

2014 태권도 품새 경기규칙

제정 : 2006. 01. 10
개정 : 2009. 01. 14
개정 : 2010. 01. 19
개정 : 2011. 01. 13
개정 : 2012. 01. 30
개정 : 2013. 01. 11
개정 : 2014. 01. 28

제1조 (목 적)

이 규칙은 태권도 품새 수련의 전반적 기술 수준을 높이고 품새 경기 분야의 기술 및 발전을 기함으로서 태권도 품새의 기술적 이상을 실현하는데 그 목적을 둔다.

제2조 (적용 범위)

이 규칙은 사단법인 대한태권도협회(이하 “협회”라 함)와 각 지부 및 연맹이 주최, 주관, 승인하는 모든 품새 경기대회에 적용한다.

제3조 (종 목)

이 규칙이 인정하는 품새 경기의 종목은 다음과 같다.

1. 공인 품새 (태극3장 ~ 한수)
2. 경기 품새
3. 자유 품새
4. 태권 체조

제4조 (부별 구분)

품새 경기는 개인전, 단체전, 복식 전으로 구분하고 각각 다음과 같은 부별로 시행될 수 있다.

1. 개인전
 - 가. 개인전 부별 구분은 아래 표와 같다.

부 별	자 격
17세 이하	만14세 이상 ~ 만17세 까지
29세 이하	만18세 이상 ~ 만29세 까지
39세 이하	만30세 이상 ~ 만39세 까지
49세 이하	만40세 이상 ~ 만49세 까지
59세 이하	만50세 이상 ~ 만59세 까지
59세 초과	만60세 이상

나. 부별 구분은 대회에 따라 아래 표와 같이 세분할 수 있다.

부 별	자 격
초 등 부	초등학교에 재학중인 자
중 등 부	중학교에 재학중인 자
고 등 부	고등학교에 재학중인 자
대학(1, 2) 부	대학교에 재학중인 자
성인 1부	만18세 이상 ~ 만24세까지
성인 2부	만25세 이상 ~ 만29세까지
성인 3부	만30세 이상 ~ 만34세까지
성인 4부	만35세 이상 ~ 만39세까지
장년 1부	만40세 이상 ~ 만44세까지
장년 2부	만45세 이상 ~ 만49세까지
장년 3부	만50세 이상 ~ 만54세까지
장년 4부	만55세 이상 ~ 만59세까지
장년 5부	만60세 이상 ~ 만64세까지
장년 6부	만65세 이상

- 다. 초등부는 대회요강에 따라 남녀 구분하여 시행함을 원칙으로 하며, 저학년부(1~2학년), 중학년부(3~4학년), 고학년부(5~6학년)로 구분하여 시행한다.(단, 경우에 따라 학년별로 실시될 수도 있다.)
- 라. 중등부(1,2,3학년), 고등부(1,2,3학년), 대학부(1, 2부), 성인부, 장년부는 남녀로 구분하여 시행함을 원칙으로 한다. 단, 대학부는 대학소속으로 등록한 선수로 한한다.
- 마. 개인전은 4명 이상 참가하여야 한다. 단, 참가인원이 미달될 경우 통합하여 경기에 참가할 수 있다.

2. 단체전

가. 단체전의 부별 구분

단체전의 부별 구분은 개인전 부별 구분에 따름을 원칙으로 하되, 성별 단체구성은 남자단체전, 여자단체전, 혼성단체전으로 시행될 수 있다.

나. 종목에 따라 단체전 구성방식 및 구성인원(3~5명 이내)은 변경

될 수 있다. 단, 이를 정하는 대회요강은 본 회의 승인을 득하여야 한다.

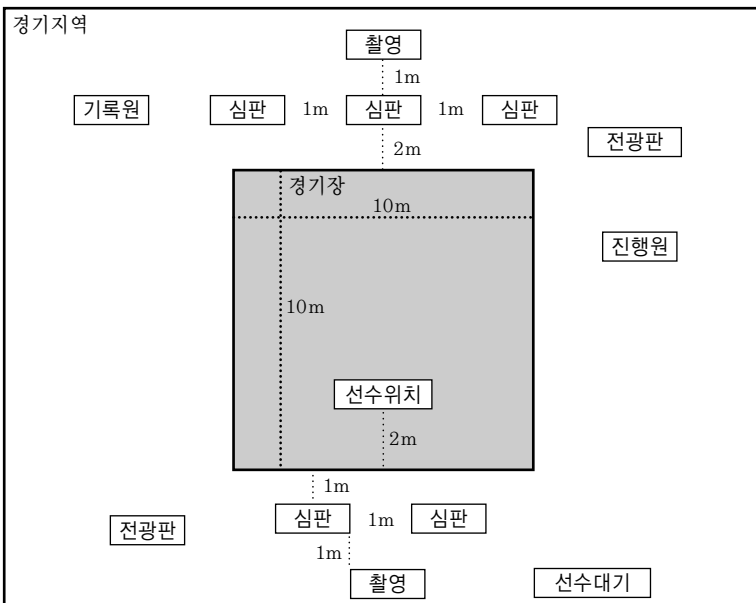
다. 단체전은 4팀이상 참가하여야 하며, 4팀 미만일 경우 경기가 성립되지 아니한다.

3. 복식전

복식전의 부별구분은 개인전 부별 구분을 따름을 원칙으로 하되, 남자복식전, 여자복식전, 남녀혼합복식전으로 시행할 수 있다.

제5조 (경기장)

경기장은 10m x 10m 넓이의 수평 정방형으로 탄력성이 있는 매트 또는 마룻바닥이어야 한다. 경기장은 필요에 따라 높이를 올린 경기대로 할 수 있다. 단, 종목의 특성과 단체전의 규모에 따라 경기장의 면적을 조정할 수 있다. 경기시연 중에는 응원소리, 안내방송, 관중석의 움직임과 소음이 최대한 자제되어야 함을 원칙으로 한다. 대회시 경기지역내의 배치는 다음과 같이 설치해야 하며, 경기지역 안으로는 관계자 외 출입할 수 없다.



제6조 (선 수)

① 자격

1. 국기원 품 · 단증 소지자
2. 당해 연도 선수등록을 마친 자
3. 각 부별 소속 등록사항 및 연령에 해당하는 심신에 결격사유가 없는 자
4. 심판으로 활동한 자는 유예 기간을 2년간으로 한다.

② 의무

1. 선수는 협회가 공인한 도복 및 띠를 착용하여야 한다.
2. 경기 중 선수는 경기에 불필요하거나 방해가 될 수 있는 장신구 또는 부착물이나 휴대폰을 착용하거나 지닐 수 없다.
3. 본회는 도복의 장식에 대한 규제사항을 결정할 수 있으며, 선수는 이를 반드시 따라야 한다.
4. 선수는 국제올림픽위원회가 금지하는 약물을 사용 또는 복용하여서는 안 되며, 적발 시 입상자는 등위가 박탈되고 차상위자가 등위를 승계하며 선수와 임원은 징계위원회에 회부된다.

지침

- ① 도복 상의 끝선은 팔목, 하의 끝선은 발목을 기준으로 한다.
- ② 도복 착용시 띠의 길이는 25cm(±5cm)로 한다.



제7조 지도자

① 자격

1. 사범자격증 소지자

2. 당해연도 품새 경기규칙강습회 교육을 수료한 자
3. 당해연도 지도자 등록을 필하고 심신에 결격사유가 없는 자

② 의무

1. 품새 경기규칙을 잘 알고 지켜야 한다.
2. 선수를 보호하고 경기진행에 협조하여야 한다.
3. 경기장 내에서 소속팀 외에 다른 선수의 코치를 할 수 없다.

제8조 (경기 방식)

① 구성

1. 일리미네이션 토너먼트(Elimination tournament:참가자들을 한 쌍씩 묶어 서로 겨루게 하고 패자는 제외)방식
2. 컷 오프(Cut off:단계별 점수제) 방식
3. 컷 오프 방식 + 토너먼트 방식 = 혼합 방식
4. 라운드 로빈(Round robin:리그전, 다른 모든 참가자와 순서대로 만나는 토너먼트) 방식

- ② 경기 방식 및 경기 운영에 대한 구체적인 사항은 대회요강을 통해서 사전에 정해져야 한다.

주

- ① 컷 오프 방식은 예선 · 본선 · 결선으로 이루어진다.
 1. 예선 : 참가 선수 중 상위 점수 50%를 선발한다.
 2. 본선 : 예선에서 선발된 선수 중 8명을 선발한다.
 3. 결선 : 본선에서 선발된 8명 중 최종 등위를 결정한다.
- ② 혼합방식은 예선과 본선은 컷 오프 방식으로 선발하고 결선은 토너먼트 방식으로 경기한다.
 1. 예선 : 참가 선수 중 컷 오프 방식으로 상위점수 50%를 선발한다.
 2. 본선 : 예선에서 선발 된 선수 중 상위점수로 8명(팀)을 선발한다.
 3. 결선 : 본선에서 선발된 8명(팀) 선수를 본선 성적순에 따라 시드 배정한 후 토너먼트 방식으로 최종 등위를 결정한다.
- ③ 컷 오프 방식은 각 조별마다 16명 또는 16개 팀 이하로 한다.

제9조 (공인품새의 지정)

- ① 지정 품새는 2개의 품새를 원칙으로 하고 대회요강에 따라 조정될 수 있다.
- ② 지정 품새 추천방식은 경기 당일 대회조직위원회에서 추천 후 발표하는 방식과 매 경기마다 현장에서 심판에 의해 전자 추천하는 방식으로 나눈다.
- ③ 공인 품새 경기는 각 부별로 다음의 표에서 정한 품새 가운데서 지정 또는 추천하여 정할 수 있다.
- ④ 부별 지정 품새

부 별	지 정 품 새
초 등 부	태극 3·4·5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백
중 등 부	태극 5·6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원
고 등 부	태극 6·7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진
대 학 부	태극 7·8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태
성인 1, 2부	
성인 3, 4부	태극 8장, 고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권
장년 1, 2부	
장년 3, 4, 5, 6부	고려, 금강, 태백, 평원, 십진, 지태, 천권, 한수

제10조 (대진표 추천)

- ① 대표자회의에서 추천은 실시하며 추천방식은 수동 또는 전자추첨으로 한다.
- ② 추천에 불참한 참가팀에 대해서는 추천을 담당할 임원이 이를 대행한다.
- ③ 추천 순위는 대표자회의에서 결정한다.
- ④ 각 부문별 지정품새는 경기임원 관계자와의 협의 하에 추천 시 결정한다.

