

2010

태권도 품새 경기규칙



대한태권도협회
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION



2010 태권도 품새 경기규칙

제정 : 2006. 01. 10

개정 : 2009. 01. 14

개정 : 2010. 01. 19

제1조 (목 적)

이 규칙은 태권도 품새 수련의 전반적 기술 수준을 높이고 품새경기 분야의 기술 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 품새경기대회에 적용한다.

제3조 (종 목)

이 규칙이 인정하는 품새경기의 종목은 다음과 같다.

1. 공인품새
2. 경기품새
3. 태권 체조

제4조 (부별 구분)

품새경기는 개인전, 단체전, 복식전으로 구분하고 각각 다음과 같은 부별로 시행될 수 있다.

1. 개인전

가. 개인전 부별 구분은 아래 표와 같다.

부 별	자 격
초 등 부	초등학교에 재학중인 자
중 등 부	중학교에 재학중인 자
고 등 부	고등학교에 재학중인 자
대 학 부	대학교에 재학중인 자
성인 1부	만19세 이상 ~ 만30세 까지
성인 2부	만31세 이상 ~ 만40세 까지

부 별	자 격
중년 1부	만41세 이상 ~ 만50세 까지
중년 2부	만51세 이상 ~ 만60세 까지
장년 1부	만61세 이상 ~ 만65세 까지
장년 2부	만66세 이상

나. 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.)

다. 중등부(1, 2, 3학년), 고등부(1, 2, 3학년), 대학부, 성인부, 중년부, 장년부는 남녀로 구분하여 시행함을 원칙으로 한다. 단, 대학부는 대학소속으로 등록한 선수로 한한다.

라. 개인전은 4명 이상 참가하여야 한다.

2. 단체전

가. 단체전의 부별 구분

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

나. 종목에 따라 단체전 구성방식 및 구성인원(3~5명 이내)은 변경될 수 있다. 단, 이를 정하는 대회요강은 본 회의 승인을 득하여야 한다.

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

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.

제6조 (선 수)

① 자격

1. 국기원 품 · 단증 소지자
2. 당해연도 선수등록을 필한 자
3. 각 부별 소속 등록사항 및 연령에 해당하는 자

② 의무

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

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 방식
2. 컷 오프(단계별 점수제) 방식
3. 컷 오프 방식 + 토너먼트 방식 = 혼합 방식
4. 라운드 로빈(리그전) 방식

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

주
<p>① 컷 오프 방식은 예선 · 본선 · 결선으로 이루어진다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>② 혼합방식은 예선과 본선은 컷 오프 방식으로 선발하고 결선은 토너먼트 방식으로 경기한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 예선 : 참가 선수 중 컷 오프 방식으로 상위점수 50%를 선발한다. 2. 본선 : 예선에서 선발된 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.

제9조 (공인품새의 지정)

- ① 지정품새는 2개의 품새를 원칙으로 하고 대회요강에 따라 조정되어질 수 있다.
- ② 지정품새 추천방식은 경기 당일 대회조직위원회에서 추천 후 발표하는 방식과 매경기마다 현장에서 심판에 의해 전자 추천하는 방식으로 나눈다.
- ③ 공인품새 경기는 각 부별로 다음의 표에서 정한 품새 가운데서 지정 또는 추천하여 정할 수 있다. (단, 추천방식은 대회요강에 따른다.)
- ④ 부별 지정 품새

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

제10조 (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
태 권 체 조	2분 이내

제11조 (감점 및 탈락)

① 감점사항

1. 종목별로 지정된 제한 경기시간을 초과할 경우는 0.5(10점제일 때)를 감점한다.
2. 규정에 없는 동작(틀린동작, 기합등)을 하면 0.3(10점제일 때)을 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.

제12조 (채점 및 결과의 표출)

① 품새 채점의 기준

1. 정확성
 - 가. 기본동작
 - 나. 각 품새별 세부 동작

- 2. 숙련성
 - 가. 균형 및 동작의 크기
 - 나. 속도와 힘
- 3. 표현성
 - 가. 강유 · 완급 · 리듬
 - 나. 기의 표현
- ② 태권체조 채점의 기준
 - 1. 정확성
 - 가. 동작의 정확성
 - 나. 팀의 일치도
 - 2. 숙련성
 - 가. 음악과 동작의 조합성
 - 나. 균형과 유연성
 - 3. 표현성
 - 가. 동작의 다양성
 - 나. 복합성과 창조성
- ③ 품새경기는 10점제 또는 100점제로 할 수 있으며, 기술내용은 정확성, 숙련성, 표현성으로 나누어 채점한다.
- ④ 점수의 배분은 아래와 같다.

항 목	10점제	100점제
정 확 성	3점	30점
숙 련 성	4점	40점
표 현 성	3점	30점

- ⑤ 각 심판이 채점한 점수의 항목별 최고 · 최하 점수를 제외한 평균점수의 합으로 한다.
- ⑥ 평균점수가 동점일 경우 최고 · 최하 점수를 합산한 총점으로 한다.
- ⑦ 총점도 동점일 경우 숙련성 · 표현성 · 정확성의 높은 점수 순으로 결정한다.
- ⑧ 심판의 채점 결과는 즉시 공개하여야 한다.

- ⑨ 채점에 관한 세부적 기준과 방법은 본 규정의 시행세칙인 “품새 경기 채점지침”에 따른다. 단, 채점지침은 협회 전문위원회의 의결을 거쳐 개정된다.

제13조 (동점의 처리)

- ① 평균점수, 총점수, 숙련성, 표현성, 정확성의 점수가 동점일 경우 재경기를 할 수 있다.
- ② 컷 오프 방식 예선전의 경우 동점자의 수에 따라 재경기 또는 동점자 전원을 다음 회전에 진출시킬 수 있다.

제14조 (경기 중단 상황)

- ① 경기중 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.

제15조 (심판원)

- ① 자격 : 협회에 등록된 품새 심판 자격증 소지자
- ② 구성 : 품새경기는 5심제 또는 7심제로 실시될 수 있다.
- ③ 복장 : 심판은 협회가 정한 복장을 착용하여야 한다.

