
장애인 태권도심사 평가지침서

목 차

I. 정신적장애인(지적,자폐성,정신) 심사과목 ---	3
II. 지체장애인 심사 과목 -----	4
III. 청각(언어) 장애인 심사 과목 -----	6
IV. 시각장애인 심사 과목 -----	7
V. 장애인 심사 평가요소 -----	8
VI. 별표 목록 -----	9
VII. 장애유형별 평가기준 및 배점표 -----	21
VIII. 심사 평가방법 -----	22

I. 정신적장애인(지적,자폐성,정신) 심사 과목

구분 품.단	실 기						이 론		면 접
	기 본 동 작	품 새		겨 루 기	격 파	호 신 술	필 답	논 술	
		필 수	지 정						
1 품 (단)	●	태극3장 또는 지적태극 3장	태극 1장~2장 또는 지적태극 1장~2장 중 1지정	●	●	가능			
2 품 (단)	●	태극5장 또는 지적태극5장	태극 3장~4장 또는 지적태극 3~4장 중 1지정	●	●	가능			
3 품 (단)	●	태극8장또는 지적태극8장	태극 5~7장 또는 지적태극 5~7장 중 1지정	●	●	가능			
4 품 (단)	●	태백	태극7~8장, 고려, 금강 또는 지적 태극 7~8장, 고려, 금강 중 1지정	●	●	가능	●		
5 단	●	평원	고려, 금강, 태백 중 1지정	●	●	가능	●		●
6 단	●	지태	태백, 평원, 십진 중 1지정	●	●	가능		●	●
7 단	●	천권	평원, 십진, 지태 중 1지정	●	●	가능		●	●
8 단	●	한수	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 십진, 지태, 천권 중 1지정		●	가능		●	●
9 단	●	일여	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 지태, 천권, 한수 중 1지정		●	가능		●	●

- 1) 심사과목은 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 필답, 논술, 면접을 실시한다.
- 2) 기본동작은 품(단)별 별표1에 지정된 동작으로 평가한다.
- 3) 품새는 품(단)별 지적장애인 품새 또는 국기원 제정 일반(공인) 품새로 평가한다. 예) 태극 3장은 비장애인품새, 지적태극 3장은 지적장애인품새
- 4) 겨루기는 품(단)별 별표1에 지정한 표적(미트)차기와 대면겨루기로 평가한다.
- 5) 격파는 품(단)별 별표1에 지정한 기술로 평가한다.
- 6) 호신술은 품(단)별 별표1에 지정된 기술로 평가하고 심사 시행단체에서 선택하여 실시 할 수 있다.
- 7) 필답, 논술, 면접은 심사 시행단체에서 문답 또는 면접으로 선택하여 시행할 수 있다.

표. 지체장애인 심사 과목

1. 상지장애인 심사 과목

구분 품,단	실기						이론		면 접
	기본 동작	품새		겨 루 기	격 파	호 신 술	필 답	논 술	
		필수	지정						
1품 (단)	●	태극8장 또는 지체태극8장	태극 1~3장 또는 지체 태극 1~3장 중 1지정	●	●	가능			
2품 (단)	●	고려	태극 3~5장 또는 지체 태극 3~5장 중 1지정	●	●	가능			
3품 (단)	●	금강	태극 5~7장, 고려 또는 지체 태극 5~7장, 고려 중 1지정	●	●	가능			
4품 (단)	●	태백	태극 6~8장, 고려, 금강 또는 지체 태극 6~8장, 고려, 금강 중 1지정	●	●	가능	●		
5단	●	평원	태극1~8장, 고려, 금강, 태백 또는 지체 태극 1~8장, 고려, 금강, 태백 중 1지정	●	●	가능	●		
6단	●	지태	태백, 평원, 십진 중 1지정	●	●	가능		●	
7단	●	천권	평원, 십진, 지태 중 1지정	●	●	가능		●	
8단	●	한수	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 십진, 지태, 천권 중 1지정			가능		●	●
9단	●	일여	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 지태, 천권, 한수 중 1지정			가능		●	●

- 1) 심사과목은 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 필답, 논술, 면접으로 실시한다.
- 2) 기본동작은 품(단)별 별표2에 지정된 동작으로 평가한다.
- 3) 품새는 품(단)별 국기원 제정 상지장애인(한팔/양팔) 품새로 평가한다.
- 4) 겨루기는 품(단)별 별표2에 지정된 겨루기 던지기, 제자리차기, 이어차기, 섞어차기, 표적(미트)차기로 평가한다.
- 5) 격파는 품(단)별 별표2에 지정된 기술로 평가한다.
- 6) 호신술은 품(단)별 별표2에 지정된 기술로 평가하고 심사 시행단체에서 선택하여 실시 할 수 있다.
- 7) 필답, 논술, 면접은 심사 시행단체에서 문답 또는 면접으로 선택하여 시행할 수 있다.
- 8) 감독관의 사전 승인 하에 의족 또는 부속 의료장치를 착용할 수 있다.

2. 하지장애인 심사 과목

구분 품,단	실기						이론		면 접
	기본 동작	품새		겨 루 기	격 파	호 신 술	필 답	논 술	
		필수	지정						
1품 (단)	●	태극8장 또는 지체태극8장	태극 1~3장 또는 지체 태극 1~3장 중 1지정	●	●	가능			
2품 (단)	●	고려	태극 3~5장 또는 지체 태극 3~5장 중 1지정	●	●	가능			
3품 (단)	●	금강	태극 5~7장, 고려 또는 지체 태극 5~7장, 고려 중 1지정	●	●	가능			
4품 (단)	●	태백	태극 6~8장, 고려, 금강 또는 지체 태극 6~8장, 고려, 금강 중 1지정	●	●	가능	●		
5단	●	평원	태극1~8장, 고려, 금강, 태백 또는 지체 태극 1~8장, 고려, 금강, 태백 중 1지정	●	●	가능	●		
6단	●	지태	태백, 평원, 십진 중 1지정	●	●	가능		●	
7단	●	천권	평원, 십진, 지태 중 1지정	●	●	가능		●	
8단	●	한수	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 십진, 지태, 천권 중 1지정			가능		●	●
9단	●	일여	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 지태, 천권, 한수 중 1지정			가능		●	●

- 1) 심사과목은 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 필답, 논술, 면접으로 실시한다.
- 2) 기본동작은 품(단)별 별표3에 지정된 기본동작으로 평가한다.
- 3) 품새는 품(단)별 국기원 제정 하지장애인 품새로 평가한다.
- 4) 겨루기는 품(단)별 별표3에 지정된 표적(미트)지르기와 치기로 평가한다.
- 5) 격파는 품(단)별 별표3에 지정된 기술로 평가한다.
- 6) 호신술은 품(단)별 별표3에 지정된 기술로 평가하고 심사 시행단체에서 선택하여 실시 할 수 있다.
- 7) 필답, 논술, 면접은 심사 시행단체에서 문답 또는 면접으로 선택하여 시행할 수 있다.
- 8) 감독관의 사전 승인 하에 의족 또는 부속 의료장치를 착용할 수 있고 의족을 착용한 경우 실기과목은 청각장애인 평가기준을 따른다.

Ⅲ. 청각(언어)장애인 심사 과목

1. 청각(언어) 장애인 심사 과목

구분 품,단	실 기						이 론		면 접	
	기본 동작	품 새		겨 루 기	격 파	호 신 술	필 답	논 술		
		필수	지정							
1품 (단)	●	태극 8장	태극1~3장 중 1지정		●	●	가능			
2품 (단)	●	고려	태극3~5장 중 1지정		●	●	가능			
3품 (단)	●	금강	태극5~7장, 고려 중 1지정		●	●	가능			
4품 (단)	●	태백	태극6~8장, 고려, 금강 중 1지정		●	●	가능	●		
5단	●	평원	태극1~8장, 고려, 금강, 태백 중 1지정		●	●	가능	●		
6단	●	지태	태백, 평원, 십진 중 1지정		●	●	가능		●	
7단	●	천권	평원, 십진, 지태 중 1지정		●	●	가능		●	
8단	●	한수	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 십진, 지태, 천권 중 1지정				가능		●	●
9단	●	일여	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 지태, 천권, 한수 중 1지정				가능		●	●

- 1) 심사과목은 기본동작, 품새, 겨루기, 격파, 필답, 논술, 면접으로 하고 등급은 통합하며 수신호, 수화, **기타도구**를 사용하여 심사를 실시한다.
- 2) 기본동작은 품(단)별로 별표4에 지정된 기본동작으로 평가한다.
- 3) 품새는 품(단)별 국기원 제정 일반(공인)품새로 평가한다.
- 4) 겨루기는 품(단)별 별표4에 지정한 겨루기 던기, 제자리차기, 이어차기, 섞어차기, 표적(미트)차기로 평가한다.
- 5) 격파는 품(단)별 별표4에 지정한 기술로 평가한다.
- 6) 호신술은 품(단)별 별표4에 지정된 기술로 평가하고 심사 시행단체에서 선택하여 실시 할 수 있다.
- 7) 필답, 논술, 면접은 시행단체에서 문답 또는 면접으로 선택하여 시행할 수 있고, 면접의 경우 수화통역사가 질문을 전달하고 답변을 통역하는 방법으로 시험에 응시할 수 있도록 조치한다.
- 8) 이론과목을 정상적으로 할 수 없는 경우 수어통역사 등 의사전달이 가능한 기타 방법을 사용할 수 있다.

