
















제 12 회 서울특별시교육감배 기계체조대회(비등록부) 채점기준





1. 체형		항목 : 자세 측정(앉아서, 서서)		대상학년		1.2.3학년 남.여학생	
평가 방법		☆ 1명씩 벽에 기대어 무릎과 발끝을 펴고 앉은 자세에서 팔을 벽에 대고 위로 곧게 뻗는다. ☆ 똑바로 선 자세에서 다리를 붙이고, 팔은 앞으로 뻗어 손끝까지 곧게 편다.					
평가 관점		☆ 등이 벽에 붙은 상태에서 팔을 곧게 펴 벽에 붙게 한다. ☆ 무릎을 곧게 폈을 때 무릎의 유연한 정도를 측정한다. ☆ 다리의 형태가 O. X형이 아닌 일자형인지 측정한다. ☆ 팔 다리가 길어야 한다. ☆ 곧은 척추인지 측정한다.					
채 점 기 준							
배점	점수	내 용					
10점	10	매우 우수					
	8	우수					
	6	보통					
	4	미흡					
	2	매우 미흡					
동작 표현							
							
		➡ 자세측정(앉아서)					
							
							
➡ 자세측정(서서)							









2. 기초체력 (근력)		항목 : 윗몸 일으키기 (1분)		대상학년		1.2.3학년 남.여학생	
평가 방법		☆ 누운 자세에서 무릎을 굽혀 세우고 두 손을 목 뒤에서 마주 잡은 상태에서 보조자가 발목을 잡고 검사자의 ‘시작’ 구령에 따라 복근력을 이용하여 몸을 일으켜 두 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. ☆ 1분 동안 실시한다.					
평가 관점		☆ 기록 측정(횟수)					
채 점 기 준							
배점	점수	내 용					
		1학년(남)	1학년(여)	2학년(남)	2학년(여)	3학년(남)	3학년(여)
10점	10	33이상	27이상	37이상	30이상	39이상	31이상
	8	27~32	20~26	30~36	24~29	32~38	27~30
	6	20~26	13~19	25~29	17~23	27~31	21~26
	4	11~19	6~12	15~24	10~16	18~26	14~20
	2	10이하	5이하	14이하	9이하	17이하	13이하
동작 표현		<div>준비 동작 ➡</div> 					
		<div></div>					
		<div>윗몸일으키기 동작 ➡</div> 					
		<div>연속 동작 ➡</div>					


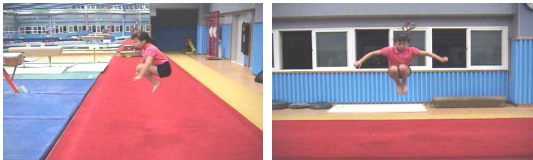



3. 기초체력 (순발력)		항목 : 35M 전력달리기		대상학년	1.2.3학년 남.여학생
평가 방법		☆ 스탠딩 스타트 자세로 35M를 전력으로 달린다.			
평가 관점		☆ 기록 측정(초)			
채 점 기 준					
배점	점수	내 용			
		1학년(남,여)	2학년(남,여)	3학년(남,여)	
10점	10	7.5이하	7.1이하	6.9이하	
	8	7.6 - 8.0	7.2 - 7.7	7.0 - 7.5	
	6	8.1 - 8.8	7.8 - 8.5	7.6 - 8.3	
	4	8.9 - 9.5	8.6 - 9.3	8.4 - 9.1	
	2	9.6이상	9.4이상	9.2이상	
동작 표현		※ 육상 트랙 또는 운동장에서 실시(사진은 예시 임)			
		<div>  출발 준비 동작 </div>			
		<div> 달리기 동작  </div>			






