

2025 경기도 유소년 기초종목 생활체육 기계체조 대회 “전국체조클럽 챔피언십 및 챌린지 게임”

○ 경기 규칙 :

- 채점규칙 : 월드체조 규정, KGA 규정, FIG 채점 규칙 적용(주니어 규칙)
- 심 판 : 기계체조 공인 심판 및 조직위에서 추천된 자
- 순 위 : 레벨 1-8(1~3위), KGA & FIG 순위 결정
- ▷ 종 목 별 : 1, 2, 3위 순위별 점수 범위는 아래와 같음(레벨 시스템)

3위(8.0~8.6점), 2위(8.7점~9.3점), 1위(9.4점~10점)

- ▷ 개인종합 : 스타트 레벨, 레벨 1 ~ 레벨 8

3종목(남) 합산: 도마, 철봉, 마루운동

3위(24점~26.4점), 2위(26.5점~27.9점), 1위(28점~30점)

4종목(여): 도마, 평균대, 철봉, 마루운동

3위(32점~34.4점), 2위(34.5점~37.2점), 1위(37.3점~40점)

※개인종합 3위 점수를 획득하지 못할 경우, 순위는 4위에 해당함.

※ 수정 사항(2025.08.21.)

KGA 1(초등 1), KGA 2(초등 2), KGA 3(초등 3), KGA 4(초4-초6),
FIG 주니어 레벨(중학교 14세 이상)

남자체조: 도마, 철봉, 마루운동(3종목)

여자체조: 도마, 철봉, 평균대, 마루운동(4종목)

∴ 대한체조협회 규정과 순위를 준수함.

※ 여자체조 이단평행봉은 FIG 기구 설치(KGA 규칙 준수)

1) 기계체조 대회 (1일차 경기)

※ 레벨 규정종목 영상 참조

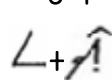
-마루운동 : <https://youtu.be/jZYj61rGq5c?si=YdSsuUFbQRHI0MUR>

-철봉 : <https://youtu.be/sElO6aSKZtU?si=7v-BkZ-qcJqvo6gH>

-평균대 : https://youtu.be/kuyNuPR5ruA?si=GMsVhcULd9o_hDzj

-뒹틀 : <https://youtu.be/HJVrj5n0354?si=UBCfOXRyMJIX6fM0>

여자 철봉 저학년 (KGA)

개 정					
학년	동작구성 및 해설			배점	비고
1	- 제자리 점프해서 오르기			1.0	기본동작 (D-5.00) *3-1  연결 시 0.5가점 (D-5.5)
	- 다리차기 3회			1.0/1.0/1.0	
	- 뒤로 높이 차서 내리기			1.0	
2	- 차오르기 스윙			0.5	
	- 거꾸로 오르기			1.0	
	- 뒤돌기			1.0	
	- 한발씩 올라서기			0.5	
	- 윗 봉 흔들기 2회			0.3/0.2	
	- 거꾸로 오르기			1.0	
	- 앞으로 돌면서 멈춰 내리기			0.5	
3	- 차오르기	1.0	3-1	- 차오르기 1.0 - 다리 벌려 물구나무서기 1.0 - 차오르기 1.0 - 두 발 모아 올라서기 0.5 - 위봉차오르기 1.0 - 배 띄워 돌기 0.5 - 흔들어1/2틀어 착지 0.5	
	- 앞돌기	1.0			
	- 배 띄워 돌기	0.5			
	- 두발모아 올라서기	0.5			
	- 위봉차오르기	1.0			
	- 배 띄워 돌기	0.5			
	- 흔들어1/2틀어 착지	0.5			
기구	- 저봉 (150cm) - 고봉 (230cm) - 봉넓이 (160cm) ※ 30cm 보조대 자유 사용(모든 학년 동일)				

여자 철봉 고학년 (KGA)

