

# 16th KSOC President's National Jump Rope Championship

21. 09. 2025. Daejin University

26국가대표  
랭킹포인트

KRSA



**KRSA**  
Korea Rope Skipping Association

# 제 16 회

## 대한체육회장배 전국 개인프리스타일 및 창작음악줄넘기대회

16<sup>th</sup> KSOC President's National Jump Rope Championship

- 국민의 건강과 체력증진 및 건전한 여가 활동, 명랑한 사회 기풍 조성
- 새로운 개인 및 음악줄넘기의 보급으로 줄넘기 운동에 대한 관심도 확산
- 2026년도 국가대표선발 2차전 (프리스타일 랭킹 포인트 지급)
- 음악줄넘기 동호인의 저변 확대와 대중화
- 협회 가입단체(클럽)간의 새로운 줄넘기 운동의 다양한 기술 개발과 보급

### 대회 개요

가. 대회명칭 : "제16회 대한체육회장배 전국 개인프리스타일 및 창작음악줄넘기대회"  
( 2026 국가대표 선발 랭킹포인트 )

나. 대회일시 : **2025. 09. 21.(일) 09:00 – 17:00**

다. 대회장소 : 대진대학교 체육관 (경기도 포천시 호국로 1007)

라. 신청기간 : ~ **2025. 08. 10(일) 24:00 까지** (신청기한엄수)

마. 참가대상 : 전국 초·중·고·일반인 ([대한체육회 등록시스템 팀, 지도자, 선수 등록 필수](#))  
**★★★★★ 별첨1 확인 필수 ★★★★★ ↴**

바. 접수방법 : 참가신청서 작성 후 이메일로 접수 (메일주소: [krsa7330@naver.com](mailto:krsa7330@naver.com))

사. 참가비 : 개인프리스타일 – **30,000원** (개인별)

: 4인쌍줄 프리스타일 – **30,000원** (팀별)

: 창작음악줄넘기 – **70,000원** (팀별)

: DDC (더블더치컨테스트) – **50,000원** (팀별)

**※ 입금계좌 : 국민은행 646801 - 01 - 331582 (예금주 : 대한민국줄넘기협회 )**

☞ 동일종목 중복참여불가      ☞ 입금 시 신청팀 이름으로 입금바랍니다.

아. 주최 : 대한민국줄넘기협회

자. 주관 : 대한민국줄넘기협회

차. 후원 : 대한체육회, 경기도줄넘기협회

카. 대회일정

일 시	내 용
08:30-09:00	프리스타일등록
09:00-12:30	개인프리스타일 경기
12:30-13:30	점심시간
13:30-17:30	개인프리스타일경기 4인쌍줄프리스타일 경기 DDC 창작음악줄넘기

● 참가인원에 따라 경기시간이 변동될 수 있음

## ★대회 방침★

## 유의사항 안내 (중요사항 포함)

### 가. 참가부 및 성별

- 참가부 구분

종 목	참 가 부	비고
개인프리스타일 (Single Rope individual Freestyle)	유 · 초1-3(남)부	영상심사 예선전 진행 각부별 20명 선발 후 대회당일 음악과 함께 경기
	유 · 초1-3(여)부	
	초4-6(남)부	
	초4-6(여)부	
	중등(남)부	
	중등(여)부	
	고등(남)부	
	고등(여)부	
	일반(남)부	
	일반(여)부	
	마스터부 16세 미만 (남) 부	
	마스터부 16세 미만 (여) 부	
	마스터부 16세 이상 (남) 부	
	마스터부 16세 이상 (여) 부	
4인쌍줄프리스타일 (Double Dutch Pair Freestyle)	남성부	국가대표 단체전 랭킹포인트
	여성부	
	혼성부	
창작음악줄넘기	오픈부	
	마스터부	
DDC - Performance (더블더치콘테스트)	주니어 (16세 미만)	성별구분없음 (부구분은 팀내 연장자의 나이로 구분)
	시니어 (16세 이상)	

- 국가대표 랭킹포인트를 획득하기 위해서는 반드시 마스터부로 신청해야만 한다. (**마스터부의 경우는 만 나이 기준으로 한다.**) 마스터부 : 2025년 12월 31일 선수 연령(만 나이, 생년월일)

16세 미만 : 2010. 01. 01 이후 출생자

16세 이상 : 2009. 12. 31 이전 출생자

- 개인프리스타일 종목에 신청한 참가선수는 반드시 영상으로 예선전을 진행해야 하며 각부별 상위 20명만이 대회 당일 음원을 사용하여 경기가 진행된다.

- 성별 구분 : 개인전은 "남" 또는 "여"로 구분되며 4인전의 경우 남·여·혼성으로 구분된다. 창작음악줄넘기 종목과 DDC(더블더치콘테스트) 종목은 성별 구분 없음.

### 나. 신호음 (음악)

- 모든 참가부는 본인 음악 시작을 경기 개시로 판단한다.
  - 개인프리스타일 음악 제출은 각 부별 상위 20명 선발 후 제출 (별도 안내 예정)
  - 개인프리스타일 음악 중 부저음 추가 시 포함하여 75초
  - 개인프리스타일 마스터부, 더블더치페어프리스타일, 창작음악줄넘기, DDC 음악파일 제출
- ★ 예선전을 거쳐 올라온 각 부별 상위 20명의 선수는 음악을 사용하여 경기 진행

## 다. 대회 접수

- 개인프리스타일 접수일정 및 진행 안내

8월						
10	11	12	13	14	15	16
대한체육회장배 서류접수 마감		신청팀 업로드 링크배부			영상업로드 기간	
17	18	19	20	21	22	23
영상 업로드 마감일				영상심사 기간		
24	25	26	27	28	29	30
			영상심사 기간			
9월						
31	1	2	3	4	4	4
영상심사 기간			부별상위20명 발표			

• 발표 일정은 변경될 수 있으며 반드시 서류접수 마감일까지 정확한 참가부를 신청해야 하며 마감일 이후 부 변경이나 추가가 절대 불가 함

- 개인프리스타일을 신청한 팀은 팀별로 구글 링크를 전달할 예정이오니 반드시 지도자(팀)의 전화번호와 구글 이메일을 신청서에 정확히 작성해야 함
- 접수 완료 후 참가선수 추가 및 참가부 등의 각종 정보 변경은 불가하며, 성별, 이름, 참가부, 등 의 잘못된 기재로 선수 또는 단체에 불이익이 생기지 않도록 정확하게 신청서 작성
- 참가신청 방법 : “대한민국줄넘기협회” 홈페이지(<http://www.skiprope.co.kr>) -> 줄넘기대회 -> 대회안내/신청 -> 해당 대회 안내 글 클릭 후 대회 신청하기  
 ►참가신청서(엑셀파일)를 다운 받아 양식에 맞게 빠짐없이 작성 후 첨부파일로 접수
- 첨부1) 참가신청서 작성 후 이메일로 접수 (메일주소: [krsa7330@naver.com](mailto:krsa7330@naver.com))  
 \* 음악파일(마스터부 16세이상\_이름.mp3), (창작음줄\_팀이름.mp3)
- 접수 현황은 지도자에게 문자로 통보하며, 선수 배번은 대회 본부에서 일괄적으로 만들어 경기 당일 등록부에서 등록을 마친 후 각 단체별로 수령
- 참가비 입금 : 입금이 완료되어야 접수가 인정됨. (참가 신청 기한 내에 입금 완료)  
 - 입금계좌 : **국민은행 646801 - 01 - 331582 (예금주 : 대한민국줄넘기협회 )**
- 환불 규정

대회 참가비 환불 규정	
- 2025. 9. 12.	취소 시 100% 환불
2025. 9. 13. -	취소 시 환불 없음

\* 영상 심사에 참여한 선수는 접수 이후( 2025. 8. 10. - ) 환불 불가

## 라. 경기운영규정

- 모든 팀 참가 선수 및 지도자는 **대한체육회 등록시스템에 등록**을 완료해야 한다.
- 개인전 혹은 단체전에서 팀이나 개인의 사정으로 해당 종목 진행 시간에 도착하지 못했을 경우 추가로 경기를 할 수 없다.

- 모든 경기에서 선수들은 반드시 경기에 적합한 신발을 신어야 한다.(샌들, 하이힐, 맨발, 밑창 없는 신발은 금지)
- 이의신청 등 모든 민원 제기는 단체 지도자를 통해서 양식으로 한다. (추후 추가 안내)
- 모든 참가선수는 참가신청서에 개인정보 활용 동의를 해야 하며 미동의자는 대회 참가에 제한이 될 수 있다.
- 음주 및 놀줄증, 협심증, 심근경색, 고혈압, 심장질환 등의 병증 의심자는 경기에 참여할 수 없다. 이를 무시하고 경기에 출전하여 발생하는 사고는 참가자 부주의로 인한 사고이므로 개인 또는 참가단체에 그 책임이 있으며 건강상 문제가 있는 사람은 대회 참가를 삼가야 한다.
- 별도로 정하지 않은 사항은 대회 본부에서 결정한다.

## 마. 영상촬영

- 대회진행에 심판 또는 운영요원이 선수의 영상을 촬영할 수 있다. 참가 신청을 완료한 선수 및 팀은 협회 경기 규정을 준수하기로 동의한다고 판단되며, 주최(협회)는 촬영된 모든 영상, 저작권, 사용권이 주최(협회)에 있다는 것에 동의한다고 간주한다.
- 우수선수의 영상은 협회 유튜브 및 인스타그램 등 협회 홍보에 사용될 수 있음.**

## 종목 및 요강

### 가. 개인전 (남·여 구분 있음)

#### 가. 개인프리스타일

종목	경기방법 및 규정
개인 프리스타일 (Single Rope Freestyle)	<p>● 경기 방법</p> <p>1) 경기시간 : 0 ~ 75초</p> <p>2) 경기방법 : 제한된 시간 안에 선수가 정확하고 많은 기술을 지정된 공간 안에서 수행한다.</p> <p>3) 채점방법 : 세부 심사 기준 및 레벨은 IJRU 채점 방법에 따라 채점된다.</p> <p>● 마스터부 접수 및 대회 진행 절차 안내</p> <p>1. 1차 영상(예선) 심사</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각 부별 20명의 상위선수만이 대회 당일 본선을 경쟁 할 수 있다.</li> <li>- 신청서 접수 완료 후 신청팀에 한해서 각 팀별 링크 전달</li> <li>- 참가표식을 영상에 확인시키고 촬영을 한 뒤 배부받은 링크로 영상 업로드</li> </ul> <p>참가표식이 없거나 영상편집이 확인될 경우 실격처리 됨</p> <p>2. 2차 본선</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영상 심사 종료 후 총점 및 순위만 공개한다.</li> <li>- 9월 3일 (예정) 각 부별 20명 발표</li> <li>- 본선에 진출한 각 부별 20명은 대회 당일 (09월 21일) 개인 음악에 맞춰 경기진행</li> <li>- 히트(조) 및 스테이션(코트)는 대회 전 각 팀별로 지도자에게 안내 된다.</li> </ul> <p><b>★상위 20명에 포함되어 본선을 치루는 선수는 개인음악에 맞춰 경기진행</b></p> <p><b>★개인 랭킹포인트 종목</b></p>

## 나. 4인전 (남·여·혼성 구분 있음)

종목	경기방법 및 규정
4인쌍줄 프리스타일 (Double Dutch Pair Freestyle)	1) 경기시간 : 0 ~ 75초 2) 참가선수 : 4인 3) 경기방법 : 제한된 시간 안에 선수가 정확하고 많은 기술을 지정된 공간 안에서 수행한다. 4) 채점방법 : 세부 심사 기준 및 레벨은 IJRU 채점 방법에 따라 채점된다. <b>★단체 랭킹포인트 종목</b>

## 다. 창작음악줄넘기 (남·여·혼성 구분 없음)

종목	경기방법 및 규정
창작음악줄넘기	1) 경기시간 : 0 ~ 300초 2) 참가선수 : 남녀 구분 없이 5인 이상 3) 경기방법 : 개인 줄을 기본으로 하고 짹 줄, 쌍 줄, 긴 줄을 이용하여, 다양한 줄넘기 기술과 기본스텝, 응용스텝, 대형변화를 창의적으로 구성하여 음악에 맞추어 표현한다. 4) 채점방법 : 세부 심사 기준 및 레벨은 협회 채점 방법에 따라 채점된다.

## 라. Double Dutch Contest - (남·여·혼성 구분 없음)

종목	경기방법 및 규정
Double Dutch Contest	1) 경기시간 : 0 ~ 180초 2) 참가선수 : 남녀 구분 없이 3인 이상 3) 경기방법 : 음악에 맞춰 제한 시간 동안 팀의 구성원들이 더블더치 퍼포먼스를 펼친다. 4) 채점방법 : 기술력, 표현력, 안무, 독창성으로 평가 5) 줄 규정 : 줄 제한은 없다. 6) 유니폼 : 제한 없음 ( 단, 도덕적으로 문제가 있다 판단되는 경우 실격) 7) 음악 : 선정적이거나 폭력적인 가사를 포함한 노래는 사용 금지

## 심사 기준

### 가. 개인 프리스타일 (Single Rope Freestyle)

- 세부 심사 기준 및 레벨은 [IJRU 채점 방법](#)에 따라 채점된다.
- 채점 방식 및 심사항목 등은 [별첨3 참고](#)

### 나. 4인 쌍줄 프리스타일 (Double Dutch Pair Freestyle)

- 세부 심사 기준 및 레벨은 [IJRU 채점 방법](#)에 따라 채점된다.
- 채점 방식 및 심사항목 등은 [별첨3 참고](#)

### 다. 창작음악줄넘기

- 개인 줄을 기본으로 하고 짹 줄, 쌍 줄, 긴 줄을 이용하여, 다양한 줄넘기 기술과 기본스텝, 응용스텝, 대형변화를 창의적으로 구성하여 음악에 맞추어 표현한다.
- 줄을 사용하지 않는 동작은 곡 전체의 64박자를 넘지 않아야 한다.
- 채점표 : 동점일 경우 인원>완성도>독창성>기술성>다양성>리듬감의 고득점 순으로 순위 결정 한다.

항목	완성도	독창성	기술성	다양성	리듬감	총점
점수	30	30	30	30	30	150

- 세부 심사 기준 등은 [별첨4 참고](#)
- 감점 대상
  - 발표 시간 초과 시 10초당 5점씩 감점.(예 : 1-10초 5점, 11초 - 20초 10점..)
  - 참가인원 부족 시 1인당 5점씩 감점.
  - 줄을 사용하지 않는 동작이 곡 전체의 64박자 이상 되면 5점 감점.

#### 라. DDC (Double Dutch Contest)

- 심판은 아래 기준에 따라 평가

항목	기술	표현	안무	독창성	총점
점수	30	20	30	20	100

- ① Technical Ability 기술
  - 각각의 기술이 음악에 어울리고 자연스럽게 좋은 형태로 수행되었는지 판단
  - 줄의 회전이 자연스럽고 유동적으로 되었는지 판단
  - 구성원들이 체조 기술, 브레이크댄스 동작, 스텁트 동작 등을 능숙하게 수행하였는지 판단
- ② Expression 표현
  - 혁신적인 표현, 표정, 신체적 동작, 음악과 조화, 줄의 형태, 유니폼, 소품 등으로 판단
- ③ Choreography 안무
  - 완벽한 공연을 만들 수 있는 능력으로 판단
  - 공연의 시작과 끝을 보고, 기술 간의 원활한 흐름, 공연의 전체적인 줄거리와 순서, 전체적인 인상 등을 판단
- ④ Originality 독창성
  - 독창적인 기술, 안무, 팀 퍼포먼스로 판단.

# 시상

## 가. 수상훈격

구분		시상대상	시상훈격	비고
개인 프리스타일	남	각 부별 1위	금메달	
		각 부별 2위	은메달	
		각 부별 3위	동메달	
	여	각 부별 1위	금메달	
		각 부별 2위	은메달	
		각 부별 3위	동메달	
4인쌍줄 프리스타일	남	1위	금메달	상장 및 메달
		2위	은메달	
		3위	동메달	
	여	1위	금메달	
		2위	은메달	
		3위	동메달	
	혼성	1위	금메달	
		2위	은메달	
		3위	동메달	
창작음악 줄넘기	오픈부	1팀	대상	상장 및 트로피
		1팀	금상	
		1팀	은상	
		2팀	동상	
	마스터부	1팀	대상	
		1팀	금상	
		1팀	은상	
		2팀	동상	
DDC	성별 구분없음	1위	트로피	
		2위	트로피	
		3위	트로피	

## 나. 2026 국가대표 랭킹포인트 \*별첨2 참조

	마스터부 및 8팀 이상 참가부	7팀 참가부	6팀 참가부	5팀 참가부	4팀 참가부	3팀 참가부	2팀 참가부	1팀 참가부
1위	개인별 20점	개인별 18점	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점
2위	개인별 18점	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점	
3위	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점		
4위	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점			
5위	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점				
6위	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점					
7위	개인별 8점	개인별 6점						
8위	개인별 6점							

- 각 종목별 상위 선수(팀) 1-8위에게 랭킹포인트 부여 (남·여 구분, 16세 이상·미만 구분)
- 4인전 종목은 랭킹포인트 개인(선수)별 부여

※ 개인프리스타일 랭킹포인트를 획득하기 위해서는 반드시  
마스터부로 참가신청을 해야 함

## 다. 지도자 시상

- 지도자 시상은 본 대회 참가선수 수에 따른 시상을 시행한다.

훈 경	시상 인원	내 용
최우수지도자상	1인	가장 많은 참가선수(종목)가 출전 한 팀 지도자
우수지도자상	4인	참가선수(종목) 차 순위 팀 지도자 (2-5)

**제16회 대한체육회장 출렁기대회  
개인프리스타일 경기  
영상심사용 참가표식**

참가부	유초1-3	초4-6	중등부	고등부	일반부	마스터부 16세미만	마스터부 16세이상
성별	남			여			
이름							
소속팀							



- ★ 참가부와 성별에 동그라미로 선택
- ★ 이름과 소속팀 작성하여 영상 초입에 확인



## 별 첨 1

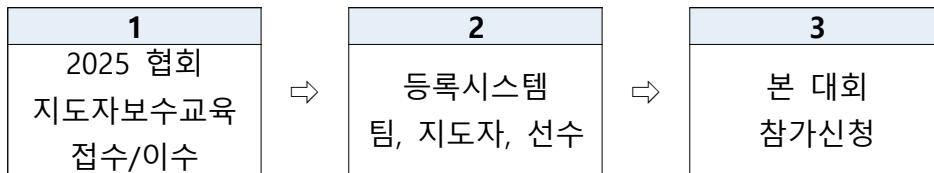
팀 · 지도자 · 선수 등록

### 가. 대한체육회 등록시스템안내

- 대한민국줄넘기협회는 대한체육회 정회원단체로서 체육회 정관 제7조에 의거 경기인 등록을 진행해야 합니다.
- 따라서 대한민국줄넘기협회가 주관하는 전국 규모 대회에 참가하는 팀·지도자·선수는 대한체육회 등록시스템에 필수로 등록을 완료해야 합니다.
  - 팀을 등록하려는 지도자는** 대한민국줄넘기협회 지도자자격을 보유하고 당해 연도 지도자 보수 교육을 이수한 자만 등록이 가능합니다. 반드시 2025 지도자 보수교육을 신청해 주시기 바랍니다.
  - 선수의 자격증 취득사항은 필수사항이 아니며** 지도자는 팀 등록을 완료한 다음 선수들이 팀 소속으로 대한체육회 등록시스템에 등록을 완료할 수 있도록 지도 바랍니다.
  - 기타 자세한 등록시스템 등록 방법은 대한민국줄넘기협회 홈페이지 공지 사항을 참고하시길 바랍니다.
  - 당해 연도 등록을 완료한 팀·지도자·선수들은 추가 등록 및 절차 없이 대회 신청이 가능합니다.

