

Korea Gymnastics Clubs Championships (KGCC)

Code of Points

전국체조클럽챔피언십 채점규칙집



사단
법인 월드체조운동개발원
WORLD GYMNASTICS EXERCISE INSTITUTE

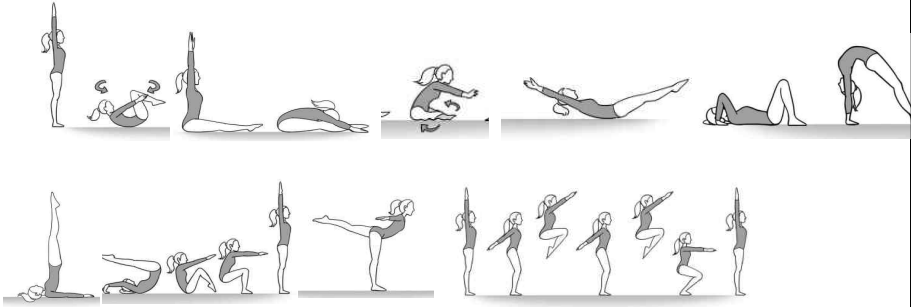
2025. 8. VERSION 4

1 소개 및 목적

- ☐ 체조를 좋아하는 사람이면 누구나 참여할 수 있는 생활체육 기계체조 클럽대회
- ☐ 체조클럽 활성화와 체조 대중화에 기여
- ☐ 전문체육 기계체조 저변확대와 인재 발굴에 기여

2 레벨 시스템과 기술 규정

- ☐ 본 대회 레벨은 스타트 레벨부터 레벨 8로 구성되며, 대한체조협회 규정 및 자유종목, FIG 주니어 및 시니어로 구성된다.
- ☐ 대회 종목은 남자 마루운동, 도마, 철봉 3종목으로 구성되며, 여자 도마, 철봉, 평균대, 마루운동 4종목으로 구성된다.
- ☐ 최종 점수는 난도 점수 5.0과 실시 점수 5.0점 총 10점 만점으로 구성된다. 자유연기는 10점을 초과할 수 있으며, FIG 주니어 규칙을 변형하여 대회 상황에 따라 변경될 수 있다.
- ☐ 실시 점수는 소결점 0.1, 중결점 0.2, 대결점 0.3, 낙하 및 불인정 0.5, 추가 기타 감점 항목은 FIG 채점 규칙을 따른다.
- ☐ 심판은 심판 자격을 소지한 자 및 체조 경력과 심판 경력이 있는 자로 구성한다.
- ☐ 모든 참가자는 1위~3위로 결정된다.

레벨 종목	START LEVEL	배점	ERRORS & DEDUCTIONS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 앞 구르며 L자 앉기 2. 가슴 숙이기 2초 3. 다리 벌리기 2초 4. 접시 자세 2초 5. 브리지 2초 6. 촛불에서 앞 굴러 일어서기 7. 수평 잡기 2초 8. 터크 점프 2회	0.5 0.5 0.7 0.7 1.0 0.5 0.5 0.3,0.3	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 구름판 수직점프 후 착지 2. 손 짚고 앞구르기 착지	5.0 5.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
철봉 (HB)	1. 매달리기 2초 2. 터크자세 2초 3. 앞으로 다리 벌리기 4. 앞으로 다리 벌리기 5. 착지하기	1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 한발 올라서기 2. 앞으로 걷기 2회 3. 뒤꿈치 들고 균형 잡기 2초 4. 옆으로 걷기 2회 5. 다리 모아 수직점프 착지	1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	 *옆으로 걷기 후 그 상태에서 점프 착지(영상 참조)