제11조 (경기시간)

각 종목별 제한 경기시간은 다음과 같다.

종 목	제 한 시 간
공 인 품 새	1분 30초 이내(1개 품새시 해당)
경 기 품 새	2분 이내
자 유 품 새	60초 이상 70초 이내
태 권 체 조	2분 이내

제12조 (감점 및 탈락)

① 감점사항

1. 종목별로 지정된 제한 경기시간을 초과할 경우는 0.5(10점제일 때)를 감점한다.
2. 규정에 없는 동작(예, 틀린 동작, 기합)을 하면 0.3(10점제일 때)을 감점한다.
3. 단체전과 태권체조의 경우 참가신청과 다른 인원으로 출전한 경우 0.5점 “최종점수”에서 감점한다.

② 탈락사항

1. 단체전의 경우 소속선수의 불참으로 인해 단체구성에 미달 또는 초과 될 때는 탈락된다.
2. 참가선수 중 부정선수 발견시 게임몰수 및 탈락한다.(지도자 및 해당 팀 징계)
3. 고의로 기권을 하거나 승부조작에 해당하는 행위를 한 경우는 선수 및 지도자를 징계한다.
4. 중복출전한 선수가 개인전에서 출전포기 각서를 제출했을 때, 그 선수는 복식전, 단체전에도 참가할 수 없다.
5. 경기시간에 경기장 입장을 못한 경우 탈락한다.

제13조 (채점 및 결과의 표출)

① 공인품새 채점의 기준

1. 정확성
 - 가. 기본동작
 - 나. 각 품새별 세부 동작

- 다. 균형
- 2. 표현성
 - 가. 동작의 기술적 특성의 표현
 - 나. 조화 (강유 · 완급 · 리듬)
 - 다. 기의 표현
- ② 자유품새
 - 1. 기술력
 - 가. 발차기 난이도
 - 나. 동작의 정확성
 - 다. 품새 완성도
 - 2. 연출성
 - 가. 창의성
 - 나. 조화
 - 다. 기의 표현
 - 라. 음악 및 안무
 - 3. 발차기 난이도 기술의 종류는 매년 마다 대한태권도협회 기술위원회에서 지정한다.
 - 4. 자유 품새 배점표

채점항목	세부기준항목		점수
기술력(6.0)	발차기 난이도(3.0)	뛰어 높이	3.0
		뛰어 찬 발차기 수	
		회전 수	
		영속발차가 수	
		아크로바틱 동작	
동작의 정확성(1.5)	동작의 정확성(1.5)	기본동작	1.5
		지정기술동작	
품새의 완성도(1.5)	품새의 완성도(1.5)	실용성	1.5
		공방의 연결성	

채점항목	세부기준항목		점수
연출성(4.0)	창의성		4.0
	조화		
	기의 표현		
	음악 및 안무		
최대점수(10.00)			10.0

③ 태권체조 채점의 기준

1. 정확성

- 가. 동작의 정확성 및 균형
- 나. 팀의 일치도

2. 예술성

- 가. 음악과 동작의 조합성
- 나. 동작의 다양성과 창조성

④ 품새경기는 10점제 또는 100점제로 할 수 있으며, 기술내용은 정확성, 표현성으로 나누어 채점한다.

⑤ 점수의 배분은 다음과 같다.

항 목	10점제	100점제
정 확 성	4점	40점
표 현 성	6점	60점

⑥ 각 심판이 채점한 점수의 항목별 최고·최하 점수를 제외한 평균점수의 합으로 한다.

⑦ 평균점수가 동점일 경우 최고·최하 점수를 합산한 총점으로 한다.

⑧ 총점도 동점일 경우 표현성·정확성의 높은 점수 순으로 결정한다.

⑨ 심판의 채점 결과는 즉시 공개하여야 한다.

⑩ 채점에 관한 세부적 기준과 방법은 본 규정의 시행세칙인 “품새 경기 채점지침”에 따른다. 단, 채점지침은 협회 전문위원회의 의결을 거쳐 개정된다.

제14조 (동점의 처리)

- ① 평균 점수, 총 점수, 표현성, 정확성의 점수가 각 차례로 모두 동점일 경우 재경기를 할 수 있다.
- ② 컷 오프 방식 예선전의 경우 동점자의 수에 따라 재경기 또는 동점자 전원을 다음 회전에 진출시킬 수 있다.

제15조 (경기 중단 상황)

- ① 경기 중 경기가 불가항력의 이유로 중단되는 상황이 발생하였을 때는 처음부터 다시 시작하는 것을 원칙으로 한다.
- ② 선수가 부상 또는 신체적, 정신적 요인에 의하여 제한 경기시간 내에 경기를 속개하지 못할 때는 실격처리 한다.

제16조 (경기 결과의 판정)

- ① 판정승 : 경기결과점의 점수차로 인해 판정이 난 경우
- ② 기권승 : 경기도중 부상 또는 기타의 사유로 더 이상 경기진행이 어려운 경우
- ③ 실격승 : 상대선수가 출전치 않았거나 자격을 상실하였을 경우
- ④ 직권승 : 실력차이가 나거나 의욕상실로 경기진행이 이루어지지 않았을 경우

제17조 (심판원)

- ① 자격 : 협회에 등록된 품새 심판 자격증 소지자
- ② 구성 : 품새경기는 5심제 또는 7심제로 실시될 수 있다.
 - 5심제- 5명의 심판원을 경기선수 위치로부터 앞쪽에 3명, 뒤쪽에 2명 또는 앞쪽에 5명 배치.
 - 7심제- 심판원을 앞쪽에 4명, 뒤쪽에 3명의 심판을 위치하며, 심판원들의 간의 간격은 1m.(대회 상황 또는 조건에 따라 심판원의 수 및 위치를 정할 수 있고 사전에 대회요강에 명시토록 한다.)
- ③ 복장 : 심판은 협회가 정한 복장을 착용하여야 한다.

④ 배정 : 심판원 배정은 대전표 작성 후에 한다.

태권도학과 및 팀이 있는 학교 또는 도장의 지도자나 대학의 겸임, 전임, 교수로 당해 연도에 재직중인 자는 심판으로 배정될 수 없다.

제18조 기록원

채점기의 관리 및 채점과 승패 등 경기에 관련한 기록을 수행하기 위하여 기록원을 둔다.

제19조 진행원

진행원은 선수를 파악하고 선수의 입 퇴장과 “시작”, “바로”를 포함한 경기 전반의 진행을 한다. 또한 경기의 원활한 운영을 위하여 심판을 보조한다.

제20조 (소 청)

① 소청위원회는 다음과 같이 구성한다.

1. 자격 : 소청위원은 기술전문위원회 임원 또는 태권도 품새에 풍부한 경험이 있는 인사로 한다.
2. 구성 : 위원장 1인, 위원 5~7인으로 한다.
3. 절차 : 임원장은 대회 개최일전에 소청위원장과 위원을 지명하여야 한다.

② 책임 : 소청위원장은 소청심의를 통해 판정의 정정 및 관계자에 대한 징계처분을 임원장에게 요구할 수 있다. 대회 기간 중에 소청위원회는 현장 상벌위원회를 겸한다.

③ 소청 심의 절차

1. 판정에 이의가 있을 때는 소청 신청서와 소청료 5만원을 경기종료 후 3분 이내에 소청의사를 표하고 10분 이내 제출하여야 한다.
2. 소청위원은 필요에 따라 해당 관련된 심판을 소환, 진상을 문의할 수 있으며 판정 기록지 또는 경기내용의 비디오 판독 등을 검토 후 심의하며 의결은 과반수로 결정한다.

3. 소청위원회 의결은 최종적인 것이며 어느 누구도 이의를 제기할 수 없다.

④ 결과의 처리

소청위원회의 심의 결과 해당심판의 징계사항은 상벌위원회에서 결정한다.

⑤ 대회에 참가한 선수 및 지도자가 다음과 같은 행위를 하였을 경우 상벌위원회에서 징계한다.

1. 대회진행을 고의적으로 방해하는 행위(경기진행 비협조 등)
2. 경기에 직접적인 영향을 미치는 행위(저주기 경기 등)
3. 금품을 목적으로 승부를 조작하는 행위(출전포기 등)

제21조 (본 규칙에 명시되지 않은 사태)

① 경기에 관한 사태는 해당 경기심판원이 합의하여 처리한다.

② 대회조직위원회는 경기기록·보관을 위해 각 코트마다 비디오 기록 장치를 준비한다.

③ 본 규칙에 명시되지 않은 사태가 발생하였을 때는 대회 소청위원회의 결정을 따른다.

④ 심판원, 지도자, 경기부, 기록부에 해당되는 사람은 당해 연도 경기규칙 강습회에 필히 참가하여야 한다.

경기 포기 각서

소 속 :

이 름 :

생년월일 :

참 가 부 :

참가부문 :

경기번호 :

본인은

이유로 경기를 포기합니다.

20 년 월 일

별첨 : 사유서 및 진단서 각 1부

본 인 : (서명)

감독(코치) : (서명)

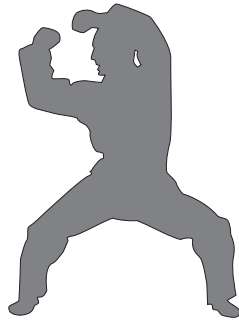
.....

위 사실을 확인합니다.

임석 의사

(서명)

품새경기 채점 기술 지침



품새경기 채점 기술 지침

① 품새경기의 채점기준은 다음과 같은 내용으로 분류한다.

1. 정확성

- 가. 기본 동작
- 나. 품새별 세부 동작
- 다. 균형

2. 표현성

- 가. 속도와 힘,
- 나. 조화 (강유, 완급, 리듬)
- 다. 기의 표현(몸동작의 흐름의 표현, 품위, 기합의 표현)

② 채점은 10점 또는 100점 만점제로 한다.

③ 각 기준항목별 점수의 배분은 다음 표와 같다.

〈평가항목 분류 및 배점표(10점제 기준)〉

배 점	채점항목	세부 기준 항목	배 점
4.0	정확성	기본동작	4.0
		각 품새별 세부 동작	
		균형	
6.0	표현성	속도와 힘	6.0
		조화(강유, 완급, 리듬)	
		기의 표현	

④ 항목별 채점 기준

태권도 품새 경기의 채점기준은 정확성과 표현성이 있다. 정확성은 기본 동작, 각 품새별 세부 동작, 균형 이렇게 3가지로 분류하고 표현성은 속도와 힘, 그리고 조화(강유, 완급, 리듬), 기의표현 이렇게 3가지로 분류한다.

