

2009-2010 대한 스키 지도자연맹 Judge Point

1. 밸런스

- 전-후, 좌-우, 상-하, 대각선의 신체의 밸런스가 종목별 표현
- 신체의 중심은 항상 Center Position으로 대처
- 신체의 세로축의 기울기가 사면과 스피드에 맞게 적용

2. 기술

- 스키의 컨트롤 부분에서의 테일 슬라이딩, 탑& 테일 슬라이딩, 탑 리드 등 스키 조작을 명확하게 표현
- 원심력의 의한 활주보다, 중력에 의한 낙차의 크기를 이용한 활주를 표현 (탑& 테일 슬라이딩 및 탑 리드 턴에서 적용)
- 각각의 에지 컨트롤 표현

3. 스피드

- 기초 기술부터 상급 기술까지 스피드 차이 표현 (예: 베이직 보겐과 스탠다드 스피드 차이 표현)

4. 턴 호

- 각 기술 요소마다의 턴 호 차이 표현

5. 전체적인 조화

- 각 종목별 상체의 방향성 표현
- 신체의 중심이동 및 Center Position 포지션
- 고속계열에서의 골반기울기 및 어깨기울기 표현
- 고속계열에서 턴 후반에 신체 낙하(차) 방향으로 일관성의 움직임 표현
- 스키에 압력전달 및 스피드를 사면에 맞게 조화롭게 표현

프로그 보겐 베이직 & 스탠다드

1. 프로그 보겐 (베이직 & 스탠다드)

베이직 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션

베이직 프로그 보겐 마이너스 요인

1. 턴 전반부에 과도한 에지 사용(탑&테일 슬라이딩의 경우)
2. 신체의 중심이 지나치게 전경 또는 후경
3. 피봇을 이용한 턴
4. 무릎을 지나치게 사용하는 스키어(에지의 쓰임이 많은 경우)
5. 스키의 탑 부분이 지나치게 넓은 스키어
6. 경사면과 스피드에 맞지 않은 신체의 운동 및 기울기

스탠다드 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 턴의 리듬

스탠다드 프로그 보겐 마이너스 요인

1. 신체의 중심이 지나치게 전경 또는 후경
2. 활주 중, 스키의 탑이 일정하지 않은 경우
3. 상·하 운동이 자연스럽게 않은 경우 (폴라인까지 스키가 유도되지 않은 경우)
4. 어깨의 기울임이 설면 경사보다 더욱 과도한 경우(과도한 동작)
5. 무릎의 각도가 지나치게 안쪽으로 기울어지는 경우
6. 턴 호가(좌-우 및 상-하)가 일정하지 않은 경우
8. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

2-1. 슈템 (스탠다드)

슈템 후반 모으기 중요 포인트

기술의 이해력

-중심이동을 이용한 턴

-신체의 포지션

-턴의 리듬

-적절한 외향경 유지

슈템 후반 모으기 **마이너스 요인**

1. 스키의 페러렐 지점이 정확하게 이루어지지 않은 경우(전반, 중반에 모아지는 경우)
2. 스키의 중심이 전, 후경으로 이루어지는 경우
3. 상.하 운동이 자연스럽지 않은 경우 (폴 라인까지 스키가 유도되지 않은 경우)
4. 어깨의 기울기가 산쪽으로 이루어 지는 경우
5. 턴 전반부에 상체가 지나치게 선행이 이루어지는 경우
6. 에지의 쓰임이 카빙성으로 이루어지는 경우
7. 턴 후반 체인지에 상체가 뒤로 빠지는 경우
8. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

2-2. 슈템 (프로그레시브)

슈템 전반 모으기 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 턴의 리듬
- 적절한 외향경 유지
- 폴 체크의 조화

슈템 전반 모으기 마이너스 요인

1. 스키의 페러렐 지점이 정확하게 이루어지지 않은 경우(중반, 후반에 모아지는 경우)
2. 신체의 중심이 전, 후경으로 이루어지는 경우
3. 상.하 운동이 자연스럽게 않은 경우 (폴 라인까지 스키가 유도되지 않은 경우)
4. 턴의 리듬 연결이 정확히 이루어지지 않는 경우(폴 체크, 업 다운의 리듬 연결 동작)
5. 어깨의 기울기가 산쪽(슬롭방향)으로 이루어 지는 경우
6. 턴 전반부에 상체가 지나치게 선행이 이루어지는 경우
7. 에지의 쓰임이 카빙성으로 이루어지는 경우
8. 폴 체크시, 상체가 뒤틀리거나 뒤로 빠지는 경우
9. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

3-1 페러렐 롱턴 (스탠다드)

페러렐 롱턴 스탠다드 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 탑&테일의 슬라이딩
- 턴의 리듬
- 적절한 외향경 유지
- 폴 체크의 조화