순번	심볼	난도	가치점	동작기준		
1 CR		A	0.1	- FIG 일반감점 적용 - CR 추가		
2 CR		A.B	0.2	$>10^\circ$ 난도 인정 $>10^\circ \sim 30^\circ$ A 난도 / 감점 없음 $>31^\circ \sim 45^\circ$ 난도 불인정 -0.1 감점 $>45^\circ$ 난도 불인정 -0.3 감점		
3 CR		A B C	0.1 0.2 0.3	$>10^\circ$ C난도 인정/감점없음 $>11^\circ \sim 30^\circ$ B난도 인정/-0.1감점 $>31^\circ \sim 45^\circ$ B난도 인정/-0.3감점 $>45^\circ$ A난도 인정/-0.5감점	③+④ 10° (C+C)=+0.1	
4		A B C	0.1 0.2 0.3	$>10^\circ$ C난도 인정/감점없음 $>11^\circ \sim 30^\circ$ B난도 인정/-0.1감점 $>31^\circ \sim 45^\circ$ B난도 인정/-0.3감점 $>45^\circ$ A난도 인정/-0.5감점		
5		A	0.1	- FIG 일반감점 적용		
6		A	0.1	- FIG 일반감점 적용		
7		A.B	0.2	- 2번과 같음		
8		C	0.3	- FIG 일반감점 적용 - 10° 인정 +0.1		
9		B	0.2	- FIG 일반감점 적용 - 실시했을 경우 +0.2		
10 CR		B	0.2	$> 10^\circ$ 까지 난도 인정 $> 10^\circ$ 이하 난도 불인정(다시 시도 가능) - 실시했을 경우 +0.2		
11		B	0.2	- FIG 일반감점 적용		
12 CR		B	0.2	- FIG 일반감점 적용 - 뒤로 크게 휘둘기 2회 실시해도 카운트는 한 번만 적용		
13		C	0.3	- FIG 일반감점 적용 - 30° +0.2		
14	1)		A	0.1	- FIG 일반감점 적용 - 외 동작은 실행 난도 불인정 - hollow 자세 봉 위 +0.1 - 내리기 시도하지 않았을 경우 FIG 규칙 적용	
	2)		B	0.2	- FIG 일반감점 적용 - 가점 무릎 잡고 +0.1/ 무릎 안 잡고 +0.2	
최고 시작 점수	6.40	C=4 B=7 A=3	+ 1.2 + 1.4 + 0.3	난도 +2.90 CR +2.50 가점 +1.00 +6.40		최대가점 +1.00

- 짧은 연기 추가 감점 9개 이상 기술을 연기한 경우 - 감점 없음

7 - 8개 요소의 경우 - 2.00점

5 - 6개 요소의 경우 - 4.00점

3 - 4개 요소의 경우 - 6.00점

1 - 2개 요소의 경우 - 8.00점

기술 없이 연기한 경우 - 10.00점

- 모든 요소를 보조받고 할 경우, 1개의 난도만 인정./ E 점수는 -10점 처리

: 예시- 차오르기, 휘둘기 2개의 요소를 보조받아 시행했다라도 최종점수 0.1

남자 철봉 (KGA)

학년	순 번	배점	필수 요소	비 고
1	1	1.0	매달리기 (3초 정지)	
	2	1.0	손 갈아 잡기	
	3	1.5	무릎 펴 다리 넣었다 빼기	
	4	1.5	텡 스윙 2회 후 제자리 손 놓으며 착지	
2	1	1.0	거꾸로 오르기	
	2	1.0	배 대고 뒤돌기	
	3	0.5	밀어내기	
	4	1.0	1/2턴 1회	
	5	1.5	흔들기 1회 후 뒤로 내리기	
3	1	1.0	차오르기	
	2	1.0	배 띄어 돌기	
	3	0.5	밀어내기	
	4	1.0	흔들어 1/2턴 2회	
	5	1.0	흔들기 2회	
	6	0.5	흔들어 1/2턴 착지	
4-6	1	1.0	차오르기	-3학년 연기 동일 -차오르기+배 띄어 돌기 연결 시 0.2점 -전체 연기 연결 시 0.5점
	2	1.0	배 띄어 돌기	
	3	0.5	밀어내기	
	4	1.0	흔들어 1/2턴 2회	
	5	0.5	흔들기 2회	
	6	1.0	흔들어 1/2턴 착지	

각 레벨 개인종합 순위 현황

표1. 개인종합 시상 계획(동률 적용, 성별 구분, 국제 팀은 별도 시상될 수 있음)