1. 정확성

정확성(正確性) : 품새 경기에서 정확성의 채점은 국기원이 규정

한 태권도 기본동작과 각 품새 동작의 수행기준에 맞는 동작 시행의 여부를 평가한다.

가. 국기원이 규정한 태권도 기본동작과 각 품새 동작의 수행기준에 맞는 동작 시행의 여부를 평가한다.

나. 균형(均衡) : 품새경기 채점에서는 개별동작 수행 과정과 동작과 동작간의 연결과정에서 나타나는 중심이동의 안정성, 자세의 균형을 평가한다. 또한 기술 동작을 통하여 목표점에 힘을 발출하는 과정에서 중심을 잃지 않으면서 체중을 실어 동작을 수행하는 능력도 평가한다.

2. 표현성

표현성(表現性) : 품새 경기에서 표현성은 각 품새가 갖는 고유의 의미와 기법의 특징과 동작의 연결 특성을 표현하는 능력을 평가한다.

가. 속도와 힘 : 품새에서 속도와 힘은 하체의 견고함과 중심축을 활용한 탄력적인 몸놀림에 의해 표현되어야 한다. 동작은 부드럽게 시작하여 강하게 마무리하고 멈춤 없이 이어져야 한다.

나. 조화(강유, 완급, 리듬) : 품새에서 조화란 기술의 특징이 강유 완급과 리듬에 의해 자연스럽게 표현되는 것을 의미한다.

- 강유 : 유는 예비동작에서 중심축과 몸이 함께 움직여 힘과 기운을 응축하는 몸의 순응 상태를 말하며, 강은 동작과 호흡, 의식 등이 일치되어 기운과 기세가 발현됨을 의미한다.

- 완급 : 완급은 동작과 동작간의 연결과 품새 전반의 흐름을 조절하는 것을 의미한다.

- 리듬 : 리듬이란 강유와 완급의 흐름을 뜻하는 것으로 각 품새의 특성에 따라 동작의 빠름과 느림이 원활하게 진행되는 것을 의미한다.

다. 기의 표현 : 동작의 크기, 집중, 기백, 절도, 자신감 등 기의 속달에서 나타나는 품격과 위엄 있는 동작의 표현 정도를 의미한다. 선수의 체형과 특성에 맞게 품새 동작 전체에 걸쳐 나타나

는 시선, 기합, 태도, 복장, 당당함 등이 평가항목이다.

⑤ 항목별 채점 방법

1. 정확성

기본동작이나 각 품새별 세부동작 및 균형에 실수가 있을 시 감점사항을 적용한다.

1) 0.1 감점

가) 동작의 시작이나 중간 과정이 잘못 되었을 경우

나) 이중동작을 하였을 경우

(1) 축이 되는 발이 몸의 중심이동 없이 먼저 움직이는 것

(2) 서기 동작과 손 동작이 일치되지 않을 경우

다) 사용부위의 표현이 적절하지 않았을 경우

(1) 주먹이나 손날의 손목이 굽혀지거나 젖혀졌을 때(특수 동작 예외)

(2) 손을 펴서 하는 손 동작의 경우 손가락이 벌어지는 것

(3) 발차기 시 앞축이나 발날, 표현이 부족할 때

라) 목표점을 벗어났을 경우

마) 적절한 서기의 표현이 되지 않았을 경우

바) 과도한 예비동작을 하였을 경우

사) 동작을 수행하면서 그 과정이나 수행 직후에 중심을 잃었을 경우

2) 0.3점 감점

가) 품새의 규정에 없는 동작을 하였을 경우

나) 품새의 규정동작을 하지 않았을 경우

다) 경기 중 동작을 2초 이상 일시 정지하였을 경우

라) 일일시 정지 후 처음부터 다시 하는 경우(다시 하는 동작 수×0.3점을 감점)

마) 경기 중 두발이 경기장을 벗어났을 경우

바) 기합을 넣지 않았거나 다른 동작에서 기합을 넣었을 경우

사) 명확히 큰 실수로 인정 되었을 경우(두발 모두 품새선에서 벗어나는 경우 등)

아) 복합동작의 경우 과정을 충족시키지 않았을 경우(빠트린 동작 수×0.3점을 감점)

2. 표현성

표현성 채점은 3개 항목에 대하여 6.0 만점에서 채점한다.

- 1) 팔 동작의 공격과 방어에서 팔꿈치가 아래를 향하게 하여 어깨가 들리지 않게 하며 가슴을 편하게 만드는 표현
- 2) 중심축을 활용한 탄력적인 몸놀림에 의한 속도의 표현.
- 3) 중심축과 팔, 다리가 유기적인 움직임으로 공격과 방어가 이뤄진 표현.
- 4) 중심축의 회전과 신축의 크기가 있어야 바람직한 표현.
- 5) 던기와 돌기를 할 때 중심의 이동이 중심축으로 자연스럽게 이동이 되어 허리를 사용한 무리 없는 던기와 돌기가 된 표현.
- 6) 동작 및 동작과 동작의 연결은 강유완급에 의해 연결되어야 하며 각 품새의 특성에 맞는 연결이 되어야 하고 동작은 끊임이 없이 연결된 표현.

〈표현성 채점 배점〉

항 목	배 점	총 점
속도와 힘 균형	2.0	6.0
조화 (강유,완급,리듬)	2.0	
기의 표현	2.0	

기본동작 및 품새별 채점 기술 지침

◆ 기본동작(서기) 채점기준

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항	
		<ul style="list-style-type: none"> • 서기란 정면과 측면에 대한 중심선이 균형을 이루어야하고 각 서기의 특성에 맞게 체중이 정확히 실려 있는 형태를 말한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이동시 갈지(之)자 형태의 보법이 나타날 때 	
서기	준비서기	기본	<ul style="list-style-type: none"> • 모아서기에서 왼발을 한 발길이로 넓혀 선다.(나란히서기) • 손바닥을 위로 향하게 하여 두 손을 몸을 스쳐 명치 앞까지 끌어올려 명치 앞에서 손가락을 말아 쥐면서 주먹을 틀어 서서히 아래로 향한다. • 아랫배(단전)앞에 두 주먹을 멈춘다. • 주먹과 주먹사이 그리고 몸통과 주먹사이의 한주먹 간격으로 띄운다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 한발길이가 보다 좁거나 넓을 때 • 두손을 명치보다 높게 끌어 올릴 때 • 주먹과 주먹사이 그리고 몸통과 주먹사이가 한주먹 간격이 아닐 때
		겹손	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발을 모아서기로 선다. • 오른손위에 왼손을 열십(X)자로 겹쳐 손은 손날이나 편손끝과 같이 손가락을 펴서 명치 앞까지 끌어올려 서서히 아랫배(단전)앞에 멈춘다. • 오른손바닥과 몸통사이의 세운주먹 한주먹 간격으로 띄운다. • 겹친 두 손은 각각 힘을 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 과도하게 몸통에서 떨어져서 올릴 때 • 명치선 이상 올라가거나 떨어지는 경우
		보주먹	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발을 모아서기로 선다. • 두 손을 밑에서부터 가슴 앞으로 올리며 모은다. • 오른손은 주먹을 쥐고 왼손은 엄지손가락을 제외한 네손가락을 붙여, 둥글게 손가락을 말아 오른주먹을 감싼다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔꿈치가 120° 이상 퍼질 때 • 양 팔꿈치가 들려 있을 때

기본동작(서기) 채점기준

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항
서기	준비서기	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발 나란히서기로 선다. • 두 손을 손날과 같이 하여 밑에서부터 모아가며 손바닥이 위를 향하게 하면서 가슴 앞까지 끌어올렸다가 두 손을 손바닥이 마주보게 하면서 손날을 세워 앞으로 민다. • 두 손을 앞으로 밀 때 손의 너비는 얼굴 너비로 한다. • 손목은 엄지 쪽으로 젖혀 손끝이 위를 향하도록 팔꿈치는 120° 가량 퍼면서 앞으로 내민다. • 두 손끝의 높이는 인중에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 두 손끝의 높이가 인중 높이보다 많이 올라가거나 이하로 내려갈 때 • 두 손바닥이 정면을 향할 때 • 손가락을 완전히 펴서하는 행위
	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 발과 발의 너비는 두발 길이 정도로 선다. • 발의 안쪽(발날등)이 서로 나란히 되게 한다. • 몸통은 반듯하게 하고 두 무릎을 굽히는데, 서서 아래를 내려다 봤을때 무릎과 발끝이 일치되도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎이나 발끝이 열리거나 닫힐 때 • 엉덩이가 뒤로 빠질 때 • 상체가 앞으로 쏠릴 때
	앞서기	<ul style="list-style-type: none"> • 걸어가다 멈췄을 때의 한걸음 길이로 선다. • 두 무릎은 펴며 체중을 두 다리에 균일하게 실어야 한다. • 몸을 반듯하게 세우고 몸통은 30° 정도 틀어준다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 보폭이 너무 넓거나 너무 좁을 때 • 몸의 중심축이 무너졌을 때
	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 두발의 길이는 한걸음 반 정도로 한다. • 몸을 반듯하게 서서 땅을 내려다 봤을 때 앞에 있는 무릎과 발끝이 일치되도록 무릎과 몸을 낮춘다. • 뒷발의 내각은 30° 정도 뒷다리의 무릎을 펴고 체중의 2/3를 앞에 둔다. • 몸을 반듯하게 세우고 몸통은 30° 정도 틀어준다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 보폭이 넓어 허리와 골반부가 서기와 균형을 이루지 못할 때 • 뒤에 있는 발의 뒤축이 들려지거나 무릎이 굽어질 때 • 뒷발의 각이 30° 이상 벌어질 때 • 몸의 중심축이 무너졌을 때
닫기방법	<ul style="list-style-type: none"> • 특수 닫기 이외의 닫기는 지면을 스치듯 바닥에 앞 축이 먼저 닿는 것으로 한다. • 이동시 무릎이 벌어져 움직이면 안 되며 무릎을 이동방향을 향해 직선 형태로 나아가야 한다. • 방향 전환 시 높낮이의 변화가 있거나, 몸의 중심이동 없이 발만 먼저 움직이는 것은 바람직하지 않으며, 몸의 중심선이 균형을 이룬 상태에서 몸의 중심축이 발과 함께 이동해야한다. 		