IV. 시각장애인 심사 과목

1. 시각장애인 심사 과목

구분 품,단	실 기					이 론		면 접
	품 새			겨 루 기	격 파	필 답	논 술	
	기본 동작	필수	지정					
1품 (단)	●	태극 3장	태극1장~2장 중 1지정	●	●			
2품 (단)	●	태극 4장	태극2장~3장 중 1지정	●	●			
3품 (단)	●	태극 6장	태극3장~5장 중 1지정	●	●			
4품 (단)	●	고려	태극4장~6장 중 1지정	●	●	●		
5단	●	금강	태극장5~7장 중 1지정	●	●	●		
6단	●	태백	태극장6~8장 중 1지정	●	●		●	
7단	●	십진	태극6장~8장, 고려~평원 중 1지정	●	●		●	
8단	●	천권	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 평원, 십진, 지태 중 1지정				●	●
9단	●	일여	품새, 겨루기, 격파 중 선택 1 품새 선택 시 지태, 천권, 한수 중 1지정				●	●

- 1) 심사과목은 품새, 겨루기, 격파, 필답, 논술, 면접을 실시한다.
- 2) 품새는 품(단)별 국기원 제정 일반(공인) 품새로 평가한다. 단, 시력이 없으므로 중심이동, 거리조절, 균형감각은 평가 시 참고하여 평가한다.
- 3) 겨루기는 품(단)별 별표5에 지정한 차기로 평가한다.
- 4) 격파는 품(단)별 별표4에 지정한 기술로 평가한다.
- 5) 호신술은 실시하지 않는다.
- 6) 태권도를 하려는 의지는 매우 중요한 평가요소이다.
- 7) 안내자의 도움을 받아 응시 할 수 있다.
- 8) 필답, 논술, 면접은 시행단체에서 문답 또는 면접으로 선택하여 시행할 수 있고, 필답고사의 경우 안내자의 도움을 받아 구술시험 또는 점자시험지로 응시할 수 있다.

V. 장애인 심사 평가요소

1. 정신적(지적,자폐성,정신), 지체, 청각(언어), 시각장애인 심사 평가요소

과목	평가요소	세부 평가요소	
기본 동작	정확성	준비자세, 서기, 막기, 차기, 지르기 등	
	숙련도		
	균형		
품새	완성도	품새완결, 정확성, 공방목표, 자세의 굴신	
	숙련도	속도의 완급, 몸의 중심이동, 힘의 강유, 기의 집중, 기합	
	품위	예절, 태도, 도복	
겨루기	공격력	시선, 기합, 완급, 강유, 신축, 중심 기의 다양성, 거리조정	
	방어력		
	기술의 다양성		
격 파	완파	격파물이 두 조각 분리, 파괴	
	자세	정확성	시선, 정확성, 자세, 균형
		숙련도	안정성, 조화, 호흡, 기술원리, 기의표현
호신술	정확성	거리조정, 방어, 공격, 제압 방법 등	
	숙련도	기술 연결, 균형과 안정, 강유, 완급조절, 대처능력	
	품위	호흡, 기세, 자신감, 태도	
필답	객관식	태권도 역사, 정신, 철학, 경기, 경연, 구성요소 등 태권도인이 알아야 하는 지식에 관하여 객관식, 주관식 유형(20문제)	
	주관식		
논술	주제와 적합성, 작성 지침의 이행 등		
면접	태권도인으로서 알아야 하는 지식, 태권도 발전에 대한 공적, 활동경력, 품격, 사회공헌도 등을 종합적으로 고려하여 평가		

2. 정신적장애인(지적,자폐성,정신) 심사 평가방법

- 1) 심사 평가위원 3인 중 2인 60점 이상 합격
- 2) 격파는 2인 중 2인의 60점 이상 합격

VI. 별표 목록

구 분	장애유형		과 목	비 고
별표 #1	정신적장애인 (지적,자폐성,정신장애)		기본동작	
			겨루기	
			격파	
			호신술	
별표 #2	지체 장애인	상지장애인 (한팔장애, 양팔장애)	기본동작	
			겨루기	
			격파	
			호신술	
별표 #3		하지장애인	기본동작	
			겨루기	
			격파	
			호신술	
별표 #4	청각(언어) 장애인		기본동작	
			겨루기	
			격파	
			호신술	
별표 #5	시각장애인		기본동작	
			겨루기	
			격파	

별표 1.

■ 정신적장애인(지적,자폐성,정신) 기본동작, 겨루기, 격파, 호신술

구분	심 사 과 목		비 고
1품 (단)	기본 동작	- 앞굽이-아래막기 - 앞굽이-반대지르기 - 앞서기- 앞차기 - 앞서기-내려차기	- 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	- 신호에 따라 표적(미트)차기 - 앞차기 - 내려차기	- 좌우 각각 2회씩 실시 - 차기 시 기합
	격파	- 주먹 지르기	- 격파물 8mm 송판 1장
	호신술	- 얼굴바깥막고 지르기, 얼굴안막고 등주먹 앞치기	- 보조자가 공격자 역할수행
2품 (단)	기본 동작	- 앞굽이-아래막고 바로지르기 - 앞굽이-얼굴막고 바로지르기 - 앞서기-앞차고 앞차기 - 앞서기-내려차고 내려차기	- 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	- 신호에 따라 표적(미트)차기 - 앞차기 - 내려차기	- 좌우 각각 2회씩 실시 - 던기 및 차기 시 기합
	격파	- 돌려차기	- 격파물 8mm 송판 2장
	호신술	- 얼굴바깥막고 지르고 아래앞차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래앞차기	- 보조자가 공격자 역할수행
3품 (단)	기본 동작	- 앞굽이-얼굴막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 내려차기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 옆차기	- 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	- 1:1 대면 겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 돌려차기	- 격파물 8mm 송판 3장
	호신술	- 얼굴바깥막고 지르고 아래돌려차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래돌려차기	- 보조자가 공격자 역할수행
4품 (단)	기본 동작	- 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 내려차기 - 앞서기-앞차고 옆차고 내려차기	- 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 1:1 대면 겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 뛰어앞차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	- 얼굴바깥막고 지르고 아래옆차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래옆차기	- 보조자가 공격자 역할수행

구분	심 사 과 목		비 고
5단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 뒤돌아 돌려차기 - 앞서기-앞차고 옆차고 한발 뛰어 앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 2회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 틀어피하며 돌려지르고 아래앞차고 몸통돌려차기 - 비틀어피하며 올려지르고 아래돌려차고 몸통옆차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
6단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 옆차기 - 앞서기-옆차고 뒤돌아 돌려차고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 2회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 틀어피하며 돌려지르고 아래돌려차고 몸통옆차기 - 비틀어피하며 올려지르고 아래돌려차고 몸통뒤돌아옆차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
7단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 뒤돌아 옆차기 - 앞서기-옆차고 옆차고 뒤돌아 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 2회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 세워지르고 아래옆차고 몸통뒤돌아돌려차기 - 숙여피하며 비틀어지르고 아래돌려치고 내려차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
8단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-돌려차고 돌려차고 뒤돌아 옆차기 - 앞서기-옆차고 옆차고 뒤돌아 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 2회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 비틀어지르고 오금걸어 넘기기 - 숙여피하며 팔꿈치돌려치고 들어 넘기기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
9단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞굽이-바깥막고 바로지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 뒤돌아 옆차기 - 앞서기-앞차고 돌려차고 뒤돌아 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 2회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 바탕손치고 오금걸어 넘기기 - 숙여피하며 팔꿈치올려치고 들어 넘기기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시

별표 2.

