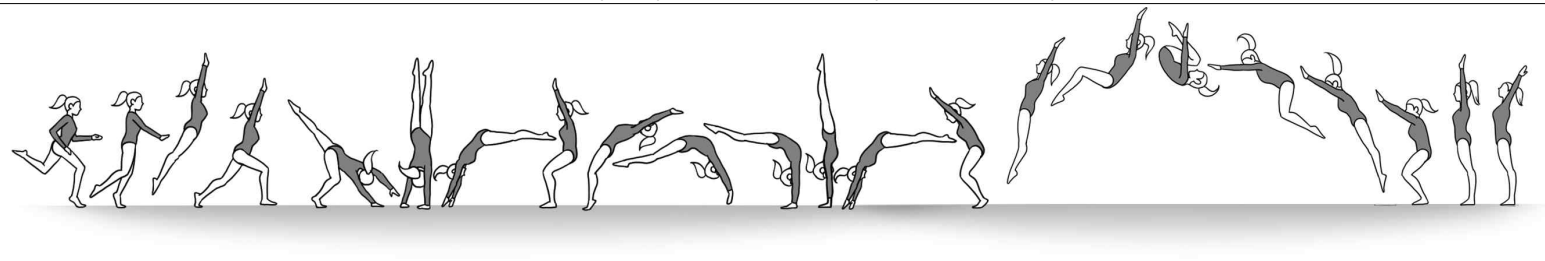
<table>
<tr><td>순서</td><td>5</td><td>6</td></tr>
<tr><td>난도점수</td><td>0.3, 0.3</td><td>0.2, 0.5</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td>앞 허리재기/뒤 허리재기 연결</td><td>도움닫기/옆 돌아 다리 모으기(측전)</td></tr>
<tr><td>사진
(설명)</td><td>
앞으로 허리재기-뒤로 허리재기(연결)</td><td>
도움닫기/손 짚고 옆 돌아 다리 모으기(측전)</td></tr>
<tr><td>실시점수</td><td>FIG 채점 규칙집 적용</td><td>FIG 채점 규칙집 적용</td></tr>
<tr><td>순서</td><td colspan="2">7</td></tr>
<tr><td>난도점수</td><td colspan="2">0.5</td></tr>
<tr><td>명칭</td><td colspan="2">다리 벌려 손 짚고 앞돌기(한발 핸드스프링)</td></tr>
<tr><td>사진
(설명)</td><td colspan="2">
도움닫기 한발 핸드스프링 착지</td></tr>
<tr><td>실시점수</td><td colspan="2">FIG 채점 규칙집 적용</td></tr>
</table>

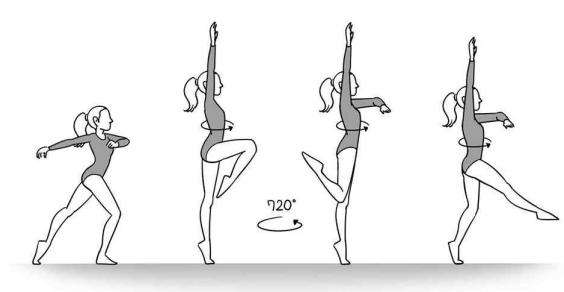
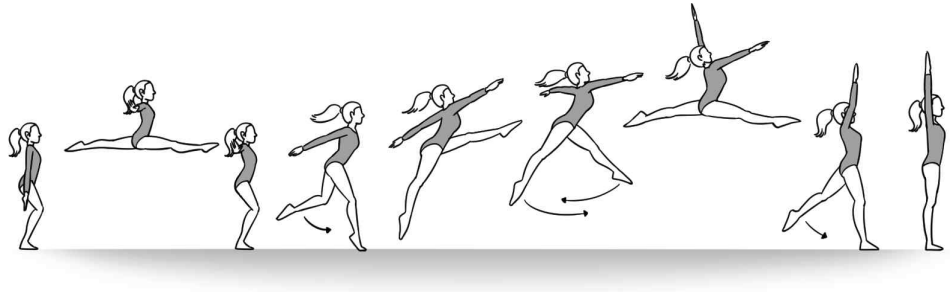
순서	8
난도점수	**0.3, 0.1+0.3**
명칭	다리차서 잡고 360도 턴/일자 점프/교차점프 연결
사진 (설명)	 다리 앞으로 들어 올려 다리 잡고 360도 턴 한 바퀴 / 제자리 일자 점프-교차 점프 연결 후 착지
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용