기본동작(서기) 채점기준

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항
서기	뒷굽이 (오른뒷굽이)	<ul style="list-style-type: none"> • 오른발 90° 벌려 선 상태에서 왼발 한걸음 길이로 내디디며 몸을 반듯하게 세우고 두 무릎을 굽혀 몸을 낮춘다. • 몸을 낮출 때 무릎은 오른발 끝 지면과 60-70° 되게 굽히고 왼발 무릎은 정면(왼발끝 방향)으로 지면에서 100-110° 가량 약간 구부린다. 두 무릎도 90°가 되게 한다. 주춤서기 때와 같이 무릎을 앞으로 조이면 안 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒷무릎이 열릴 때 • 몸의 중심축이 무너졌을 때 • 앞발뒤꿈치가 들릴 때 • 엉덩이가 뒤로 빠지면서 범서기 같은 형태가 될 때 • 오른 어깨의 각(45°)이 뒤로 너무 돌아갔을 때
	범서기 (왼 범서기)	<ul style="list-style-type: none"> • 모아서기에서 오른발을 30° 정도의 각으로 넓혀 서며 왼발을 오른발 끝에서 한발 길이로 내딛는다. • 체중을 뒷발에 싣고 뒷발을 내려다 봤을 때 무릎과 발끝이 일직선이 되게 한다. • 앞에 있는 왼발의 발목을 펴고 앞축만 가볍게 딛고 무릎을 약간 안으로 튼다. • 아랫배에 힘을 주며 체중을 뒷발에 90 ~100% 싣는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎이 지나치게 열릴 때 • 보폭이 너무 짧거나 길 때 • 상체가 뒤로 젖혀지거나 또는 엉덩이가 뒤로 빠질 때
	오른(왼)서기	<ul style="list-style-type: none"> • 나란히 서기와 모두 같으나 다만 한발은 제자리, 반대발은 틀어 앞축을 90°로 돌려 딛는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 두발의 각이 90°를 이뤄지지 않았을 때 • 두발의 너비가 한발정도 벌어지지 않았을 때
	학다리서기	<ul style="list-style-type: none"> • 중심 발은 주춤서기 높이로 한다. • 붙이는 발은 발날등을 무릎 안쪽에 자연스럽게 힘을 빼고 붙인다. • 든 발에 무릎이 앞을 향하도록 조여야한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 서기에서 무릎이 퍼지는 경우 • 든 발이 지지축 무릎에 붙지 않는 경우 • 무릎이 벌려지는 경우

기본동작(서기) 채점기준

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항
서기	앞꼬아서기	<ul style="list-style-type: none"> • 좌우로 이동시 사용되어지는 서기 동작 • 지지되는 발의 발등을 넘어 새끼발가락 옆에 (주먹하나 정도) 앞축을 딛는다. • 앞발은 정면에서 45° 각을 이루며, 뒷발의 정강이가 앞발의 장딴지에 붙인다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮기는 발이 지지발 앞으로 교차하지 않을 경우
	뒤꼬아서기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞뒤로 이동시 사용되어지는 서기 동작 • 지지되는 발의 뒤꿈치의 대각선상에 앞축을 딛는다. • 앞발은 정면에서 45° 각을 이루며, 뒷발의 정강이가 앞발의 장딴지에 붙인다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎이 굽혀지지 않거나 무릎과 오금이 닿는 경우 • 지지되는 발의 뒤꿈치와 딛는 발 앞축 사이의 간격이 주먹 하나 간격 보다 넓을 때

◆ 기본동작(막기) 채점기준 ◆

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항
막기	아래막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 주먹은 앞발의 대퇴부에서 세운 주먹이 두개 정도 또는 한 뼘 정도 간격이다. • 반대 팔목은 젖힌 주먹으로 장골능에 위치시킨다. (요령) 막는 주먹은 어깨높이정도 올리고 막는 주먹 바닥 부분이 반대편 얼굴을 향하게 한다. 반대 손은 엮은 주먹 상태로 자연스럽게 명치선에 오게 한다. 막는 팔의 팔꿈치가 들리지 않아야 하며 몸에 붙이지 않는 선에서 행한다. • 막기를 할 때 몸통을 사용 하지 않고 팔만 이용해서 막으면 안되며, 어깨와 팔굽이 들려서 힘이 들어간 동작이 되면 안 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔이 바깥에서 나오는 경우 • 몸통을 함께 사용하지 않고, 몸통을 과장되게 틀어서 막는 경우 • 막는 팔이 대퇴선상에 오지 않거나 벗어나는 경우 • 막는 팔의 팔꿈치가 들리거나 밖으로 나가는 경우 • 막는 팔이 지르기 형태로 가는 경우 • 허리에 위치하는 반대 손 손목의 위치가 장골능에 위치하지 않고 뒤로 들어가거나 앞으로 나오는 경우
	몸통바깥막기 (안팔목막기, 바깥팔목막기)	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔의 주먹등이 몸으로 향하게 하고 주먹 끝이 어깨선과 일치하게 한다. • 반대 팔목은 젖힌 주먹으로 장골능에 위치시킨다. (요령) 막는 팔의 주먹은 젖힌 주먹으로 반대 팔의 팔꿈치보다 약간 아래(주먹하나 정도)에 두고 반대 팔은 막는 팔안쪽에서 주먹등 부분이 위쪽을 향하게 하여 막는 팔의 어깨에서 약간 떨어진 상태로 시작한다. • 기본 동작시 막는 팔의 시작점 높이는 몸통부위 안에서 이루어져야 한다, (품새 특성 따라 시작점은 다를 수 있다.) • 몸통 바깥막기의 중간 과정은 주먹이나 손 끝이 위를 향해 인중선 높이 정도로 약간의 곡선을 이루듯 지나가야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔의 팔꿈치가 대퇴선상에 위치하지 않을 경우 • 막는 팔꿈치가 들릴 때 • 막는 팔이 안에서 나갈 때 • 막는 팔의 시작점 높이가 몸통부위가 아닌 장골능에서 출발 할 때

기본동작(막기) 채점기준

구분	단위서기	과정 및 기준점	주요 감점사항
막기	몸통안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 몸통막기는 손목이 몸의 중앙에 와야 한다. • 팔의 내각은 90-120°로 한다. • 막는 주먹의 높이는 어깨 높이로 한다. • 반대 손목은 젖힌 주먹으로 장골능에 위치시킨다. • 몸통과 함께 팔꿈치가 진행해야하며 팔꿈치가 몸통에서 멀리 떨어져선 안 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔꿈치가 들리는 경우
	얼굴막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔의 팔목이 얼굴중앙선에 위치하며, 주먹 하나 정도가 이마에서 떨어지게 한다. • 반대 손목은 옆구리(장골능)에 위치한다. (요령) 막는 팔은 젖힌 주먹으로 반대팔 팔꿈치보다 약간 아래로 하고, 반대팔은 주먹등이 위를 향하게 하여 어깨높이에서 시작한다. • 주먹이 먼저 올라가야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔목의 중심선이 얼굴의 중심선을 바깥으로 벗어나거나 이마뒤로 넘어갈 때 • 팔꿈이 먼저 올라 가거나 막는 손이 얼굴 이나 몸통에서 주먹 하나 간격 보다 떨어지는 경우
	손날거들어 바깥막기	<ul style="list-style-type: none"> • 손끝의 높이는 어깨 높이이다. • 손목이 구부러지지 말아야 한다. • 거들은 손은 막는 손의 팔꿈치 높이와 같게 유지하며, 손날과 몸통사이의 약간 (손바닥 하나 사이) 띄워 준다. (요령) 막는 손의 손바닥을 위로 향하게 하고, 반대 손은 손바닥 부분이 뒤로 향한 상태에서 시작한다. • 모든 손 동작의 회전은 손 동작의 목표점에 다다르며 회전동작이 이루어져 완성 되어져야 한다. 	<p>[시작시]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 거든 손의 높이가 막는 손의 팔꿈치 높이와 같은 위치에 위치하지 않을 때 • 몸통 바깥 막기의 과정과 동일한 과정을 거치지 않는 경우 • 회전이 먼저 이루어져 동작을 시행하거나 마지막 순간에 모든 회전이 이루어 질 때 • 막는 손날 손바닥이 측면을 향할 경우 • 막는 손이 장골능선 밑으로 내려가서 막는 경우

◆ 기본동작(지르기 · 치기 · 찌르기) 채점기준 ◆

구분	단위동작	과정 및 기준점	주요 감점사항
지르기 치기 찌르기	지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 서기의 다리를 앞, 뒤로 넓혀 딛고서 (앞굽이, 뒷굽이 관계없이) 주먹으로 지르기를 하였을 때를 말한다. • 주먹은 장골능에서 시작하여 목표점에 도달할 때 회전동작이 완성 되어져야 한다. (요령) 당기는 주먹은 지르는 주먹의 목표와 같은 선상에서 당긴다. • 팔꿈치가 바깥팔목과 몸의 바깥부분을 스치며 나가고, 들어와야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 회전이 먼저 이루어져 동작을 시행하거나 마지막 순간에 모든 회전이 이루어질 때 • 팔꿈치가 벌어져 나가거나 들어오는 경우 • 목표점이 위로 밀려올라가는 경우 • 주먹을 미리 허리에서 틀어서 나가거나 미는 경우 • 지르는 팔의 어깨를 과도하게 앞으로 내미는 경우
	치기	<ul style="list-style-type: none"> • 팔굽을 굽히거나 뺨은 상태로 손이나 주먹이 회전하며 목표를 가격한다. • 치는 팔은 당기는 팔의 안쪽에서 움직이는 것을 원칙으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날 목치기는 손이 찌르기 형태로 하는 경우 • 교차하여 치는 팔이 당기는 팔의 바깥으로 나올 경우
	찌르기 (편손끝)	<ul style="list-style-type: none"> • 반대손의 손등 위로 편손끝 찌르는 팔굽이 위치한다. • 편손끝은 명치높이로 곧게 찌른다. (요령) 반대 손을 펴서 앞으로 뺨은 상태에서 팔굽을 구부려 손끝이 위로 향하게 한 다음, 손바닥으로 눌러 막는 동시에 허리에 있던 편손끝으로 찌른다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔꿈치가 손등이 아닌 손가락 위에 위치하는 경우 • 누르는 손이 팔꿈치 밑에 위치하지 않은 경우 • 눌러막는 동시에 찌르기를 하지 않는 경우