레벨 종목	LEVEL 1	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 앞구르기+다리 벌려 앞구르기 2. 뒤구르기+캔들스틱 3. 가슴 숙이기+브리지 4. 다리 벌려 물구나무+옆돌기 런지 착지 5. 수직점프+180도 점프 착지	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 1.0 0.2, 0.3	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.3	
도마 (VT)	1. 구름판 수직점프 후 착지 2. 손 짚고 다리 벌려 물구나무 후 착지 Lunge→Kick up→Back to Lunge→ Y position(착지)	10.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 물구나무서기 각도	
철봉 (HB)	1. 점프 후 팔 버티기 2초 2. 팔 버티고 등 오목하게 하기 2초 3. 몸 접고 펴기(Cast) 2회 4. 앞 돌아내리기(Tuck)	1.5 1.0 1.0 1.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 틀어 다리 벌려 앉기 2. 터크 앉기+V자 앉기(Tuck-sit+V-sit) 3. 뒤꿈치 들고 서기+수직점프 1회 4. 앞 다리 차기 2회+앞 수평 잡기 5. 파세(PASSE) 1회+수직점프 내리기	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	

레벨 종목	LEVEL 2	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 앞구르기+다리 벌려 앞구르기 2. 뒤구르기+캔들스틱 3. 다리 일자 벌려 지나가기 4. 물구나무서기+옆돌기 2회 후 런지 착지 5. 수직점프+360도 점프 착지	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5 0.5, 1.5 0.2, 0.3	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.3	
도마 (VT)	1. 구름판 수직점프 후 착지(5.0)+ 물구나무 등 떨어지기(5.0) #20cm 매트 위로 착지, 등 떨어지기	10.0	• 0.1-0.5 • 스펀지 터치하고 넘어갈 경우 0.5 감점 • 1.0 물구나무 넘어가지 못했을 경우	
철봉 (HB)	1. 점프 후 팔 버티기 2초 2. 팔 버티고 등 오목하게 하기 2초 3. 몸 접고 펴기(Cast) 3회 4. 앞 돌아내리기(tuck)	1.5 1.0 1.0 1.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 틀어 다리 벌려 앉기 2. 터크 앉기+V자 앉기(Tuck-sit+V-sit) 3. 뒤꿈치 들고 서기+수직점프 1회 4. 앞뒤 다리 차기 각 1회+앞 수평 잡기 5. 파세(PASSE) 2회+수직점프 내리기	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.5, 0.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	#레벨 1과 동일하며 뒤로 다리 차기와 파세 2회 추가된 연기구성

레벨 종목	LEVEL 3	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 무릎 펴고 앞구르기 (대체 가능) 2. 뒤굴러 팔 버티기(Front support) 3. 누워 뒤로 허리재기(back walkover) #브리지+캔들스틱 후 일어서기(남, 여 대체) 4. 물구나무서기+옆돌기 1회+옆돌기 런지 5. 투스텝 립 점프+스플릿 점프 착지(여)+ 360도 턴 *터크점프+다리 벌려점프+360도 턴(남) 6. 측전 점프 착지	0.5 0.5 1.0,0.5 0.5 0.5,0.5 0.5,0.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 뒹틀(폼 박스) 짚고 앞구르기 80cm 높이	10.0	• 0.1-0.3 제 1비약 • 0.1-0.3 물구나무서기 • 0.1-0.3 제 2비약 • 0.1-0.5 착지(낙하 시 0.5)	#가급적 높이를 준수하지만, 대회 환경에 따라 높이가 변동될 수 있음 #뒹틀이나 폼 박스가 없을 경우, 다른 기구로 대체 가능
철봉 (HB)	1. 경사 이용 거꾸로 오르기(tuck) 2. 몸 접고 펴기 2회(Cast) 3. 뒤돌기 1회(tuck) 4. 앞 돌아내리기(pike)	1.0 1.0,1.0 1.0 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 다리 벌려 앉기 2. 뒤꿈치 들고 서기+수직점프 2회 3. 한 다리 물구나무서기(180도 자세) 4. 두 발로 180도 턴+앞뒤 다리 차기 5. 앞 수평 잡기+옆 돌아 물구나무 내리기	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.8 0.6, 0.6 0.4, 0.6	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	