레벨 Level	유아부 (7세 이하)	유소년 (초등 1) 8세	유소년 (초등 2) 9세	유소년 (초등 3) 10세	유소년 (초등 고학년) 11-13세	유소년 (중등) 14-16세	유소년 (고등) 17-19세	일반부 (20세 이상)
Start	1-3위							
1	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
2	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
3	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
4	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
5		1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
6		1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
7		1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
8		1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위	1-3위
KGA 1 (1학년)	1-3위	1-3위						
KGA 2 (2학년)			1-3위					
KGA 3 (3학년)				1-3위				
KGA 4 (4-6학년)					1-3위			
FIG 주니어						1-3위	1-3위	1-3위
전체 67명/201명	1위(6명)	1위(9명)	1위(9명)	1위(9명)	1위(9명)	1위(9명)	1위(9명)	1위(9명)
	총 18명	총 27명	총 27명	총 27명	총 27명	총 27명	총 27명	총 27명

2) 챌린지 게임 (2일차 경기)

○ 물구나무 오래 서기

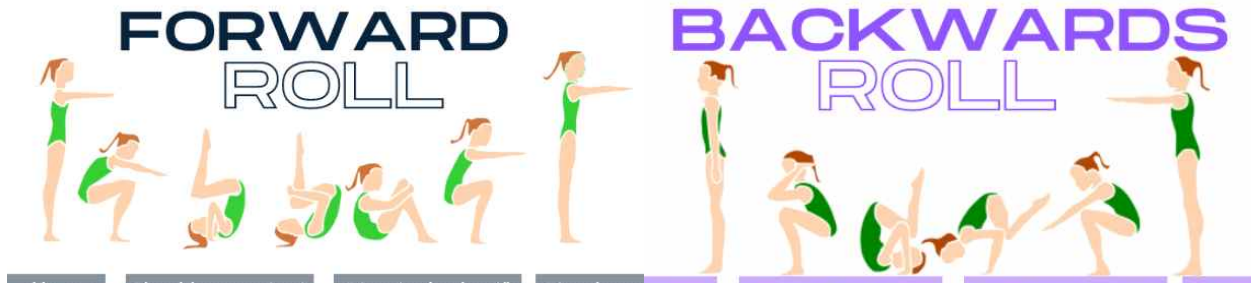
핸드스탠드 챌린지 (Handstand Challenge)

- 구 성 : 팀 경기로 각 팀은 3명으로 구성된다.
- 대 상 : 유소년(초중고) & 모든 연령(Gym for everyone))
- 성 별 : 성별에 제한 없음
- 순 위 : 3명의 물구나무서기 시간을 합산하여 순위 결정
- 방 법 : 물구나무서서 손이 움직이는 것도 허용된다.
다리가 떨어지는 순간을 측정하고 손을 제외한
신체 부위가 마루에 닿는 순간을 측정
- 진 행 : 3명이 동시에 실시한다.
선수별 타임 심판이 측정하고 기록하며 3명의 시간을 합산한다.
- 자 격 : 팀 합계 시간이 최소 15초 이상인 팀으로 제한한다.
- 참 고 : 선수 등록자는 번외 경기, 물구나무서기 기회는 1회만 허용한다.
- 결 승 : 가장 오래 서 있었던 4팀을 선정하여 결승 경기를 진행한다. 1위, 2위,
공동 3위로 시상한다(변동될 수 있음).

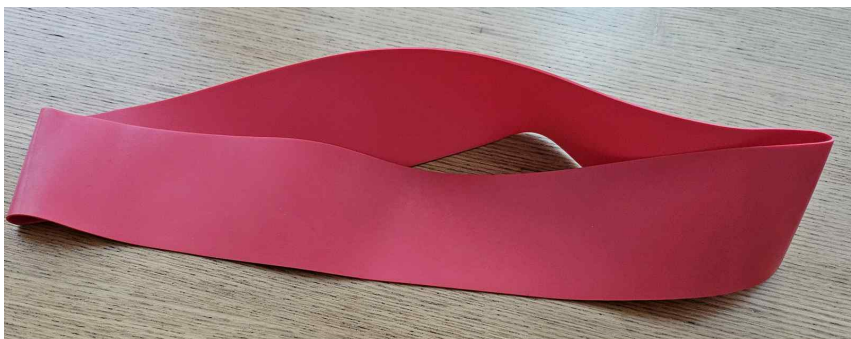


○ 구르기 릴레이

구르기 릴레이 챌린지 (Forward & Backward Rolls Relay)