◆ 기본동작(차기) 채점기준 ◆

품 구분		과정 및 기준점	주요 감점사항
차기	앞차기	<ul style="list-style-type: none"> • 각 품새에서 특별한 규정이 없을 때에 모든 차기의 목표는 머리위의 주먹 하나 높이로 한다. • 차는 발의 무릎을 앞으로 접어 올려 찬다. • 지지하는 발의 뒷축은 들지 않아야 한다.(모든 과정은 한 동작으로 이루어져야 한다.) • 사용 부위가 목표를 향해 차야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 상체를 고정시켜 놓고 차는 경우 • 뒤축을 미리 틀어서 차는 경우 • 정확한 수행 과정 없이 높게 차는 경우 정확성 및 표현성에서도 감점으로 처리한다.
	돌려차기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기는 앞축, 돌려차기는 앞축 또는 발등으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 시 차는 목표가 전면이 아닌 경우(예: 위로 뺀어 올려 차는 경우) • 앞차기 시 지지발이 45° 이상 틀어지는 경우
	옆차기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 시 뒷축을 바닥에서 틀어지게 하고 앞축을 축으로 발바닥이 회전할 수 있도록 도와주다가 차고 난 다음 다시 원위치로 돌아오게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 돌려차기 시 직선으로 찢러 차는 경우 • 옆차기 시 지지발의 뒷축이 차는 방향으로 돌지 않거나, 차기 시 엉덩이가 빠지는 경우

태극 3장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
앞차고(몸통) 두번 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 후 지르기를 연속으로 한다. • 앞차기는 탄력적으로 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 (몸통)두 번 지르고 뒤 돌아 앞차고 (몸통)두 번 지르기까지 	
손날안치기	<ul style="list-style-type: none"> • 손날의 높이는 목 높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨 던고 손날 안치기 	<ul style="list-style-type: none"> • 목치는 손이 밀거나 찌르는 경우
한손날 바깥막고 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 손끝의 높이는 어깨 높이로 한다. • 막고 지르기는 연속으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 한손날 바깥 막고 지르고 뒤 돌아 한손날 바깥 막고 지르기 • 몸의 중심을 이동하면서 앞발을 이동할 때 뒷발의 무릎을 펴면서 추진력을 이용하여 지르기가 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)지르기 시 손날 막는 팔이 퍼지는 경우 • 뒷굽이에서 앞굽이로 전환 시 앞발이 제자리에 있거나 옆으로 벌어진 때 • 앞발을 먼저 들고 중심 이동을 나중에 하는 경우
앞차기 내려 막고(몸통) 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 내려막고 (몸통)지르기는 연속으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 내려막고 (몸통)지르고 앞차고 내려막고 (몸통)지르기까지 	

태극 4장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
눌러막고 편손끝 세워찌르기	<ul style="list-style-type: none"> • 손날거들어 바깥막고 편손끝 세워찌르기를 동시에 한다. • 단, 편손끝 세워찌르기는 장골능에서 시작한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 눌러막는 동시에 찌르기를 하지 않는 경우
제비품 안치기	<ul style="list-style-type: none"> • 한 손날 올려 막기와 손날안치기는 동시에 이루어져야 한다. • 손날안치기의 높이는 목 높이로 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 목 치는 손이 밀거나 찌르는 경우
이어옆차기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 하고 한걸음 내딛음과 동시에 옆차기 찬다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차고 손날 몸통막기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 옆차기 후 한걸음 내딛지 않는 경우
앞차고 (몸통) 안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 물러 딛을 때 미끄럼 발을 하지 않는다. • 막는 동작의 손발이 동시에 이루어진다. • 뒷굽이 (몸통)안막기가 바르게 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 (몸통)안막고 뒤로 돌아서 앞차고(몸통)안막기까지 	
등주먹 앞치기	<ul style="list-style-type: none"> • 치는 팔은 당기는 팔의 안쪽에서 행한다. • 손목이 바르게 되어야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 치는 팔이 당기는 팔의 바깥에서 하는 경우
몸통막고 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 몸통막기 하고 지를 때 막았던 손의 힘을 빼고 자연스러운 손목회전이 이루어진 후 장골능에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 빠르게 연결하는 동작에서 손목 회전을 자연스럽게 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 몸통 막기하고 지를 때 막았던 손의 힘을 빼지 않아 손목이 자연스러운 회전이 이루어지지 않거나 과도한 회전이 되는 경우

태극 5장 채점기준

품 구분	기준 점	표현성	주요 감점사항
메주먹 내려치기	<ul style="list-style-type: none"> • 메주먹으로 내려치는 손은 주먹이 쳐드랑이를 지나 당기는 손안쪽에서 행한다. • 내려치는 주먹등이 반대쪽 얼굴 바깥선을 지나 둥글게 머리 위에서 메주먹으로 내려 친다. • 팔과 어깨가 수평이 되어야 한다. • 서기는 오른서기와 왼서기다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 메주먹 내려치고 뒤 돌아 메주먹 내려치기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 당기는 손 바깥에서 내려치기를 하는 경우 • 나란히서거나 모아서기로 하는 경우 • 메주먹이 어깨선보다 높거나 낮을 경우 • 등주먹 바깥치기로 하는 경우
안 막고 안 막기 등주먹 앞치고 안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 앞치기 하고 안 막기 할 때 막았던 손의 힘을 빼고 자연스러운 손목회전이 이루어진 후 장골능에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 빠르게 연결하는 동작에서 손목 회전을 자연스럽게 표현한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 앞치기와 몸통막기가 바르게 이루어지지 않았을 경우
손날바깥막고 팔굽돌려치기	<ul style="list-style-type: none"> • 손날 바깥 막기 후 가슴 앞에서 오른 주먹을 왼손바닥에 가볍게 대고 팔꿈치는 턱 높이로 돌려 친다. • 팔굽돌려치기는 손의 주먹이 몸통에 가까이 붙어 몸통의 회전을 이용하여 팔꿈치로 턱을 칠 수 있어야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 팔굽 돌려치기 할때 팔꿈치를 아래서 위로 올려치거나 어깨가 올라가는 경우 • 주먹을 먼저 올려 시작하는 경우
옆차고 팔굽표적치기	<ul style="list-style-type: none"> • 표적이되는 손은 가슴앞에서 교차하여 메주먹 바깥치는 형태로 팔을 옆차기와 평행선상으로 펴준다. • 허리를 틀며 팔굽을 표적의 손바닥에 친다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차고 팔굽표적치고 옆차고 팔굽표적치기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹을 돌려 치거나 주먹을 지르는 행위 • 허리는 틀지 않고 표적만 당기는 행위 • 팔꿈치가 표적의 손바닥에 위치하지 않는 경우 • 팔꿈치를 손으로 감싸 쥐는 경우

태극 5장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
등주먹 앞치기	<ul style="list-style-type: none"> • 발날로 내려 짓짙고 뒤꼬아서 며 동시에 등주먹을 친다. • 짓짙는 발에 각도는 45°로 유 지 하고, 짓짙는 소리가 나아 하며, 차고난 뒤 한걸음 반만 큼 앞으로 나아가 짓짙는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 등주먹 앞치 기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒤꼬아선 앞발의 발끝이 직선상에 있거나 두 발 의 뒤축이 들려있는 경 우 • 짓짙는 소리가 나지 않 거나 발날의 각도가 45° 가 유지되지 않는 경우 • 뒤꼬아 서기 시 주먹 하 나 간격이 유지 되지 않 거나 두발이 동시에 착 지하는 경우

태극 6장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
앞차기 (몸통)바깥 막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 후 물러 디더 오른 뒷굽이 (몸통)바깥막기를 연속으로 이어서 해야 한다. (바깥막기 손과 뒷굽이 딛는 발 이동시에 한다.) 		<ul style="list-style-type: none"> • 찬 발의 착지와 막기 동작이 동시에 이루어지지 않을 때
(얼굴)손날 비틀어막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이 비틀어막기는 팔을 교차하여 손날이 얼굴 높이가 되어야 하며 어깨선이 45° 정도 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • (얼굴)손날 비틀어 막고 돌려차고 뒤돌아 (아래)내려막기 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 비틀어막기를 몸통이 충분히 틀어지지 않고 한 손으로만 하는 행위 • 한손날 막기가 몸통 바깥선으로 나가는 동작
(얼굴)돌려 차기	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴돌려차기 후 한걸음 반 앞으로 내딛는다. • 돌려차기 후 내려딛는 발은 다음진행 방향으로 딛는다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 돌려차기를 한 후 내려딛는 발을 모으는 행위 • 돌려차기를 한 후 내려딛는 발이 진행 방향이 아닌 정면을 향해 착지하는 행위
(얼굴)바깥막기 (몸통)지르기	<ul style="list-style-type: none"> • (얼굴)바깥막기는 몸끝 선 정도로 맞추며 (몸통)지르기와 연결 동작으로 이루어져야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • (얼굴)바깥막기가 몸끝 선으로 벗어나는 행위
아래헤쳐막기	<ul style="list-style-type: none"> • (아래)헤쳐 막기 동작은 양손을 교차해 5초 정도 한다. • (아래)헤쳐 막기 시 단전을 지나쳐 헤쳐 막는다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 동작을 지나치게 늦거나 빠르게 한 행위 • 헤쳐 막는 손이 단전에서 한주먹 이상 벗어나는 경우
바탕손 막기 몸통지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 바탕손 안막기와 (몸통)지르기는 연결동작으로 이루어져야 한다. • 바탕손 안막기의 팔의 각도는 90°~120°로 한다. • 손목은 젖혀서 바탕손으로 막고 명치에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날막기부터 바탕손 막고 지르기(반복)까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 바탕손 안막기를 눌러막기 동작으로 하는 행위 • 바탕손 안막기를 하는 손목이 펴지는 행위 • 바탕손 안막기를 하는 팔이 120° 이상으로 팔꿈치를 펴서 막는 행위