4. 기초체력 (순발력)		항목 : 제자리 멀리뛰기		대상학년		1.2.3학년 남.여학생	
평가 방법		☆ 두 발을 나란히 서서 모뎀발로 앞으로 멀리 뛴다.					
평가 관점		☆ 기록 측정(cm)					
채 점 기 준							
배점	점수	내 용					
		1학년(남)	1학년(여)	2학년(남)	2학년(여)	3학년(남)	3학년(여)
10점	10	140이상	130이상	150이상	140이상	160이상	150이상
	8	130 ~ 139	120 ~ 129	140 ~ 149	130 ~ 139	150 ~ 159	140 ~ 149
	6	120 ~ 129	110 ~ 119	130 ~ 139	120 ~ 129	140 ~ 149	130 ~ 139
	4	110 ~ 119	100 ~ 109	120 ~ 129	110 ~ 119	130 ~ 139	120 ~ 129
	2	110미만	100미만	120미만	110미만	130미만	120미만
동작 표현		<div>준비 동작 ➡</div> <div></div>					
		<div><div></div><div>점프 동작 ➡</div></div> <div><div></div></div>					
		<div>착지 동작 ➡</div> <div></div>					






5. 기초체력 (유연성)		항목 : 다리 벌려 앞으로 가슴 닿기	대상학년	1.2.3학년 남.여학생
평가 방법		☆ 앉아서 좌우로 최대한 다리를 벌리고 바닥에 가슴이 닿도록 한다.		
평가 관점		☆ 다리가 벌어진 정도와 바닥에 가슴이 닿는 정도 그리고 발끝과 무릎이 곧게 펴진 자세를 측정한다.		
채 점 기 준				
배점	점수	내 용		
10점	10	매우 우수		
	8	우수		
	6	보통		
	4	미흡		
	2	매우 미흡		
동작 표현		<div>  <p>➡ 준비 동작</p> </div> <div>  <p>➡ 가슴 닿기 동작(정면)</p> </div> <div>  <p>➡ 가슴 닿기 동작(측면)</p> </div>		

6. 기초체력 (유연성)		항목 : 허리재기	대상학년	1.2.3학년 남.여학생
평가 방법		☆ 누워서 손을 잡고 허리를 젖힌 상태(브릿지 자세)에서 다리를 붙이고 무릎을 편 채 어깨를 뒤로 밀어 수직의 자세를 유지한다.		
평가 관점		☆ 허리재기 자세에서 무릎을 편다. ☆ 다리를 붙인다. ☆ 어깨 각이 생기지 않도록 자세를 유지한다.		
채 점 기 준				
배점	점수	내 용		
10점	10	매우 우수		
	8	우수		
	6	보통		
	4	미흡		
	2	매우 미흡		
동작 표현		<div></div> <div></div> <div></div> <div>➡ 허리재기 동작</div>		





7. 마루운동	항목 : 앞, 뒤구르기 - 손짚고 옆돌기 - 균형(포즈)잡기(3초) - 점프(3동작) - 대상학년			1.2.3학년 남.여학생
평가 방법	☆ 일련의 동작을 순서대로 연기한다.			
평가 관점	☆ 구르기 자세에서 몸의 모양을 둥글게 유지한다. ☆ 손을 정확하게 매트에 짚으며, 물구나무 동작을 유지하며 회전한다. ☆ 다리를 들어올린 균형 잡기 동작을 실시한다. ☆ 3가지의 연속 점프(무릎 굽혀, 무릎 펴, 다리 벌려) 후 360° 제자리 점프 턴을 실시한다. ☆ 위의 일련에 동작을 평가한다.			
채 점 기 준				
배점	점수	내 용		
20점	20	매우 우수		
	18	우수		
	16	보통		
	14	미흡		
	12	매우 미흡		
동작 표현	<div>     </div> <div>준비 동작 ➡ 앞구르기 동작 ➡</div> <div>     </div> <div>뒤구르기 동작 ➡</div>			

동작 표현	 손짚고 옆돌기 동작 ➡  균형 잡기 동작 ➡  무릎 굽혀 점프 동작 ➡  무릎 펴 점프 동작 ➡  ➡ 360도 점프 동작
-------	---