엘리트 레벨 5~6

▶**참가 대상:**	중등부(14~17세), 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:**	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

순서	**1**	**2**
난도점수	**0.2, 0.2, 0.2**	**0.5, 0.3**
명칭	다리차기(앞, 옆, 뒤-좌·우)	뒤 굴러 물구나무서기 180도 비틀기
사진 (설명)	 한 다리씩 90도 이상 차올리기를 한다. (연결)	 뒤 굴러 팔을 뻗어 물구나무서기 후 180도 비틀기를 한다.
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용
순서	**3**	
난도점수	**0.2, 0.1, 0.3**	
명칭	앞으로 다리 벌리기/옆으로 다리 벌려 상체 앞으로 붙이고 통과하기/다리 벌려 힘 물구나무(2초 이상)	
사진 (설명)	 앞으로 다리 벌려 앉아 가슴 닿기 후 두 다리를 뒤로 모은다. 다리 벌려 힘 물구나무서기 (2초 정지)	
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	

순서	4
난도점수	0.3
명칭	다리 벌려 손 짚고 앞돌기(한발 핸드스프링)
사진 (설명)	 한 발 핸드스프링
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용
순서	5
난도점수	0.3+0.5
명칭	손 짚고 앞돌기(핸드스프링)/몸 굽혀 앞 공중돌기
사진 (설명)	 손 짚고 앞 돌아 두발 모아 착지 후 몸 굽혀 앞 공중돌기 연결
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용
순서	6
난도점수	0.3, 0.3, 0.5
명칭	손 짚고 옆돌아 다리 모으기(측전)+손 짚고 뒤돌기(백 핸드스프링)/몸 굽혀 뒤 공중돌기
사진 (설명)	 도움닫기 / 손 짚고 옆돌아 다리 모으기(측전)+손 짚고 뒤돌기(백 핸드스프링) / 몸 굽혀 뒤 공중돌기
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용

순서	7	8
난도점수	**0.3**	**0.2+0.3**
명칭	다리차서 한 다리 굽혀 720도 턴	일자 점프/교차점프 연결
사진 (설명)	 한 다리 굽혀 720도 턴	 일자 점프 + 교차점프 연결
실시점수	FIG 채점 규칙집 적용	FIG 채점 규칙집 적용

엘리트 레벨 7~8

▶참가 대상:	중등부(14~16세), KGE 레벨 7~8 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문 체육 과정
▶구성 기술:	8개 연속 기술 (5점), 실시점수 (10점), 최대 15점 만점
▶기구 사용:	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

설명	• FIG 국제 주니어 규칙 적용을 원칙으로 함 • 난도의 충족은 각 요소 그룹에서 최소 B난도 이상 1개로 총 4개 이상의 B난도 실시 • 기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성 요소 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	B	B	B	B	- 필수구성 요소 난도 포함 평가 - 필수구성 요소 자유연기는 그룹 Ⅳ/Ⅴ B난도 이상 인정 - 댄스 요소 3개 + 기술 요소 5개 총 8개 난도 평가 - 필수구성 요소의 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	필수구성 요소	교차 스위치 립	턴	물구나무서서 540도 돌기	자유	
4	실시점수(감점)	10점 만점				