제16조 기록원

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

제17조 진행원

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

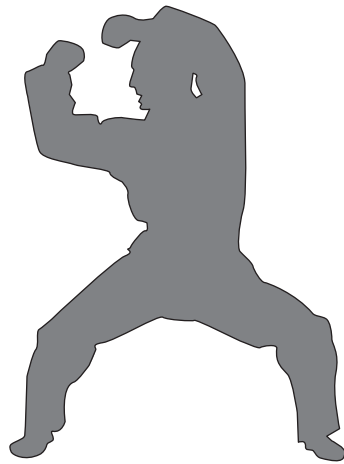
제18조 (소 청)

- 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 현장상별위원회를 겸한다.
- ③ 소청 심의 절차
 - 1. 판정에 이의가 있을때는 소청 신청서와 소청료 15만원을 경기종료 후 10분 이내에 제출하여야 한다.
 - 2. 소청위원은 필요에 따라 해당관련된 심판을 소환, 진상을 문의할 수 있으며 판정기록지나 경기내용의 비디오 판독 등을 검토 후 심의하며 의결은 과반수로 결정한다.
 - 3. 소청위원회 의결은 최종적인 것이며 어느 누구도 이의를 제기할 수 없다.
- ④ 결과의 처리
 - 1. 점수계산의 착오나 청·홍 선수의 착각에 의한 경우는 그 결과를 번복한다.
 - 2. 소청위원회의 심의 결과 해당심판의 징계사항은 상벌위원회에서 결정한다.

제19조 (본 규칙에 명시되지 않은 사태)

- ① 경기에 관한 사태는 해당 경기심판원이 합의하여 처리한다.
- ② 대회조직위원회는 경기기록·보관을 위해 각 코트마다 비디오 기록장치를 준비한다.
- ③ 본 규칙에 명시되지 않은 사태가 발생하였을 때는 대회 소청위원회의 결정을 따른다.

품새경기 채점 기술 지침



품새경기 채점 기술 지침

① 품새경기의 채점기준은 다음과 같은 내용으로 분류한다.

1. 정확성
 - 가. 기본 동작
 - 나. 각 품새별 세부 동작
2. 숙련성
 - 가. 균형 및 동작의 크기
 - 나. 속도와 힘(파워)
3. 표현성
 - 가. 강유-완급-리듬
 - 나. 기의 표현

② 채점은 10점 만점제를 원칙으로 한다.

③ 각 기준항목별 점수의 배분은 다음 표와 같다.

〈평가항목 분류 및 배점표(10점제 기준)〉

배 점	채점항목	세부 기준 항목	배 점
3.0	정확성	기본동작	3.0
		각 품새별 세부 동작	
4.0	숙련성	균형 및 동작의 크기	2.0
		속도와 힘(파워)	2.0
3.0	표현성	강유-완급-리듬	2.0
		기의 표현	1.0

④ 항목별 채점 방법

1. 정확성
 - 가. 기본동작이나 각 품새별 세부동작에 어긋나는 동작이 나타났을 때는 1회에 각 0.1점 감점한다.

나. 큰 실수라고 인정될 때마다 0.3점 감점한다.

- ※ 큰 실수 : ① 품새동작을 빠뜨리거나 품을 기준으로 하여 확연히 다른 동작을 하였을 경우
 ② 경기중 동작을 3초이상 일시정지하였을 경우
 ③ 경기중 두발이 경기장을 벗어났을 때

2. 숙련성

가. 숙련성 채점은 2개 항목에 대하여 각각 채점하되 각 항목 2.0 만점에서 채점한다.

나. 숙련성의 채점은 다음과 같은 배점으로 실시한다

〈숙련성 채점 배점〉

항 목	배 점								총 점
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	
균형 및 동작의 크기	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	
	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
속도와 힘	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	
	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	

3. 표현성

가. 표현성 채점은 2개 항목에 대하여 각각 채점하고, 강유-완급-리듬 항목은 2.0만점에서 채점하고, 기의 표현은 1.0 만점에서 채점한다.

나. 표현성의 채점은 다음과 같은 배점으로 실시한다.

〈표현성 채점 배점〉

항 목	배 점								총 점
	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	
강유-완급-리듬	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5	1.4	1.3	
	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	
기의 표현	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	

⑤ 각 항목별 기술적 기준 내용

1. 정확성

- 가. 동작의 정확성은 국기원이 규정한 태권도 기본동작과 각 품새 동작의 수행기준에 맞는 동작 시행의 여부를 말한다.
- 나. 정확성에 배치되어 감점되는 동작의 구체적 형태는 별도로 제시된 기본동작별 정확성 채점기준과 품새별 정확성 채점기준 요구에 따른다.

2. 숙련성

가. 균형 및 동작의 크기

1) 균형

- 가) 균형이란 개별동작 수행과정에 나타나는 중심이동의 안정성, 동작과정에서 상하·좌우·전후의 자세균형 그리고 자세와 손발 동작간의 적절한 조화와 균형, 동작과 동작의 연결과정에 나타나는 중심이동의 안정성을 말한다.
- 나) 기술동작을 통하여 목표점에 힘을 발출하는 과정에서 중심을 잃지 않으면서 체중을 실어 동작을 수행하는 능력도 균형평가의 한 요소이다.
- 다) 난이도 높은 동작을 수행하면서 그 과정과 수행직후에 중심을 잃지 않고 안정된 움직임 표현하는 능력도 균형평가의 요인이 된다.

2) 동작의 크기

- 가) 동작은 되도록 크게 시행함을 장려한다.
- 나) 관절의 유연성과 숙련성을 바탕으로 부드러우면서 크게 움직여 큰 힘과 빠른 속도를 내는 동작이 바람직한 큰 동작이다.
- 다) 힘을 써서 억지로 무리하게 시행된 큰 동작, 동작을 크게 하기 위하여 불필요한 반대동작을 하는 경우, 균형을 잃거나 시행 후 다음 동작이 부드럽게 연결되지 못하는 경우 등은 큰 동작이 아니라 무리한 동작으로서 감점대상이다

라) 모든 기술동작이 큰 동작으로 요구되는 것은 아니다. 각 기술동작에는 각기 요구되는 적절한 동작의 크기가 있다. 각 기술동작이 요구되는 구체적 동작의 시점과 종점, 운동범위, 표적 등을 무시한 큰 동작은 과장된 동작으로서 감점대상이다.

