

2019-2020

스키 레벨 I 지도자 검정회 심사 기준



- 차 례 -

레벨1 (기준 점수 70점)

1. 스노우 플라우턴(Snowplow Turns)
2. 스템턴(Stem Turns)
3. 베이직 롱턴(Basic Long Turns)
4. 베이직 숏턴(Basic Short Turns)

레벨1 (기준 점수 70점)

1. 스노우플라우 턴(Snowplow Turns)

-레벨1-

(동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 스노우플라우 자세로 턴하기

1) 턴 시작 때 신체의 하체위주로 앞쪽, 위쪽, 다음 턴 라인의 안쪽 방향으로 동시에 움직인다.

(위 세 가지 움직임이 동시에 이루어지지 않으면 감점.)

2) 턴 전반부

① 턴의 시작부터 폴라인(턴의 중간위치)까지 양 스키의 신체 하중을 동일하게 실은 상태로 활주.

② 뉴트럴 포지션으로 폴라인을 향해 드리프팅 하며 턴 호를 따라 폴라인을 향해 떨어진다.

(턴 전반부에 힙이 양 발의 정 가운데 위치하지 못하거나 바깥쪽 또는 안 쪽 스키에 하중이 편향되게 실리면 감점.)

3) 턴 후반부

폴라인 위치부터 바깥쪽 스키를 턴의 안쪽으로 앞 피봇팅 시작과 바깥쪽 스키에 약간의 에지를 세움과 동시에 체중을 실어 신체의 다운 모션을 취하며 활주한다.

(무게 중심이 바깥쪽 스키에 실리지 못하거나 앞 피봇팅을 못하면 감점.)

(턴 후반부에 힙(골반)이 양 스키의 가운데 있지 못하고 산 쪽으로 치우치면 감점.)

(상체가 산 쪽으로 기울거나 오버 로테이션 동작을 하면 감점.)

4) 피보팅(Pivoting)

발뒤꿈치를 축으로 발 앞을 안쪽으로 돌리는 앞 피보팅을 이용하여 턴 호의 크기에 맞게 발을 돌린다.

* Point : 턴을 하는 동안 발의 피봇 동작이 지속적인 움직임이 있어야 한다.

(발뒤꿈치로 옆 방향으로 미는 형태의 피봇은 감점.)

5) 스탠스(Stance), 하체 포지션, 힙(골반)의 위치.

- 스키의 모양이 A자 모양이며 어깨보다 발 폭이 넓은 자연스러운 스탠스.

- 양 무릎의 구부림 정도가 같은 하체 포지션 유지.

- 힙(골반)은 슬로프 경사면을 기준으로 양 발 정 가운데 지점에서 직각 수직선 선상에 위치해 놓고 유지.

(스탠스가 너무 좁거나 지나치게 넓으면 감점.)

(양 쪽 스키의 Tip이 적절히 모아진 상태를 유지하지 못하거나 벌어지면 감점.)

(양 쪽 무릎 구부러짐을 똑같이 유지하지 못하면 감점.)

6) 폴 플랜트(Pole Plant)

없음.

7) 선회(Steering)

양쪽 턴 크기가 같아야 하며 슬라이딩 폭을 넓게 해서 등근 원을 그리며 활주.

(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)

(턴 크기가 너무 작거나 등근 원호를 그리지 못하면 감점.)

8) 턴의 스키딩 폭(Steering angle)

슬로프 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding).

(스키딩 폭이 너무 좁거나 카빙이면 감점.)

9) 속도(Speed)

저속

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

10) 조화(Timing and Coordination)

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

(하체의 부드러운 움직임이 없으면 감점.)

(상체가 움직이면 감점.)

(턴의 흐름이 끊어지면 감점.)

2. 스템턴(Stem Turns)

-레벨1-

(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 기본 자세.

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 등근 원호를 그리며 활주한다.
- ② 슬로프 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding)을 한다.

(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)

(턴 크기가 너무 작거나 등근 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 턴의 크기가 같고 상체는 조용한 상태를 유지하며 하체의 움직임이 끊임없이 부드럽게 움직이는 형태.

(하체의 부드러운 움직임이 없으면 감점.)

(상체가 움직이면 감점.)

(턴의 흐름이 끊어지면 감점.)

※참고사항 : 스템턴의 단계

준비단계 (초록색)

- 발목과 무릎 관절을 펴면서 앞, 위 그리고 턴의 안쪽방향으로 신체를 움직이며 알파인 베이직 포지션을 해제시킨다.
- 산 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 굽어 모아지면서 점차 부담이 줄어든다.
- 턴의 마지막은 알파인 베이직 포지션을 만들면서 마무리 한다.



3. 베이직 롱턴 (Basic Long Turns)

-레벨1-

(동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 페러렐 스탠스로 스키 방향 바꾸기.

1) 알파인 베이직 포지션으로 출발한다.

(알파인 베이직 포지션을 취하지 않으면 감점.)

