

GPS올림픽대회 요가 종목 심사규정

직 종 명	생활스포츠	과 제 명	요가	심사장확인		(인)
경기시간	5분 이내	선수번호		심사위원		(인)

일련 번호	주요항목	세부항목	주요항목 별배점	배점
1	복장 및 준비성	- 관절과 신체 정렬이 명확히 보이는 단정한 요가웨어 착용	8	15
		- 요가 매트 및 도구의 깔끔한 세팅, 루틴 기획 차트의 명확성	7	
2	완성도	- 관절 및 척추의 올바른 정렬(Alignment)과 균형 감각	10	35
		- 아사나 수행 시의 안정적인 유지력(Holding) 및 좌우 대칭성	10	
		- 신체의 유연성(Flexibility)과 근력(Strength)의 하모니	15	
3	호흡 & 흐름	- 동작과 일치하는 안정적이고 깊은 호흡법 유지	10	20
		- 아사나와 아사나 사이의 유연하고 부드러운 연결성	10	
4	표현력 & 힐링	- 내면의 평정심이 드러나는 편안한 표정과 시선 처리	10	20
		- 요가 테마에 부합하는 정갈하고 깊이 있는 힐링 분위기 연출	10	
5	태도 및 마감 정돈	- 시작/마무리 명상 예의, 제한시간 준수	5	10
		- 정숙하고 프로페셔널한 매너	5	
합계				100

* 심사위원 유의사항

1. 공정하게 심사하여야 하며, 추후 심사에 대한 질의 시 해당 점수에 대해 육하원칙에 따라 설명할 수 있어야 한다.
2. 점수 배점은 1점 단위로 채점한다.
3. 경기 진행 중 경기자와 대화는 금한다. (진행상 문제시 진행요원에게 도움 요청을 청한다.)

※ 감점 사항

- 동작을 수행하면서 숨을 참거나, 반동을 이용하여 강제로 동작을 완성하려는 경우: -5점
- 중심을 잃고 쓰러지거나 무리한 난이도 시도로 몸이 심하게 흔들리는 경우: -5점
- 골반이나 어깨가 심하게 비틀어짐, 허리가 과도하게 꺾임이 발생한 경우: -5점

- 종목 정체성 부재: 요가 고유의 호흡과 정렬 없이 단순 서커스형 아크로바틱이나 댄스 동작만 나열하는 경우: -5점
- 시간 초과/미달: 규정된 시연 시간을 초과하거나 일찍 종료하는 경우 단계적 감점: -5점