나. 속도와 힘

- 1) 동작의 속도는 힘과 함께 태권도 기술에서 가장 중요한 요소이다 그러나 품새에서 요구되는 속도는 각 동작의 특성과 기술적 맥락에 따라서 다르다. 지르기와 차기 등 공격 기술에 요구되는 속도와 막기에서 요구되는 속도는 그 특성이 다르며, 특수한 동작에서는 의도적으로 느린 속도로의 수행이 중요시되기도 한다. 따라서 각 동작이 갖는 속도에 대한 요구와 특성을 잘 이해한 표현이 평가의 기준이다.
- 2) 동작의 시점에서 힘을 너무 많이 넣어 무리하게 최대 속도를 내려고 하다 동작의 정점에서 오히려 속도가 느려지는 수행은 감점대상이다, 부드럽게 시작하여 적절한 가속이 이루어지게 연무하는 것이 품새에서 요구되는 바람직한 속도 표현이다.
- 3) 기술간에 적절한 속도의 배합, 즉 완급의 적절한 배합이 이상적으로 이루어지는 것도 속도평가의 요인이다.
- 4) 지르기와 차기에 있어서는 속도와 힘이 함께 최고도로 시현되는지가 속도-힘(파워) 평가의 중요한 기준이다.
- 5) 몸을 딱딱하게 굳혀서 억지로 끊어지는 동작을 하여 표현되는 힘은 바람직한 힘 표현이 아니므로 감점대상이다.
- 6) 힘을 표출하기 위하여 과장된 반대동작이나 몸에 반동을 싣는 동작은 올바른 힘의 표현이 아니며 감점대상이다.
- 7) 체중이 적절하게 실리지 않고 이루어지는 차기나 지르기 등의 공격기술은 감점대상이다
- 8) 최대한의 체중과 속도와 힘이 완전한 균형과 함께 발현되는 것을 최상의 기술수행 기준으로 본다.

3. 표현성

가. 강유-완급-리듬

- 1) 몸이 굳은 상태에서 표현되는 딱딱한(彊剛한) 동작은 가장 바람직하지 않은 것이다. 동작의 시작부터 힘이 들어가 있는 경우, 처음에 강하게 시작되지만 정점에서는 오히려 약해지는 동작, 처음이 빠르지만 정점에서 오히려 느려지거나 가속이 되지 않는 동작은 이상적인 동작이라고 할 수 없다.
- 2) 부드럽게 시작하여 강하게 되는 동작, 부드러움 속에서 강함을 표출하는 동작이 이상적이다. 따라서 동작이 부드럽게 시작하여 가속을 통해서 속도감과 힘이 표출되어야 한다.
- 3) 품세의 특성에 따라 나타나는 적절한 완급과 리듬의 올바른 해석을 통해 동작이 지닌 완급과 리듬이 조화되어 표현 될 때 기준에 부합된다. 그러나 한 품세의 연무가 천편일률적인 속도나 힘, 그리고 리듬으로 진행되는 것은 감점대상이다.
- 4) 연결동작에서 요구되는 부드러운 동작의 연결과 단락사이의 완급, 리듬감의 표현도 중요한 평가 기준이다.
- 5) 강유 완급 리듬의 평가는 전체 품세의 연무를 통해서 평가한다.

나. 기(氣)의 표현

- 1) 품세 연무에서 요구되는 집중, 기백, 절도, 그리고 기의 속달에서 자연스럽게 나타나는 품위와 권위를 평가하는 항목이다. 특히 품세연무를 연무자의 체형과 특성에 맞게 자기화한 정도를 평가하는 항목이다.
- 2) 기의 표현은 품세 연무 전체에 걸쳐 나타나는 시선, 호흡, 기합, 기백, 절도, 품위를 기준으로 평가한다.

기본동작 및 품새별 채점 기술 지침

◆ 기본동작(서기) 채점기준 ◆

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
서기	보법	<ul style="list-style-type: none"> • 특수보법 이외의 보법은 바닥을 스치듯이 지면에 놓되 바닥에 앞축이 먼저 닿는 것으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 이동시 갈지(之)자 형태의 보법이 나타날 때
	준비서기	<ul style="list-style-type: none"> • 모아서기에서 왼발을 한발길이로 넓혀선다. • 손바닥을 하늘로 향하게 하여 두손을 몸을 스쳐 명치앞까지 끌어올려 명치앞에서 손가락을 말아쥐면서 주먹을 틀어 서서히 아래로 향한다 • 아랫배(단전)앞에 두주먹을 멈춘다 • 주먹과 주먹사이 그리고 몸통과 주먹사이는 세운 한주먹 간격으로 띄운다. 	
	접손	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발을 모아서기로 선다. • 오른손위에 왼손을 열십자로 겹쳐 손은 손날이나 편손끝과 같이 손가락을 펴서 명치앞까지 끌어올려 서서히 아랫배(단전)앞에 멈춘다. • 오른손바닥과 몸통사이는 세운주먹 한주먹 간격으로 띄운다. • 겹친 두손은 각각 힘을 준다. 	
	보주먹	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발은 모아서기로 선다. • 두 손을 밑에서부터 가슴앞으로 올리며 모은다. • 오른손은 주먹을 쥐고 왼손은 엄지손가락을 제외한 네손가락을 붙여, 둥글게 손가락을 말아 오른주먹등부터 감싼다. 	

기본동작(서기) 채점기준

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
서기	준비서기 통밀기	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발 나란히서기로 선다. • 두 손을 손날과 같이 하여 밑에서부터 모아 가며 손바닥이 위를 향하게 하면서 가슴앞까지 끌어올렸다가 두손을 손바닥이 마주보게 하면서 손날을 세워 앞으로 민다. • 두 손을 앞으로 밀때 손의 모양은 배구공을 마주잡은 것처럼 한다. • 손목은 엄지쪽으로 젖혀 손끝이 하늘을 향하도록 팔굽은 120° 가량 펴면서 앞으로 내민다. • 두 손끝의 높이는 인중에 위치한다. 	
	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 땅을 내려다 봤을때 무릎과 발끝이 일치되도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎이나 발끝이 열리거나 닫힐 때 • 엉덩이가 뒤로 빠지거나 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 정면을 향한 가슴 30% 정도 자연스럽게 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 봤을때 앞에 있는 무릎과 발끝이 일치되도록 무릎과 몸을 낮춘다. • 뒷발의 내각은 30° 정도 뒷다리의 무릎을 펴고 체중의 2/3를 앞에 둔다. • 몸을 반듯하게 세우고 몸통은 앞쪽으로 30° 정도로 든다. 	<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 지나치게 벌어질 때 • 몸의 중심축이 무너졌을 때

