

## 줄넘기 급수표 (1학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	1회선 2도약	1) 줄 한번 돌려 두번씩 뛴다. 2) 유아, 초등 저학년등 초보자가 많이 한다. 3) 팔을 크게 돌려서 뛴다. 4) 크게 뛴수 있으므로 체력 조성용으로 알맞다.	10회
9급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뛴다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뛴다. 3) 바로 앞을 보고 뛴다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	20회
8급	양발모아 뛰기		50회
7급	양발모아 뛰기		70회
6급	양발모아 뛰기		90회
5급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뛴다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	15회
4급	구보뛰기		45회
3급	구보뛰기		60회
2급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뛴다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	10회
1급	뒤로뛰기		20회

## 줄넘기 급수표 (2학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	1회선 2도약	1) 줄 한번 돌려 두번씩 뛴다. 2) 유아, 초등 저학년등 초보자가 많이 한다. 3) 팔을 크게 돌려서 뛴다. 4) 크게 뛴수 있으므로 체력 조성용으로 알맞다.	20회
9급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뛴다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뛴다. 3) 바로 앞을 보고 뛴다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	30회
8급	양발모아 뛰기		60회
7급	양발모아 뛰기		80회
6급	양발모아 뛰기		100회
5급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뛴다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	30회
4급	구보뛰기		50회
3급	구보뛰기		80회
2급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뛴다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	15회
1급	뒤로뛰기		30회

## 줄넘기 급수표 (3학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	1회선 2도약	1) 줄 한번 돌려 두번씩 뛴다. 2) 유아, 초등 저학년등 초보자가 많이 한다. 3) 팔을 크게 돌려서 뛴다. 4) 크게 뛴수 있으므로 체력 조성용으로 알맞다.	10회
9급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뛴다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뛴다. 3) 바로 앞을 보고 뛴다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	50회
8급	양발모아 뛰기		100회
7급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뛴다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	70회
6급	구보뛰기		90회
5급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뛴다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	20회
4급	뒤로뛰기		50회
3급	엇걸어 뛰기	1) 두 팔을 엇걸 은 채로 줄을 넘는다. 2) 양발로 뛰기, 구보로 뛰기 등으로 한다. 3) 줄은 좀 길게 쓴다.	20회
2급	엇걸어 뛰기		30회
1급	이단 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뛴다. 2) 줄 두 번 빠르게 돌리고 한 번 씩 뛴다. 3) 바로 앞을 보고 뛴다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	15회

## 줄넘기 급수표 (4학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	50회
9급	양발모아 뛰기		100회
8급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뜀다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	50회
7급	구보뛰기		80회
6급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뜀다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	30회
5급	뒤로뛰기		50회
4급	엇걸었다 풀어뛰기	1) 두 팔을 엇걸은 채로 줄을 넘는다. 2) 양발로 뛰기, 구보로 뛰기 등으로 한다. 3) 줄은 좀 길게 쓴다.	30회
3급	엇걸었다 풀어뛰기		50회
2급	이단 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 두 번 빠르게 돌리고 한 번 씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	10회
1급	이단 뛰기		30회

## 줄넘기 급수표 (5학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	80회
9급	양발모아 뛰기		160회
8급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뜀다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	50회
7급	구보뛰기		100회
6급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뜀다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	30회
5급	뒤로뛰기		80회
4급	엇걸었다 풀어뛰기	1) 두 팔을 엇걸은 채로 줄을 넘는다. 2) 양발로 뛰기, 구보로 뛰기 등으로 한다. 3) 줄은 좀 길게 쓴다.	30회
3급	엇걸었다 풀어뛰기		80회
2급	이단 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 두 번 빠르게 돌리고 한 번 씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	20회
1급	이단 뛰기		50회

## 줄넘기 급수표 (6학년)

급수	기본 동작	방법	통과 기준
10급	양발모아 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 한번 돌려 한번씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	100회
9급	양발모아 뛰기		200회
8급	구보뛰기	1) 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뜀다. 2) 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.	80회
7급	구보뛰기		130회
6급	뒤로뛰기	1) 양발모아 뛰기와 같은 자세로 뜀다. 2) 맨 처음 줄을 발 앞에 두고 팔을 뒤로 돌려 넘는다. 3) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	50회
5급	뒤로뛰기		80회
4급	엇걸었다 풀어뛰기	1) 두 팔을 엇걸은 채로 줄을 넘는다. 2) 양발로 뛰기, 구보로 뛰기 등으로 한다. 3) 줄은 좀 길게 쓴다.	30회
3급	엇걸었다 풀어뛰기		80회
2급	이단 뛰기	1) 양발을 모아 동시에 뜀다. 2) 줄 두 번 빠르게 돌리고 한 번 씩 뜀다. 3) 바로 앞을 보고 뜀다. 4) 양팔은 너무 벌리지 않는다.	20회
1급	이단 뛰기		70회