2) 턴 전반부

① 힙(골반) 넓이의 페러렐 스탠스로 앞, 위, 턴의 안쪽방향으로 동시에 신체를 움직여 오버크로스를 하며 폴 플랜트(Pole Plant)와 함께 턴을 시작한다.

② 양쪽 스키에 동일하게 체중을 실어서 에지를 풀고 뉴트럴 포지션을 만들어 스키 앞 부분을 폴라인 방향으로 떨어뜨리며 에지를 체인지 한다.

③ 폴라인을 향해 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding)으로 떨어진다.

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

(에지 체인지 지점에서 폴 플랜트하지 않으면 감점.)

(양쪽 스키에 똑같이 체중을 실어 뉴트럴 포지션으로 폴라인을 향해 적절한 스키딩(Skidding)으로 떨어지지 않으면 감점.)

3) 턴 후반부

① 폴라인 위치부터 다운 모션을 취하며 바깥쪽 스키에 더 많은 체중이 실린 알파인베이직포지션을 만들어 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding)으로 활주한다.

② 알파인베이직포지션을 유지하며 안쪽 스키의 바깥에지를 적절히 세워 조종하며 활주한다.

③ 턴을 조종하며 마무리한다.

(무게 중심이 바깥쪽 스키에 많이 실리지 못하면 감점.)

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

(상체가 산 쪽으로 기울거나 오버 로테이션 동작을 하면 감점.)

4) 폴 플랜트.(Pole Plant)

① 폴 플랜트는 에지 체인지 하는 시점에서 한다.

② 동작은 팔목과 팔꿈치에서 이루어지게 한다.

③ 폴은 안쪽 스키의 바인딩과 스키의 팁(Tip)사이에 찍혀야 한다.

(폴 플랜트 타이밍이 안 맞으면 감점.)

(폴 끝부분이 지나치게 높이 올라가면 감점.)

(폴 플랜트의 오류로 인해 균형을 유지하지 못하면 감점.)

5) 선회(Steering)

- ① 양쪽 턴 크기가 같아야 하며 등근 원호를 그리며 활주한다.
- ② 슬로프 상황에 맞는 적절한 스키딩(Skidding)으로 속도 조절을 하며 활주한다.

(턴의 양쪽 크기가 같지 않으면 감점.)

(턴 크기가 너무 작으면 감점.)

(턴 전반부와 후반부의 크기가 같지 않으면 감점.)

(턴 전체에 적절한 스키딩으로 속도를 조절하지 못하면 감점.)

(활주 시 스키딩 폭이 너무 좁거나 카빙이면 감점.)

6) 속도(Speed)

중속 또는 중저속.

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

7) 조화(Timing and Coordination)

- ① 양쪽 턴의 크기가 같아야 한다.
- ② 상체는 조용한 상태를 유지하며 타이밍이 맞는 부드러운 폴 플랜트를 한다.
- ③ 하체의 움직임이 끊임없이 부드럽게 움직여야 한다.

(하체의 부드러운 움직임이 끊어지거나 없으면 감점.)

(상체가 움직이면 감점.)

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

4. 베이직 숏턴(Basic Short Turns)

-레벨1-

(동작설명 및 채점 포인트)

※ 목적 : 페러렐 스탠스로 속도 조절하며 리듬감 있게 연속적으로 짧은 턴하기.

1) 고정된 상체를 만들고 하체는 리듬감 있게 스키를 돌린다.

(상체가 움직이거나 리듬을 못타면 감점.)

2) 정확한 버티컬 동작(하체의 상하운동)을 하여 스키의 방향 전환을 쉽게 한다.

(하체의 버티컬 동작이 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) 턴 진행 중 신체의 발을 턴 호를 따라 진행 방향 앞으로 움직인다. (응용동작 : 펜델)

(하체의 앞, 뒤 움직임이 없으면 감점.)

5) 상황에 맞는 적절한 스키딩으로 속도를 조절하며 턴을 한다.

(카빙으로 타거나 속도를 조절하지 못하면 감점.)

6) 턴 마무리는 발 뒤꿈치를 이용하여 스키의 테일 에지로 깨끗하게 마무리 한다.

(턴 마무리 때 에지가 흐르면 감점.)

7) 신체의 중심은 항상 스키의 가운데 유지해야 한다.

(활주하는 동안 상체가 뒤로 빠지면 감점.)

8) 선회(Steering)

① 양쪽 턴 크기가 일정하게 같아야 하며 둥근 원호를 그리며 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.)

9) 속도(Speed)

중속.

(일정한 속도를 유지하지 못하면 감점.)

10) 조화(Timing and Coordination)

- ① 양쪽 턴의 리듬이 같아야 한다.
- ② 조용한 상체를 유지하며 타이밍이 맞는 풀 플랜트를 한다.
- ③ 하체의 움직임이 끊임없이 활발하게 움직여야 한다.

(하체의 움직임이 없으면 감점.)

(상체가 뒤로 빠지거나 움직이면 감점.)

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

(턴의 흐름이 끊어지면 감점.)