태극 7장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
앞차기 (몸통)안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞 차기 시 뒤축을 붙이고 찬다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 앞 차기 시 뒤축을 바닥에 붙이지 않는 경우
바탕손 거들어 안막기 (얼굴)등주먹 앞차기	<ul style="list-style-type: none"> • 바탕손 거들어 안막기는 명치 높이 이다. • 바탕손 거들어 안막기는 허리를 사용 한다. • 등주먹차기는 인중 높이 이다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 거들어 안막기 등주먹 앞차기 양쪽 과정 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 앞차기 시 커드는 팔의 등주먹이 팔꿈치에서 떨어지는 행위 • 등주먹 앞차기 시 허리를 사용하지 않고 팔만을 사용하는 경우
보주먹	<ul style="list-style-type: none"> • 왼발 끌어 모뎀발로 서며 보주먹은 인중높이 이다.(5초 정도) • 보주먹은 오른주먹을 왼손으로 감싼다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 모아서기가 먼저 이루어지지 않고 서기와 손동작이 동시에 이루어질 때
가위막기	<ul style="list-style-type: none"> • 가위막기는 아래막기와 바깥막기의 방법을 적용하여 가슴에서 교차하여 막는다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 안팔목 바깥막기가 몸 끝선을 벗어난 행위 • 가위막기를 등주먹 앞차기처럼 하는 행위
무릎치기 두주먹 젓혀 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎치기는 몸통 헤쳐막기한 팔을 뺀어 상대방의 머리를 잡고 아래로 끌어 내리는듯 하면서 주먹을 쥘다. • 끌어내린 주먹은 정강이까지 내린다. • 젓혀 지르기는 뒤꼬아서기로 하며 두 주먹의 등을 위로 하여 장골능에서 시작하여 젓혀 지르기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎치기 후 두 주먹 젓혀 지르고 엇걸어 막기 후 반대편 동작까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎치기 시 머리를 잡은 손이 팔꿈치주먹을 쥘 형태이거나 팔꿈치가 위로 들리는 경우 • 젓혀 지르기의 지른 주먹이 늑골 위로 지나치게 올라가거나 내려가는 행위 • 젓혀 지르기 한 팔의 팔꿈치가 퍼지는 경우 • 뒤꼬아서기 시 발날등이 45°가 되지 않을 때
표적차기 팔굽표적차기	<ul style="list-style-type: none"> • 표적차기는 발날등으로 찬다. • 표적차기는 얼굴높이로 차야 한다. • 주춤서기 팔굽 표적차기는 명치높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹바깥치고 표적차기 후 팔굽표적차기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 표적차기 시 표적을 만든 손이 움직이는 행위 • 팔굽표적차기 시 시선이 진행 방향을 보지 않는 행위 • 주춤서기 시 짓췌기하듯 서는 행위

태극 8장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
두발당성차기	<ul style="list-style-type: none"> • 두발당성차기를 하고 한걸음 정도 앞으로 내려딛는다. • 첫 번째 발을 차고 이어서 다음 발은 높이 찬다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 두발당성차고 몸통 막고 두 번 지르기 • 첫 번째 발이 지면에 닿기 전에 이어차야 한다. • 높이 뛰어 차는 경우를 장려한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 거들어 막기에서 지르는 손을 허리에 닿기지 않고 바로 지르는 행위 • 첫 번째 발이 무릎 밑으로 차는 경우
외산틀막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이는 일직선상에서 발끝이 측면쪽으로 약간 틀어진 상태 (마름모꼴) 	<ul style="list-style-type: none"> • 외산틀 막고 (턱)당겨지르기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발 모양이 마름모꼴이 되지 않을 때 • 바깥막는 주먹의 높이가 머리위로 올라갈 때 • 외산틀막기를 천천히 하는 행위
(턱)당겨 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 온몸에 힘을 주어 서서히 지른다. • 마지막에 급하게 지르지 않는다. (8초 정도) • 주먹등을 위로 하여 가슴을 거쳐간 후 젖히며 지른다. • 당긴손은 어깨선에 위치한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 막기 후 옮겨딛기를 하지 않고 바로 지를 때 • (턱)당겨지르기 시 허리에서 시작하는 행위 • (턱)당겨지르기를 빠르게 하거나 또는 마지막에 끊어 치는 행위 • 당긴손의 메주먹이 어깨선에 위치하지 않는 행위
(몸통)지르고 (몸통)바탕손 안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 차고 두 걸음 물러 디디며 앞발을 끌어 범서기 (몸통)바탕손 안막기 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날몸통막기부터 바탕손 몸통막기 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 후 범서기 (몸통)바탕손 안막기 시 발을 당겨 범서기를 하지 않는 행위
		<ul style="list-style-type: none"> • 손날 몸통막고(범서기) 앞차고 (몸통)지르기 후 (몸통)바탕손 안막기 	

태극 8장 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
앞차고 뛰어앞차기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 바닥에 발이 닿기 전 오른발로 뛰어 앞 찬다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 뛰어 앞차기 • 높이 뛰어 차는 경우를 장려한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기하고 난 뒤 반동을 주어 앞차는 경우
한손날 바깥 막기 팔굽 돌려치 고 등주먹 앞치기 (몸통)지르기		<ul style="list-style-type: none"> • 한손날 바깥 막고 팔굽 돌려치고 등주먹 앞치고 지르기(양쪽)까지 	

고려 품새 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
거듭 옆차기	<ul style="list-style-type: none"> • 첫발은 무릎높이, 둘째 발은 얼굴 높이로 찬다. • 첫 번째 차기는 모양만 흉내 내서 상대를 속이는 데 목적을 두고 두 번째 발차기를 완전하게 하여 상대를 제압한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 거듭 옆차고 엮은 손날 바깥치고 몸통 지르고 안막기(양쪽)동작까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 첫발이 돌려차기 형태로 차는 행위 • 첫발을 무릎 아래로 차는 행위 • 두 동작이 연속되지 않는 행위
앞차고 칼재비	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능(허리) • 끝 점 : 목 높이 • 형 태 : 아귀손 • 앞차기 : 칼재비한 손을 당기며 앞 찬다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 칼재비하고 (무릎)눌러 꺾기 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼재비를 바탕손 형태로 하는 행위 • 칼재비한 팔을 편 채로 차는 행위
아금손 눌러 꺾기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 명치 선 • 끝 점 : 아래 • 반대손 위치 : 팔꿈치 • 아래 손은 팔꿈치 아래 주먹 하나 간격으로 위치한다. • 눌러 꺾기한 손은 중앙에 위치한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 아금손이 제대로 되지 않고, 손목이 꺾인 상태 • 당기는 손이 꺾는 팔의 팔꿈치를 지나 너무 깊게 들어가는 경우
(몸통) 안팔목 헤쳐 막기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 양팔이 가슴 높이에 서 교차하여 헤쳐 막는다. • 끝 점 : 높이- 어깨 높이 너비- 어깨 너비 	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)안팔목 헤쳐 막기' 부터 '편손끝 젓혀찌르기' 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기 시 양손을 앞으로 치는 듯이 하는 행위
표적 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 높 이 : 명치높이에 맞춘다. • 팔을 곧게 편다.(주먹등이 위로 향한 상태) 		<ul style="list-style-type: none"> • 명치를 벗어난 행위 • 세운주먹으로 지르는 행위
앞꼬아서기 옆차기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 표적 지르기한 손을 당김과 동시에 옆 찬다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 당기는 손이 작은 돌쩌귀 형태를 취하지 않을 때
(아래) 편손끝 젓혀 찌르기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기한 발이 바닥에 닿는 순간 젓혀 찌른다. • 찌른 손은 단전 높이로 한다. 		

고려 품새 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
바탕손 눌러 막기 팔굽거들어 옆치기	<ul style="list-style-type: none"> •앞서기로 바탕손 눌러막기 후 연속해서 팔굽거들어 옆치기를 한다. - 눌러막기: 명치 높이 - 팔굽치기: 가슴 높이 		<ul style="list-style-type: none"> •눌러막기 시 앞서기 이외의 서기로 하는 경우 •눌러막기를 바탕손으로 쳐내는 행위 •감싼 주먹이 가슴에서 떨어지는 행위
(아래) 메주먹 표적 치기	<ul style="list-style-type: none"> •두 손이 머리위에 있을 때 발을 모아서고 두 손이 어깨선에 왔을 때 왼주먹을 말아 쥐기 시작하여 (아래)표적치기를 한다.(8초 정도) 	<ul style="list-style-type: none"> •아래 메주먹 표적치기부터 칼재비까지 	<ul style="list-style-type: none"> •아래 표적치기 시 치는 것이 표현 되지 않을 때
손날 안치고 손날 내려 막기	<ul style="list-style-type: none"> •두 손을 반드시 교차해야 한다.(손날이 목높이, 중심선에 있어야 한다.) 		<ul style="list-style-type: none"> •손날높이가 목표를 벗어난 행위

금강 품새 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
(몸통) 안팔목 헤쳐 막기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 양팔이 가슴 앞에서 교차하여 헤쳐 막는다. • 끝점 : 높이- 어깨 높이 너비- 어깨 너비 • 모든 헤쳐막기는 움직이는 발에 손이 밖에서 교차하여 막는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 안팔목 헤쳐막기 부터 턱치기 까지 막까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기 시 양손을 앞으로 치는 듯이 하는 행위
(턱) 바탕손 앞치기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능 • 끝점 : 바탕손의 높이는 턱 높이 손끝은 45° 비튼다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 끝점이 벗어난 행위 • 바탕손 바닥이 위로 오는 행위
(몸통) 손날 안막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 손과 밟는 발은 동시에 이루어진다. • (몸통)손날 안막기 시 막는 손이 몸 중심선에 있어야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒤로 물러 달기 시 중심 이동과 지지하는 축의 회전이 동시에 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기가 몸의 중심선 밖에서 멈출 때 • (몸통)손날 안막기 시 손과 발이 일직선상에 있는 경우 • (몸통)손날 안막기한 후 손날막기한 손을 틀지 않고 (회전) 당기는 행위
금강막기	<ul style="list-style-type: none"> • 아래막기와 얼굴막기를 서서히 동시에 교차한다. (금강막기 시작점부터 8초 정도) 	<ul style="list-style-type: none"> • 금강막고 큰돌쩌귀 후 산틀막기 (양쪽) • 금강막기와 시선이 동시에 끝나야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴 막는 팔이 반대쪽 장골능에 갔다가 시작되는 경우 • 금강막기가 몸의 측면선을 벗어난 행위 • 금강막기 할 때 상체가 구부러지는 경우 • 당기는 발을 바닥을 끌면서 들어 올리는 경우
큰돌쩌귀	<ul style="list-style-type: none"> • 높이- 명치와 가슴선 중간 • 위아래 주먹이 일직선상에 놓이게 한다. • 위 손은 가슴과 주먹 하나 간격을 둔다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 큰돌쩌귀한 위아래 주먹이 일직선상에서 지나치게 벗어날 때 • 위 손이 가슴과 주먹 하나 간격보다 지나치게 벗어날 때