■ 상지장애인 기본동작, 겨루기, 격파, 호신술

구분	심 사 과 목			비 고
1품 (단)	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-아래막기 - 앞굽이-지르기 - 앞굽이-올려차기 - 앞굽이-앞차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막기 - 앞굽이-안차막기 - 앞굽이-올려차기 - 앞굽이-앞차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 제자리딛기~두발내딛기~두발물러딛기 - 제자리딛기~뒷발내딛기~앞발물러딛기	- 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
		양팔 장애인	- 제자리딛기~두발내딛고~내려차기 - 제자리딛기~두발물러딛고~앞차기	
	격파	한팔 장애인	- 매주먹 바깥치기(몸통) 또는 앞차기 중 선택 1	- 격파물 8mm 송판 1장
		양팔 장애인	- 앞차기	
	호신술	한팔 장애인	- 얼굴바깥막으며 반대지르기 - 얼굴안막으며 등주먹 앞치기	- 보조자가 공격자 역할수행
		양팔 장애인	- 틀어피하며 아래앞차기 - 비틀어피하며 아래앞차기	
2품 (단)	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-아래막고 지르기 - 앞굽이-몸통막고 등주먹앞치기 - 앞굽이-앞차고 앞차기 - 앞굽이-돌려차고 돌려차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-안차막고 내려차기 - 앞굽이-앞차고 앞차기 - 앞굽이-돌려차고 돌려차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 두발내딛고 앞차기~두발물러딛고 앞차기 - 뒷발내딛고 앞차기~앞발물러딛고 앞차기	- 제자리딛기 후 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
		양팔 장애인	- 두발내딛고 내려차기~두발내딛고 돌려차기 - 뒷발물러딛고 돌려차기~앞발물러딛고 내려차기	
	격파	한팔 장애인	- 매주먹 바깥치기(몸통) 또는 돌려차기 중 선택 1	- 격파물 8mm 송판 2장
		양팔 장애인	- 돌려차기	
	호신술	한팔 장애인	- 얼굴바깥막으며 아래돌려차기 - 얼굴안막으며 아래돌려차기	- 보조자가 공격자 역할수행
		양팔 장애인	- 틀어피하며 아래돌려차기 - 비틀어피하며 아래돌려차기	
3품 (단)	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-얼굴막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 뒷굽이-앞차막고 내려차기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 두발내딛고 앞차기~두발물러딛고 돌려차기 - 뒷발내딛고 내려차기~앞발물러딛고 돌려차기	- 제자리딛기 후 좌우 각각 3회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
		양팔 장애인	- 두발내딛고 돌려차기~두발내딛고 내려차기 - 뒷발물러딛고 뒤차기~앞발물러딛고 뒤차기	
	격파	한팔 장애인	- 손날 바깥치기(몸통) 또는 옆차기 중 선택 1	- 격파물 8mm 송판 3장
		양팔 장애인	- 옆차기	
	호신술	한팔 장애인	- 얼굴바깥막으며 반대지르고 아래밀어차기 - 얼굴안막으며 등주먹 앞치고 아래밀어차기	- 보조자가 공격자 역할수행
		양팔 장애인	- 틀어피하며 아래앞차고 밀어차기 - 비틀어피하며 아래앞차고 밀어차기	

구분	심 사 과 목			비 고
4품 (단)	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-바깥막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-바깥차막고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 내려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 품바뛰 발볼여돌려차고 돌려차기 - 품바뛰 발볼여내려차고 내려차기 - 품바뛰 두발물러딘고 돌려차고 뒤차기 - 품바뛰 뒷발물러딘고 내려차고 뒤후려차기	- 제자리딘기 후 좌우 각각 3회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 손날 바깥치기(몸통) 또는 옆차기 중 선택 1	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인	- 옆차기	
	호신술	한팔 장애인	- 숙여피하며 돌려지르고 아래돌려차기 - 젓혀피하며 올려지르고 아래돌려차기	- 보조자가 공격자 역할수행
		양팔 장애인	- 숙여피하며 아래돌려차고 밀어차기 - 젓혀피하며 아래돌려차고 밀어차기	
5단	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-바깥막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-바깥차막고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 내려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	한팔 장애인	- 숙여피하며 바탕손치고 아래옆차기 - 젓혀피하며 메주먹바깥치고 아래옆차기	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
		양팔 장애인	- 숙여피하며 아래밀어차고 아래옆차기 - 젓혀피하며 아래밀어차고 아래옆차기	
6단	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-바깥막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-바깥차막고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 내려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	한팔 장애인	- 내려빼고 등주먹바깥치고 아래앞차기 - 올려빼고 메주먹내려치고 아래비틀어차기	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
		양팔 장애인	- (왼)숙여피하고 아래돌려차고 아래옆차기 - (오른)숙여피하고 아래옆차고 아래비틀어차기	

구분	심 사 과 목			비 고
7단	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-바깥막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-바깥차막고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 내려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인	- 뒤돌아엮차기	- 격파물 8mm 송판 4장
8단	기본 동작	한팔 장애인	- (안)틀어빠고 메주먹바깥치고 아래엮차기 - (바깥)틀어빠고 목손날안치고 아래비틀어차기	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
		양팔 장애인	- (왼)숙여피하고 어깨밀고 아래밀어차기 - (오른)숙여피하고 어깨밀고 아래이어엮차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 격파 과목 선택 시 한팔장애인: 손날 내려치기 양팔장애인: 뒤돌아 엮차기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인		- 격파물 8mm 송판 4장
9단	기본 동작	한팔 장애인	- 앞굽이-바깥막고 지르기 - 뒷굽이-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞굽이-앞차고 돌려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	- 한팔장애인은 동작 가능한 팔을 선택 - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
		양팔 장애인	- 앞굽이-정강이 받아막고 앞차기 - 앞굽이-바깥차막고 돌려차기 - 앞굽이-돌려차고 내려차기 - 앞굽이-옆차고 옆차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 격파 과목 선택 시 한팔장애인: 손날 내려치기 양팔장애인: 뒤돌아 엮차기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인		- 격파물 8mm 송판 4장
9단	기본 동작	한팔 장애인	- (위)돌려빠고 아금손치고 앞차고 돌려차기 - (아래)돌려빠고 팔꿈치돌려치고 비틀어차기	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
		양팔 장애인	- (왼)숙여피하고 어깨밀고 아래이어돌려차기 - (오른)숙여피하고 어깨밀고 아래이어비틀어차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 격파 과목 선택 시 한팔장애인: 손날 내려치기 양팔장애인: 뒤돌아 엮차기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인		- 격파물 8mm 송판 4장
9단	기본 동작	한팔 장애인	- (위)돌려빠고 아금손치고 밀어차고 아래엮차기 - (아래)돌려빠고 메주먹내려치고 아래비틀어차기	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
		양팔 장애인	- (왼)숙여피하고 어깨밀고 아래이어돌려차기 - (오른)숙여피하고 어깨밀고 아래이어비틀어차기	
	겨루기	한팔 장애인	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
		양팔 장애인		
	격파	한팔 장애인	- 격파 과목 선택 시 한팔장애인: 손날 내려치기 양팔장애인: 뒤돌아 엮차기	- 격파물 8mm 송판 4장
		양팔 장애인		- 격파물 8mm 송판 4장

별표 3.

■ 하지장애인 기본동작, 겨루기, 격파, 호신술

구분	심 사 과 목		비 고
1품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 아래막기 - 얼굴지르기 - 거들어올려지르기(앞차기) - 얼굴막으며 메주먹바깥치기(옆차기) 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 표적(미트) 얼굴두번지르고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 메주먹내려치고 숙여피하기 - 표적(미트) 거들어올려지르고 숙여피하기 - 표적(미트) 메주먹바깥치고 숙여피하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 좌우 각각 2회씩 실시 - 공격 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 주먹 지르기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 1장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 앞에서 어깨를 잡혔을 때: 밖으로 비틀어격고 등주먹 바깥치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
2품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 몸통막기 - 목손날안치기 - 거들어올려지르기 2회 연속(앞차고 앞차기) - 얼굴막으며 메주먹바깥치기 2회 연속(옆차기) 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 표적(미트) 얼굴지르고 메주먹내려치고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 팔꿈치돌려치고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 거들어올려지르고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 등주먹바깥치고 숙여피하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 좌우 각각 2회씩 실시 - 공격 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 메주먹 바깥치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 2장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 앞에서 어깨를 잡혔을 때: 안으로 비틀어격고 메주먹내려치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
3품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴막기 - 등주먹앞치기 - 얼굴막으며 메주먹바깥치기(옆차고 옆차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고 돌려차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 - 공격(지르기,치기,차기) 동작 시 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 표적(미트) 얼굴지르고 메주먹내려치고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 팔꿈치돌려치고 숙여피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 거들어올려지르고 젖혀피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 등주먹바깥치고 젖혀피하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 좌우 각각 2회씩 실시 - 공격 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 손날 바깥치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 3장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 앞에서 어깨를 잡혔을 때: 밑으로 눌러격고 등주먹앞치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
4품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 바깥막기 - 손날거들어바깥막기 - 거들어올려지르고(앞차고) 얼굴막으며 메주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 메주먹바깥치고(옆차고) 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 표적(미트) 얼굴지르고 팔꿈치돌려치고 젖혀피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 거들어올려지르고 젖혀피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 등주먹바깥치고 비틀어피하기 - 표적(미트) 얼굴지르고 등주먹바깥치고 비틀어피하기 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 좌우 각각 2회씩 실시 - 공격 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 손날 내려치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 앞에서 어깨를 잡혔을 때: 밑으로 눌러격고 등주먹앞치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행

