

2018/2019시즌  
스키 레벨Ⅱ 검정회 심사기준



**대한스키지도자연맹**  
KOREA SKI INSTRUCTORS ASSOCIATION

- 차 례 -

레벨II (기준 점수 80점)

1. 스템턴(Stem turns)
2. 스탠다드 숏턴(Standard Short Turns)
3. 모글(Mogul)
4. 종합활강(Combination Turns)
5. 롱턴(progressive / Carving Long Turns)
6. 게이트(Gate Turns)

## 레벨II (기준 점수 80점)

### 1. 스템턴(Stem turns)

-레벨II-

#### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 안쪽 스키의 바깥에지 사용을 위한 감각 익히기.

1) 알파인 베이직 포지션으로 출발한다.

#### ※ 알파인 베이직 포지션 설명

알파인 베이직 포지션은 고정된 자세가 아닌 상황에 맞게 턴의 크기, 속도, 슬로프, 스키장비, 설면에 대해 적절하게 취하는 기본자세.

중심은 가운데 위치하고 스키를 허리넓이의 11자 형태의 페러렐 스탠스로, 발목 무릎 고관절을 약간 구부려 바깥 쪽 스키에 체중을 더 실는 턴 후반부 자세.

(스노우 플라우 자세를 취한 후 다리 한 쪽을 다른 한 쪽 다리로 스키를 11자로 나란히 놓은 자세.)



좋은 알파인 베이직 포지션을 만들기 위한 조건

(알파인 베이직 포지션을 취하지 않으면 감점.)

## 2) 턴 전반부

턴의 시작과 동시에 앞, 위, 턴의 안쪽방향으로 동시에 신체를 움직이며 산쪽 스키의 테일을 넓혀 스노우플라우 스탠스를 만들어 뉴트럴 포지션을 유지하며 폴라인으로 스키딩(Skidding)하며 떨어진다.

(턴의 시작 때 앞, 위, 턴의 안쪽방향으로 동시에 신체의 움직임이 없으면 감점.)

(스노우플라우 스탠스로 전환하면서 힙(골반)이 양 발의 정 가운데 위치하지 못하거나 바깥쪽 또는 안 쪽 스키에 하중이 편향되게 실리면 감점.)

## 3) 턴 후반부

① 폴라인 위치부터 스노우플라우 스탠스 상태에서 바깥쪽 스키로 체중을 이동한다.

② 다운 모션을 취하며 안쪽 스키를 설면에 닿은 상태로 바깥쪽 스키방향으로 굽어모으며 골반 넓이의 페러렐 스탠스로 전환한다.

③ 페러렐 스탠스로 알파인베이직포지션을 만들며 턴을 마무리한다.

### ※ Point

- 폴라인부터 안쪽 스키를 굽어모으기 시작할 때 안쪽 스키의 바깥에지를 적절히 세워서 굽어모은다.

- 페러렐 스탠스의 형태가 완전히 전환된 상태는 턴의 마무리 부분이 된다. 그러므로 턴의 후반부는 다운모션과 함께 스노우플라우 스탠스에서 페러렐 스탠스로 전환되어지는 과정이다.

(무게 중심이 바깥쪽 스키에 많이 실리지 못하면 감점.)

(폴라인부터 안쪽 스키의 바깥에지를 적절히 세워 굽어모으지 못하면 감점.)

(상체가 산 쪽으로 기울거나 오버 로테이션 동작을 하면 감점.)

## 4) 폴 플랜트(Pole Plant)

없음.

## 5) 선회(Steering)

① 양쪽 턴 크기가 같아야 하며 둥근 원호를 그리며 활주한다.

② 슬로프 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding)을 한다.

(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)

(턴 크기가 너무 작거나 둥근 원호를 그리지 못하면 감점.)

(스키딩 폭이 너무 좁거나 카빙이면 감점.)

## 6) 속도(Speed)

중저속

(일정한 속도를 유지하지 못 하거나 속도 조절을 하지 못하면 감점.)

## 7) 조화(Timing and Coordination)

양 턱의 크기가 같고 상체는 조용한 상태를 유지하며 하체의 움직임이 끊임없이 부드럽게 움직이는 형태.