기본동작(서기) 채점기준

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
서기	뒷굽이 (오른 뒷굽이)	<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 되게한다. 앞주춤 때와 같이 무릎을 안으로 조이면 안된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒤무릎이 열릴 때 • 몸의 중심축이 무너졌을 때 • 앞발뒤꿈치가 들릴 때 • 엉덩이가 뒤로 빠지면서 범서기 같은 형태가 될 때
	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 봤을때 무릎과 발끝이 일직선이 되게 한다. • 앞에 있는 왼발의 발목을 펴고 발끝 또는 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. • 반대발은 발날등을 무릎 안쪽에 붙인다.(무릎을 벌려서면 안되며, 붙이는 발은 지면에서 들어 바로 무릎 안쪽에 붙인다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 서기에서 무릎이 펴지는 경우 • 든 발이 지지축 무릎에 붙지 않는 경우

기본동작(서기) 채점기준

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
서기	앞꼬아서기	<ul style="list-style-type: none"> • 좌우로 이동시 사용되어지는 서기 동작 • 지지되는 발의 발등을 넘어 새끼발가락 옆에 앞축을 딛는다. • 앞발은 정면에서 45° 각을 이루며, 뒷발의 정강이가 앞발의 장딴지에 붙인다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮기는 발이 지지 발 앞쪽을 지나가지 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 양무릎이 닿은 경우

◆ 기본동작(막기) 채점기준 ◆

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
막기	아래막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 주먹은 앞발의 대퇴부에서 세운 주먹이 두개 정도 또는 한뼘정도 간격이다. • 반대 팔목은 젖힌 주먹으로 장골능에 위치시킨다. <p>(요령) 막는 주먹은 어깨높이정도 올리고 막는 주먹 바닥부분이 반대편 얼굴을 향하게 한다. 반대손은 엷은주먹상태로 뻗어 명치선에 오게 한다. 막는 팔의 팔굽이 들리지 않아야 하며 몸에 붙이지 않는 선에서 행한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 막는팔이 바깥에서 나오는 경우 • 당기는 팔이 구부러지는 경우 • 몸통을 과장되게 틀어서 막는 경우 • 막는팔이 대퇴선상에 오지 않거나 벗어나는 경우 • 막았을 때 막는 팔의 팔굽이나 손목이 구부러지는 경우 • 막는팔의 팔굽이 들리는 경우
	몸통바깥막기 (안팔목막기, 바깥팔목 막기)	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 주먹등이 몸으로 향하게 하고 주먹끝이 어깨선과 일치하게 한다. • 반대손목은 옆구리 장골능에 위치시키고 주먹 바닥이 위를 향하게 한다 (요령) 막는 팔의 주먹은 젖힌 주먹으로 반대 팔의 팔꿈치보다 약간 아래(주먹하나 정도)에 두고 반대 팔은 막는 팔안쪽에서 주먹등 부분이 위쪽을 향하게 하여 막는팔의 어깨에서 약간 떨어진 상태로 시작한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔의 팔굽이 대퇴선상에 위치하지 않을 경우 • 막는 팔굽이 들릴 때 • 막는 팔이 안에서 나갈 때
	몸통(안) 막기	<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. 	

기본동작(막기) 채점기준

단락	단위서기	기 준 점	주요 감점사항
막기	얼굴막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는팔의 팔목이 얼굴중앙선에 위치하며, 세운주먹 하나 정도가 이마에서 떨어지게 한다. • 반대 손목은 옆구리(장골능)에 위치한다. (요령) 막는 팔은 젖힌 주먹으로 반대팔 팔굽보다 약간 바깥쪽에서 아래로 하고, 반대팔은 주먹등이 위를 향하게 하여 반대편 어깨높이에서 시작한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔목의 중심선이 얼굴의 중심선을 바깥으로 벗어나거나 이마뒤로 넘어갈 때
	손날막기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는 손날의 위치는 측면과 일치한다. • 손끝의 높이는 어깨 높다. • 손목이 구부러지지 말아야 하며, 손바닥이 정면을 향하게 한다. • 거드는 손은 팔목이 명치앞에 오게 하며, 손날과 몸통사이는 약간 (손바닥 하나 사이) 띄워 준다. (요령) 막는 손 손바닥을 위로 향하게 하고, 반대손은 손바닥 부분이 뒤로 향한상태에서 시작한다. 반대손의 손끝이 어깨선에 오고 팔굽을 약간 구부린 상태에서 자연스럽게 내리며, 막는 손은 손끝이 코앞에 지나가게 하고 거드는 손은 명치쪽으로 당긴다. 	<p>[시작시]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 막는 팔이 머리와 어깨 사이각을 벗어날 때 • 거드는 팔의 팔목이 몸통선 높이(장골능 어깨)를 벗어날 때 • 거드는 손의 팔목이 몸통 중심선까지 오지 않을 때 • 막는 팔이나 거드는 팔의 팔굽이 바깥으로 들릴 때

◆ 기본동작(지르기 · 치기 · 찌르기) 채점기준 ◆

단락	단위동작	기 준 점	주요 감점사항
지르기 치기 찌르기	바로 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 서기의 다리를 앞, 뒤로 넓혀 딛고서 (앞굽이, 뒷굽이 관계없이) 뒤에 있는 다리쪽의 주먹으로 지르기를 하였을때를 말한다. • 주먹은 장골능에서 시작하여 목표점 직전에서 회전하는 것을 원칙으로 한다. (요령) 당기는 주먹은 지르는 주먹의 목표와 같은 선상에서 당긴다. 	
	치기	<ul style="list-style-type: none"> • 팔굽을 굽히거나 뺀 상태로 손이나 주먹이 회전하며 목표를 가격한다. • 치는 팔은 당기는 팔의 안쪽에서 움직이는 것을 원칙으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 치는 팔이 당기는 팔의 바깥으로 나올 때
	찌르기 (편끝)	<ul style="list-style-type: none"> • 반대손의 손등 위로 편손끝 찌르는 팔굽이 위치한다. • 편손끝은 명치높이로 곧게 찌른다. (요령) 반대손을 펴서 앞으로 뺀 상태에서 팔굽을 구부려 손끝이 위로 향하게 한 다음, 손바닥으로 눌러막는 동시에 허리에 있던 편손끝으로 찌른다. 	