구분	심 사 과 목		비 고
5단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 아래막고 지르기 - 손날거들어바깥막고 얼굴지르기 - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차고) - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고) - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 비대면 자유겨루기를 30초~1분간 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 공격 시 기합 - 겨루기 보호용구 미착용
	격파	- 등주먹 바깥치기	- 격파물 8mm 송판45장
	호신술	- 옆에서 어깨를 잡혔을 때: 안으로 눌러격고 등주먹바깥치기	- 보조자가 공격자 역할수행
6단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 몸통막고 지르고 얼굴막고 등주먹 앞치기 - 손날거들어바깥막고 지르기 바깥막고 매주먹바깥치기 - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차고) - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고) - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 비대면 자유겨루기를 30초~1분간 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 공격 시 기합 - 겨루기 보호용구 미착용
	격파	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	- 옆에서 어깨를 잡혔을 때: 안으로 눌러격고 손날바깥치기	- 보조자가 공격자 역할수행
7단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 몸통막고 지르고 얼굴막고 등주먹 앞치기 - 손날거들어바깥막고 지르고 바깥막고 등주먹 앞치기 - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차고) - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고) - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 비대면 자유겨루기를 30초~1분간 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 공격 시 기합 - 겨루기 보호용구 미착용
	격파	- 매주먹 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	- 앞에서 먹살을 잡혔을 때: 밖으로 비틀어격고 등주먹바깥치기	- 보조자가 공격자 역할수행
8단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴막고 지르고 얼굴막고 목손날안치기 - 손날거들어바깥막고 얼굴막고 바깥막고 몸통막기 - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차고) - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고) - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 비대면 자유겨루기를 30초~1분간 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 공격 시 기합 - 겨루기 보호용구 미착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 매주먹 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	- 앞에서 먹살을 잡혔을 때: 안으로 비틀어격고 손날바깥치기	- 보조자가 공격자 역할수행
9단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴막고 지르고 얼굴막고 목손날안치기 - 손날거들어바깥막고 얼굴막고 바깥막고 몸통막기 - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차고) - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차기) 2회 연속 - 얼굴막으며 등주먹바깥치기(돌려차고) - 얼굴막으며 매주먹바깥치기(옆차기) 2회 연속 	<ul style="list-style-type: none"> - 휠체어 앞으로 한번 밀어 나아가며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 휠체어를 탄 상태에서 두 주먹은 자연스럽게 얼굴 옆에 둔 모양으로 겨루기 자세를 잡고 비대면 자유겨루기를 30초~1분간 실시	<ul style="list-style-type: none"> - 공격 시 기합 - 겨루기 보호용구 미착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 매주먹 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	- 앞에서 먹살을 잡혔을 때: 밑으로 눌러격고 잡아당기며 매주먹내려치기	- 보조자가 공격자 역할수행

별표 4.

■ 청각(언어) 장애인 기본동작, 겨루기, 격파, 호신술

- 안내자의 도움을 받아 서두르지 않고 안전하게 할 수 있도록 한다.

구분	심 사 과 목		비 고
1품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-아래막기 - 앞서기-반대지르기 - 앞서기-올려차기 - 앞서기-앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 제자리딛기~두발내딛기~두발물러딛기 - 제자리딛기~뒷발내딛기~앞발물러딛기 - 제자리딛기~두발내딛고~내려차기 - 제자리딛기~두발물러딛고~앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합 (생략 가능)
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 주먹 지르기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 1장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴바깥막고 지르기, 얼굴안막고 등주먹 앞치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
2품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-아래막고 지르기 - 앞서기-몸통막고 등주먹앞치기 - 앞서기-앞차고 앞차기 - 앞서기-돌려차고 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 두발내딛고 앞차기~두발물러딛고 앞차기 - 뒷발내딛고 앞차기~앞발물러딛고 앞차기 - 두발내딛고 내려차기~두발내딛고 돌려차기 - 뒷발물러딛고 돌려차기~앞발물러딛고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합 (생략 가능)
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 2장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴바깥막고 지르고 아래앞차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
3품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-얼굴막고 지르기 - 앞서기-손날막고 목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-돌려차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 두발내딛고 앞차기~두발물러딛고 돌려차기 - 뒷발내딛고 내려차기~앞발물러딛고 돌려차기 - 두발내딛고 돌려차기~두발내딛고 나래차기 - 뒷발물러딛고 뒤차기~앞발물러딛고 뒤차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합 (생략 가능)
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 3장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴바깥막고 지르고 아래돌려차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행
4품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 발붙여돌려차고 돌개차기 - 품바꿔 발붙여내려차고 나래차기 - 품바꿔 두발물러딛고 돌려차고 뒤차기 - 품바꿔 뒷발물러딛고 내려차고 뒤후려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합 (생략 가능)
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 얼굴바깥막고 지르고 아래옆차기 - 얼굴안막고 등주먹 앞치고 아래옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 보조자가 공격자 역할수행

구분	심 사 과 목		비 고
5단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 틀어피하며 돌려지르고 아래앞차고 몸통돌려차기 - 비틀어피하며 올려지르고 아래돌려차고 몸통옆차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
6단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 틀어피하며 돌려지르고 아래돌려차고 몸통옆차기 - 비틀어피하며 올려지르고 아래돌려차고 몸통뒤돌아옆차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
7단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	- 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 세워지르고 아래옆차고 몸통뒤돌아돌려차기 - 숙여피하며 비틀어지르고 아래돌려치고 나래차기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
8단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 비틀어지르고 오금걸어 넘기기 - 숙여피하며 팔꿈치돌려치고 들어 넘기기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시
9단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합 (생략 가능)
	겨루기	- 겨루기 과목 선택 시 1:1 대면 경기겨루기	- 겨루기 보호용구 착용
	격파	- 격파 과목 선택 시 뒤돌아옆차기	- 격파물 8mm 송판 4장
	호신술	<ul style="list-style-type: none"> - 숙여피하며 바탕손치고 오금걸어 넘기기 - 숙여피하며 팔꿈치올려치고 들어 넘기기 	- 응시자 2인 1조, 공격자와 방어자 역할 교대로 실시

별표 5.

■ 시각장애인 기본동작, 겨루기, 격파

- 안내자의 도움을 받아 서두르지 않고 안전하게 할 수 있도록 한다.

구분	심 사 과 목		비 고
1품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-아래막기 - 앞서기-반대지르기 - 앞서기-올려차기 - 앞서기-앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 제자리닫기~두발내닫기~두발물러닫기 - 제자리닫기~뒷발내닫기~앞발물러닫기 - 제자리닫기~두발내닫고~내려차기 - 제자리닫기~두발물러닫고~앞차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 닫기 및 차기 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 주먹 지르기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 1장
2품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-아래막고 지르기 - 앞서기-몸통막고 등주먹앞치기 - 앞서기-앞차고 앞차기 - 앞서기-돌려차고 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 두발내닫고 앞차기~두발물러닫고 앞차기 - 뒷발내닫고 앞차기~앞발물러닫고 앞차기 - 두발내닫고 내려차기~두발내닫고 돌려차기 - 뒷발물러닫고 돌려차기~앞발물러닫고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 닫기 및 차기 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 주먹 지르기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 2장
3품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-얼굴막고 지르기 - 앞서기-손날막고 목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-돌려차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 두발내닫고 앞차고 앞차기 - 뒷발내닫고 내려차고 내려차기 - 두발내닫고 돌려차고 돌려차기 - 뒷발물러닫고 돌려차고 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 닫기 및 차기 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 메주먹 내력치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 3장
4품 (단)	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바궤 돌려차고 돌려차기 - 품바궤 내려차고 내려차기 - 품바궤 두발물러닫고 돌려차고 돌려차기 - 품바궤 뒷발물러닫고 돌려차고 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 닫기 및 차기 시 기합
	격파	<ul style="list-style-type: none"> - 메주먹 내력치기 	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물 8mm 송판 4장

구분	심 사 과 목		비 고
5단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 앞차고 돌려차기 - 품바꿔 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 두발물러닫고 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 뒷발물러닫고 돌려차고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
	격파	- 메주먹 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
6단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 앞차고 내려차기 - 품바꿔 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 두발물러닫고 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 뒷발물러닫고 내려차고 돌려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
	격파	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
7단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 두발물러닫고 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 뒷발물러닫고 돌려차고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
	격파	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
8단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 두발물러닫고 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 뒷발물러닫고 돌려차고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
	격파	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 4장
9단	기본 동작	<ul style="list-style-type: none"> - 앞서기-바깥막고 지르기 - 앞서기-손날막고 앞굽이-목손날안치기 - 앞서기-앞차고 돌려차기 - 앞서기-옆차고 옆차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 앞으로 내디디며 3회씩 실시 - 뒤로 돌아서 기합
	겨루기	<ul style="list-style-type: none"> - 품바꿔 돌려차고 내려차기 - 품바꿔 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 두발물러닫고 내려차고 돌려차기 - 품바꿔 뒷발물러닫고 돌려차고 내려차기 	<ul style="list-style-type: none"> - 좌우 각각 2회씩 실시 - 딛기 및 차기 시 기합
	격파	- 손날 내려치기	- 격파물 8mm 송판 7장