(하체의 부드러운 움직임이 없으면 감점.)

(상체가 움직이면 감점.)

(턱의 흐름이 끊어지면 감점.)

### ※참고사항 : 스템턴의 단계

#### ■ 준비단계 (초록색)

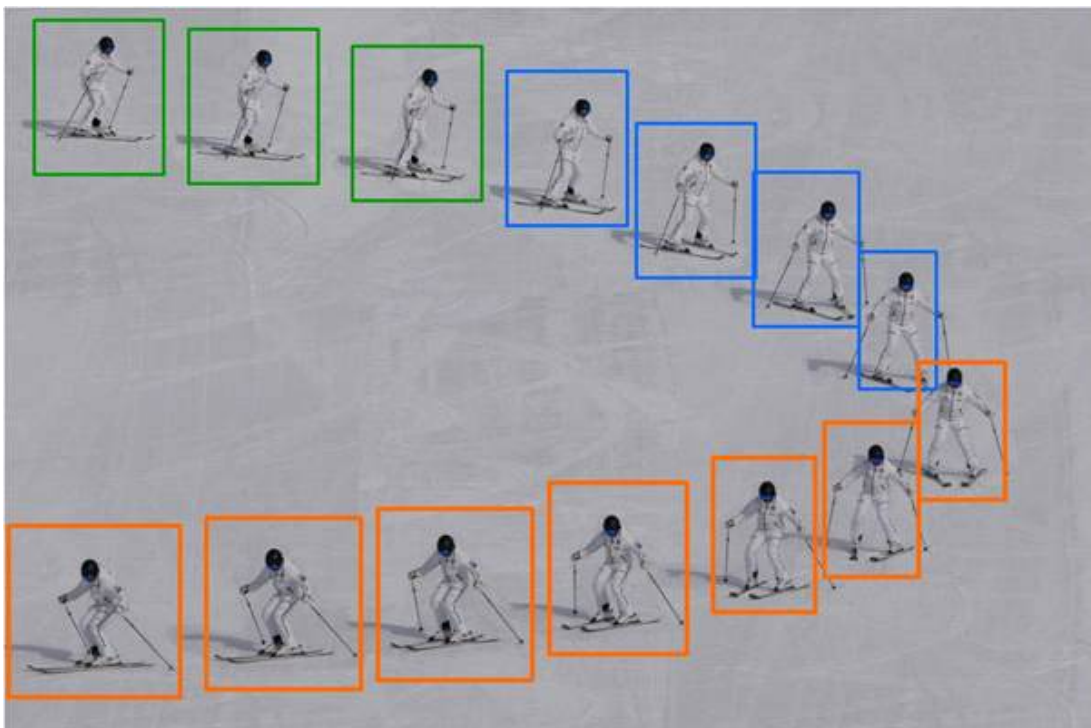
- 발목과 무릎 관절을 펴면서 앞, 위 그리고 턱의 안쪽방향으로 신체를 움직이며 알파인 베이직 포지션을 해제시킨다.
- 안 쪽 스키를 넓히고, 돌아가는 방향으로 에지를 세운다.
- 상체를 앞으로 보내서 스키 앞부분에 체중이 가도록 유도한다.

#### ■ 진행단계 (파랑색)

- 양쪽 스키에 체중을 똑같이 싣고 뉴트럴 포지션으로 폴라인을 향해 스키를 드리프팅 시킨다.

#### ■ 조종단계 (주황색)

- 폴라인 지점부터 체중을 바깥쪽으로 이동시키면서 조종단계가 시작된다.
- 바깥쪽 스키에 실린 체중은 안 쪽 스키 바깥에지를 적절히 세우고 안 쪽 스키가 바깥쪽 스키쪽으로 굽어모아지면서 점차 부담이 줄어든다.
- 턱의 마지막은 알파인 베이직 포지션을 만들면서 마무리 한다.