◆ 기본동작(차기) 채점기준 ◆

품단락	기 준 점	주요 감점사항
차기	<ul style="list-style-type: none"> • 개별 품새에서 특별한 규정이 없을 때에 모든 차기 기술의 목표는 얼굴이상으로 한다. • 차는 다리의 무릎을 접어 끌어올려 가슴에 가까이 올 때 접었던 무릎을 펴면서 앞으로 내뺀다. 발의 이동 궤도는 목표를 향하여 일직선이다. • 앞차기는 앞축, 돌려차기는 앞축 또는 발등으로 한다. • 뒤축은 바닥에서 틀어지게 하고 앞축을 축으로 발바닥이 회전할 수 있도록 도와 주다가 차고 난 다음 다시 원위치로 돌아오게 한다. 	

태극 4장 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
눌러막고 편손끝 세워찌르기	뒷굽이 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 손날막고 눌러막으며 편손끝 세워찌르기를 동시에 한다. 단, 편손끝 세워찌르기는 장골능에서 시작한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 눌러막는 동시에 찌르기를 하지 않는 경우
제비품 목치기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 한 손날얼굴막기와 손날목치기는 동시에 이루어져야 한다. • 손날목치기의 높이는 목높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 목치는 손이 밀거나 찌르는 경우
이어옆차기	앞서기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 하고 한걸음 내딛음과 동시에 옆차기 찬다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 옆차기 후 한걸음 내딛지 않는 경우
앞차고 몸통안막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 물러 딛을 때 미끄럼 받을 하지 않는다. • 막는 동작의 손발이 동시에 이루어진다. • 뒷굽이 몸통안막기가 바르게 이루어져야 한다. 	
등주먹 앞치기	앞굽이	<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

태극 5장 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
메주먹 내려치기	오른서기 왼서기	<ul style="list-style-type: none"> • 내려치기시 치는 손은 당기는 손안 쪽에서 행한다. • 서기는 오른서기와 왼서기다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 당기는 손 바깥에서 내려치기를 하는 경우 • 나란히서기나 모아서기로 하는 경우
한손날막고 팔굽얼굴 돌려치기	뒷굽이 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 한손날 바깥막기 후 가슴앞에서 오른주먹을 왼손바닥에 가볍게 대고 팔굽은 턱높이로 돌려친다. 	
옆차고 팔굽표적 치기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 찰 때 차는 발쪽 팔을 메주먹 돌려치는 형태로 팔을 펴준다. • 허리를 틀며 팔굽을 친다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹을 돌려 치거나 주먹을 지르는 행위 • 허리는 틀지 않고 표적만 당기는 행위
등주먹 앞치기	뒤꼬아 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 발날로 내려 짓짱고 뒤꼬아서며 동시에 등주먹을 친다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒤꼬아선 앞발의 발 끝이 직선상에 있거나 두 발의 뒤축이 위로 들려있는 경우

태극 6장 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
앞차기 · 몸통바깥 막기	앞굽이 · 뒷굽이	• 앞차기 후 물러디터 오른 뒷굽이 몸통막기를 연속으로 이어서 해야 한다. (바깥막기 손과 뒷굽이 딛는 발 이동시에 한다.)	• 찬 발의 착지와 막기 동작이 동시에 이루 어지지 않을 때
한손날 얼굴비틀어 막기	앞굽이	• 앞굽이 비틀어막기는 손을 교차하여 손날이 얼굴높이가 되어야 하며 어깨선이 45° 정도 된다.	• 손날막기를 한손으 로만 하는 행위 • 비틀어막기의 어깨 가 충분히 틀어지지 않는 동작이나 막기 가 몸통 바깥선으로 나가는 동작
얼굴돌려 차기	앞굽이	• 얼굴돌려차기 후 착지는 한걸음 반 앞으로 내디기로 한다. (시선은 정면을 향해서 보며 정확히 한다.)	• 돌려차기를 한 후 착 지시 두발을 모으는 행위 • 차기후 전방으로 착 지를 하지 않고 도는 방향으로 바로 착지 하는 경우
얼굴바깥 막기 · 몸통 지르기	앞굽이	• 얼굴바깥막기와 몸통지르기는 연결 동작으로 이루어져야 한다.	• 잘못된 얼굴바깥막 기 동작을 취했을 때
아래헤쳐 막기	나란히 서기	• 아래헤쳐막기 동작은 양손을 교차해 천천히 (5~8초정도) 한다.	• 동작을 빠르게 한 행위
바탕손막기 · 몸통 지르기	앞굽이	• 바탕손막기와 몸통지르기는 연결 동 작으로 이루어져야 한다.	• 바탕손막기를 눌러 막기 동작으로 하는 행위

태극 7장 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
옆차기 · 몸통막기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차기 후 물러닫고 범서기 몸통막기는 연속해서 한다. 	
바탕손거들어 막기 · 등주먹얼굴 앞치기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 바탕손 거들어막기 후 등주먹치기를 인증높이로 한다. 	
보주먹	모듬 발서기	<ul style="list-style-type: none"> • 왼발 끌어 모듬발로 서며 보주먹은 인증높이로 천천히(5~8초 정도) 한다. • 보주먹은 오른주먹을 왼손으로 감싸며 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 모아서기가 먼저 이루어지지 않고 서기와 손동작이 동시에 이루어질 때
가위막기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 가위막기는 연속으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 가위막기 동작이 제대로 이루어지지 않을 때 • 안팔목막기가 어깨선을 벗어난 행위
무릎치기, 젓혀지르기	뒤꼬아 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎치기는 두손을 펴서 상대를 잡아 당기며 하고 뒤꼬아서기로 두주먹등을 위로 장골능에서 시작하여 젓혀지르기를 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎치기를 주먹을 쥐고 할 때 • 젓혀지르기가 제대로 이루어지지 않는 경우
표적차기, 팔굽표적치기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 표적차기는 발바닥으로 얼굴높이로 차야 하며 주춤서기 팔굽 표적지기는 명치높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 표적차기시 표적손이 움직이는 행위 • 팔굽표적치기시 시선이 진행 방향을 보지 않는 행위