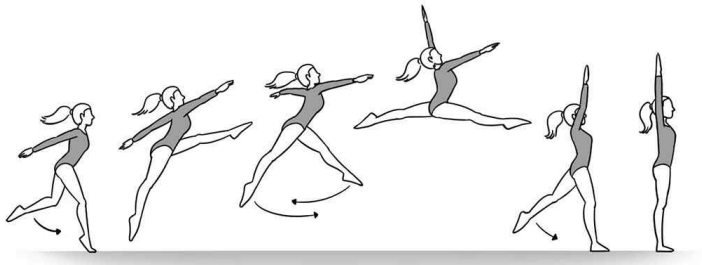
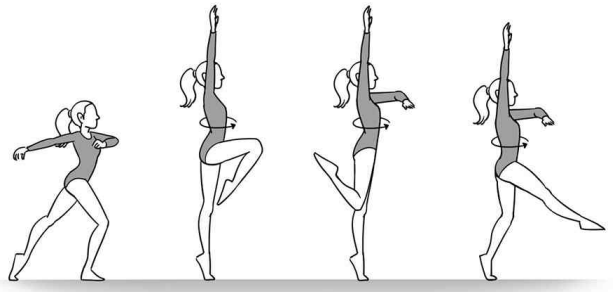
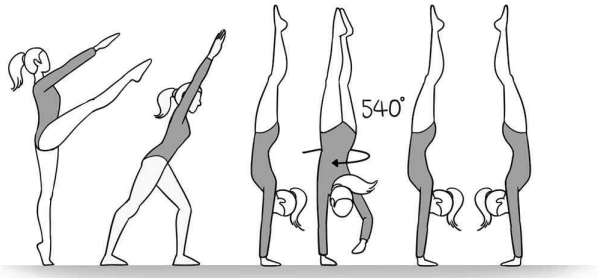
배점

- 난도점수
  1. 요소 그룹 점수 0.5
  2. A난도 0.1, B난도 0.2, C난도 0.3, D난도 0.4, E난도 0.5

예시) 난도점수: 요소 그룹 점수(0.5x4개=2.0) 필수구성 요소 B난도×4개=0.8 댄스 C난도×1개=0.3 기술 요소 B난도×1개=0.2 C난도×2개=0.6→난도점수=3.90
->최종점수가 9.8 이상인 경우 (난도점수: 3.8+실시점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7단계 인증 통과
실시점수: 10.0 -> 최종점수가 9.9 이상인 경우 (난도점수: 3.9+실시점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 7단계 통과
실시점수: 10.0 -> 최종점수가 10.9 이상인 경우 (난도점수: 3.9+실시 수: 7.0/3.0 감점) KGE 레벨 8단계 통과

3. 난도점수가 높아 최종점수가 9.9보다 높더라도 감점이 4.0점보다 많을 경우 단계 불인정

※KGE 엘리트 레벨 7~8 필수동작

그룹	난도	필수구성요소	동작도해
Ⅰ	B	교차 스위치 립	
Ⅱ	B	턴 360도	
Ⅲ	B	물구나무서서 540도 돌기	
Ⅳ/Ⅴ	B	자유	앞/뒤/틀기

엘리트 레벨 9~10

▶참가 대상:	고등부(17~19세)~20세 이상, KGE 레벨 9~10 및 FIG 시니어 신청자
▶교육 목적:	체조 전문 선수 육성을 위한 전문체육 과정
▶구성 기술:	8개 연속 기술
▶기구 사용:	매트사용(일자 매트 또는 경기용 매트)