Ⅶ. 장애유형별 평가기준 및 배점표

과목 (만점)	평가요소 (배점)	세부 평가기준	
기본동작 (100점)	정확성 (50점)	- 자세의 정확성, 동작의 정확성, 동작기술의 정확성	
	숙련도 (40점)	- 동작의 연결 및 조화, 힘의 강유, 속도의 완급, 동작의 흐름	
	균형 (10점)	- 자세의 안정성, 방어 및 공격동작의 안정성, 동작 간 안정성	
품새 (100점)	완성도 (50점)	- 품새의 완결, 정확성	
	숙련도 (40점)	- 동작의 리듬, 균형과 안정성, 강유, 완급, 기의 집중(호흡,기세)	
	품위 (10점)	- 예절, 태도, 복장(도복)	
겨루기 (100점)	공격력 (30점)	- 표적(미트) 지르기 및 치기 시 정확성 - 1:1 경기겨루기 시 선제공격과 적극적 공격 - 득점부위 중요급소 공격(얼굴, 몸통)	
	방어력 (30점)	- 정확한 방어부위와 방어방법 - 상황별 방어방법	
	기술의 정확성 (40점)	- 손, 발 공격의 다양성, 공격과 방어의 조화 - 공격, 방어기술의 다양성, 던기의 다양성	
격파 (100점)	완파여부 (50점)	- 완파	
	자세 (50점)	정확성	- 시선, 정확성, 자세, 균형
		숙련도	- 안정성, 조화, 호흡, 기술 원리, 기의 표현
호신술 (100)	정확성 (50점)	- 기술 수행의 정확성, 유효거리에서의 공방동작 - 방어동작의 정확성, 공격동작의 정확성 - 제압방법의 정확성	
	숙련도 (40점)	- 기술의 연결성, 동작의 균형과 안정성 - 힘의 강유, 속도의 완급, 상황별 대처능력	
	품위(10점)	- 호흡, 기세, 자신감, 태도	
필답(100점)		- 태권도 역사, 정신, 철학, 경기, 경연, 구성요소 등 태권도인으로서 알아야 할 지식	
면접(100점)		- 태권도 지식, 공적, 활동경력, 품격, 인성, 사회공헌도 등	

■ 장애인 심사 과목별 평가방법

- 1) 실기과목 심사 평가위원 3인 중 2인 60점 이상 합격, 격파는 2인이 평가
- 2) 필답 & 면접과목 심사 평가위원 3인 중 2인 60점 이상 합격
- 3) 장애인에게 태권도를 하려는 의지는 매우 중요한 평가요소이므로 평가 시 중증과 경증에 따라 감안하여 평가한다.

Ⅷ. 심사 평가방법

(승품·단 심사위원 자격연수 교재, 초판 1쇄, 2023년 5월 26일판 참조)

1. 기본동작 평가방법

기본동작 평가는 태권도 서기, 닫기, 준비자세, 이동법, 방어기술(사용부위, 방향, 방법, 사용부위), 공격기술(사용부위, 지르기, 치기, 찌르기, 차기)을 평가한다.

1) 평가요소 및 배점

평가요소	배점
정확성	50
숙련도	40
균형	10

2) 평가

(1) **정확성(50점)** : 정확성은 서기, 막기, 지르기, 차기 등 국기원에서 규정한 태권도 기본동작의 수행 기준을 구성하고 있는 기술 동작들을 수행하는 과정의 일치성을 확인하는 과정이라고 할 수 있으며, 개별 기술 동작 수행과 연결되는 동작 간의 과정이 올바른가에 대한 개념을 말한다. 정확성은 평가기준과 평가방법으로 구분되며 총점은 50점이고, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 자세의 정확성
- 동작의 정확성
- 동작기술의 정확성

② 평가방법

- 정확성 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
기준점수	40점 이상			25~35점			20점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(2) 숙련도(40점) : 숙련도의 평가 기준은 기본동작 수행하는 과정에서 나타나는 동작의 크기, 속도와 힘, 강유·완급의 조화, 그리고 기의 표현을 평가요소로 분류한 후 평가내용을 확인해야 한다. 여기서 숙련도의 평가요소인 동작의 연결 및 조화, 힘의 강유, 속도의 완급, 동작의 흐름을 바탕으로 각각의 동작에 대한 수행과정에서 나타나는 부드러우면서도 큰 표현 동작을 의미한다. 속도와 힘은 목표점에 힘을 발출하는 과정에서 표출되는 빠르고 힘이 있는 수행능력을 말한다. 또한 강유·완급의 조화는 동작 수행 시 부드럽고 느리게 시작하여 빠르고 강하게 끝맺음할 수 있는 능력과 이러한 동작 수행능력이 딱딱하지 않고 자연스러운 표현을 말하며, 기의 표현은 기본동작을 시연하는 전체 과정 속에서 나타나는 집중력, 기백, 절도, 그리고 자신감 등을 의미한다. 숙련도의 총점은 40점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 동작의 연결 및 조화
- 힘의 강유(剛柔)
- 속도의 완급(緩急)
- 동작의 흐름

② 평가방법

- 숙련도 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
기준점수	32점 이상			20~28점			16점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(3) 균형(10점) : 기본동작을 수행하는 과정에서 교본에서 제시한 서기와 딛기를 바탕으로 바른자세를 이용하여 각각의 동작에 대한 수행과정에서 나타나는 중심이동의 안정성을 의미한다. 균형의 총점은 10점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 자세의 안정성
- 방어 및 공격동작의 안정성
- 동작 간 안정성

② 평가방법

- 균형 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
기준점수	8점 이상			5~7점			4점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

3) 기본동작 평가지침

기본동작은 기본기술의 수행력을 평가하는 것이다. 따라서 기본동작 평가를 위한 기술 및 관찰기준을 바탕으로 동작의 연결, 중심이동 그리고 몸 사용의 유기적인 조화를 평가한다. 기본동작 평가지침은 다음과 같다.

- 국기원 태권도 교본에 제시된 기술을 구사해야 한다.
- 중심이동과 강유·완급에 의해 흐름이 끊어지지 않고 리듬이 있어야 한다.
- 지면의 힘이 사용 부위까지 전달되어야 한다.
- 중심축에 의한 큰 동작과 과정을 바르게 한다.
- 과다한 동작과 무리하게 힘을 주지 않아야 한다.
- 하체는 견고하고 상체는 탄력적인 동작이 되어야 한다.
- 시선은 국기원 태권도 교본에 제시된 내용을 준수해야 한다.

2. 품새 평가방법

품새는 태권도 정신과 기술의 정수를 모아 심신 수양과 공방 원리를 직접 또는 간접적으로 나타낸 행동 양식으로 공격과 방어기술을 규정된 형식에 맞추어 지도자 없이 수련할 수 있도록 이어놓은 동작을 의미한다. 따라서 품새 심사는 각 응시하고자 하는 각 품(단)별로 제시된 필수 품새 및 지정 품새의 시연 과정에서 나타나는 수행능력에 대한 완성도와 표현력, 그리고 품위로 구분하여 평가를 수행한다.

1) 평가요소 및 배점

평가요소	배점	개 념	평가기준
완성도	50	국기원 기술 규정에 일치하는지를 관찰하며 동작 전체의 모양과 움직임의 과정을 관찰하여 평가한다.	▶ 품새의 완결 ▶ 정확성
숙련도	40	질적 평가로 중심이동과 동작이 부드럽고 탄력적이며 자연스럽게 연결되어 힘의 운용이 적절히 표현되는지, 호흡과 함께 신체 각 부위가 협응하여 조화롭게 움직이는지와 움직임의 균형과 신체의 균형, 신체 좌우, 상·하의 힘과 속도의 균형 손, 발, 호흡의 때맞춤 모두 평가한다. 시작부터 마무리 동작까지 모든 동작은 적절한 힘과 몸의 운용으로 자연스럽게 연결하는 것은 숙련된 동작이다. 과도한 힘으로 경직된 동작은 숙련된 동작이 아니다.	▶ 동작의 리듬 ▶ 균형과 안정성 ▶ 힘의 강유 ▶ 힘의 완급 ▶ 기의 집중 (호흡, 기세)
품위	10	예의, 태도, 복장 등 밖으로 보이는 외적 모습과 움직임에서 나타나는 기세를 평가한다.	▶ 예의 ▶ 태도 ▶ 복장(도복)

2) 평가

(1) 완성도(50점) : 완성도의 평가 기준은 품새의 완결과 정확성으로 구분되며, 정확성 항목은 품새를 구성하는 동작인 서기, 막기, 지르기, 찌르기, 치기, 차기를 평가요소로 분류한 후 평가내용을 확인해야 한다. 완성도의 총점은 50점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 품새의 완결 : 품새를 첫 동작부터 마지막 동작까지 모두 마쳤을 때를 완결로 본다.
- 정확성 : 자세 및 동작, 기술규정 동작, 동작모양과 움직임의 과정, 기술동작과 신체의 조화