## 2. 스탠다드 숏턴(Standard Short Turns)

-레벨II-

### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : **다이나믹하게 짧은 턴 구사하기.**

- 1) 고정된 상체의 아래에서 다리는 리듬감 있게 좌우로 움직인다.  
(**상체가 움직이거나 리듬을 못타면 감점.**)
- 2) 턴을 할 때 스키의 리바운드를 형성하여 스키 에지에 체중을 실을 수 있게 한다.  
(**스키의 리바운드를 이용하여 체중의 중심이동을 못하면 감점.**)
- 3) 턴 시작 때마다 양쪽 스키의 팁(Tip)을 아래로 내려 스키의 앞 에지가 설면을 파고들게 한다.  
(**턴 시작 때마다 스키의 팁(Tip) 에지를 사용하지 못하면 감점.**)
- 4) 스키의 짧고 강한 리바운드를 잘 이용하기 위해 신체의 중심축이 스키 중앙 위에 있어야 하며 매우 빠르게 좌우로 턴 호를 따라 하체를 움직인다.  
(**신체의 중심축이 가운데 있지 못하면 감점.**)
- 5) 턴을 할 때 중경 자세에서 스키의 사이드 컷을 이용하여 빠르게 하체의 전, 후 동작을 한다.  
(응용동작 : 펜델)  
(**하체의 앞, 뒤 움직임이 없으면 감점.**)  
(**상체가 흔들리면 감점.**)
- 6) 폴 플랜트(Pole Plant)는 스키를 돌리고 리듬을 잡는데 이용한다.  
(**폴 플랜트 동작이 명확하게 보이지 않으면 감점.**)
- 7) 신체의 버티컬 동작은 작게 하며 측면 동작의 비중을 크게 해서 활주한다.  
(**버티컬 동작이 지나치게 크게 보이면 감점.**)
- 8) 스키가 지나간 자리는 둥근 원호를 그리며 비교적 폭이 좁고 고른 스키딩(Skidding)으로 한다. (**스키딩**)  
(**턴의 고른 스키딩 자리가 나지 않으면 감점.**)  
(**턴 마무리 때 에지가 흐르면 감점.**)
- 9) 선회(Steering)

① 양쪽 턴 크기가 일정하게 같아야 하며 둥근 원호를 그리며 비교적 빠르게 활주한다.

② 양쪽 스키의 턴 간격이 일정한 일직선의 투 폴라인으로 활주한다.

**(턴의 양쪽 크기가 서로 다르면 감점.)**

**(양쪽 스키의 턴이 투 폴라인이 아닌 원 폴라인으로 타면 감점.)**

**( Z 턴 하면 감점.)**

#### 10) 속도(Speed)

중속 또는 중, 고속.

**(속도를 못 이겨 턴이 흐트러지면 감점.)**

**(속도에 의해 신체의 무게중심이 뒤로 빠지면 감점.)**

#### 11) 조화(Timing and Coordination)

① 양쪽 턴의 리듬이 같아야 한다.

② 조용한 상체를 유지하며 타이밍이 맞는 폴 플랜트를 한다.

③ 하체의 움직임이 끊임없이 활발하게 좌, 우로 움직여야 한다.

**(하체의 좌, 우 활발한 움직임이 없으면 감점.)**

**(상체가 뒤로 빠지거나 움직이면 감점.)**

**(폴 플랜트 타이밍이 맞지 않거나 하나의 턴에서 두 턴을 하면 감점.)**

**(턴 전체의 흐름이 끊어지면 감점.)**

### 3. 모글(Mogul)

-레벨II-

#### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 자연적 또는 인공적으로 만들어진 둔턱을 안정된 자세와 균형을 유지하며 활주하기.

##### 1) 피보팅의 형식

스키딩(Skidding)

(지나치게 테일 위주의 스키딩을 사용해 모글의 뒷면을 슬립 하여 턴을 하는 경우 감점.)

(모글의 형태를 이용한 자연스러운 턴호를 만들지 못하고 급작스러운 브레이킹 이나 와이퍼 형태의 턴은 감점.)

##### 2) 스탠스

클로즈 스탠스

두 무릎과 발목이 클로즈 형태의 스탠스를 유지한다.