태극 8장 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
두발당성 앞차기	차기 후, 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 뛰어 두발당성 앞차기를 하고 한걸음 정도 앞으로 내려 던는다 	<ul style="list-style-type: none"> • 거들어 막기에서 지르는 손을 허리에 닿기지 않고 바로 지르는 행위
외산틀막기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이는 일직선상에서 발끝이 측면 쪽으로 약간 틀어진 상태 (마름모꼴) 	<ul style="list-style-type: none"> • 두 발 모양이 마름모 꼴이 되지 않을 때 • 바깥막는 주먹의 높이가 머리위로 올라갈 때 • 외산틀막기를 천천히 하는 행위
당겨턱지르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 서서히 온몸에 힘을 주어 지그시 한다. • 마지막에 급하게 지르지 않는다 (5~8초정도) • 등주먹등을 위로 하여 가슴을 거쳐 간 후 젓히며 지른다. • 당긴손은 어깨선에 위치한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기 후 옮겨던기를 하지 않고 바로 지를 때 • 턱지르기를 빠르게 하거나 또는 마지막에 끊어치는 행위
왼발 앞꼬아 옮겨던기	앞꼬아 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞꼬아 옮겨던기로 움직인다. (앞꼬아던기는 앞발을 앞축으로 던고 옮긴다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨던기시 모듬발로 이동하거나 옮기는 발이 뒤로 가는 행위
몸통지르고 바탕손 몸통막기	앞굽이 범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 지를때 앞굽이 뒷무릎이 퍼져야 한다 • 바탕손몸통막기 <ul style="list-style-type: none"> - 시작점 : 어깨높이 - 끝 점 : 바탕손은 명치와 일직선 유지 	
앞차고 뛰어앞차기	차기 후, 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 앞차고 땅에 디디기전 오른발로 뛰어 앞찬다. 	

고려품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
거듭옆차기		<ul style="list-style-type: none"> • 첫발은 무릎높이, 둘째발은 얼굴로 한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 천천히 차는 것. 뻗어 차는 것
앞차고 칼재비	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능(허리) • 끝 점 : 목높이 • 형 태 : 아귀손 • 앞차기 : 칼재비한 손을 당기며 앞찬다 	<ul style="list-style-type: none"> • 칼재비를 바탕손 형태로 하는 행위 • 칼재비한 팔을 편 채로 차는 행위
무릎꿇기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능(허리) • 끝 점 : 아래 • 반대손 위치 : 팔굽 	<ul style="list-style-type: none"> • 아귀손이 제대로 되지 않고, 손목이 꺾인 상태 • 당기는 손이 꺾는 팔의 팔굽을 지나 너무 깊게 들어가는 경우
안팔목 몸통헤쳐막기	앞서기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 양팔이 가슴 높이에서 교차하여 헤쳐 막는다 • 끝 점 : 높이-어깨높이 너비-어깨너비 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기시 양손을 앞으로 치는듯이 하는 행위
표적지르기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 높 이 : 명치높이에 맞춘다 • 팔굽을 곧게 연다 (주먹등이 위로 향한 상태) 	<ul style="list-style-type: none"> • 명치를 벗어난 행위 (세운주먹)
앞꼬아서기 옆차기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 표적지르기 한손을 당김과 동시에 옆찬다 	
편손끝 아래 젓혀 찌르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기 한발이 바닥에 닿는 순간 젓혀 찌른다 	
바탕손 눌러막기 팔굽옆치기	앞서기 주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 앞서기로 바탕손 눌러막기 후 연속해서 팔굽옆치기를 한다 <ul style="list-style-type: none"> - 눌러막기 : 명치높이 - 팔굽치기 : 가슴높이 	<ul style="list-style-type: none"> • 눌러막기시 앞서기 이외의 서기로 하는 경우 • 눌러막기를 바탕손으로 쳐내는 동작으로 할 때

고려품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
메주먹 아래표적치기	모아서기	<ul style="list-style-type: none"> • 두 손이 머리위에 있을때 발을 모아 서고 두손이 어깨선에 왔을때 원주먹을 맡아주기 시작하여 표적아래치기를 한다 	
손날목치고 한손날 아래막기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 두 손을 반드시 교차해야 한다.(손날이 목높이, 끝점 : 인중선에 있어야 한다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날높이가 목표를 벗어난 행위

금강품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
안팔목 몸통헤쳐막기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 양팔이 가슴앞에서 교차하여 헤쳐막는다. • 끝점 : 높이-어깨높이 너비-어깨너비 	<ul style="list-style-type: none"> • 고려품새와 같음
바탕손 턱치기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능 • 끝점 바탕손의 높이는 턱높이 손끝은 45° 비튼다. (바탕손끝이 인중선에 있어야 한다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 끝점이 벗어난 행위 • 바탕손 바닥이 위로 오는 행위
한손날 몸통막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 한손날 몸통막기는 손과 발이 수직선상에 있어야 한다.(손날막기 높이는 어깨선에 있어야 한다) • 막는손과 딛는발은 동시에 이루어진다 	<ul style="list-style-type: none"> • 막기가 몸의 중심선 밖에서 멈출 때
금강막기	학다리 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 아래막기-어깨 앞 얼굴막기-장골능넓이 • 아래막기와 얼굴막기를 서서히 동시에 교차한다 • 시선 : 손동작과 같이 한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 금강막기가 몸의 축선을 벗어난 행위 • 금강막기를 할 때 상체가 구부러지는 경우 • 당기는 발을 바닥을 끌면서 들어올리는 경우
큰돌쩌귀	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 높이-명치와 가슴선 중간 • 몸통 끝선에 맞춘다 	
돌아 큰돌쩌귀	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 주춤서기에서 중심의 높이를 변화시키지 않고 신속히 돌아야 한다 (한발 너비로 돌아야 한다) 	
산틀막기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 양팔목이 인중 높이에 일치한다 • 시선은 진행방향 	<ul style="list-style-type: none"> • 두주먹 머리위 또는 턱아래로 가는 행위