- 구 성 : 팀 경기로 각 팀은 3명으로 구성된다.
- 대 상 : 유소년(초중고) & 모든 연령(Gym for everyone)
- 성 별 : 성별에 제한 없음
- 순 위 : 3명의 구르기 시간을 합산하여 순위 결정
- 방 법 : 출발선에서 신호가 울리면 앞구르기 3회 후, 엉덩이가 바닥에서 떨어진 후에 뒤구르기 2회 실시하고 출발선으로 달려간다.
출발선에 있는 다음 주자에게 끈(그림 참조)을 넘겨주면 다음 선수가 출발한다.
출발선에서 결승선까지의 전체 시간을 측정한다.
- 진 행 : 심판의 출발 신호가 울리면 출발한다. 끈을 놓치거나 미리 출발하면 부정 출발로 간주하고 1회 다시 가능하다.
- 참 고 : 선수 등록자는 번외 경기로 할 수 있다.
- 결 승 : 가장 오래 서 있었던 4팀을 선정하여 결승 경기를 진행한다. 예선전 3위와 4위 결승, 예선전 1위와 2위가 결승을 진행한다. 순위는 1위, 2위, 공동 3위로 시상한다(변동될 수 있음).



※ 실제 그림과 다를 수 있음. 조직위에서 늘어나는 밴드 형태의 끈으로 준비 예정

○ 추억의 국민체조 기계체조 버전

기계체조 챌린지 (Artistic Gymnastics Challenge)

- 팀 구성 : 팀 경기로 각 팀은 3인조로 구성된다.
- 대 상 : 유소년(초중고)부 & 모든 연령(Gym for everyone)
- 성 별 : 성별에 제한 없음
- 순 위 : 10점 만점으로 고득점을 받은 팀으로 결정
- 방 법 : 국민체조의 음악에 맞추어 기계체조 스타트 레벨을 연기하고
마지막 16박자 안에 꾸미기 체조로 마무리 포즈를 취한다.
- 평 가 : 표현성(바른 자세 및 마무리 연기구성 창의적 동작 포함)과 일치성
(팀원들 간에 동작의 일치)에 대한 실시 점수로 평가하며, 10점 만점이다.
- 시 상 : 예선 및 결승으로 1위, 2위, 공동 3위로 시상한다(변동될 수 있음).
모든 참가자에게도 상이 수여된다(변동될 수 있음).

○ 해피체조(Happy Gymnastics)

- 참가인원 최소 4명 이상(Gym for everyone)
- 참가 규정은 4분 이내 음악(4분이 넘어갈 경우, 최대 0.5 감점이 있을 수 있음)
- 최소 1개 이상의 아크로바틱 요소(엃돌기, 구르기 등)와 밸런스 요소, 유연성 요소의 체조 요소 등을 필수 포함하고 안전하고 숙련된 동작으로 연기해야 한다(안전 필수).
- 작품과 어울리는 음악을 이용하여 체조 및 댄스 요소로 작품을 구성한다.
- 평가 기준은 5개 요소로 구성되며 최대 10점 만점에서 시작한다.

평가 요소	평가 설명	점수
엔터테인먼트 가치	공연이 관객에게 얼마나 매력적으로 느껴졌는가? 관객 호응	2.0
혁신성/독창성	공연이 얼마나 창의적이고 독창적인가?	2.0
기술의 숙련성/안전성	요소들을 얼마나 숙련되고 안전하게 잘 수행되었는가?	2.0
변화 및 다양성	대형 및 동작 변화와 얼마나 다양하게 연기구성을 하였는가?	2.0
전체 연기 인상	공연이 전체적으로 어떻게 느껴졌는가? (총평: 호응, 창의, 숙련, 구성 등)	2.0
총점	-체조 요소(아크로바틱, 밸런스, 유연성)를 실시하지 않을 경우, 요소별로 0.5 감점과 4분 초과 0.5 감점	10점 만점