레벨 종목	LEVEL 4	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 물구나무서서 앞구르기 (대체 가능) 2. 뒤굴러 팔 버티기(Front support) 3. 뒤 허리재기 4. 홑 앞 허리재기+옆돌기 런지 #홑 앞 허리재기(핸드스프링 대체 가능) 4. 투스텝 립 점프+스플릿 점프 착지(여)+ 360도 점프 턴 #터크 점프+다리 벌려 점프(남)+360도 턴 5. 측전 점프 착지	0.5 0.5 1.0,0.5 0.5 0.5,0.5 0.5,0.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 뒹틀(폼 박스) 다리 벌려 뛰기 80cm 높이	10.0	• 0.1-0.3 제 1비약 • 0.1-0.3 물구나무기 • 0.1-0.3 제 2비약 • 0.1-0.5 착지(낙하 시 0.5)	#가급적 높이를 준수하지만, 대회 환경에 따라 높이가 변동될 수 있음 #뒹틀이나 폼 박스가 없을 경우, 다른 기구로 대체 가능
철봉 (HB)	1. 경사 이용 거꾸로 오르기(Pike) 2. 몸 접고 펴기 2회(Cast) 3. 뒤돌기 1회(Legs straight) 4. 앞 돌아내리기(Pike)	1.0 1.0,1.0 1.0 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 다리 벌려 앉기 2. 뒤꿈치 들고 서기+시손 점프 3. 물구나무서서(다리 모으고) 착지 4. 두발 180도 턴+앞뒤 다리 차기 5. 앞 수평 잡기+옆 돌아 물구나무 내리기	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.8 0.6, 0.6 0.4, 0.6	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	

레벨 종목	LEVEL 5	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 핸드스프링 2. 옆돌기 런지 착지+뒤 굴러 물구나무서기 +제자리 360도 턴 3. 투스텝 립 점프+다리 벌려 점프 #점프 날아 구르기+다리 벌려 점프(남) 4. 측전 점프 착지 #측전 백핸드 or 공중돌기 가점 5. 에어리얼	1.0 1.0, 1.0 0.3, 0.2 0.5 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 80cm 높이 매트 짚고 등 떨어지기	10.0	• 0.1-0.5 제 1비약 • 0.1-0.5 물구나무 • 0.1-0.5 제 2비약 • 0.1-0.5 착지	#가급적 높이를 준수하지만, 대회 환경에 따라 높이가 변동될 수 있음. #착지 동작은 몸 전체가 매트에 홀로우 자세로 닿는 순간부터 마지막 Y 착자까지를 말한다.
철봉 (HB)	1. 차오르기 스윙 착지(Kip swing) 2. 두발 점프 거꾸로 오르기(tuck) 3. 앞돌기 1회(tuck), 뒤돌기 2회 4. 뒤로 누우며 흔들기 1회 후 뒤로 착지	1.5 1.0, 1.0 1.0 0.5	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	#스윙 무릎 펴고 실시 가능, 스윙 1회 이상 가능함
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 한 다리 굽히고 앉기 2. 제자리 일자 점프+한발 180도 턴 3. 옆돌기 런지 착지 4. 뒤 허리재기 5. 측전 내리기	0.5, 0.5 0.5, 0.5 0.8 0.6, 0.6 0.4, 0.6	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	 한 다리 굽히고 앉기