금강 품새 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
돌아 큰돌쩌귀	<ul style="list-style-type: none"> • 주춤서기에서 중심의 높이를 변화시키지 않고 돌아야 한다.(한발 너비로 돌아야 한다.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 금강막고 큰돌쩌귀 후 산틀막기 (양쪽) 	<ul style="list-style-type: none"> • 작은 돌쩌귀로 도는 행위
산틀막기	<ul style="list-style-type: none"> • 양팔목이 인중 높이에 일치한다. • 발날로 짓짚어야 한다. • 발날등은 진행 방향으로 향한다. • 짓짚는 발을 무릎이상 올리고 시선은 진행방향을 보아야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 금강막기와 시선이 동시에 끝나야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 두 주먹이 머리 위 또는 턱 아래로 가는 행위 • 등주먹 치기 행위로 표현될 때 • 짓짚기를 발바닥으로 하는 경우 • 발날등이 진행 방향으로 향하고 있지 않는 경우 • 발을 무릎이상 올리지 않는 경우

태백 품새 채점기준

품 구분	기준 점	표현성	주요 감점사항
(아래) 손날 헤쳐막기	<ul style="list-style-type: none"> • 금범서기와 (아래)손날 헤쳐막기 • 금손의 위치표현 : 몸의 측면 선 범위 내 		<ul style="list-style-type: none"> • 금양손날이 아래 헤쳐막기 기준을 벗어난 행위 • 금손 등이 앞을 향하는 경우 • 금손날이 앞뒤 허벅지를 벗어나는 경우
손목 제쳐틀며 (몸통)지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 손목으로 제쳐 내어 상대방의 손목을 잡아 당기며 (몸통)지르기 를 이어서 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 손목 제쳐 틀며 (몸통)지르기 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔꿈치가 축이 되지 않고 손목만 사용하는 경우
(몸통) 안팔목 금강바깥막기	<ul style="list-style-type: none"> • 올려막기와 (몸통)안팔목 바깥막기 동작이 동시에 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)안팔목 금강바깥막기' 부터 '옆차고 팔굽표적치기' 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 두주먹이 중심선을 거치지 않는 행위 • 두주먹을 교차해서 막는 행위
(턱) 당겨 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 가슴높이 • 끝 점 : 턱높이 (당기는 손은 어깨 높이로 당긴다) 		<ul style="list-style-type: none"> • 당기는 주먹이 어깨를 벗어나는 경우 • 당겨 지르기 할 때 당기는 손의 표현이 정확하지 않았을 경우
(몸통)지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능(허리) • 끝 점 : 명치선 		<ul style="list-style-type: none"> • 지르기 주먹을 허리쪽으로 당기지 않고 바로 지르는 행위
옆차기 팔굽표적치기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 매주먹치기 형태로 팔을 동시에 뺏어준다. • 팔굽 표적치기는 명치 높이로 한다 (표적치기는 허리를 틀어 친다) 		<ul style="list-style-type: none"> • 매주먹치기를 지르기로 하는 행위 • 표적을 끌어 당겨 치는 행위 • 표적치기를 손바닥이 아닌 손가락에 치는 경우 • 허리를 틀지 않는 행위
잡힌 손목 밑으로 빼기	<ul style="list-style-type: none"> • 손목을 밑으로 뺏 때 왼발을 옮긴다. (시선은 그대로) 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡힌 손목 밑으로 빼고 (얼굴) 등 주먹 바깥치기' 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨 던지 않고 제자리에서 빼거나 발을 사선으로 앞굽이 형태를 취하는 행위 • 빼기 시 시선을 돌리는 행위
(얼굴) 등주먹 바깥치기	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 바깥치기는 양손을 교차해서 한다. (보조 손 안쪽 어깨선에서 시작해야 한다.) 		

평원 품새 채점기준

품 구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
팔굽올려치기	<ul style="list-style-type: none"> • 주먹안쪽이 귀 옆에 위치한다. (팔굽은 턱높이) 		<ul style="list-style-type: none"> • 손등이 위로 향하거나 팔꿈치가 열리는 행위
뒤돌아 엮차고 손날 거들어 바깥막기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 뒤돌아 엮차고 손날 거들어 바깥막기는 이어서 하여야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒤차고 손날 거들어 바깥막고 '손날 거들어 내려막기' 까지(양쪽) 	<ul style="list-style-type: none"> • 몸돌아 엮차기를 뒤차기로 차는 경우
손날 거들어 바깥막기, 손날 거들어 내려막기	<ul style="list-style-type: none"> • 서기높이는 그대로 유지하며 손날 거들어 내려막기를 신속히 한다.(손날 거들어 내려막기는 머리 위로 크게 돌려한다.) 		<ul style="list-style-type: none"> • 손날 거들어 내려막기를 돌려막지 않고 직선으로 하는 행위 • 손날 거들어 바깥막기를 완전히 동작을 취하지 않고 손날 거들어 내려막기를 하는 행위
(얼굴) 거들어 옆막기	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴)거들어 옆막기 동작은 외산틀 막기와 동일 (팔목은 인중높이) • 거들어 주는 손은 가슴높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 거들어 얼굴옆막기부터 등주먹 앞치기 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 작은 돌쩌귀에서 나가지 않는 경우 • 얼굴 옆 막는 손이 인중을 지나지 않는 행위
명에치기	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨 딛는 발에 중심을 둔다. • 두 무릎을 구부린다. • 양 팔꿈치는 가슴선에 직선으로 한다. • 주먹은 가슴에 위치한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 앞발의 뒤축을 드는 행위 • 두 발이 지면에 닿는 행위 • 팔꿈치가 어깨선 이상으로 올리거나 뒤로 나가는 행위
헤쳐산틀막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막은 상태에서 두 팔목의 높이는 인중 높이에 위치한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹치기 형태로 하는 행위 • 두주먹이 얼굴을 지나지 않고 헤쳐막는 행위
학다리서기 금강막기	<ul style="list-style-type: none"> • 학다리서기 금강막기와 작은돌쩌귀를 빠르게 진행해야 한다. 		

평원 품새 채점기준

품 구분	기준 점	표현성	주요 감점사항
(턱) 당겨 앞치기	<ul style="list-style-type: none"> • 반대팔은 편 상태에서 어깨 높이로 한다. • 등주먹 앞 치는 손은 어깨 위에서 시작하여 등주먹치기는 인중 높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 거들어 얼굴 옆막기부터 거들어 등주먹 앞치기 양쪽 	<ul style="list-style-type: none"> • 두 번째 등주먹치기를 어깨 위에서 시작하지 않고 겨드랑이에서 시작하는 행위 • 발바닥으로 구르는 행위 • 발을 두 번 다 구르는 행위 • 등주먹 앞치기를 안막기처럼 하는 행위
옆차기 팔굽표적치기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 메주먹치기 형태로 팔을 동시에 뺏어준다 • 팔굽표적치기는 허리를 틀어야 하며 표적은 명치 높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 후 팔굽표적치기 	

십진 품새 채점기준

품구분	기준 점	표현성	주요 감점사항
항소막기	<ul style="list-style-type: none"> 시작점 : 단전에서 주먹등이 아래로 향하게 한다. 끝 점 : 두 주먹은 얼굴막기높이, 주먹사이 간격은 주먹하나 (시선은 정면) (5초정도) 두 주먹을 양 옆으로 한 뼘정도 벌린다. 	<ul style="list-style-type: none"> '항소막기부터 옆 지르기' 까지(양쪽) 	<ul style="list-style-type: none"> 막을 때 팔꿈치가 먼저 들리는 행위 막을 때 지나치게 올리는 행위 두주먹이 한 뼘 이상 벗어나는 행위
(몸통)안팔목 손바닥 거들어 바깥막기	<ul style="list-style-type: none"> 시작점 : 막는 손과 거드는 손은 몸통높이 끝 점 : (몸통)안팔목 손바닥 거들어 바깥막기와 동일, 거들어주는 손끝은 매주먹 끝(손목)에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> (몸통)안팔목 손바닥 거들어 바깥막기부터 오른앞굽이 바위밀기까지 	<ul style="list-style-type: none"> 거드는 손끝이 매주먹끝(손목)을 벗어난 행위
편손끝 얹어찌르기	<ul style="list-style-type: none"> 서기는 제자리, 주먹은 서서히 편다. 거든 손끝을 등팔목까지 올린 후 앞굽이로 전환하여 동시에 편손끝을 찌른다. (손동작은 동시에 한다.)(5초정도) 		<ul style="list-style-type: none"> 앞굽이를 할 때 발을 끌면서 억지로 천천히 하는 과장된 표현 행위 두 손에 회전이 일치하지 않는 행위 편손끝 전환 시 동시에 이루어지지 않는 행위
헤쳐산들막기	<ul style="list-style-type: none"> 막은 상태에서 두 팔목의 높이는 인중 높이에 위치한다. 		<ul style="list-style-type: none"> 등주먹치기 형태로 하는 행위 두주먹이 얼굴을 지나서 헤쳐막지 않는 행위
옹겨던기, 옆지르기	<ul style="list-style-type: none"> 옹겨 던기는 앞 꼬아서기 형태로 하며, 반대 손은 눌러막기로 하며 진행방향으로 당겨 옆 지른다. 		<ul style="list-style-type: none"> 보조손을 펴지 않고 주먹으로 하는 행위 앞꼬아서기가 너무 넓게 벌려지는 행위
바위밀기	<ul style="list-style-type: none"> 시작점 : 두 손은 반대편 장골능에 위치하고 손바닥이 전면으로 향하게 한다. (손바닥 전면) 끝 점 : 몸을 틀며 두 손을 대각선 방향으로 얼굴 위까지 밀어 올려 윗 손목은 이마, 아래손목은 눈높이로 하며, 이때 자연스럽게 손목은 젖혀지고 팔굽은 약간 구부린다.(5초정도) 	<ul style="list-style-type: none"> 바위밀기부터 등주먹 거들어 앞치기까지 	<ul style="list-style-type: none"> 팔을 밖에서 안으로 미는 행위 밀에서 위로 원을 그려서 올리는 행위 손목이 젖혀지지 않는 행위