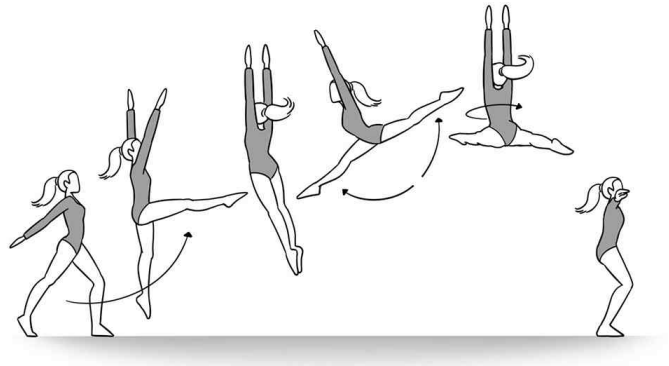
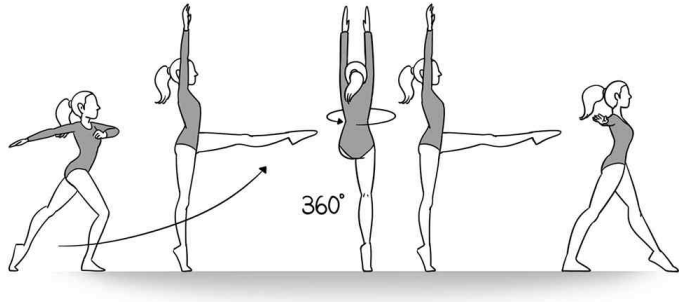
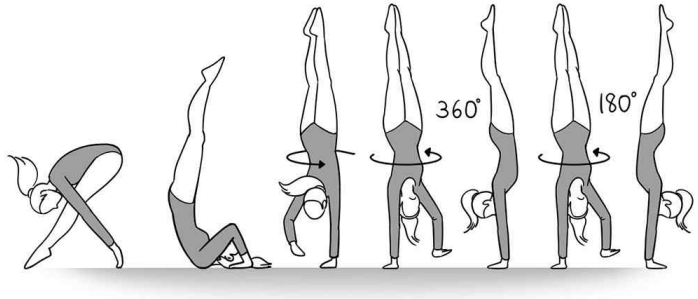
설명	• FIG 국제 시니어 규칙 적용을 원칙으로 함 • 난도의 충족은 요소 그룹 Ⅰ과 Ⅳ/Ⅴ에서 최소 C난도 이상 동작과 그 외 2개의 요소 그룹에서 최소 B난도 이상 동작으로 총 4개의 난도 실시 • 기초기술과 자세를 강화하기 위하여 필수구성 요소 난도 실시 **• 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 4.0점 미만일 경우엔 KGE 9단계 인증 통과** **• 최종점수(난도점수+실시점수)에서 감점 3.0점 미만일 경우엔 KGE 10단계 인증 통과**

1	그룹	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ/Ⅴ	인정기준
2	난도	C+자유	B	B	C	- 필수구성 요소 난도 포함 평가 - 필수구성 요소 자유연기는 그룹 Ⅳ/Ⅴ C난도 이상 인정 - 댄스 요소 3개 + 기술 요소 5개 총 8개 난도 평가 - 필수구성 요소의 난도는 포함 - 높은 기술 순서로 난도 인정 **- 감점이 4.0 미만일 경우 9단계 인증 통과** **- 감점이 3.0 미만할 경우 10단계 인증 통과**
3	필수구성 요소	교차 스위치 립+자유점프	L턴	뒤굴러 물구나무서서 540도 돌기	자유	
4	실시점수(감점)	10점 만점				

배점

- 난도점수
  1. 요소 그룹 점수 0.5
  2. A난도 0.1, B난도 0.2, C난도 0.3, D난도 0.4, E난도 0.5
- 예시) 난도점수: 요소 그룹 점수(0.5x4개=2.0) 필수구성 요소 B난도×2개=0.4 C난도x2개=0.6, 기술 요소 C난도×4개=1.6→난도점수=4.60
  실시점수: 10.0 -> 최종점수가 10.8 이상인 경우 (난도점수: 4.8+실시점수: 6.0/4.0 감점) KGE 레벨 9단계 통과
  실시점수: 10.0 -> 최종점수가 11.8 이상인 경우 (난도점수: 4.8+실시점수: 7.0/3.0 감점) KGE 레벨 10단계 통과
  3. 난도점수가 높아 최종점수가 10.8보다 높더라도 감점이 4.0점보다 많을 경우 단계 불인정