레벨 종목	LEVEL 6	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 핸드스프링(한발) 2. 옆돌기 런지 착지+뒤 굴러 물구나무서기 +제자리 540도 턴 #1번과 2번 연결 시 가점 3. 교차 점프+다리 벌려 점프 #점프 날아 구르기+다리 벌려 점프 4. 측전 점프 착지 #측전 백핸드 or 공중돌기 가점 5. 앞 공중돌기	1.0 1.0,1.0 0.3,0.2 0.5 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 80cm 높이 매트 손 짚고 핸드스프링 #플라이 스프링 발로 착지	10.0	• 0.1-0.5 제 1비약 • 0.1-0.5 물구나무 • 0.1-0.5 제 2비약 • 0.1-0.5 착지	
철봉 (HB)	1. 차오르기 스윙 착지(Kip swing) 2. 두발 점프 거꾸로 오르기(Pike) 3. 앞돌기 1회+뒤돌기 2회 연속 4. 뒤로 누우며 흔들기 2회 후 뒤로 착지	1.5 1.5 1.0 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 한 다리 굽히고 앉기 2. 제자리 일자 점프+터크 점프+한발 180도 턴 3. 옆돌기 런지 착지 4. 뒤 허리재기 5. 옆돌기 한발씩 모아 뒤로 점프 내리기		• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	 한 다리 굽히고 앉기

레벨 종목	LEVEL 7	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 측전+백핸드+뒤공중돌기 #백핸드 연속 2회 시 0.5 가점 2. 핸드스프링+앞공중돌기 3. 물구나무서서 앞구르기+뒤 허리재기 일자 얹기+앉아서 360도 턴 #물구나무서기, 뒤굴러 물구나무서기, 점프 360도 턴(남) 4. 교차 점프+크로스 스플릿 180도 점프 #점프 날아 구르기+다리 벌려 점프(남) 5. 측전+백핸드+뒤공중돌기	0.5,0.5 0.5,0.5 0.5,0.5 0.2,0.3 0.5,1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 핸드스프링(Handspring) 80cm 이상 뒹들/매트//도마 사용	10.0	• 0.1-0.5 제 1비약 • 0.1-0.5 물구나무 • 0.1-0.5 제 2비약 • 0.1-0.5 착지	
철봉 (HB)	1. 차오르기 2. 제자리 수평 이상 차기 1회 3. 배 띄어 돌기 1회 4. 뒤로 누우며 흔들기 2회 후 1/2 틀어 내리기 or 공중 돌아내리기 (0.5 가점)	1.5 1.0 1.5 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 손 사이에 다리 놓기+ 방향 틀어 일어서기 2. 제자리 일자 점프+시손 점프+360도 턴 +Y밸런스 3. 한발 백핸드(뒤 허리재기 대체 가능) 4. 옆돌기 한발씩 모으고 점프 후 착지 5. 제자리 서서 뒤 공중 내리기	0.5 0.5,0.5 1.0 1.0 0.5,1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	

레벨 종목	LEVEL 8	배점	DEDUCTIONS & BONUS	설명 및 동영상(EXPLANATION & VIDEO)
마루 운동 (FX)	1. 측전+백핸드+몸 펴 뒤공중돌기 2. 핸드스프링+앞공중돌기 3. 물구나무서서 무릎 펴고 앞구르기+ 뒤 허리재기 다리 모아 1/2 틀기+ 제자리 720도 턴 #물구나무서기, 뒤굴러 물구나무서기, 점프 360도 턴(남) 4. 교차 점프+교차존슨점프 #점프 날아 구르기+다리 벌려 점프(남) 5. 측전+백핸드+뒤공중돌기	0.5,0.5 0.5,0.5 0.5,0.5 0.2,0.3 0.5,1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
도마 (VT)	1. 핸드스프링(Handspring) 80cm 이상 뒹틀/매트/도마 사용	10.0	• 0.1-0.5 제 1비약 • 0.1-0.5 물구나무 • 0.1-0.5 제 2비약 • 0.1-0.5 착지	
철봉 (HB)	1. 차오르기 2. 제자리 수평 이상 차기 2회 3. 배 띄어 돌기 2회 (연속) 4. 뒤로 누우며 흔들기 2회 후 1/2 틀어 내리기 or 공중 돌아내리기 (0.5 가점)	1.5 1.0 1.5 1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	
평균대 (BB)	1. 옆 점프 올라 손 사이에 다리 넣기+ 방향 틀어 일어서기 2. 제자리 일자 점프+울프 점프+360도 턴 +Y밸런스 3. 한발 백핸드(뒤 허리재기 대체 가능) 4. 옆돌기 한발씩 모으고 점프 후 착지 5. 제자리 서서 뒤 공중 내리기(측전에서 하면 연결 가점)	0.5 0.5,0.5 1.0 1.0 0.5,1.0	• 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5 • 0.1-0.5	