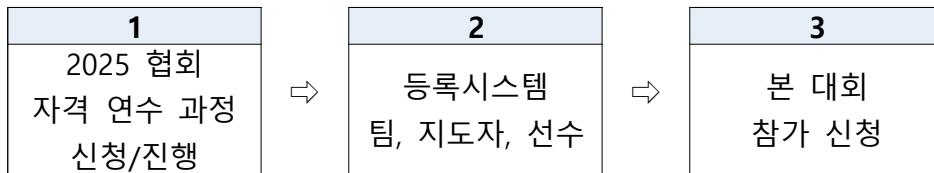
### 나. 등록 절차 안내 (\*지도자)

- 대한민국줄넘기협회 지도자 자격 소지자



- 지도자는 반드시 당해 연도 지도자 보수교육을 신청/이수하시고 등록시스템에 등록을 완료한 뒤 선수들이 등록을 완료할 수 있도록 해 주시기 바랍니다.

- 대한민국줄넘기협회 지도자자격 미보유



- 당해 연도에 지도자자격을 취득한 자는 당해 연도 보수교육을 이수하지 않아도 됩니다.  
- 협회 지도자자격이 없으신 지도자님들께서는 본 대회를 참가 전에 진행되는 협회 자격 연수 과정에 반드시 참여하여 지도자자격을 취득 후 등록을 필수로 진행해야 합니다.

## 별 첨 2

## 2026 국가대표 선발관련 안내

### 가. 2026 국가대표 선발 방식

- 선발구분 : 2026 출범기 국가대표 선발
- 대회명 : 1차 선발전 – 제9회 코리아오픈 전국줄넘기대회 \*대회종료  
: 2차 선발전 – 제22회 대한민국줄넘기협회장배 전국줄넘기대회  
– 제16회 대한체육회장배 전국개인프리스타일대회 \*본대회
- 선발인원
  - 개인전 남·여 각 3명 (동점자 발생 시 프리스타일 순위 순으로 선발)
  - 팀 전 남·여 각 6명 (동점자 발생 시 개인전 랭킹포인트 순위 순으로 선발)
- 선발방법
  - 개인전 : 1차, 2차 각 대회에 부여된 개인전 랭킹포인트를 합산하여 총 포인트 점수가 가장 높은 선수 1-3위 선수 국가대표 선발 4-6위 선수 상비군 선발 (남·여 구분)

구 분	1-3위	4-6위	나이기준
16세 이상	국가대표	상비군	2009. 12. 31. 이전 출생자
16세 미만	주니어 국가대표	주니어 상비군	2010. 01. 01. 이후 출생자

: 나이 기준일 – 2025. 12. 31

- 단체전 : 남성부, 여성부, 혼성부로 구분

: 나이 구분 없음

: 종목별 선수 변경 가능

: 랭킹포인트 개인별 지급 \*아래 표 참고

: 1차, 2차 각 대회에 부여된 단체전 개인별 랭킹포인트를 합산하여 총 포인트 점수가 가장 높은 선수 1-6위 선수 국가대표 선발 상비군 선발 없음 (남·여구분)

## 유의 사항

제9회 코리아오픈 전국줄넘기대회

제16회 대한체육회장배 전국개인프리스타일대회

프리스타일 경기(개인프리스타일)에서

국가대표 랭킹포인트를 획득하기 위해서는 반드시

마스터부(16세미만부, 16세이상부) 에 출전 신청을 해야만 한다.

### 나. 랭킹포인트 지급

• 스피드경기 (30초번갈아뛰기, 3분뛰기, 4인더블더치스피드릴레이, 4인스피드릴레이)

	개인전 및 8팀 이상 참가부	7팀 참가부	6팀 참가부	5팀 참가부	4팀 참가부	3팀 참가부	2팀 참가부	1팀 참가부
1위	개인별 10점	개인별 9점	개인별 8점	개인별 7점	개인별 6점	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점
2위	개인별 9점	개인별 8점	개인별 7점	개인별 6점	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점	
3위	개인별 8점	개인별 7점	개인별 6점	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점		
4위	개인별 7점	개인별 6점	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점			
5위	개인별 6점	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점				
6위	개인별 5점	개인별 4점	개인별 3점					
7위	개인별 4점	개인별 3점						
8위	개인별 3점							

• 프리스타일 경기 (개인프리스타일, 4인쌍줄프리스타일)

	마스터부 및 8팀 이상 참가부	7팀 참가부	6팀 참가부	5팀 참가부	4팀 참가부	3팀 참가부	2팀 참가부	1팀 참가부
1위	개인별 20점	개인별 18점	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점
2위	개인별 18점	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점	
3위	개인별 16점	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점		
4위	개인별 14점	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점			
5위	개인별 12점	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점				
6위	개인별 10점	개인별 8점	개인별 6점					
7위	개인별 8점	개인별 6점						
8위	개인별 6점							

**별 첨 3**

개인 프리스타일 및 4인 쌍줄 프리스타일 심사 안내

## ◎ Freestyle 채점 방식

R : 최종결과

D : 난이도 (난이도 점수에는 제한이 없음)

P : 프레젠테이션 점수

M : 감점점수

Q : 필수요소 점수

$$R = D \times (1 \times P) \times Q \times M$$

## ◎ Freestyle 심사 항목

Presentation – 음악성, 형태/실행, 창의성, 엔터테인먼트, 다양성/반복성, 실수, 브레이크

D<sup>P</sup> (Power and Gymnastics) - 파워, 체조, 반복기술, 파워체조 필수요소

D<sup>M</sup> (Multiples) - 파워나 체조 기술이 포함되지 않은 멀티플 언더, 반복기술, 필수요소

D<sup>R</sup> (Rope manipulation) - 파워나 체조, 멀티플을 제외한 모든 기술, 반복기술, 필수요소

## ◎ Freestyle 필수요소 안내

각 난이도 요소별 심사위원이 체크한 난이도 개수가 필수요소로 인정된다. (ex. 멀티플 심판이 3레벨을 4개 체크하면 필수요소 4개가 채워진 것으로 인정되고 2레벨 이하의 기술을 수행할 경우 1/2 개로 인정된다.)

### ▶ 난이도 변경 사항

- 멀티플 기술에서 팔의 제약이 처음으로 한쪽 또는 양쪽 팔에 적용 될 경우, 각각 1레벨 또는 2레벨로 책정되고 추가적인 팔의 제약이 있을 경우 한팔, 양팔에 관계 없이 1레벨만 추가된다. (ex. S EB O CL quadruple under의 경우 EB 1레벨 CL 2레벨이지만, 두 번째 제약된 CL이 1레벨만 부여받으므로 4중 3레벨 + EB 1레벨 + CL 1레벨 = 5레벨이 된다.)

- 멀티플 기술이 사이드 스윙으로 끝나는 경우, 사이드 스윙은 멀티플 기술의 일부로 간주 되지 않으며, 사이드 스윙을 제외하고 평가된다.

- 사이드 스윙으로 시작하는 멀티플은 로프가 발을 지나기 전에 발이 지면에서 떨어지지 않으면 "페이크 멀티플"로 간주되어 심판이 임의로 낮은 레벨을 부여한다.

- 깊지 않은 "스플릿", 충분히 뻗지 않은 푸시업은 "텐트"로 간주되어 심판이 낮은 레벨을 부여한다.

### ▶ 싱글로프

- 4개의 멀티플 기술

- 4가지 체조 및/또는 파워 기술

- 4개의 로프 조작 기술

※싱글로프 페어 프리스타일 및 싱글 로프 팀 프리스타일에 필요한 추가 요소 :

- 4가지 상호 작용

o 점퍼 상호 작용은 선수들이 서로를 지원하고, 줄을 공유하고, 다른 선수를 줄(스크루프)로 점프 / 건너 뛰고 /하거나 서로의 기술을 수행하는 방식으로 완성된 기술임.

## ◎ 싱글로프 난이도표

### - IJRU 룰북 참조

\* 난이도표에는 모든 기술을 포함하지 않습니다.

## ◎ 더블더치 난이도표

### - IJRU 룰북 참조

\* 난이도표에는 모든 기술을 포함하지 않습니다.

- Jumper Difficulty

난이도 점수(Difficulty Mark): 점프 난이도에 대한 점수는 Break 또는 Level 1-5로 주어질 수 있다. 각 Level 1-5에 대해 심사위원은 선택적으로 "+" 또는 "-"를 추가하여 할 수 있다.

- Turner Difficulty

터너 난이도 점수는 1-5 레벨로 나눌 수 있다. 각 레벨(1-5)마다 심판은 선택적으로 '+' 또는 '-' 표시를 추가할 수 있다.

만약 여러 터너가 동시에 터너 기술을 수행하면, 터너 심판은 수행된 모든 터너 기술의 레벨 합계를 기록한다.

※ 모든 더블더치 심판은(점퍼, 터너) 각 기술에 대한 형태와 수행력을 고려하여 난이도를 책정한다.

※※ 더블더치 프레젠테이션은 “싱글로프 프리스타일”과 동일한 기준으로 심사한다.

## ◎ 감점 요소

### - 미스(실수)

- 의도적인 동작이나 안무의 구성을 제외한 줄의 멈춤
- 릴리즈 도중 손잡이를 놓친 경우
- 기술 수행중 손잡이가 손을 빠져나간 경우 등

### - 브레이크(중단)

• 싱글 바운스, 기본 이중 바운스 또는 사이드 스윙을 기술간에 명확히 독립적으로 수행하는 경우는 기술의 연결이 중단되었다고 판단하여 브레이크로 판단하며 이는 미스와 동일하게 채점된다. (ex. 4중 멀티플 동작 후 싱글 바운스나, 사이드 스윙 등으로 호흡을 고르고 다음 멀티플로 연결된 경우 등)

※ 모든 싱글바운스가 브레이크로 판단되지는 않는다.

### - 더블더치 시간위반

• 루틴이 이벤트 최대 시간보다 짧은 경우, 심판은 루틴이 얼마나 짧았는지에 따라 점수를 매긴다. (ex. 15초 이상 짧을 경우 12번, 10초 이상 15초 미만 짧을 경우 8번, 5초 이상 10초 미만 짧을 경우 4번, 5초 미만 짧을 경우 시간위반 없음)

## ◎ 싱글로프 가산점

## - 파워 / 체조

- +1: 크리스 크로스 동작을 파워 또는 체조 기술 및/또는 플립과 함께 수행할 때
- +1: 푸시업, 스플릿 또는 크랩 자세로 멀티플 착지할 때의 레벨을 1단계 높임
- +2: 프로그 자세로 착지할 때 시작 기술의 레벨을 2단계 높임
- +1: 지원 없이 플립을 보조할 때
- -1: 모든 방향에서 지원을 포함한 플립을 보조할 때
- +1: 로프를 당기며 90도 회전할 때마다 (+1은 90도, +2는 180도, +3은 270도 등)
- -1: 로프를 한 손으로만 잡고 점프하지 않고 체조를 수행할 때 (예: 한 손으로 핸드스프링 (L2) 시 두 개의 핸들을 한 손에 잡으면 (-1) = L1; 프론트 에어리얼 (L3) 시 두 개의 핸들을 한 손에 잡으면 (-1) = L2)

## - 조작

- 스위치 크로스(예: AS×AS, 크리스 크로스×크리스 크로스, AS×CL 등, 상단에 위치한 팔이 변경되는 경우)에 대해 +1 레벨이 추가됨.
- 고고스/크레이지 크리스 크로스(한 손이 두 번 이상 신체, 다리, 또는 팔을 가로지르며 교차하는 경우)에서 교차당 +1 레벨이 추가됨.
- 랩의 경우 추가 랩 당 +1 레벨이 추가되며, 최대 +3 레벨까지 가능함.
- 공중에서 로프의 움직임 방향을 바꾸는 경우 +1 레벨이 추가됨. (참고: EK와 같이 로프가 같은 방향으로 계속 움직이지만 선수가 회전하는 기술은 해당 되지 않는다.)
- 핸들 교체 시 +1 레벨이 추가됨.
- 전환 점프(예: 한쪽 팔이 제한된 기술을 뛰고, 한 번의 점프로 반대쪽 팔이 제한된 기술을 수행하는 경우, crougar-crougar) 시 +1 레벨이 추가됨.
- 한 팔이 제한된 상태에서 릴리스를 잡을 때, 제한된 팔이 릴리스를 잡는 경우 +1 레벨이 추가됨.
- 제한된 위치에서 핸들을 릴리스하는 경우, 손이 완전히 몸 뒤(등 뒤 또는 두 다리 뒤)로 가 있는 경우에 한해 릴리스에 +1 레벨이 추가됨.
- 손이 아닌 다른 신체 부위로 릴리스를 잡을 때(예: 로프를 푸는 동작, 신체 부위로 로프를 잡는 동작, 발, 어깨 등에 로프를 걸고 점프하는 경우), +1 레벨이 추가됨.

분야	내 용
완성도 (30)	1. 음악에 따른 동작들의 흐름이 완성되었는가?
	2. 선수들의 표정과 팀 전체의 구성 및 안무가 완성되었는가?
	3. 선수들의 동작이 바른 자세로 실수하지 않고 정확하게 표현하였는가?
독창성 (30)	1. 선정한 음악과 그에 따른 동작 및 스텝이 얼마나 독창적인가?
	2. 곡의 특성에 맞는 줄넘기 동작 및 안무가 전체적으로 조화를 이루는가?
	3. 복장과 소품 등의 사용이 적절한가?
기술성 (30)	1. 팀 전원이 같은 난이도의 기술을 음악에 맞추어 표현하는가?
	2. 기술의 난이도를 적절하게 구성하여 표현하는가?
	3. 팀 전원이 16박자 이상 같은 동작을 실시하는가?
다양성 (30)	1. 스텝 및 대형의 변화가 얼마나 다양한가?
	2. 줄을 넘는 방법이 얼마나 다양한가? (예시 : 2인 이상 다양한 방법으로 넘기)
	3. 짹줄, 쌍줄, 긴줄 등의 다양한 줄넘기가 곡 전체에 적절하게 사용되었는가?
리듬감 (30)	1. 1도약, 2도약, 이중 뛰기 등의 줄넘기 동작을 박자에 맞춰 잘 표현하였는가?
	2. 선수들의 스텝과 몸의 움직임이 박자와 잘 맞는가?
	3. 선택한 음악에 맞추어 줄넘기 동작이 잘 어우러지는가?

### 창작음악줄넘기 기술점수 세부 채점 기준표

Level	배점	분류	예시
Level 1	1	* 기본스텝 * 줄감기, 되돌리기	*양발모아뛰기, 번갈아뛰기, 번갈아두박자뛰기, 십자뛰기, 가위바위보뛰기, 뒤들어모아뛰기, 앞흔들어뛰기, 옆흔들어뛰기, 지그재그뛰기 등
Level 2	2	* 복합스텝 * 되돌려옆흔들어뛰기	*앞흔들어 무릎들어올리기, 앞크로스, 뒤크로스, 뒤들어모아 무릎들어올리기, 뒤들어모아 90도다리펴서뛰기 등
Level 3	3	* 기본스텝+엇걸었다풀어 (or 엇걸어)뛰기 * 방향전환	*엇걸었다 풀어(or 엇걸어) 뛰기를 하면서 기본스텝을 실시하는 것. *방향 전환은 줄을 넘는 동작이 포함될 경우 채점
Level 4	4	* 복합스텝+엇걸었다풀어 (or 엇걸어)뛰기 * 독특한 방향전환	*엇걸었다 풀어(or 엇걸어)뛰기를 하면서 복합스텝을 실시하는 것. *방향전환은 줄을 넘는 동작이 포함될 경우 채점
Level 5	5	* 엇걸었다풀어(or 엇걸어)뛰기변형 * 기본 이중뛰기	*손위 위치를 바꿔서 엇걸었다 풀어(or 엇걸어)뛰기를 하는 기술들(예: 한손은 다리 밑으로 한 손은 배 앞에서 엇거는 기술) *이중 뛰기 기본은 한번 점프하여 줄을 두 번 돌리는 가장 기초적인 동작을 말함. (앞,뒤)
Level 6	6	* 이중뛰기 기술	*기본 이중 뛰기를 제외한 모든 이중 뛰기 기술.

- 기술성 채점은 음악줄넘기 팀 전원이 동일 동작을 동시에 실시하는 경우만 이루어지며 16박자 단위로 채점이 이루어진다.(예 : 팀 전원이 레벨1 기술을 16박자 실시했을 경우 레벨1 점수인 1점을 획득, 팀 전원이 레벨3 기술을 16박자 실시했을 경우 레벨3 점수인 3점을 획득한다. 이처럼 팀 전원이 동시에 실시한 동작을 16박자 단위별로 레벨 점수를 주고 이를 합산하여 전체 기술 점수를 부여한다.) 팀의 특정 인원이 실시한 동작은 기술점수를 부여하지 않고 독창성이나 다양성에서 채점한다.
- 16박자 단위로 채점이 이루어지고 전원이 성공했을 경우만 해당 레벨 점수를 부여하며, 2명 이하 실수했을 경우 한 단계 아래 레벨 점수를 부여하고 3명 이상 실수했을 경우는 점수를 부여하지 않는다. 레벨1에서는 1명이라도 실수하면 점수를 부여하지 않는다.
- 다양한 동작으로 16박자를 구성했을 경우 가장 많은 박자를 차지하는 동작의 레벨 점수를 부여하며, 구성 박자 수가 동일한 경우 상위레벨 점수를 부여한다.
- 다양한 동작으로 16박자를 구성했을 경우 기술심판이 연결의 가치나 난이도가 있다고 판단하면 추가점수(1점)를 부여한다.
- 기술 점수의 만점은 30점이다. 기술 구성을 30점 이상으로 하여 모두 성공하더라도 획득할 수 있는 점수는 30점이다.
- 예시에 없는 기술을 구사하였을 경우 심판진의 협의를 통해 레벨 점수를 부여한다.
- 기타 특이사항은 심판진의 협의를 통해 결정한다.
- 음악줄넘기는 음악과 기술의 조화를 중시하기 때문에 전체적인 흐름이나 음악의 분위기 등을 생각하지 않고 고난이도 기술로만 안무를 작성할 경우 조화나 완성도, 독창성 등에서 좋은 점수를 받지 못할 수 있다.

## 별 첨 5

### DDC 심사안내

종목	경기방법 및 규정
<b>Double Dutch Contest</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>1) 경기시간 : 0 ~ 180초</li><li>2) 참가선수 : 남녀 구분 없이 3인 이상</li><li>3) 경기방법 : 음악에 맞춰 제한 시간 동안 팀의 구성원들이 더블더치 퍼포먼스를 펼친다.</li><li>4) 채점방법 : 기술력, 표현력, 안무, 독창성으로 평가</li><li>5) 순위결정 : 본 대회는 심사위원 100%로 순위 결정</li><li>6) 줄 규정 : 본 대회는 줄 제한은 없다.</li><li>7) 유니폼 : 제한 없음 ( 단, 도덕적으로 문제가 있다 판단되는 경우 실격)</li><li>8) 음악 : 선정적이거나 폭력적인 가사를 포함한 노래는 사용 금지</li></ul>

- 심판은 아래 기준에 따라 평가

항목	기술	표현	안무	독창성	총점
점수	30	20	30	20	100

#### ① Technical Ability 기술

- 각각의 기술이 음악에 어울리고 자연스럽게 좋은 형태로 수행되었는지 판단
- 로프의 회전이 자연스럽고 유동적으로 되었는지 판단
- 구성원들이 체조기술, 브레이크댄스 동작, 스텁트 동작 등을 능숙하게 수행하였는지 판단

#### ② Expression 표현

- 혁신적인 표현, 표정, 신체적 동작, 음악과 조화, 줄의 형태, 유니폼, 소품 등으로 판단

#### ③ Choreography 안무

- 완벽한 공연을 만들 수 있는 능력으로 판단
- 공연의 시작과 끝을 보고, 기술 간의 원활한 흐름, 공연의 전체적인 줄거리와 순서, 전체적인 인상 등을 판단

#### ④ Originality 독창성

- 독창적인 기술, 안무, 팀 퍼포먼스로 판단.