8. 뽀글		항목 : 손 짚고 앞구르기 또는 손 짚고 앞돌기	대상학년	1.2.3학년 남.여학생
평가 방법		☆ 1학년(60)cm, 2학년(70)cm, 3학년(80)cm 높이의 뽀글(보조매트)을 손 짚고 앞으로 구르기 하여 착지한다.		
평가 관점		☆ 도움닫기를 힘차게 한다. ☆ 두 발로 힘차게 발구름을 한다. ☆ 손바닥 전체로 뽀글(보조매트)을 정확하게 짚는다. ☆ 손짚고 앞구르기를 할 때 자세를 유지하며 구르기를 한다. ☆ 손짚고 앞돌기를 할 때 물구나무자세를 유지하며 넘는다. ☆ 안정된 자세로 착지를 한다.		
채 점 기 준				
배점	점수	내 용		
15점	15	매우 우수		
	13	우수		
	11	보통		
	9	미흡		
	7	매우 미흡		
동작 표현	<div>준비 동작 ➡</div> <div></div>			
	<div></div> <div>➡ 구름판 밟기 동작</div>		<div></div> <div>➡ 물구나무서기(손짚기) 동작</div>	
	<div></div> <div>➡ 앞구르기/손짚고 앞돌기(선택)</div>		<div></div> <div>➡ 착지 동작</div>	

9-(남) 철봉		항목 : 오르기(다리 놓다 빼기) 3회 흔들어 뒤로내리기		대상학년		1.2.3학년 남학생	
평가 방법		☆ 철봉에 매달려 손과 손사이로 두 다리를 넣어 매달렸다가 다시 다리를 빼어 시작 자세를 취한 후 3회 흔들어 뒤로 내린다.					
평가 관점		☆ 손과 손사이로 다리를 넣을 때와 뺄 때 무릎을 펴고 실시한다. ☆ 다리를 넣었을 때 충분히 어깨를 이완시킨다. ☆ 어깨와 고관절을 이용하여 흔들기를 실시한다. ☆ 뒤에서 앞으로 흔들 때 붐을 다시 같이 잡는다. ☆ 착지할 때 무릎을 구부리고 상체를 자연스럽게 앞으로 하여 안정된 자세를 취한다.					
채 점 기 준							
배점	점수	내 용					
15점	15	매우 우수					
	13	우수					
	11	보통					
	9	미흡					
	7	매우 미흡					
동작 표현		    					

동작 표현	<p>철봉 사이 다리 넣은 후 다시 빼기 동작 ➡</p> 
	<p>철봉에 매달려 앞뒤 흔들기 동작(3회 왕복) ➡</p> 
	<p>뒤에서 내리기 착지 동작 ➡</p> 

9-(여) 평균대	항목 : 앞엎, 뒤로 걸기 - 균형 잡기 - 180° 방향 바꾸기 - 제자리 앞뒤 다리 벌려 점프하 기 - 내리기		대상학년	1.2.3학년 여학생
평가 방법	☆ 평균대에 올라서서 앞으로, 옆으로, 뒤로 2~3보 걷는다. ☆ 일련의 동작을 순서대로 연기한다.			
평가 관점	☆ 걸기 할 때 무릎과 발끝을 곧게 펴고 걷는다. ☆ 균형 잡기는 2초 이상 정지하며 시선을 앞에 두고 드는 다리가 허 리선 위로 올라가도록 한다. ☆ 180° 방향 바꾸기는 다리를 붙이고 방향을 바꾼다. ☆ 점프를 할 때 양쪽 무릎과 발끝을 곧게 편다. ☆ 내리기는 평균대와 1M가량 떨어진 위치에 착지하도록 하며 몸을 곧게 펴서 위로 점프한다. ☆ 착지할 때는 무릎을 구부리고 상체를 자연스럽게 앞으로 하여 안 정된 자세를 취한다.			
채 점 기 준				
배점	점수	내 용		
15점	15	매우 우수		
	13	우수		
	11	보통		
	9	미흡		
	7	매우 미흡		
동작 표현	<div> <div>  </div> <div> <p>준비 동작 ➡</p> </div> </div> <div>    </div> <div> <p>앞으로 걸기 동작 ➡ 옆으로 걸기 동작 ➡ 뒤로 걸기 동작</p> </div>			

동작 표현

균형 잡기 동작 ➡



180도 방향 바꾸기 동작 ➡



점프 동작 ➡



➡ 내리기 동작 및 착지