※KGE 엘리트 레벨 9~10 필수동작

그룹	난도	필수구성요소	동작도해
Ⅰ	C+자유점프	일자 립 360도 비틀기+자유 점프	
Ⅱ	B	L턴 360도	
Ⅲ	B	뒤굴러 물구나무서서 540도 비틀기	
Ⅳ/Ⅴ	C	자유	앞/뒤/틀기

KGE 엘리트 레벨: 일반감점 및 예술감점

실 수		작음	중간	큼	매우 큼
		0.10	0.30	0.50	1.00 이상
E 및 R-패널 심판에 의함					
실시 실수 (Execution Faults)					
- 구부린 팔 또는 구부린 무릎	매회		X		
- 다리 또는 무릎 분리	매회	X	X		
- 비틀기 동작 기술 중간에 교차된 다리	매회	X	X		
- 기술에서의 불충분한 높이 (외부 폭)	매회	X			
불충분 - 하나의 공중돌기에서 터크나 파이크 자세의 정확성	매회	X 90° 고관절 각도	X >90° 고관절 각도		
- 몸 펴기 자세의 실패 (이른 몸 접기)	매회	X	X		
- 움직임과 기술을 수행하는 동안 멈칫 하는 행위		X	X		
- 기술연기 없이 시도 (빈 움직임)		X			
- 직선방향에서 벗어남	매회	X	X		
기술구사 시 몸과 다리의 자세(댄스 없이)	매회				
- 신체 정렬		X			
- 포인팅 또는 릴렉스 하지 않는 발		X			
- 아크로기술(비비행)에서 불충분한 다리 벌리기		X	X		
- 댄스요소에서 기술적 요구사항들을 충족하지 못함 (댄스요소 Sec.9의 에러 목록에 따라 다름)	매회	X	X	X	
- 정확성	매회	X	X		
착지 실수 (Landing Faults)					
- 착지 시 다리가 붙지 않고 떨어짐			X		
- 추가 팔 스윙	매회	X			
- 균형 부족	매회	X	X		
- 추가 스텝, 경미한 홉(hop)	매회		X	X	
- 매우 큰 스텝 또는 점프 (가이드라인 - 어깨너비 이상)	매회				
- 몸의 자세 결함	매회	X	X		
- 딥 스쿼트(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 기구에서 떨어짐	매회				1.00
- 착지 시 처음에 발로 착지하지 않음	매회				1.00

예술성	작음	중간	큼	매우 큼
	0.10	0.30	0.50	1.00 이상
E 및 R-패널 심판에 의함				
실시 실수 (Execution Faults)				
- 표현부족	X			
- 음악 및 동작에 어울리지 않는 부적절한 제스처 또는 표정	X			
-관중의 비 호응	X			
- 연기 전반에 걸쳐 한 역할 또는 한 캐릭터를 연기하지 못함	X			
- 전체적으로 연기가 일련의 비 연결 기술들과 동작들로 구성	X			
구성 - 특정 음악에 대해 부정확한 동작 선택 예: "탱고"음악이지만, "Polka"동작 연기	X	X		
- 움직임과 변화에서 다양성 또는 창의성 결여	X			
- 코너에서 사용하는 안무의 다양성 부족	X			
- 마루에 닿는 동작 없음 (몸통, 허벅지 또는 무릎, 머리를 포함)	X			
음악과 음악선정 - 음악편곡 (예를 들면 시작, 끝 또는 강조 없음)		X		
- 연기 부분 중에 동작과 음악의 비트가 맞지 않음			X	
- 연기 종료시점에서 동작과 음악의 비트가 맞지 않음	X			
- 배경 음악			X	
- 내리기 없음			X	

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
전무이사	한충식			백지선
				오선정
전문위원	소정호	개발·연구위원	남자 체조	윤창선
				이주형
			여자 체조	장진영
사무처장	양구석			윤지운
				한연숙
			리듬 체조	인희교
차장	송윤미 강성복			김유경
				김라원
		연구위원		이수근
				이주호