② 평가방법

- 정확성 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
기준점수	40점 이상			25~35점			20점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(2) 숙련도(40) : 숙련도의 평가 기준은 품새를 수행하는 과정에서 나타나는 균형 및 동작의 크기, 속도와 힘, 강유·완급의 조화, 그리고 기의 표현을 평가요소로 분류한 후 평가내용을 확인해야 한다. 여기서 숙련도의 평가요소인 균형 및 동작의 크기는 품새를 구성하는 각각의 동작에 대한 수행과정에서 나타나는 중심이동의 안정성, 자세의 균형, 그리고 유연성을 바탕으로 한 부드러우면서도 큰 표현 동작을 의미한다. 속도와 힘은 목표점에 힘을 발출하는 과정에서 표출되는 빠르고 힘이 있는 수행능력을 말한다. 또한 강유·완급의 조화는 동작 수행 시 부드럽고 느리게 시작하여 빠르고 강하게 끝맺음할 수 있는 능력과 이러한 동작 수행능력이 딱딱하지 않고 자연스러운 표현을 말하며, 기의 표현은 품새를 시연하는 전체 과정 속에서 나타나는 집중력, 기백, 절도, 그리고 자신감 등을 의미한다. 숙련도의 총점은 40점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 각 품새 특성(동작특성, 동작변화, 변화순간)
- 동작의 리듬
- 균형과 안정성
- 힘의 강유(剛柔)
- 힘의 완급(緩急)
- 기의 집중(호흡, 기세)

② 평가방법

- 숙련도 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
기준점수	32점 이상			20~28점			16점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(3) 품위(10점) : 품위에서 예의란 입례 시 손과 발의 단정함과 머리의 숙이는 각도를 의미하며, 태도는 시작에서 끝까지 예의바르고 겸손하며, 의연한 모습과 시선의 방향을 의미한다. 또한 복장은 단정하고 청결한 도복 상태 등 적합한 태권도복(난잡한 부착물이 없는 도복 등)의 착용을 의미한다. 따라서 품위는 예의, 태도, 복장 등 밖으로 보이는 외적 모습과 움직임에서 나타나는 기세를 바탕으로 정성 평가한다. 품위 항목의 총점은 10점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 예의
- 태도
- 복장(도복)

② 평가방법

- 품위 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
기준점수	8점 이상			5~7점			4점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

3) 품새 평가지침

품새는 기술 동작의 움직임을 평가하는 것이다. 따라서 품새 평가를 위한 기술 및 관찰기준을 바탕으로 동작의 연결, 중심이동 그리고 몸 사용의 유기적인 조화를 평가하게 된다. 품새 평가지침은 다음과 같다.

- 국기원 태권도 교본에 제시된 기술을 구사해야 한다.
- 중심이동과 강유·완급에 의해 흐름이 끊어지지 않고 리듬이 있어야 한다.
- 지면의 힘이 사용 부위까지 전달되어야 한다.
- 중심축에 의한 큰 동작과 과정을 바르게 한다.
- 과다한 동작과 무리하게 힘을 주지 않아야 한다.
- 하체는 견고하고 상체는 탄력적인 동작이 되어야 한다.
- 시선은 국기원 태권도 교본에 제시된 내용을 준수해야 한다.

4) 품새 평가를 위한 기술지침과 관찰기준

구분	내 용
기술지침	- 국기원 교본에 의한 기술지침에 따라 품새를 수행한다.
관찰기준	<ul style="list-style-type: none"> - 각 품새의 완성도, 숙련도, 품위를 평가한다. - 각 품새의 완성도는 국기원 기술 규정에 일치하는지를 관찰하며 동작 전체의 모양과 움직임의 과정을 관찰하여 평가한다. - 각 품새의 숙련도는 질적 평가로 중심이동과 동작이 부드럽고 탄력적이며 자연스럽게 연결되어 힘의 운용이 적절히 표현되는지, 호흡과 함께 신체 각 부위가 협응하여 조화롭게 움직이는지와 움직임의 균형과 신체의 균형, 신체 각 부위가 협응하여 조화롭게 움직이는지와 움직임의 균형, 신체 좌우, 상하의 힘과 속도의 균형 손, 발, 호흡의 때맞춤을 모두 평가한다. 시작부터 마무리 동작까지 모든 동작은 적절한 힘과 몸의 운용으로 자연스럽게 연결하는 것은 숙련된 동작이다. 과도한 힘으로 경직된 동작은 숙련된 동작이 아니다. - 품위는 예의, 태도, 복장 등 밖으로 보이는 외적 모습과 움직임에서 나타나는 기세를 평가한다.

3. 겨루기 평가방법

겨루기 심사는 겨루기 능력에 대한 총체적인 평가를 위하여 겨루기 경기규칙을 적용한 상대방과의 겨루기를 기본으로 하지만 승패와 상관없이 공방의 기술을 다양하게 발휘하는 정도로 평가한다. 따라서 겨루기 상황에 요구되는 딛기(스텝)와 차기, 그리고 전술 능력 등을 종합적으로 평가해야 한다. 딛기(스텝)는 발을 제자리 또는 여러 곳으로 움직이거나 방향을 바꾸는 동작을 의미하지만, 넓은 범주에서는 상대의 공격을 회피하거나 상대의 중심을 흐트러트리기 위한 상체의 움직임까지도 포함된다. 차기는 발을 끌어 올려 복숭아뼈 이하의 발 부위로 태권도 겨루기 경기규칙에서 득점으로 인정하는 부위를 타격하는 동작을 의미하는 것으로, 8, 9단은 겨루기 평가를 실시하지 않고, 미취학 아동의 경우 직접타격을 가하는 겨루기가 아닌 지정 발차기나 약속 겨루기로 대체할 수 있다.

1) 평가요소 및 배점

평가 요소	배점	개 념	평가기준
공격력	30	국기원 기술 규정에 일치하는지를 관찰하며 동작 전체의 모양과 움직임의 과정을 관찰하여 평가한다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 선제공격 ▶ 적극적 공격 ▶ 경기의 득점부위 중요 급소공격 (몸통, 얼굴)
방어력	30	다양한 던기와 다방향으로 움직이면서 상대의 공격을 회피하거나 상대의 중심을 흐트리는 상체의 움직임으로 상대의 공격을 정확하게 방어하는지, 다양한 상황에서 상대의 공격 시 기술의 원리로 적합하게 방어 하는지를 관찰하고 평가한다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 방어의 정확성 ▶ 상황별 방어능력
기술의 정확성	40	질적 평가로 중심이동과 동작이 부드럽고 탄력적이며 자연스럽게 연결되어 힘의 운용이 적절히 표현되는지, 호흡과 함께 신체 각 부위가 협응하여 조화롭게 움직이는지와 움직임의 균형과 신체의 균형, 신체 좌우, 상·하의 힘과 속도의 균형 손, 발, 호흡의 때맞춤 모두 평가한다. 시작부터 마무리 동작까지 모든 동작은 적절한 힘과 몸의 운용으로 자연스럽게 연결하는 것은 숙련된 동작이다. 과도한 힘으로 경직된 동작은 숙련된 동작이 아니다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 발 공격과 손 공격의 다양성 ▶ 공격과 방어의 조화 ▶ 공격기술과 방어 기술의 다양성 ▶ 던기의 다양성

2) 평가

(1) 공격력(30점) : 공격력의 평가 기준은 선제공격, 적극적 공격, 그리고 경기 겨루기에서의 득점부위 공격으로 구분된다. 공격력의 총점은 25점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 선제공격
- 적극적 공격
- 경기의 득점부위 중요급소 공격(몸통, 얼굴)

② 평가방법

- 공격력 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
기준점수	24점 이상			15~21점			12점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(2) 방어력(30점) : 방어력의 평가 기준은 정확한 방어부위와 방어방법, 상황별 방어능력으로 구분된다. 방어력의 총점은 25점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 정확한 방어부위와 방어방법
- 상황별 방어능력

② 평가방법

- 방어력 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3
기준점수	24점 이상			15~21점			12점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(3) 기술의 정확성(40점) : 기술의 다양성 평가 기준은 발 공격과 손 공격의 다양성, 공격과 방어의 조화, 공격기술과 방어기술의 다양성, 발놀림의 다양성으로 구분된다. 기술의 정확성의 총점은 50점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 공격과 방어의 다양성
- 공격과 방어의 조화
- 공격기술과 방어기술의 다양성
- 덩기의 다양성

② 평가방법

- 기술의 다양성 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
기준점수	32점 이상			20~28점			16점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

3) 겨루기 평가지침 : 국기원에서 제시하고 있는 겨루기 평가지침은 다음과 같다.