페러렐 롱턴 스탠다드 마이너스 요인

1. 뉴트럴 포지션이 정확히 이루어지지 않는 경우(턴의 연결(=에지체인지 시기)에 무릎이 꺾여 이루어지는 경우)
2. 신체의 중심이 전, 후경으로 이루어지는 경우
3. 상.하 운동이 자연스럽게 않은 경우 (폴 라인까지 스키가 유도되지 않은 경우)
4. 턴의 리듬연결이 정확히 이루어지지 않는 경우(폴 체크, 업다운의 리듬 연결 동작)
5. 어깨의 기울기가 산쪽으로 이루어 지는 경우
6. 턴 전반부에 상체가 지나치게 선행동작이 이루어지는 경우
7. 에지의 쓰임이 카빙성으로 이루어지는 경우
8. 전체적인 조화 및 안정감이 없는 경우(불 필요한 동작)
9. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

3-2 페럴렐 롱턴 (프로그래시브)

페럴렐 롱턴 프로그래시브 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 턴의 리듬
- 카빙성(탑 리드 컨트롤)
- 신체의 낙하 운동으로 활용하는 턴
- 내측 스키의 활용
- 스피드

페럴렐 롱턴 프로그래시브 마이너스 요인

1. 지나친 앵글레이션 동작(특히 활주 중, 고관절과 어깨가 꺾이는 경우)
2. 스키 중심이 전, 후경으로 이루어지는 경우
3. 턴 전 반부에 탑 컨트롤이 안되는 경우(슬립 또는 제어가 안되는 경우)
4. 지나친 바깥스키로 의존해서 활주하는 경우
5. 턴 전반부에 지나치게 선행을 취하는 경우
6. 불 필요한 동작이 많은 경우
7. 전체적인 조화 및 안정감이 없는 경우
8. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

4. 페러렐 슷턴 (스탠다드)

페러렐 슷턴 슷탠다드 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 턴의 리듬
- 탑&테일 슬라이등의 슷키의 컨트롤성
- 상체의 안전성

페러렐 슷턴 슷탠다드 마이너스 요인

1. 상. 하의 운동이 잘 이루어지는 않는 경우(정적인 자세나, 지나친 낮은 자세로 프로그레시브 턴으로 변질이 되는 경우)
2. 턴의 리듬감이 일정하지 않는 경우(턴의 폭의 크기가 일정하지 않거나 짝 턴 일 경우)
3. 2개의 Fall Line으로 이루어지지 않는 경우(스키 테일만 움직이는 경우)
4. 지나친 점핑에 의해서 턴이 이루어지는 경우
5. 전체적인 조화 및 안정감이 없는 경우
6. 에지의 쓰임이 지나치게 카빙으로 이루어지는 경우
7. 경사면과 슷피드에 맞지 않는 신체의 운동 및 기울기

5. 사이드 슬라이딩

사이드 슬라이딩의 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 신체의 센터 포지션
- 스키의 변화 없이 일정하게 사활강 방향이동

사이드 슬라이딩의 **마이너스 요인**

1. 스키 중심이 전, 후경으로 이루어지는 경우
2. 스키가 좌-우 및 전-후로 움직이는 경우
3. 일정한 스피드를 유지 못하는 경우
4. 스피드를 유지하기 위해 몸을 비틀거나 움직이는 경우
5. 적절한 외향경이 유지 못되는 경우
6. 경사면과 스피드에 맞지않는 신체의 운동 및 기울기

6. 종합 활강

종합활강의(컨비네이션) 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 신체의 센터 포지션
- 턴의 연결 및 리듬감
- 탑 슬라이딩의 능력

종합활강의(컨비네이션) **마이너스 요인**

- 종목별 포인트 감안

7. 부정지 사면 슛턴 (스탠다드)

부정지 사면 슛턴의 중요 포인트

- 기술의 이해력
- 중심이동을 이용한 턴
- 신체의 포지션
- 턴의 리듬
- 탑&테일 슬라이드 스키의 컨트롤성
- 상체의 안정성
- 스키 조작(컨트롤성)
- 턴의 완성

부정지사면 슛턴의 **마이너스 요인**

1. 무릎의 운동이 조화롭지 않은 경우(모글에서 무릎의 흡수능력이 적은 경우)
2. 턴의 리듬감이 일정하지 않는 경우(턴 폭의 크기)
3. 지나친 점프에 의해 턴이 되는 경우
4. 안정감이 없는 경우
5. 에지의 쓰임이 지나치게 강한 경우(카빙성)
6. 전체적인 조화 및 안정감이 없는 경우
7. 경사면과 스피드에 맞지 않은 신체의 운동 및 기울기