##### 3) 카빙+스키딩, 밴딩, 상체 포지션의 3요소 체크

※카빙+스키딩

탑 팁(Tip)의 진입로로 테일이 빠져 나가는 형태의 턴.

(턴의 전반부에 스키 팁(Tip)을 미리 돌려놓거나 테일이 지나치게 비틀어져 모글의 백사이드를 긁어 턴을 만들면 감점.)

(좌우 모글을 일정 하게 사용 하지 않고 한쪽 모글에 지나치게 많은 양의 턴을 만들면 감점.)

(모글의 형태 보다 지나치게 넓게 턴을 만들어 감속 되는 경우 감점.)

※밴딩

골반의 높이와 위치가 상하좌우로 흔들리지 않고 고정되어 내려오면서 무릎과 발목의 흡수 동작을 사용 하여 큰 흔들림이 없어야 한다.

(하체의 관절 운동을 사용 하지 않고 선회 하여 골반 위치가 좌우로 크게 움직이면 감점)

(골반이 좌우로 많이 돌아가 로테이션 되면 감점.)

(모글의 전환 구간에서 충격을 흡수 하지 못하거나 밸런스가 흐트러져 무릎, 또는 발목이 벌어지고, 모글의 충격 흡수를 하지 못하여 골반의 위치가 상하로 크게 움직이면 감점.)

※상체 포지션

(지나친 허리 숙임으로 턴 전환 시 상체에 심한 흔들림이 생기면 감점.)

(폴 타이밍을 빠르게 하여 상하좌우로 손목이 많이 나가 흔들리면 감점.)

(시선을 심하게 바닥면을 향해 두어 목이 많이 흔들리면 감점.)



#### 4) 폴타이밍

한 턴의 마무리 후 뉴트럴포지션일때 모글의 뒷면에 체크한다.

(타이밍이 빨라 머리 윗 쪽으로 손목이 많이 올라가는 경우 감점.)

(지나친 핸드워크로 좌우로 손목이 크게 벗어나면 감점 )

#### 5) 선회/턴의 크기

좌우로 배치되어 있는 모글의 벽면을 이용 하여 턴을 만든다.

카빙과 스키딩을 적절히 혼합하여 리듬있고 규칙적인 턴 호와 일정한 스피드를 유지 하여야 한다.

턴 호의 크기는 좌우로 배치된 모글의 안쪽 1/3 지점을 게이트라 생각 하고 그 부분을 스키의 팁(Tip)이 돌아들어 가는 턴 사이즈를 만들어야 한다.

(아래서 볼때 스키 바닥이 많이 보이거나 크게 벌어지면 감점.)

(스트레이트 방향으로 탐밴드의 선회 없이 활주 하면 감점.)

#### 6) 속도

일정한 속도를 유지 하되. 중속~고속으로 활주 하여야 한다.

(순간적인 가속이나 감속이 있으면 감점)

## 4. 종합활강(Combination Turns)

-레벨 II-

### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 페러렐 스탠스로 서로 다른 턴 크기의 리듬 변화에 자연스럽게 연결하여 활주하기.

#### 1) 턴의 구조

롱턴과 숏턴, 미들턴을 혼합하여 자연스럽게 리듬 체인지 하면서 활주한다.

(리듬 변화 시 턴의 연결이 자연스럽게 못하면 감점.)

2) 롱턴과 미들턴은 턴의 시작 때 마다 턴의 앞, 안쪽으로 몸을 보내면서 시작하는 신체의 움직임이 보여야 하며 숏턴은 고정된 상체 포지션으로 안정된 숏턴을 구사해야 한다.

(각각의 턴 크기에 맞는 움직임과 포지션을 보여주지 못하면 감점.)

#### 3) 스탠스(Stance)

하체 스탠스는 골반 넓이의 폭 또는 약간의 와이드 스탠스로 유지하며 활주한다.

(스탠스의 변화가 생기거나 K 다리의 하체 포지션을 보이면 감점.)

#### 4) 움직임(Movement)

턴을 할 때 하체의 앞, 뒤 움직임(응용동작 : 펜델)이 끊임없이 있어야 한다.

( 활주하는 동안 턴의 연결이 끊어지거나 움직임이 없으면 감점.)