십진 품새 채점기준

품구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
(몸통) 손날등 헤쳐막기	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)손날등 헤쳐막기에서 손끝은 어깨높이로 한다. • 헤쳐 막기는 움직이는 발의 손이 바깥으로 교차하여 행한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 바위밧기 부터 등주먹 거들어 앞치기 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날등이 몸 끝선에서 벗어나는 행위 • 손날등의 표현이 바르지 않을 경우
손날아래 헤쳐막기	<ul style="list-style-type: none"> • 주먹이 2/3 말아 쥐어 졌을 때 무릎을 피며 서서히 일어선다. (5초) 		
끌어올리기	<ul style="list-style-type: none"> • (아래) 헤쳐막기에서 앞굽이로 전환하는 동시에 명치 높이로 끌어 올린다. (주먹 등은 전면을 향하고 아래 배를 지나서 몸통과 팔목사이는 주먹 하나 너비) 		<ul style="list-style-type: none"> • 끌어올리는 주먹이 몸 뒤에서 시작하는 행위 • 아래에서 위로 끌어올려 막지 않는 행위
챗다리지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이 : ① 두 팔꿈치는 펴고, 두 주먹은 같은 높이로 두 주먹 너비로 한다. ② 뒷주먹의 위치는 반대손 팔목 정도에 위치한다. • 뒷굽이 : ① 두 주먹은 같은 높이로 두 주먹 너비로 한다. ② 두 주먹의 위치는 뒷주먹은 반대손 팔꿈치 정도에 위치하며 뒤 팔꿈치는 약간 구부린다. (두 주먹의 높이는 명치선) 		<ul style="list-style-type: none"> • 두 주먹의 높이와 간격이 다를 때
앞차기 챗다리지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 잡아당겨 작은돌찌귀를 하는 동시에 앞차기를 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 손을 당긴 후 차는 행위
등주먹 거들어 앞치기 내려짓짱기	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 앞치기 : 인중 높이 • 거들어주는 손의 팔목은 명치 (주먹 등은 아래방향) • 짓짱기와 옮겨던기는 이어서 한다. (발 날이 45° 향한다.) • 짓짱기는 한걸음 반 거리만큼으로 내려 짓짱는다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 거든 손 주먹등이 위로 향한 행위 • 앞차고 뛰어서 짓짱는 행위
손날 엇걸어 내려막기	<ul style="list-style-type: none"> • 엇걸어서 장골능에서 시작한다. • 팔목부위로 엇건다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 양 허리에서 엇걸어 막기를 한 행위 • 엇건 손 위치가 바뀐 행위

지태 품새 채점기준

품구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
올려막기 (몸통)지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 올려막기와 (몸통)지르기는 서서히(8초 정도) 힘주어 하며 두 손은 동시에 끝나야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 올려막기 시 팔꿈치가 먼저 올라가는 행위 • 올려막기 후 몸통 지르기 할 때 팔꿈치부터 내려오지 않는 행위
내려막기 손날 올려막기	<ul style="list-style-type: none"> • 왼앞굽이 내려막기 후 오른뒷굽이 한 손날 올려막기로 전환 할 때 이어서 빠르게 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 서기가 정확하게 전환되지 않을 때
앞차고 손날 거들어 내려막기 (몸통)바깥 막기 올려막기	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)바깥막기(뒷부분의 얼굴막기)는 서서히(8초 정도) 힘주어 하며 두 손의 시작과 끝은 같게 하고 두 손은 가슴 앞에서 교차해야 한다. 		
(몸통)안막기 (몸통)거들어 안막기	<ul style="list-style-type: none"> • (몸통)안막기 후 연속으로 (몸통) 거들어 안막기를 해야 하며 먼저 막은 손이 거들어 막는 손처럼 보이게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 금강 앞지르기부터 한손날 내려막기까지 	
옆 내려막기 작은돌찌귀 옆차기	<ul style="list-style-type: none"> • 표적치기의 위치는 인중이다. 	<ul style="list-style-type: none"> • '황소 막기'부터 '아래 막고 지르기' 까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 옆내려막기를 하는 팔이 바깥에서 시작될 때 • 왼발로 구르면서 오른발로 과도하게 짓짙는 행위 • 발을 동시에 바꾸지 않는 행위 • 발을 뛰면서 바꾸는 행위

천권 품새 채점기준

품구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
날개펴기	<ul style="list-style-type: none"> • 헤쳐 막는 동작을 크게 원을 그리며 한다.(8초정도) 	<ul style="list-style-type: none"> • 날개펴기 솟음지르기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 헤쳐내는 동작을 하지 않는 경우 • 팔꿈치가 들리는 경우
솟음지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 밤주먹을 장골능(허리)에서 손등을 위로 하여 젖혀 치지른다. • 범서기로 닫는 순간 손동작도 이루어 져야 한다. • 솟음지르기는 턱 높이어야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 솟음주먹이 젖혀 지르기가 되지 않는 행위 • 뒷굽이로 하거나 손과 발이 일치하지 않을 때 • 범서기 닫는 순간 짓짙는 행위
손날 비틀어 바깥막기 (몸통)지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이 자세에서 허리를 (몸통)손날 비틀어 바깥막기로 한다. • 당겨 지를 때 서서히(8초정도) 힘주어 지른다. • 팔과 함께 팔꿈치가 크게 움직이거나 들리지 않아야 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 뒷발 뒤꿈치가 들리거나 앞발 발끝이 틀어진 경우 • 비틀어막기시 앞굽이 뒷발을 앞으로 당겨서 하지 않는 경우
		<ul style="list-style-type: none"> • 안 팔목 거들어 바깥 막고 '지르기' (양쪽)까지 	
자진발	<ul style="list-style-type: none"> • 앞발을 반걸음 밀어 닫는 순간 뒷발을 끌어들이며 앞발을 내 닫는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 안팔목 바깥 막고 금강옆 지르기까지 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒷발을 먼저 움직여 행할 때
뛰어 표적차고 금강옆지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 뛰어올라 360° 돌아 표적을 찬다. (표적을 차기 전에 발이 바닥에 닿으면 안 된다.) 		<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 공중에 있을 때 표적을 차지 못한 경우
태산밀기	<ul style="list-style-type: none"> • 범서기로 서면서 바탕손으로 나간 발쪽 손이 아래로 뒷 발쪽 손이 위로하여 가슴 앞에서 인중과 단전 쪽으로 서서히 (5초 정도) 밀어준다. 		<ul style="list-style-type: none"> • 뒷굽이로 서거나 미는 바탕손이 허리에서 시작하지 않거나 손의 위치가 바뀌어 행할 때 • 양팔이 퍼지지 않는 행위

한수 품새 채점기준

품구분	기 준 점	표현성	주요 감점사항
(몸통) 손날등 헤쳐 막기	• 나가는 발쪽 손이 밖에서 교차한다.		• 양 팔이 바뀌는 경우
두 주먹 옆구리치기	• 헤쳐 막은 두 팔을 어깨위로 올렸다가 메주먹을 마주보게 하여 옆구리를 친 다.		• 두 주먹 젓혀 지르기를 한 경우
외산틀막고 (몸통)지르기	• 앞굽이의 형태가 발이 일직선상에서 발끝이 대각선을 이루게 하여 외산틀 막기를 한 후 이어서 장골능에서 (몸 통)지르기를 한다.	• 외산틀 막고 (몸통)지르 기(세번)	• 발을 옮겨 던지 않고 지 르기를 하는 행위
거들어 칼재비	• 눌러 막는 동시에 아금손으로 칼재비 를 한다.		• 칼재비한 손을 바탕손처 럼 하였을 때
결다리서기 두주먹 젓혀 지르기	• 뛰어 나가며 결다리로 서는 동시에 두 주먹 젓혀 지르기를 한다.		• 두발이 동시에 뜨거나 모아서기 또는 꼬아서기 형태로 젓혀지를 때
안팔목 표적 내려막기	• 표적손은 아랫배 앞에 위치하여 움직 이지 않고 안팔목으로 막는다.		• 두 팔이 양옆으로 열렸 다 막을 때
		• 금강막고 등 주먹치기까 지(양쪽)	

천천히 수행하는 동작

모든 동작의 시작점부터 시간 적용

❖ 5초 정도

품 세	서 기	품 구 분
태극6장	나란히서기	아래 헤쳐막기
태극7장	모아서기	보주먹
고려	나란히서기	통밀기
금강	나란히서기	아래 헤쳐막기
평원	나란히서기	손날 아래 헤쳐막기
십진	뒷굽이-앞굽이	(몸통)안팔목 손바닥 거들어 바깥막고 편손끝 엮어찌르기
	앞굽이	바위밀기
천권	뒷굽이	손날 외산틀막기
	범서기	태산밀기

❖ 8초 정도

품 세	서 기	품 구 분
태극8장	앞굽이	당겨 톱지르기
고려	모아서기	메주먹 아래 표적치기
금강	학다리서기	금강막기
십진	주춤서기	아래 헤쳐막기 하고 주먹 쥐기까지
지태	앞굽이	얼굴막기 다음 몸통 바로지르기
	뒷굽이	몸통 바깥막기
	앞굽이	얼굴막기
천권	모아서기	날개펴기
	앞굽이	한손날 비틀어막기에서 발을 내디터 손을 감아 잡아끌면서 몸통 바로지르기

태권체조 채점표(컷오프)

코 트 : A. B. C. D. E 경기종목 :
 심판번호 : 1. 2. 3. 4. 5. 심판명 : _____ 대전번호 : _____

항목	세부기준 항목	배 점								점 수
정확성 (3.0)	동작의 정확성 및 균형 팀의 일치도 (3.0)	3.0(감점 -0.1, -0.3)								
예술성 (7.0)	음악과 동작의 조합성 (3.0)	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	
	동작의 다양성과 창조성 (4.0)	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	
		총 점								

날짜 : _____ 년 월 일

태권체조 채점표(컷오프)

코 트 : A. B. C. D. E 경기종목 :
 심판번호 : 1. 2. 3. 4. 5. 심판명 : _____ 대전번호 : _____

항목	세부기준 항목	배 점								점 수
정확성 (3.0)	동작의 정확성 및 균형 팀의 일치도 (3.0)	3.0(감점 -0.1, -0.3)								
예술성 (7.0)	음악과 동작의 조합성 (3.0)	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4	2.3	
	동작의 다양성과 창조성 (4.0)	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	
		총 점								

날짜 : _____ 년 월 일