- 겨루기 평가는 승패와 상관없이 공방의 기술을 평가한다.
- 하지, 청각, 시각장애 등의 장애유형을 고려하여 표적(미트)차기/지르기/치기 및 던기와 지정 차기, 기본차기, 이어차기, 섞어차기 등으로 평가한다.
- 대면 겨루기 시 보호용구를 착용한 상태에서 실시한다.
- 겨루기는 상대에 따라 위험상황이 발생할 수 있기 때문에 상대를 선택적으로 고려한다.
(연령, 키, 몸무게, 선수와 비 선수)

4) 겨루기 평가를 위한 기술지침과 관찰지침

구 분	내 용
기술지침	<ul style="list-style-type: none"> - 공격의 기술이 정확해야 한다. - 공격 시 발차기 간격이 앞서기 한발 간격이 되어야 한다. - 방어 시 한걸음 물러닫기, 또는 두걸음 물러닫기가 정확해야 한다. - 겨눔새 자세를 정확하게 표현해야 한다. - 공격발차기나 방어발차기시 무릎이 정확히 접혀서 차야 한다. - 하지, 청각, 시각장애의 경우 표적(미트)차기/지르기/치기 및 던기와 지정 차기, 기본차기, 이어차기, 섞어차기 등을 할 때 기술을 정확하게 구사하는가를 평가한다. - 방어 시 자세를 잡고 반격을 해야 한다. - 차기 시 기합을 넣어야 한다.
관찰기준	<ul style="list-style-type: none"> - 공격의 기술이 정확한가? - 공격 시 발차기 간격이 앞서기 한발 간격이 되어야 있는가? - 겨눔새 자세를 정확하게 표현하였는가? - 방어시 한걸음 물러닫기, 또는 두걸음 물러닫기가 정확한가? - 공격발차기나 방어발차기시 무릎이 정확히 접혀서 차고 있는가? - 공격 시 뒤편치가 띄고 발차기를 차고 있는가? - 방어 시 자세를 잡고 반격을 하고 있는가? - 발차기 시 기합을 넣어야 한다.

4. 격파 평가방법

격파평가는 손 격파와 발 격파를 평가한다.

- 주먹, 메주먹, 등주먹, 손날 등의 정의는 태권도 교본에 따른다.
 - 손 격파는 주먹격파, 메주먹격파, 등주먹격파, 손날격파로 구분하고, 이중 한 가지를 선택하여 실시한다.
- 차기의 정의는 태권도 교본에 따른다.
 - 발 격파는 앞차기, 돌려차기, 옆차기, 뒤차기, 뒤돌아 옆차기로 구분하고, 장애유형별로 별지에 표시된 격파를 실시하며, 격파횟수는 1회에 한한다.
- 격파물은 송판으로 한다.

1) 격파물

품단 구분	종목구분	격파물의 종류	규격(가로×세로×두께)
1~4품 1~7단	주먹격파 손날격파 등주먹격파 앞차기격파 뛰어앞차기격파 돌려차기격파 옆차기격파 뒤돌아옆차기격파	송판 (손, 발)	30cm ×22cm ×0.8cm

2) 평가요소 및 배점

평가항목	평가요소	배점
격파	완파	50점
	자세	50점

3) 평가

(1) 완파(50점) : 완파란 격파물이 타격에 의해 중심선을 중심으로 두 조각 이상 완전히 분리된 상태를 말한다. 단, 한쪽 모서리만 격파되었을 때 완파로 인정하지 않는다. 또한 완파란 격파물의 장수와 관계없이 모두 파괴된 상태를 말한다.

① 평가기준

- 격파물 완파

② 평가방법

평가요소	완파	실패
척도	50점	0
기준점수	50점	0

(2) 자세(50점)

① 정확성 평가기준

- 격파 시 시선처리
- 격파물 중앙부위 정확한 타격
- 격파 후 균형유지
- 기술 동작과 신체의 자세
- 격파에 주어지는 시간은 10초 ~ 20초 내로 한다.
- 손격파, 발격파 기술지침과 관찰지침에 의한 평가

② 숙련도 평가기준

- 격파의 종류와 수량에 적합한 조화(힘의 강유, 완급, 리듬)
- 격파종류에 적합하게 안정성 유지
- 격파시작과 종료 시 호흡이 일치
- 격파자세에 적합한 격파 기술원리
- 격파시작부터 종료 시까지 기의 집중, 기의 표현이 적절

③ 평가방법

- 자세(정확성과 숙련도) 평가기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
기준점수	40점 이상			25~35점			20점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

4. 격파 평가 지침

손격파, 발격파 시 기술지침에 의하여 격파되었는지를 관찰하여 평가한다.

1) 손격파

- ① 격파물의 완파여부와 가격 부위 및 자세도 유의하여 평가해야 한다.
- ② 주먹격파는 인지와 중지의 골두 부분인 바른주먹으로 가격이 이루어짐을 유의하여 평가해야 한다.
- ③ 메주먹격파는 주먹의 바깥부분, 말아 쥔 새끼손가락의 첫 마디와 손목 사이의 부분으로 가격이 이루어짐을 유의하여 평가해야 한다.
- ④ 등주먹격파는 주먹을 쥐었을 때 말아 쥔 손가락의 반대쪽 주먹등에 집게손가락과 가운데손가락의 첫 마디 부분으로 가격이 이루어짐을 유의하여 평가해야 한다.
- ⑤ 손날격파는 손목부터 새끼손가락 하단부인 중수골의 두툼한 부분을 사용하여 가격이 이루어짐을 유의하여 평가해야 한다.

2) 발격파

- ① 격파물의 완파여부와 사용부위 및 자세도 유의하여 평가해야 한다.
- ② 앞차기 격파는 앞축과 발등이 포함되는 부위로 가격하여야 함을 유의하여 평가한다.
- ③ 옆차기격파는 발날이 포함되는 뒤축으로 가격하여야 함을 유의하여 평가한다.
- ④ 예비동작이 허용되지 않으며 시작부터 종료 시까지 한 번의 회전으로 격파해야 한다.

3) 0점 처리 기준

- ① 손날격파에서 팔목부위 또는 메주먹을 이용하여 격파했을 때
- ② 격파 후 반대 손이 지면에 닿았을 경우, 엉덩이가 지면에 닿았을 경우. 두 무릎이 지면에 닿았을 경우.
- ③ 격파 시 점프를 하며 격파하였을 때.
- ④ 격파 시 타격 후 밀어서 격파물을 파괴하였을 때.
- ⑤ 격파하면서 1회 타격 후 다시 타격하였을 때.
- ⑥ 회전격파 시 회전과 동시에 타격하지 않을 때.
- ⑦ 회전 격파 시 예비동작을 하고 격파를 하였을 때.
- ⑧ 심사 진행위원의 격파 수신호(구두) 전 또는 격파 종료 선언 후 격파하였을 때.

5. 격파 평가를 위한 기술지침과 관찰지침

1) 손날(주먹)격파 평가를 위한 기술지침과 관찰기준

구분	내 용
기술 지침	<ul style="list-style-type: none"> - 격파의 원리인 구심력과 원심력을 이용한 격파를 한다. - 손날격파의 상체의 내회전(허리틀기)과 팔 회전의 원심력을 이용한다. - 손목부터 새끼손가락 하단부인 중수골 부위의 손날로 가격한다. - 머리위 내려치는 팔(주먹)이 수직으로 격파물을 가격한다 - 손날 내려치는 팔의 팔꿈치는 약간 구부리고 손날과 손목은 곧게 편다.

	<ul style="list-style-type: none"> - 시선은 목표물을 바라본다. - 내려치는 팔의 팔꿈치를 수직으로 내리고 반대 손은 허리 뒤로 당긴다. - 내려치는 팔의 팔꿈치가 목표물의 방향과 일치해야 한다. - 격파 시 호흡과 시선이 일치해야 한다. - 주먹격파의 상체의 내회전(허리틀기)과 수직 지르기를 조화롭게 한다. - 인지와 중지의 골두 부분인 바른주먹으로 가격한다. - 주먹손은 팔이 구부러지지 않도록 견고하게 손목은 곧게 편다. - 내려치는 주먹은 수직으로 내리고 반대 손은 허리 뒤로 당긴다. - 주먹손의 팔꿈치가 곧게 펴지며 격파물의 방향과 일치해야 한다.
관찰 기준	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물이 완파 되었는가? - 격파시 이중동작으로 격파를 하였는가? - 손목부터 새끼손가락 하단부인 중수골 부위의 손날로 가격하였는가? - 준비자세에서 손날을 머리보다 높이 들어 격파물을 주시하는가? - 격파물을 조준하며 거리를 확인하는가? - 준비자세에서 어깨에 힘을 빼는가? - 격파 시작부터 마무리까지 격파물과 시선이 일치하였는가? - 격파시 호흡과 시선이 일치하였는가? - 최대한의 높이에서 부드럽고 빠르게 내려치는가? - 손날로 격파물의 정중앙을 내려치는가? - 격파의 움직임이 조화롭게 자연스러운가? - 인지와 중지의 골두 부분인 바른주먹으로 가격하였는가? - 준비자세에서 주먹을 가슴보다 높이 들어 격파물을 주시하는가?