#### 5) 폴 플랜트(Pole Plant)

에지 체인지 하는 구간에서 속도와 슬로프 상황에 맞게 폴 플랜트를 체크 또는 터치 형태의 폴 플랜트를 한다.

(폴 플랜트 모션이 보이지 않거나 타이밍이 안 맞으면 감점.)

#### 6) 선회(Steering)

① 양쪽 턴 크기가 같아야 하며 둥근 원호를 그리며 활주한다.

② 롱턴, 숏턴, 미들턴의 각각 양쪽 턴 크기가 같아야 한다.

(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)

(각각의 턴 크기가 분명하지 않으면 감점.)

#### 7) 선회의 각 (Steering angle)

롱 턴 (카빙), 숏 턴(약간의 스키딩 또는 카빙), 미들턴 (카빙)의 형태.

(각각의 턴을 하며 활주할 때 지나치게 많은 스키딩은 감점.)

8) 속도(Speed)

고속계열.

**(일정한 속도와 함께 리드미컬한 움직임 및 스피드 컨트롤을 하지 못하면 감점.)**

9) 조화(Timing and Coordination)

턴의 연결이 자연스러워야 한다.

**(턴 전체 구성 흐름이 부자연스럽거나 리듬이 끊기면 감점.)**

## 5. 롱턴(progressive / Carving Long Turns)

-레벨II-

### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 높은 속도로 다이내믹하게 카빙 롱턴 구사하기. (대회전 게이트 준비)

- 1) 넓은 스텐스로 스키의 사이드 컷만을 이용하여 리버스 캠버를 만들어 적극적으로 활주한다.  
(스텐스가 좁거나 스키딩을 하면 감점.)
- 2) 턴의 시작 때 마다 턴의 앞, 안쪽으로 몸을 보내면서 시작한다.  
(턴의 앞, 안쪽으로 몸을 보내는 움직임이 없으면 감점.)
- 3) 턴 시작 때마다 양쪽 스키의 팁(Tip)을 아래로 내려 스키의 앞 에지가 설면을 파고들게 한다.  
(턴 시작 때마다 스키의 팁(Tip) 에지를 사용하지 못하면 감점.)
- 4) 폴 플랜트는 상황에 맞게 체크하거나 터치하는 제스처(Gesture)만 한다.  
(폴 플랜트 제스처가 없으면 감점.)
- 5) 폴라인 이전부터 형성된 스키의 강한 리바운드를 이용하여 다음 턴 시작 방향으로 다리를 뺀다.  
(스키의 리바운드를 이용하지 못하는 턴은 감점.)
- 6) 고속 턴을 하면서 발생하는 원심력에 의해 스키 에지의 더 큰 각도와 기울기를 만들어 활주한다.  
(활주 시 기울기가 약하거나 원심력에 맞는 에지 각과 기울기를 사용하지 못하면 감점.)
- 7) 더 많은 체중이 실리는 턴의 바깥쪽 스키가 주로 리드하고, 안쪽 스키는 바깥쪽 스키의 에지 각과 거의 같은 각을 유지 조종하며 적절한 체중을 실어준다.  
(안쪽 스키의 조종을 하지 못하여 하체 포지션이 K다리 형태가 보이면 감점.)  
(체중이 지나치게 바깥쪽에 집중해서 실리거나 안쪽 스키에 더 많은 체중이 실리면 감점.)
- 8) 급격한 체중 변화의 이동 없이 스키에 지속적으로 압력을 주며 카빙 롱턴을 한다.  
(원심력에 의한 지속적인 가압을 하지 못하면 감점.)
- 9) 턴을 하는 동안 지속적인 앞, 뒤 하체의 움직임이 있어야 한다. (응용동작 : 펜델)  
(활주하는 동안 하체의 앞, 뒤 움직임이 없으면 감점.)

10) 선회(Steering)

양쪽 턴 크기가 같아야 하며 등근 원호를 그리며 카빙으로 활주한다.

**(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)**

**(고속 턴에 의해 턴 후반부에 턴이 터져나가면 감점.)**

11) 조화(Timing and Coordination)

① 낮은 신체 포지션으로 턴 전체를 리드미컬하게 고속으로 연결한다.