태백품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
손날아래 헤쳐막기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 범서기와 손날아래 헤쳐막기 • 손의 위치표현 : 몸의 측면선 범위내 	<ul style="list-style-type: none"> • 양손날이 아래 헤쳐막기 기준을 벗어난 행위
손목제쳐틀며 몸통바로지르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 손목 제쳐 틀며 몸통 바로지르기는 이어서한다 	
금강몸통막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴막기와 안팔목 몸통바깥막기 동작이 동시에 이루어져야 한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 두주먹이 명치선을 거치지 않는 행위
	당겨턱 지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 가슴높이 • 끝 점 : 턱높이 (당기는 손은 어깨 높이로 당긴다) 	
	뒷굽이 몸통 옆지르기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 장골능(허리) • 끝 점 : 명치선 	<ul style="list-style-type: none"> • 지르기 주먹을 허리 쪽으로 당기지 않고 바로 지르는 행위
옆차기 팔굽표적치기	학다리 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 메주먹치기를 동시에 한다 • 팔굽 표적치기는 명치와 가슴선 중간으로 한다 (표적치기는 허리를 틀어 친다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 메주먹치기를 지르기로 하는 행위 • 표적을 끌어 당겨치는 행위
눌러막기 편손끝 세워 찌르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 눌러막기와 편손끝 세워찌르기를 동시에 하며 장골능에서 시작 (편손끝은 명치를 기준) 	<ul style="list-style-type: none"> • 편손 끝을 가슴앞에서 찌르는 행위
잡힌 손목 밑으로 빼기	앞굽이 형태	<ul style="list-style-type: none"> • 손목을 밑으로 뺄 때 왼발을 옮긴다 (시선은 그대로) 	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨던지 않고 제자리에서 빼는 행위 • 빼기시 시선을 돌리는 행위
등주먹 얼굴바깥치기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹 바깥치기는 양손을 교차해서 한다 (보조선 안쪽 어깨선에서 시작해야 한다) 	

평원품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
팔굽올려치기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 주먹안쪽이 귀 옆에 위치한다. (팔굽은 턱높이) 	<ul style="list-style-type: none"> • 손등이 위로 향하거나 팔굽이 열리는 행위
몸돌아옆차고 손날막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차고 몸돌아 옆차고 손날막기는 빠르게 이어서 하여야 한다 	
손날막기 손날아래막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 서기높이는 그대로 유지하며 손날아래막기를 신속히 한다 (손날아래막기는 머리위로 크게 돌려한다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 손날 아래막기를 돌려막지 않고 직선으로 하는 행위
거들어 얼굴옆막기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴바깥막기 동작은 외산틀막기와 동일 (팔목은 인중높이) • 거들어 주는 손은 가슴높이로 한다. 	
멍에치기	앞꼬아 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 옮겨 딛는 발에 중심을 둔다 • 두 무릎을 구부린다 • 양 발꿈치는 어깨선에 직선으로 한다 • 주먹은 가슴에 위치한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞발뒷축을 드는 행위 • 두 발이 지면에 닿는 행위 • 팔꿈치가 어깨선 이상으로 올리거나 뒤로 나가는 행위
헤쳐산틀막기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 막는상태에서 두팔의 주먹이 관자놀이 높이에 위치한다 • 두주먹의 바닥부분이 얼굴측면에 마주보게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 등주먹치기 형태로 하는 행위
학다리서기 금강막기	학다리 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 학다리서기 금강막기를 빠르게 진행해야 한다. 	
당겨턱치기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 반대팔은 편 상태에서 어깨높이로 한다 • 등주먹 앞치는 손은 어깨위에서 시작하여 등주먹치기는 인중높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 두번째 등주먹치기를 어깨위에서 시작하지 않고 겨드랑이에서 시작하는 행위 • 발을 두 번 다 구르는 행위
옆차기 팔굽표적치기	학다리 서기 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 옆차기와 동시에 메주먹치기를 한다. • 팔굽표적치기는 허리를 틀어 하여야 하며 표적은 멍치높이로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 메주먹치기를 지르기로 하는 행위

십진품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
황소막기	나란히 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 단전에서 주먹등이 아래로 향하게 한다. • 끝 점 : 두 주먹은 얼굴막기높이, 주먹 사이 간격은 주먹하나 (시선은 정면) • 두 주먹을 양 옆으로 한뼘정도 벌린다 	<ul style="list-style-type: none"> • 막을때 팔굽이 먼저 들리는 행위
손바닥거들어 몸통바깥막기	뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 막는 손과 거드는 손은 몸통 높이 • 끝 점 : 안팔목 몸통바깥막기와 동일, 거들어주는 손끝은 메주먹 끝(손목)에 위치한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 거드는 손끝이 메주먹 끝(손목)을 벗어난 행위
편손끝 엮어찌르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 서기는 제자리, 주먹은 서서히 편다 • 거든 손끝을 등팔목까지 올린 후 앞굽이로 전환하여 동시에 편손 끝을 찌른다. (손동작은 동시에 한다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이를 할때 발을 끌면서 억지로 천천히 하는 과장된 표현 행위
헤쳐산틀막기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 「평원」품새 헤쳐산틀막기 동작과 같다 	
옹겨던기, 옆지르기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 옹겨던기는 앞 꼬아서기 형태로 하며, 반대손은 진행방향으로 당기며 옆지른다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 보조손을 펴지 않고 주먹으로 하는 행위
바위밀기	비틀어 앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 시작점 : 윗손은 반대편 장골능에 위치하고 손바닥이 전면으로 향하게 아래손은 윗손 아래 위치한다. (손바닥 45° 전면) • 끝 점 : 몸을 틀며 두손을 대각선 방향으로 얼굴 위까지 밀어 올려 윗손목은 이마, 아래손목은 눈높이로 하며, 이때 자연스럽게 손목은 젖혀지고 팔굽은 약간 구부린다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 팔을 돌려 미는 행위
손날등 몸통헤쳐막기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 안팔목 몸통헤쳐막기에서 손을 편 상태이다. (손끝은 어깨높이로 한다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 손끝이 어깨 넓이를 벗어난 경우