2) 차기 격파 평가를 위한 기술지침과 관찰기준

구분	내 용
기술 지침	<ul style="list-style-type: none"> - 격파의 원리인 구심력과 원심력을 이용한 격파를 한다. - 격파 시 상체의 내회전(허리틀기)과 수직(수평)으로 차기를 조화롭게 한다. - 지지 발 무릎 이상 다리를 접어 목표까지 멈춤이 없이 한 번에 찬다. - 차는 발은 지지 발 안쪽을 스치듯 지나며 차기를 찬다. - 힘의 방향은 전면의 수직 또는 수평방향이다. - 턱은 당기고 시선은 차는 방향을 바라본다. - 격파 시 상체의 내회전(허리틀기)과 대각선 또는 수평으로 차기를 조화롭게 한다. - 상체와 하체가 유기적으로 작용하며 차야한다. - 모든 과정은 멈춤이 없이 한 동작으로 이뤄져야 한다. - 돌려차기 사용 부위는 목표물에 따라 발등, 앞축으로 찬다. - 옆차기 사용 부위는 목표물에 따라 발날, 뒤축으로 찬다. - 앞차기 찬 발의 앞 축은 뒤축보다 앞쪽에 있어야 한다.

	<ul style="list-style-type: none"> - 앞차기. 돌려차기, 옆차기 시 무릎을 접었다가 펴는 힘으로 차야하고 찬 탄력으로 무릎을 접는다. - 돌려차기 차는 발은 지지 발 무릎 이상을 통과하여 무릎을 접어 올려 무릎과 골반을 동시에 틀면서 원을 그리며 안쪽으로 찬다. - 돌려차기를 하는 다리의 무릎은 돌려차기하는 힘의 전달 방향과 같은 방향으로 찬다. - 돌려차기 시 어깨는 차는 발쪽의 반대 방향으로 움직이며 찬다. - 옆차기 시 발바닥과 발등의 모서리로 발바닥 바깥쪽의 뒤꿈치 부위부터 새끼발가락까지의 옆 부분 찬다. - 옆차기 차는 발은 지지 발 무릎 이상을 통과하여 무릎을 접어 올려 무릎과 골반을 동시에 틀면서 일직선으로 찬다. - 뒤돌아옆차기 시 무릎을 접어 올려 무릎과 골반을 동시에 틀면서 일직선으로 찬다.
관찰 기준	<ul style="list-style-type: none"> - 격파물이 완파되었는가? - 격파 시 이중동작으로 격파를 하였는가? - 상체와 하체가 유기적으로 작용하여 찬다. - 모든 과정은 멈춤이 없이 한 동작으로 이뤄져야 한다. - 디딤발의 균형을 유지하며 격파물을 가격하였는가? - 지면반발력으로 동시에 허리를 회전하며 가격하였는가? - 준비자세에서 목표물을 주시하는가? - 뒷발 또는 한걸음 나아가며 격파물과의 타격거리를 확인하는가? - 준비자세에서 무릎과 허리에 부드럽게 힘을 빼는가? - 차기 시 가격점을 조준 및 확인하는가? - 차기 시 무릎을 접었다 펴며 허리와 무릎을 일직선을 유지하는가? - 차기 시 무릎을 접어 올려 무릎과 골반을 동시에 틀면서 일직선으로 가격하였는가? - 앞(돌려)차기시 발등과 앞측으로 가격하였는가? - 시선이 앞(돌려)차기에 적합한 방향을 보고 가격하였는가? - 돌려차기의 목적에 맞는 힘의 방향으로 가격하였는가? - 옆차기 시 발날과 뒤측으로 가격하였는가? - 뒤돌아옆차기 시 차기의 방향이 수평으로 격파하였는가?

5. 호신술 항목 평가방법

호신술평가는 호신 능력에 대한 평가를 위하여 호신의 성공과 함께 공격과 방어기술을 발휘하는 정도로 평가한다. 따라서 호신 상황에 요구되는 공격과 방어와 같은 기술의 연계, 상황에 맞는 기술 시연 등을 종합적으로 평가해야 한다. 공격과 방어기술이 정확한지, 상황에 맞는 호

신술 기술이 잘 이루어지는지, 안정되고 자연스럽게 기술 연결이 되는지 평가하여야 하며, 호신술은 상대에 따라 부상이 발생할 수 있으므로 호신술 상대를 선정할 때 성별, 연령, 키, 몸무게 등을 고려하여 선택하여야 한다.

1) 평가요소 및 배점

평가요소	배점	개 념	평가기준
정확성	50	호신술 기본동작의 방어와 공격방법이 올바른지, 공방 기술을 적절하게 연결하는지, 적절한 공격과 방어 기술이 발휘되는지, 유효거리 내에서 공격과 방어 기술을 수행하는지 평가한다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 기술 수행의 정확성 ▶ 유효거리에서의 공방 동작 ▶ 방어 동작의 정확성 ▶ 공격 동작의 정확성 ▶ 제압 방법의 정확성
숙련도	40	상대의 공격에 대한 적절한 대응 기술이 발휘되는지, 안정된 자세로 기술이 이루어지는지, 기술의 연결이 적절한지, 상황에 맞는 기술을 적절하게 수행하는지 평가한다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 기술의 연결성 ▶ 동작의 균형과 안정성 ▶ 힘의 강유 ▶ 속도의 완급 ▶ 상황별 대처 능력
품위	10	기합, 시선, 적극성 등 움직임에서 나타나는 기세를 평가한다.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 호흡 ▶ 기세 ▶ 자신감 ▶ 태도

2) 평가

(1) **정확성(50)** : 호신술 기본동작의 방어와 공격방법이 올바른지, 공방기술을 적절하게 연결하는지, 적절한 공격과 방어 기술이 발휘되는지, 유효거리 내에서 공격과 방어 기술을 수행하는지 평가한다. 정확성은 평가기준과 평가방법으로 구분되며 총점은 50점이고, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① 평가기준

- 기술 수행의 정확성
- 유효거리에서의 공방 동작
- 방어 동작의 정확성
- 공격 동작의 정확성
- 제압 방법의 정확성

② 평가방법

- 정확성 평가 기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
기준점수	40점 이상			25~35점			20점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(2) **숙련도(40)** : 상대의 공격에 대한 적절한 대응 기술이 발휘되는지, 안정된 자세로 기술이 이루어지는지, 기술의 연결이 적절한지, 상황에 맞는 기술을 적절하게 수행하는지 평가한다. 숙련도의 총점은 40점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① **평가기준**

- 기술의 연결성
- 동작의 균형과 안정성
- 힘의 강유
- 속도의 완급
- 상황별 대처 능력

② **평가방법**

- 숙련도 평가 기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4
기준점수	32점 이상			20~28점			16점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

(3) **품위(10)** : 기합, 시선, 적극성 등 움직임에서 나타나는 기세를 평가한다. 품위의 총점은 10점이며, 구체적인 평가의 기준은 다음과 같다.

① **평가기준**

- 호흡
- 기세
- 자신감
- 태도

② **평가방법**

- 품위 평가 기준에 못 미칠 때 감점한다.

평가요소	잘함			보통			못함			
척도	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
기준점수	8점 이상			5~7점			4점 이하			
감점	2회			3~5회			6~9회			

3) 호신술 평가지침 국기원에서 제시하고 있는 호신술 평가 지침은 다음과 같다.

- 호신술은 기본 기술과 상황별 대응 기술로 평가한다.
- 선택적으로 팔과 정강이를 보호할 수 있는 장비 착용을 허용한다.
- 호신술 상대방에게 과도한 힘을 줘서 부상이 발생하지 않도록 주의사항을 숙지하도록 한다.
- 호신술은 상대에 따라 위험 상황이 발생할 수 있으므로, 상대를 선택적으로 고려해야 할 필요가 있다(성별, 연령, 키, 몸무게).

4) 호신술 평가를 위한 기술지침과 관찰기준

구분	내 용
기술지침	<ul style="list-style-type: none"> - 시선은 공방의 목표인 상대를 바라본다. - 공격하는 주먹을 과하게 뻗지 않도록 한다. - 방어 동작은 몸을 이용해서 힘이 실리도록 한다. - 정확한 각도와 방법으로 빼기와 꺾기, 조르기 기술을 한다. - 상대의 중심을 무너뜨려야 한다. - 낙법 시 머리가 바닥에 닿지 않도록 한다.
관찰기준	<ul style="list-style-type: none"> - 시선이 상대를 향하는가? - 유효거리 내에서 공격과 방어가 이루어졌는가? - 안정된 자세로 기술이 이루어지는가? - 정확한 공격과 방어 동작이 이루어지는가? - 상황에 적절한 기술이 이루어졌는가? - 기술 간의 연결이 자연스러운가? - 적극적으로 기술 수행을 하는가? - 호흡과 힘을 잘 분배하는가?