② 타이밍이 맞는 제스처(Gesture)성 폴 플랜트를 한다.

**(하체의 움직임이 끊어지거나 없으면 감점.)**

**(상체가 움직이면 감점.)**

**(폴 플랜트 타이밍이 맞지 않거나 하나의 턴에서 두 턴을 하며 턴의 흐름이 끊어지면 감점.)**

## 6. 게이트(Gate Turns)

-레벨II-

### (동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 게이트에서 대회전 테크닉으로 활주하기.

1) 스탠스 : 골반보다 조금 넓은 와이드 스탠스.

(스탠스가 너무 좁아 균형을 잃으면 감점.)

2) 포지션은 최대한 낮은 포지션으로 바람의 저항을 적게 받게 한다.

(낮은 포지션을 유지하지 못하면 감점.)

3) 버티컬 동작은 최소화된 움직임만 한다.

(지나친 버티컬 동작은 감점.)

4) 에지 체인지는 무릎, 골반의 복합적인 턴의 안쪽 방향으로 움직임이 이루어진다.

(턴 전환 시 다음 턴 안쪽 방향으로 신체의 움직임이 없으면 감점.)

5) 중경 자세에서 바깥쪽 스키에 지속적인 리바운드가 형성되게 한다.

(스키의 재질과 원심력을 최대한 이용하여 지속적인 리바운드를 형성하지 못하면 감점.)

6) 골반과 상체는 큰 로테이션 없이 턴의 안쪽에 있어야 한다.

(신체의 기울기를 이용하지 못하면 감점.)

7) 스키의 가압은 양쪽 스키에 골고루 주되, 바깥쪽 스키에 더 많은 체중을 실어준다.

(상체가 턴 안쪽으로 기대어 안쪽 스키에 더 많은 체중이 실리면 감점.)

8) 턴 후반부에 안쪽으로 기울어져 있던 신체가 적극적으로 리모션(Remotion)하며 앞으로 빠져 나온다.

(신체의 리모션 타이밍이 늦으면 감점.)

9) 턴 마무리 때 바깥쪽 스키부터 안쪽스키로 체중을 전환하기 시작하면서 앞으로 중심을 이동시켜 중경자세를 유지한다.

(턴 전환 시 신체의 중경자세를 만들지 못하면 감점.)

10) 필요한 만큼 턴의 방향이 전환되면 스키 에지의 각을 최대한 빨리 풀어서 설면의 저항 없는 최고속의 활

주 포인트를 유도한다. (스키를 플랫폼하게해서 활주.)

**(턴을 마치면서 스키의 플랫폼한 상황을 만들지 못하면 감점.)**

11) 코스의 셋팅과 슬로프의 좌, 우경사도, 설질에 따라 상황에 맞는 오버, 언더 크로스를 한다.

12) 코스의 경사도와 코스 셋팅에 따라 카빙과 피봇(스키딩)을 상황에 맞게 유효적절하게 사용한다. 단 회전 반경이 충분히 나오는 코스는 카빙을 사용한다.

**(회전 반경이 충분이 나와 카빙을 할 수 있는 코스에서 피봇을 하면 감점.)**

13) 게이트 이전에 이미 턴을 한다.

**(턴 시작 타이밍이 늦으면 감점.)**

14) 게이트를 지날 때 턴의 후반부 마무리를 하여 최대한 긴 글라이딩 구간을 만들어 낸다.

**(게이트를 지났는데도 라인이 쳐져 스키의 에지 각을 풀어주는 릴리스 포인트가 늦어지면 감점.)**

15) 짧은 호와 긴 글라이딩 구간은 최대한의 가속 구간을 만들어낸다.

**(스키를 플랫폼하게 하여 조금이라도 가속구간을 만들어내지 못하면 감점.)**

16) 셋팅 해놓은 게이트를 모두 통과해야한다.

**(게이트 하나라도 통과 못하면 탈락.)**

17) 안전을 위해 헬멧은 반드시 착용한다.

**(헬멧 미착용 감점.)**