십진품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
끌어올리기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> 아래 헤쳐막기에서 앞굽이로 전환하는 동시에 끌어올린다 (주먹등은 전면을 향하고 몸통과 팔목사이의 주먹 하나 너비) 	<ul style="list-style-type: none"> 끌어올리는 주먹이 몸뒤에서 시작하는 행위
챗다리지르기	앞굽이 뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> 앞굽이 : <ol style="list-style-type: none"> ① 두 팔꿈치는 펴고, 두 주먹은 같은 높이로 두주먹 너비로 한다. ② 뒷주먹의 위치는 반대손 팔뚝에 위치한다. 뒷굽이 : <ol style="list-style-type: none"> ①, ② 앞굽이와 동일 ③ 뒷주먹의 위치는 반대손 팔뚝에 위치하며 팔굽은 약간 구부린다 (두 주먹의 위치는 명치선) 	<ul style="list-style-type: none"> 두 주먹의 높이와 간격이 다를때
앞차기 챗다리지르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> 잡아당기는 동시에 (작은 돌쩌귀) 앞차기를 한다 	<ul style="list-style-type: none"> 손을 당긴후 차는 행위
거들어등주먹 앞차기 내려짓짱기	앞꼬아 서 기	<ul style="list-style-type: none"> 등주먹 앞차기 : 인중높이 거들어주는 손의 손목은 명치 (주먹등은 아래방향) 짓짱기와 옮겨던기는 이어서 한다. (발날이 전면을 향한다) 	<ul style="list-style-type: none"> 거든손 주먹등이 위로 향한 행위
손날엇걸어 아래막기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> 엇걸어서 오른쪽 장골능에서 시작한다 팔목부위로 엇건다. 	<ul style="list-style-type: none"> 양 허리에서 엇걸어 막기한 행위 엇건 손 위치가 바뀐 행위

지태품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
얼굴막기 몸통바로 지르기	앞굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴막기와 몸통바로지르기는 서서히 (5~8초 정도) 힘주어 하며 두손은 동시에 끝나야 한다 	
아래막기 한손날얼굴 막기	앞굽이 · 뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 아래막기후 왼발을 뒤로 물러 뒷굽이로 고치며 왼손날 얼굴막기를 이어서 빠르게 한다 	
앞차고 손날아래막기, 몸통바깥막기, 얼굴막기	앞굽이 · 뒷굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 몸통바깥막기(뒷부분의 얼굴막기)는 서서히(5~8초 정도) 힘주어 하며 두손의 시작과 끝은 같게 하고 두손은 가슴앞에서 교차해야 한다 	
몸통안막기, 거들어몸통 막기	오른앞 굽이	<ul style="list-style-type: none"> • 몸통안막기후 연속으로 거들어 몸통막기를 해야 하며 먼저 막은 손이 거들어막는 손처럼 보이게 한다. 	
아래옆막기, 작은돌찌귀, 옆차기	학다리 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 원학다리서기 아래옆막기후 두주먹 원허리에 끌어 작은돌찌귀 이어 오른 옆차기 끌어들여 위치 바꿔 오른 학다리서기로 왼팔목 아래 옆막기 작은 돌찌귀후 왼발옆차기 한다 • 발동작은 동시에 이루어져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 아래막기를 하는 팔이 바깥에서 시작될 때 • 왼발로 굴리면서 오른 발로 과도하게 짓짚는 행위

천권품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
날개펴기 헤쳐막기	발모아 서기	<ul style="list-style-type: none"> • 얼굴손날헤쳐 막는 동작을 크게 원을 그리며 한다. 	
숫음지르기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 숫음 주먹을 장골능(허리)에서 손등을 위로 하여 젖혀 치지른다. • 범서기로 딛는 순간 손동작도 이루어 져야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 숫음주먹이 젖혀 지르기가 되지 않는 행위 • 뒷굽이로 하거나 손과 발이 일치하지 않을 때 • 범서기 딛는 순간 짓쪼는 행위
손날비틀어 막기, 몸통바로 지르기	앞 굽 이	<ul style="list-style-type: none"> • 앞굽이 자세에서 허리를 틀어 손날몸통비틀어막기로 한다. • 당기어 지를 때 서서히(5~8초정도) 힘주어 지른다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒷발 뒤꿈치가 들리거나 앞발 발끝이 틀어진 경우
자진발	뒷 굽 이	<ul style="list-style-type: none"> • 앞발을 반걸음 밀어 딛는 순간 뒷발을 끌어들이며 앞발을 내딛는다 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒷발을 먼저 움직여 할때
뛰어 표적차고 금강옆지르기	주춤서기	<ul style="list-style-type: none"> • 몸을 뛰워 360° 가량 돌아 표적을 찬다 (표적을 차기 전에 왼발이 땅에 닿으면 안된다) 	<ul style="list-style-type: none"> • 몸이 공중에 뛰어 있을때 표적을 차지 못한 경우
태산밀기	범서기	<ul style="list-style-type: none"> • 범서기로 서면서 바탕손으로 나간 발쪽 손이 아래로 뒷발쪽 손이 위로하여 가슴앞에서 인중과 단전쪽으로 서서히 밀어준다. (5~8초정도) 	<ul style="list-style-type: none"> • 뒷굽이로 서거나 미는 바탕손이 허리에서 시작하거나 손의 위치가 바뀌어 행할 때

한수품새 채점 기준

품단락	서기	기 준 점	주요 감점사항
두 메주먹 옆구리치기	앞굽이	• 헤쳐막은 두팔을 어깨위로 올렸다가 메주먹을 마주보게 하여 옆구리를 친다.	• 두 주먹 젓혀지르기를 한 경우
외산틀막고, 몸통바로 지르기	앞굽이	• 앞굽이의 형태가 발이 일직선상에서 발끝이 대각선을 이루게 하여 외산틀 막기를 한 후 이어서 장골능에서 몸통바로지르기를 한다.	
거들어 칼재비	앞굽이	• 눌러 막는 동시에 아귀손으로 칼재비를 한다.	• 칼재비손을 바탕손처럼 하였을때
결다리서기 두주먹 젓혀지르기	결다리 서기	• 뛰어 나가며 결다리로 서는 동시에 두 주먹 젓혀지르기를 한다.	• 두발이 동시에 뜨거나 모아서기 또는 꼬아서기 형태로 젓혀지를 때
표적막기	주춤서기	• 표적손은 아랫배 앞에 위치하고 막는 팔목이 동작을 행한다. • 두팔이 양옆으로 열렸다 막을 때	• 두팔이 양옆으로 열렸다 막을 때