자 유 종 목

1 연기평가

□ 평가 근거 및 기준

1. 여자 저학년(1-3학년), 고학년(4-6학년)

- 사단법인 대한체조협회 여자 심판위원회 2025년도 여자초등부 규정종목 국내 채점 규칙집 적용
- 규정종목 채점 규칙집에 없는 난도 요소의 경우 심판 합의를 통해서 감점 또는 가점 적용
- 난도 요소 부족 시 기계체조에 대한 흥미와 동기유발 될 수 있도록 선수에게 최대한 선수가 유리한 방향으로 평가

2. 여자 중학교 이상

- FIG 주니어 채점 규칙을 적용
- 사단법인 대한체조협회 고학년 규정종목 채점표에 근거하여 평가
- 규정종목 채점 규칙집이나 FIG 주니어 채점규칙집에 없는 난도 요소의 경우 심판 합의를 통해서 감점 또는 가점 적용
- 난도 요소 부족 시 기계체조에 대한 흥미와 동기유발 될 수 있도록 선수에게 최대한 선수가 유리한 방향으로 평가

3. 남자 저학년(1-3학년), 고학년(4-6학년)

- 사단법인 대한체조협회 남자 심판위원회 2022년도 남자초등부 규정종목 국내 채점 규칙집 적용
- 규정종목 채점 규칙집에 없는 난도 요소의 경우 심판 합의를 통해서 감점 또는 가점 적용
- 난도 요소 부족 시 기계체조에 대한 흥미와 동기유발 될 수 있도록 선수에게 최대한 선수가 유리한 방향으로 평가

4. 남자 중학교 이상

- FIG 주니어 채점 규칙 시스템을 기반으로 평가
- 채점 규칙을 클럽 수준에 맞게 수정하여 적용 가능
 - 1) 대회 전이나 대회 중 심판들 간의 합의를 통해 기본 점수(5.0 이상)와 시작 점수(start value)를 결정할 수 있다.
 - 2) 채점 규칙에 없는 난도 요소도 그 가치를 인정할 수 있다. 예를 들면, 무릎 펴고 앞구르기, 물구나무서서 앞구르기 등 A난도로 인정할 수 있다.
 - 3) 공정한 점수와 순위를 결정하기 위해 규칙, 규정, 난도 가치, 기본 점수 등 일관성 있게 적용해야 한다.

□ 난도 점수

- 선수가 연기한 난도 중 최고 높은 난도 8개를 계산하여 난도 점수 부여
 - 1) 요소 그룹 점수에 대해 대회 때 심판 회의 및 합의를 통해 결정
 - 2) 난도 요소 부족 시 기계체조에 대한 흥미와 동기유발 될 수 있도록 선수에게 최대한 선수가 유리한 방향으로 평가

□ 실시 점수

- 실시 점수는 10점에서 시작된다.
- 감점은 소결점(0.1), 중결점(0.3), 대결점(0.5)으로 구성되며, 넘어지거나 낙하의 경우 1.0점 감점한다.

□ 연기점수 산출 방법

- 기계체조 : 최종 점수=난도 점수+실시 점수(10점에서 감점)

□ 순위 결정 방법

○ 주요 사항

- 경기규칙 : 월드체조 & 대한체조협회 경기 규정 및 FIG 채점 규칙 적용
- 심 판 : 기계체조 공인 심판 및 조직위에서 추천된 자
- 순 위 : 타 선수와의 경쟁이 아니라 자기 자신과의 경쟁

▷ 종 목 별 : 1, 2, 3위 순위별 점수 범위는 아래와 같음.

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

▷ 개인종합 : 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

▷ 레벨 영상

도마:

철봉:

평균대:

마루운동: