피아스 등급제 요약

총칙

1. 등급심사위원회가 국제표준 등급 부여 심사를 진행할 수 있다
2. **등급심사대상자는 피아스 데이터베이스에 가입을 해야한다**
3. 삼보 도장이 피아스 공인 도장 인정을 받으려면 피아스가 정한 자격조건을 충족해야 하며 피아스가 정한 형식으로 삼보 교육을 진행해야 한다

제 2 장 삼보 선수 등급심사 절차

제 1 조 자격 등급

1. 벨트에 각 등급에 해당하는 색상의 패치를 부착함으로 등급을 표시한다
2. 우수한 대회 성적을 거둔 삼보인은 추가로 벨트에 성적에 해당하는 별을 수놓을 수 있다
3. **피아스 공인 심사에 통과한 사람만 패치와 별을 벨트에 적용할 수 있다**
4. 제자 및 마스터 등급 증명서로 등급을 인증한다

제 2 조 등급심사 참가자

1. 등급심사위원회 구성은 국가삼보연맹이 승인하며 국가삼보연맹 전문가 레지스트리에 등재된 전문가 중 차출한다 (최소 코치1급).
2. **피아스 공인 삼보 도장에서만 등급심사를 진행할 수 있다**

제 3 조 자격등급 지정을 위한 등급심사기준

1. 등급심사 시험은 기술 부문(삼보 기술 및 운동법 시연) 및 이론 부문(역사, 용어 및 신체 기능에 대한 지식, 체육 기본 및 삼보 심판 규정 지식)으로 구성된다
2. 시험 질문지는 총 10문항으로 구성된다: 기술 7개, 이론 3개.

3. 각 문항은 5점 만점으로 채점한다 (최저 점수 3점, 최고 점수 5점).
4. 시연할 기술, 답변할 질문은 무작위로 뽑은 질문지에 나온 대로 한다.

제 4 조 자격등급 지정을 위한 등급심사 절차

1. 한 등급심사 주기 안에 선수는 등급심사를 통해 1단계 승급만 가능하다.
2. 등급심사일정은 국가삼보연맹이 정하고 국가삼보연맹 공식삼보행사 일정표에 수록되어 피아스 데이터베이스와 공식사이트에 공지한다.
3. 등급심사 참가자 등록은 피아스 데이터베이스를 통해 온라인으로 제출되는 신청서를 기반으로 접수한다.
4. **선수는 자비로 패치를 제작하며** 등급 증명서는 선수 이메일로 송부된다.
5. 선수는 본인의 자격등급 부여 사실이 피아스 데이터베이스에 공지된 이후에만 패치(별)을 벨트에 부착할 수 있다.
6. **등급심사비는 10달러이며** 7달러는 등급심사위원회 앞으로 (등급심사위원회 구성원들에게 분배), 1달러는 삼보도장 앞으로, 2달러는 피아스 앞으로 (심사대상자의 피아스 데이터베이스 개인계정 페이지에서 납부) 분배된다

제 5 조 자격등급 지정을 위한 등급심사 중 항의 절차

1. 등급심사 과정에서 분쟁이 발생한 경우 이해당사자는 등급심사위원회 의장에게 항의서를 제출한다.

제 6 조 체육업적에 기반한 마스터 자격 등급 지정을 위한 등급심사기준

1. 대회 성적(체육업적)에 따라 마스터 자격 등급은 등급심사 없이 부여 받을 수 있으며 이 경우 선수는 심사 비용을 지불하지 않는다.

표 1. 체육업적에 기반한 마스터 자격 등급 지정을 위한 등급심사기준

등급	실적
마스터 1급	청소년 세계선수권대회 1-2위 (최소 1승) 대륙 선수권대회 1-3위 (최소 1승) 세계 선수권대회 3-5위 (최소 1승)

마스터 2급	대륙 선수권대회 1-3위 (최소 2회, 최소 1승) 세계 선수권대회 2-3위 (최소 2회, 최소 1승) 세계 선수권대회 1위 (최소 1승)

제 3 장 삼보 코치 등급심사 절차

제 7 조 자격 등급

1. 코치 자격 등급 표시를 위해 다양한 도형의 계급장이 사용되며 부록 2에 따라 도복에 부착하며 계급장 안에 연맹로고를 (국가연맹, 대륙연맹) 삽입할 수 있다 (선택사항).

제 8 조 등급심사 참가자

1. 코치 등급 심사는 고등 등급심사 위원회가 진행하며 국제전문가 수준의 전문가들이 (최소 3명) 고등위를 구성한다

제 9 조 코치 자격등급 지정을 위한 등급심사 절차

1. 코치 자격등급 지정을 위한 등급심사는 고등 등급심사 위원회가 (피아스 급) 수행한다.
2. 코치 자격등급은 등급심사 결과에 따라 또는 활동결과에 따라 (체육업적) 부여될 수 있다.

3. 코치1급 등급심사 진행을 위해 국가삼보연맹의 요청에 따라 피아스는 국가 코치 세미나를 진행한다 (이하 코치 세미나).

4. 코치2급, 코치3급 등급심사 진행을 위해 피아스는 국제 코치 세미나를 진행한다 (이하 코치 세미나).

5. 코치 세미나 진행 일정은 피아스 기술위원장이 승인하며 피아스 공식행사일정에 포함된다.
6. 코치 세미나 참가자 등록은 국가삼보연맹이 피아스 데이터베이스를 통해 온라인으로 제출한 신청서를 기반으로 한다.

7. 코치 세미나는 등급심사로 마무리된다.
8. 증명서와 계급장 제작 비용은 피아스 부담이다.
9. 코치 세미나 참가비는 50달러이며 참가자가 피아스 데이터베이스를 통해 납부하거나 세미나 참가자 등록장에서 납부한다.
10. 코치활동에 기반하여 자격등급 지정 시 등급심사기준은 본 규정으로 정하며 표 2를 참고한다. 코치활동에 기반해 코치 자격등급을 부여받을 때 코치는 비용을 지불하지 않는다.

표 2. 코치활동에 기반한 코치 자격등급 지정을 위한 등급심사기준

등급	제자의 실적
코치 1급	주니어 세계선수권대회 1-2위 (최소 1승) 대륙 선수권대회 1-3위 (최소 1승) 세계 선수권대회 3-5위 (최소 1승)
코치 2급	대륙 선수권대회 1-3위 (최소 2회, 최소 1승) 세계 선수권대회 2-3위 (최소 2회, 최소 1승) 세계 선수권대회 1위 (최소 1승)

제 4 장 삼보도장 공인절차

제 10 조 삼보도장 공인

1. 공인절차는 삼보도장이 (이하 도장) 피아스가 정한 선수 훈련 질적 기준, 교육 및 훈련 과정 기준, 등급심사 및 대회 조직 및 진행 기준 충족 여부를 확인하는 절차이다.
2. 공인절차의 목적은 삼보인 훈련 내용, 수준 및 질의 피아스 기준 준수 확인이다.
3. 공인절차는 도장의 신청을 기반으로 진행한다.
4. 공인절차 진행을 위해 도장은 국가삼보연맹 회장 앞으로 서류를 제출한다.
5. 공인절차 진행을 위해 제출할 서류는:

   a) 자유 형식으로 작성한 서면 신청서, 도장 책임자 서명 및 날인

   b) 도장 등록서류 사본 (해당사항 있는 경우)

   c) 피아스 계좌로 100달러 입금을 증명하는 송금확인서

d) 지난 2년간 선수 등급심사 결과 (있는 경우)

e) 코치 등급심사 결과 (있는 경우)

f) 도장 프레젠테이션: 파워포인트, JPG, PNG

6. 도장 공인절차 진행을 위해 국가삼보연맹은 피아스 데이터베이스를 통해 청원서를 (도장 정식 명칭, 주소, 대표자 및 연락처 (전화, 팩스, 이메일) 기입) 작성한다.
7. 도장 공인절차 진행 기간은 피아스가 정한다.
8. 도장 공인절차 진행 기간 활동 목적으로 고등위가 설치된다.
9. 고등위 구성은 피아스 기술위원장이 승인한다.
10. 고등위는 국제전문가들로 (최소 2명) 구성되며 구성원 중 의장과 서기를 선출한다.
11. 고등위 전문가들은 최소 코치2급 이상이어야 한다.
12. 도장 공인절차를 통해 아래를 확인한다:

a) 교육 및 훈련 프로세스의 피아스 요구사항 준수

b) 선수 준비도 피아스 요구사항 준수

c) 도장 코치진 자격수준

d) 지난 2년간 선수 등급심사 결과 (있는 경우)

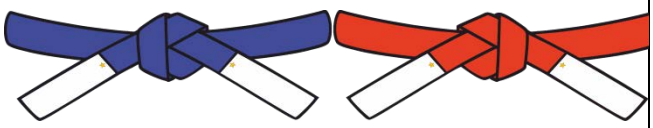
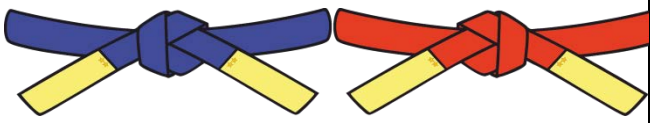
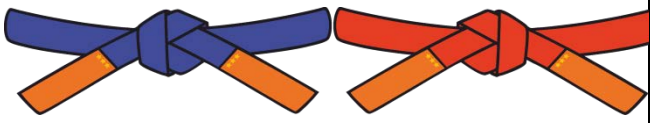
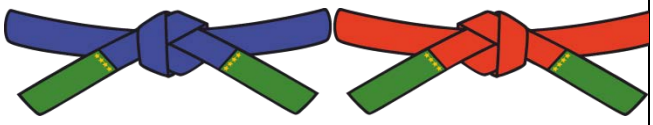
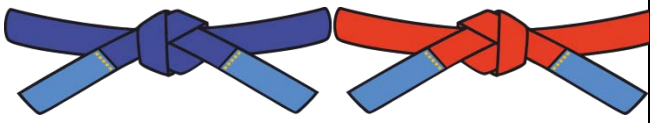
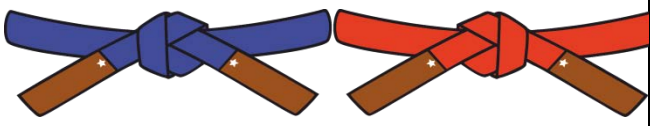
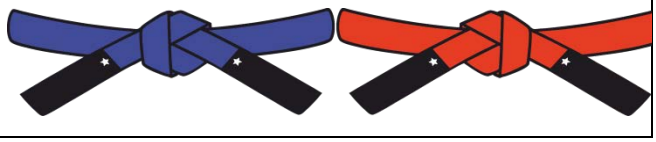
e) 코치 등급심사 결과 (있는 경우)

f) 도장 물품, 장비 수준

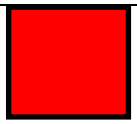
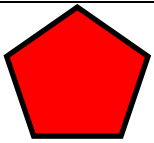
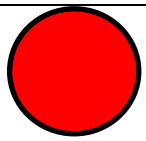
13. 활동경력이 없는 도장은 (신규개업) 공인 유효기간 2년이 주어진다.
14. 수년간 삼보선수를 양성한 경력이 있는 도장은 공인 유효기간 4년이 주어진다.
15. 공인 도장 목록은 피아스 데이터베이스에 등재되며 피아스 공식 사이트에 공개된다.

부록 1. 자격 등급 레지스트리

제자 및 마스터 자격 등급

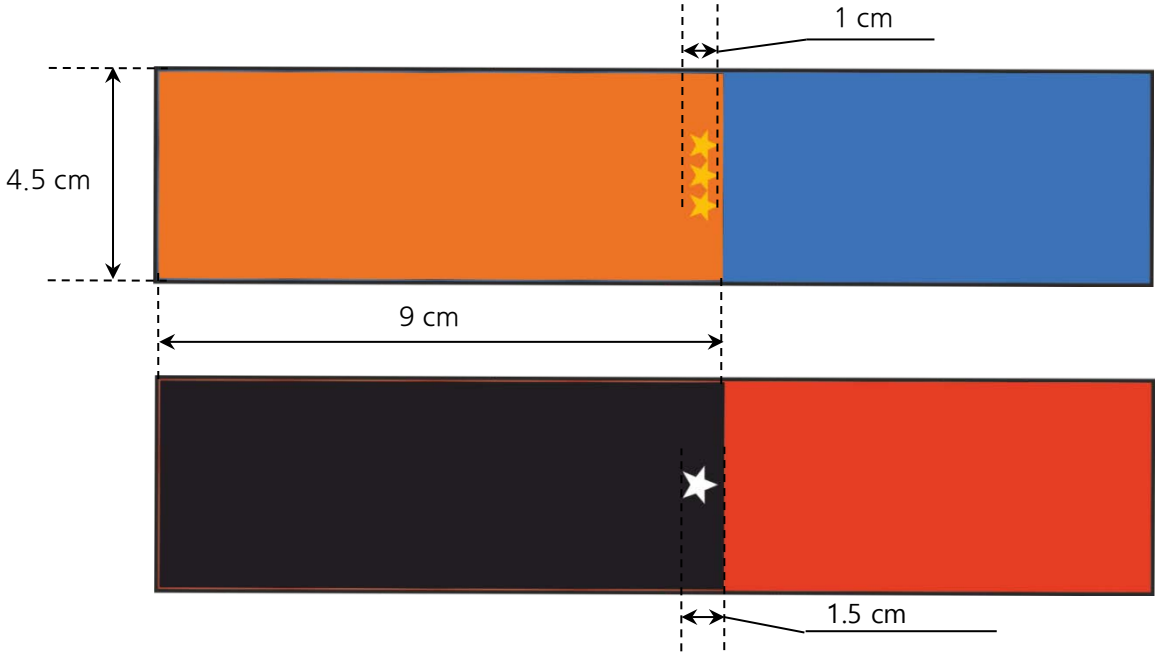
경력	단계 명칭	등급	표식
1 년차	초심자 제자1단계	제자1급	
2 년차	제자2단계	제자2급	
3 년차	제자3단계	제자3급	
4 년차	제자4단계	제자4급	
5 년차	제자5단계	제자5급	
6 년차	마스터 후보	마스터1급	
7 년차	마스터	마스터2급	

코치 등급

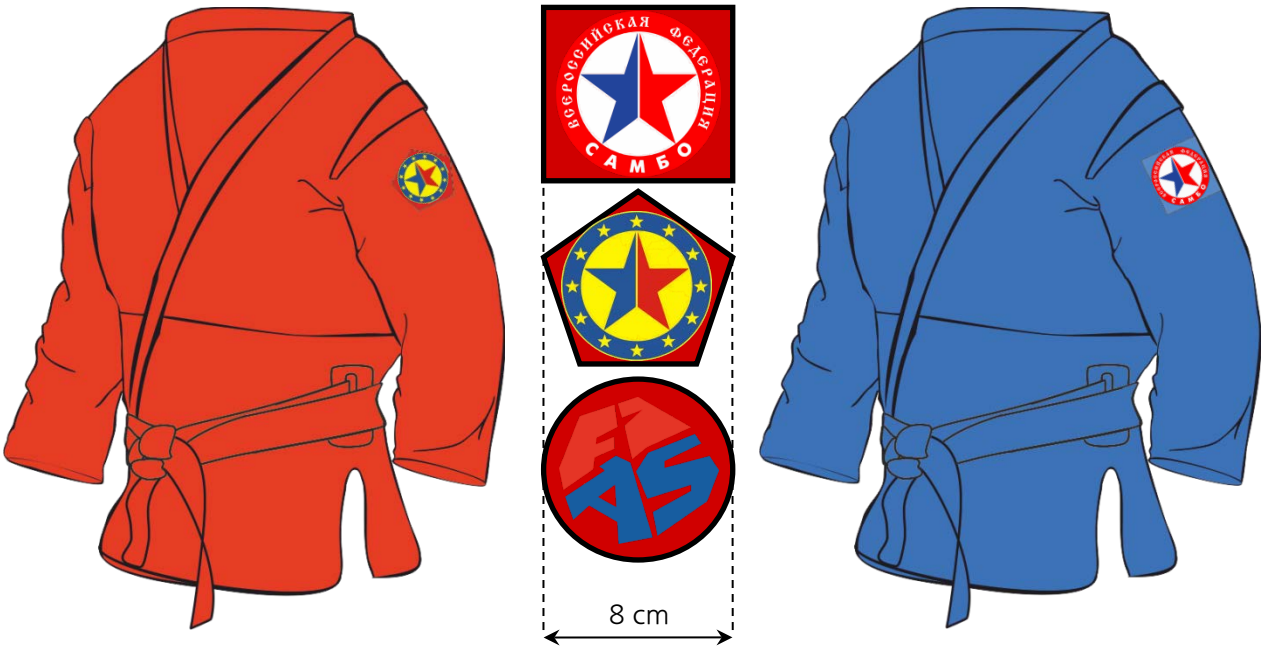
단계 명칭	등급	표식
마스터1단계	코치1급	 국가삼보연맹 수준
마스터2단계	코치2급	 대륙삼보연맹 수준
마스터3단계	코치3급	 국제삼보연맹 수준

부록 2. 등급 표식 도복 부착법

패치를 벨트에 부착하는 방법



계급장을 도복에 부착하는 방법



패치(계급장) 재질은 무광, 불투명의 두꺼운 합성 섬유로 한다.

a) 패치(계급장)는 마모 및 변형 저항력이 강해야 하며 착색되서는 안된다.

b) 변색이 없어야 하며 튼튼하고 오래가야 한다.

c) 천 질감은 균일하고 부드러워야 하며 패치(계급장) 테두리가 거칠거나 날카로워서는 안된다.

부록 3. 제자 자격등급 지정 등급심사기준

제자1급 '제자1단계', 백색 패치

시험 부문	1년차
	초심자
1. 기술 부문	낙법: 선 자세에서 등, 옆구리로 돌기, 선 자세에서 앞으로 팔짚기
	굳히기: 머리쪽에서, 올라타서, 옆에서 팔과 목을 잡아서; 직각으로 양팔로 팔을 잡아서; 다리쪽에서 몸통과 팔을 잡아서; 각 기술 탈출법
	뒤집기: 지렛대로, 옆에서 팔 잡아서, '열쇠'로, 팔과 다리를 잡아서; 각 기술 방어법
	균형 흐트리기: 비틀어서, 무릎짚고 서있는 상대방을 밀어서; 쪼그리고 앉은 상대방을 확 당기기
	안쪽에서 종아리를 잡아서 메치기
	팔과 벨트를 잡고 뒷다리걸기
2. 이론 부문	삼보: 정의, 삼보 개발 역사
	삼보 도복, 신발, 수련장 위생수칙
	삼보 도복, 착용법, 벨트 묶는법, 자격등급제도
	삼보 준비운동 구성
	제자1단계
1. 기술 부문	낙법: 선 자세에서 뒤로 뛰어서 등으로; 선 자세에서 옆으로 구르기; 선 자세에서 앞으로 뛰어서 팔짚기; 쪼그리고 앉은 자세에서 앞으로 굴러 브릿지로
	굳히기: 옆에서 몸통과 팔을 잡아서; 머리쪽에서 몸통을 잡아서; 올라타서 바깥쪽으로부터 다리를 꼬아서; 직각으로 팔과 허벅지를 잡아서; 다리쪽에서 팔아래 옷깃을 잡아서; 각 기술 탈출법
	통증기술: 옆에서 굳히기 하다가 어께 매듭; 옆에서 굳히기 하다가 허벅지로 팔꿈치 지렛대; 가슴대고 누운 상대방에게 팔꿈치 지렛대; 가슴대고 누운 상대방에게 어께 지렛대; 앉은 자세에서 겨드랑이로 종아리를 잡아서 아킬레스건 압박; 올라타서 굳히기 마친 후 다리로 허벅지 매듭; 각 기술 방어법
	뒤집기: 위에서 벨트 잡아서 다리를 목에 대고; 어께깃을 잡아서 (당기거나 밀기); 각 기술 방어법
	균형 흐트리기: 밀어서, 비틀어서
	종아리를 밖에서 거꾸로 잡아서 메치기
	밀어서 넘어트리며 다리 잡아 메치기
	나오는 발차기
	밀어서 넘어트리며 안다리 후리기
	팔과 벨트 잡고 밭다리후리기
	목과 팔 잡아 배대뒤치기
	벨트잡고 허리껴치기
	외깃업어치기
	같은 팔, 몸통을 옆에서 잡아서 가슴으로 메치기
2. 이론 부문	삼보 기술 사용의 정당성, 정당방위의 정의
	일반적인 일과. 식단. 수분섭취
	부상의 원인. 부상 예방법. 부상 시 응급처치
	삼보 기술 분류 및 용어
	삼보 대회에서 금지된 행위
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 경기 3회, 최소 1승

*특수한 경우 (참가자가 많은 경우) 연습동작은 여러 명이 동시에 한 줄로 (여러 줄로) 수행할 수 있다.
굳히기, 통증기술, 메치기 시연은 위원회가 정하는 대로 오른쪽 또는 왼쪽으로 수행한다.

부록 4. 제자 자격등급 지정 등급심사기준

제자2급 '제자2단계', 황색 패치

시험 부문	2년차
	제자2단계
1. 기술 부문	낙법: 선 자세에서 앞으로 뛰어서 등으로, 선 자세에서 상대방 팔을 넘어 옆으로 구르기, 선 자세에서 180도 돌아 뛰어서 양팔로
	굳히기: 옆에서 양팔 잡아서; 무릎 꿇고 머리쪽에서 팔 아래 옷깃을 잡아서; 올라타서 목 아래로 자기 벨트 잡고 다리를 교차해서; 팔과 허벅지를 잡아서 역으로, 직각으로; 양팔을 잡아서 다리쪽에서 역으로; 각 기술 탈출법
	통증기술: 옆에서 굳히기 하다가 다리로 어께 매듭; 직각으로 역으로 굳히기 마치고 팔뚝으로 팔꿈치 지렛대; 머리쪽에서 굳히기 마치고 어께 매듭; 다리쪽에서 공격하는 상대방에게 팔꿈치 지렛대; 앉아서 종아리를 겨드랑이로 잡아 종아리 근육 압박; 아킬레스건 압박 카운터 기술로 상대방의 교차된 다리의 아킬레스건 압박; 직각으로 굳히기 마치고 양팔로 허벅지 매듭; 각 기술 방어법
	뒤집기: 안에서 팔뚝잡아, 옷깃 잡아, 겨드랑이로 목 잡아, 다리 잡아; 각 기술 방어법
	균형 흐트리기: 밀어서, 뛰어서 비틀어서
	다리잡아 메치기: 안에서 뒤꿈치 잡아서; 밖에서 뒤꿈치 잡아서 비틀어서
	다리를 옆으로 내어 다리 잡아 메치기
	팔과 벨트 잡아 빗당겨치기
	뒷걸음 치면서 무릎대돌리기
	밖에서 발뒤축걸기
	팔과 배 위 벨트 잡아서 밖에서 허리후리기
	안에서 종아리로 허리튀기
	벨트와 팔을 잡고 종아리로 배대뒤치기
	몸통 끌어안고 허리껴치기
	팔을 겨드랑이로 잡아 업어치기
	같은 팔, 몸통 잡아 가슴으로 메치기
	다양한 누운 자세에서 팔(양팔), 몸통, 목, 다리(양다리), 옷깃, 벨트를 잡혔을 때 탈출법
2. 이론 부문	삼보의 기반인 여러 전통무예
	인체 근골격계 개요
	삼보선수 연습 체계
	기본 개념 (자세, 잡기, 거리, 기술, 카운터, 기술조합)
	삼보 기술 시전의 생체 역학 기반
	삼보대회의 의미, 목표, 과제
	연령구분, 체급
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 경기 5회, 최소 3승 - 작은별 2개

*굳히기, 통증기술, 메치기 시연은 위원회가 정하는 대로 오른쪽 또는 왼쪽으로 수행한다.

부록 5. 제자 자격등급 지정 등급심사기준

제자3급 '제자3단계', 주황색 패치

시험 부문	3년차
	제자3단계
1. 기술 부문	통증기술: 옆에서 굳히기 하다가 어께 역매듭; 팔을 양다리로 눌러 팔꿈치 지렛대; 직각으로 굳히기 마치고 어께 매듭; 올라타서 굳히기 마치고 양팔을 양다리로 누르며 상대방 팔로 팔꿈치 지렛대; 무릎꿇고 팔짚은 상대방 종아리 근육을 같은 종아리로 압박; 무릎꿇고 팔짚은 상대방의 다리후리기 당한 다리의 무릎 지렛대; 다리잡고 메치기하고 가로질러 걸어 가슴으로 뒤집은 다음 아킬레스건 압박; 각 기술 방어법
	무릎꿇고 팔짚은 상대방 옷깃잡아 뒤로 넘기며 뒤집기; 동일한 기술 다리로 (뒤꿈치 걸기); 각 기술 방어법
	앉으며 균형 흐트리기 (머리 넘어)
	다리잡아 메치기: 밖에서 허벅지 잡아; 팔과 같은쪽 다리 잡아; 팔과 같은쪽 다리 잡아 '풍차'
	양다리 거꾸로 잡아서 메치기
	양손으로 팔잡아 뒤꿈치 걸기
	안뒤축후리기
	다른쪽 다리 밖에서 종아리로 후리기
	안으로 걸으며 안에서 걸기
	밖에서 다른쪽 허벅지로 튀기
	팔을 양손으로 잡아 종아리를 안에서 허벅지에 대고 머리넘어 메치기
	머리 잡아 허벅지 넘어 메치기
	팔과 옷깃 잡아 등으로 메치기
	앞에서 팔과 몸통 잡아 가슴으로 메치기
	호신술: 손으로 (양손으로) 팔 (같은 팔, 다른 팔) 잡혔을 때; 가슴 부위 (어께 부위)옷 잡혔을 때; 앞에서 (뒤에서) 머리채 잡혔을 때; 앞에서 (옆에서, 뒤에서) 다리를 (양다리를) 잡으려고 할 때
2. 이론 부문	삼보 종목, 삼보의 특징 및 삼보 홍보역할
	인체 심혈관계, 운동을 할 때 일어나는 변화
	삼보선수 훈련 종류
	자아제어, 의미와 내용, 삼보선수 일기
	대회 계체 절차
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 경기 10회, 최소 5승 - 작은별 3개

*굳히기, 통증기술, 메치기 시연은 위원회가 정하는 대로 오른쪽 또는 왼쪽으로 수행한다.

호신술 시연은 한 방향으로만 진행한다.

부록 6. 제자 자격등급 지정 등급심사기준

제자4급 '제자4단계', 녹색 패치

시험 부문	4년차
	제자4단계
1. 기술 부문	통증기술: 무릎꿇고 팔짚은 상대방의 팔을 양다리로 눌러 이두근 압박; 양다리로 팔을 눌러 (앉으면서, 굴러서 뒤로 뒤집어서) 팔꿈치 지렛대; 다리쪽에서 공격하는 선수에게 양팔로 어께 지렛대 (정방향, 역방향); 가슴대고 누운 상대방에게 역방향 어께 지렛대; 무릎꿇고 팔짚은 상대방의 종아리 근육을 다른 쪽 종아리로 압박; 다리잡고 메치기한 후 선 자세에서 돌아서 허벅지(양허벅지) 매듭; 허벅다리걸기로 위협해서 선 자세에서 굴러 무릎 지렛대로 전환; 각 기술 방어법
	가슴대고 누운 상대방을 양 옷깃을 잡아 등으로 넘어지고 역방향 목잡기와 상대방 옷깃을 밑으로 잡아 누르기로 전환. 방어법
	직각으로 누워 균형 흐트리기 (머리 넘어)
	다리잡고 메치기: 밖에서 뒤꿈치를 거꾸로 잡아; 다리와 다른쪽 팔을 잡아; 서로 다른쪽 다리와 팔을 잡아 '풍차'
	다리를 옆으로 내어 양다리 잡아 메치기
	다리 잡아 밭다리후리기
	뒤로후리기
	밖에서 발뒤축걸기
	다리잡아 밖에서 후리기
	허벅지로 안에서 허벅지 받치기
	팔과 옷깃 잡아 배대뒤치기
	같은쪽 팔과 등 위 벨트를 잡아 허벅지로 메치기
	양손으로 옷깃 잡아 등으로 메치기
	안에서 팔과 다리 잡아 가슴으로 메치기
	호신술: 앞에서 양팔과 (팔은 빼고) 몸통을 붙잡혔을 때; 뒤에서 양팔과 (팔은 빼고) 몸통을 붙잡혔을 때
	자기 방어 시 대응 기술: 손가락 지렛대; 밖으로 손 지렛대; 안으로 팔꿈치 지렛대
2. 이론 부문	국가삼보연맹, 설립역사, 지도부, 유명삼보선수
	선수 체중, 전해질 신진대사, 체중조절법
	호흡기, 폐, 기체순환, 호흡조절
	삼보선수 체력단련, 기본 원칙
	개념이해: 운동복, 피로, 회복, 과도한 훈련
	대회 참가자, 권리와 의무
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 5개 토너먼트 참가, 최소 1회 입상 - 작은별 4개

*굳히기, 통증기술, 메치기 시연은 위원회가 정하는 대로 오른쪽 또는 왼쪽으로 수행한다.
호신술 시연은 한 방향으로만 진행한다.

부록 7. 제자 자격등급 지정 등급심사기준

제자5급 '제자5단계', 청색 패치

시험 부문	5년차
	제자5단계
1. 기술 부문	통증기술: 선 자세에서 다리를 쳐내며 앉아 팔꿈치 지렛대; 공격 시 팔을 다리로 눌러 얽힌 팔들을 푸는 여러가지 방법; 위에서 종아리를 대고 상대방의 팔을 양다리로 눌러 이두근 압박; 직각으로 굳히기 마친 후 양팔로 어께 역매듭; 같은쪽 다리를 다리쪽에서 공격하는 상대선수에게 종아리 근육 압박; 선 자세에서 앞에서 벨트 잡고 가슴으로 쳐서 넘어트리고 굴러 무릎 지렛대로 전환; 다리쪽에서 굳히기 마친 후 허벅지 지렛대; 각 기술 방어법
	양팔로 조르기 기술: 뒤에서 팔뚝으로, 위에서 어께와 팔뚝으로 뒤통수를 눌러서, 앞에서 팔뚝으로 (팔과 목 잡기, 예: 상대방이 양다리 잡아 메치기를 시도할 때); 각 기술 방어법
	다리로 뒤집기, 방어법
	'바람개비' 회전으로 균형 흐트리기
	옆 뒤집기 메치기
	역풍차 메치기
	양 다리를 번갈아 잡으며 메치기
	다리 잡아 빗당겨치기
	걸으며 옆다리 걸기
	감싸기
	뛰어서 안에서 후리기
	'망아지': 종아리로 허벅지 받치기
	발을 허벅지에 대고 머리 넘어 메치기
	다리 잡아 허벅지로 메치기
	양옷깃 잡아 등으로 메치기
	밖에서 팔과 다리 잡아 가슴으로 메치기
	호신술: 옆에서, 뒤에서, 앞에서, 팔과 같이 목 잡혔을 때 (조르기); 팔로 팔에 가하는 공격 당할 때 (쳐내기, 막기, 걸기, 잡기), 몸통으로 공격 (태클, 피하기), 다리로 공격 (다가오기, 물러서기, 살짝 앉기); 팔로 다리에 가하는 공격 당할 때 (쳐내기, 막기, 걸기, 잡기), 몸통으로 공격 (태클, 피하기), 다리로 공격 (쳐내기, 막기, 걸기, 다가오기, 물러서기, 살짝 앉기)
2. 이론 부문	대륙삼보연맹: 설립 역사, 지도부
	소화기 구조 및 기능, 삼보 선수 기본 식단
	배설계 기관 (콩팥, 피부), 삼보 선수 수분 섭취
	삼보 선수 전술 훈련
	훈련 계획 수립, 강도조절, 분량 및 심도
	삼보 심판 규정 - 기술 채점
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 7개 토너먼트 참가, 최소 5회 입상 - 작은별 5개

*굳히기, 통증기술, 메치기 시연은 위원회가 정하는 대로 오른쪽 또는 왼쪽으로 수행한다.
호신술 시연은 한 방향으로만 진행한다.

부록 8. 마스터 자격등급 지정 등급심사기준

마스터1급 '마스터 후보', 갈색 패치

시험 부문	6년차
	마스터 후보
1. 기술 부문	통증 기술: 무릎꿇고 양팔짚은 상대방에게 굴러서 다리로 어께 역매듭; 무릎꿇고 양팔짚은 상대방에게 다리로 팔꿈치 지렛대; 다리쪽에서 공격하는 상대방에게 다리로 어께 역매듭; 직각으로 굳히기 마친 후 팔꿈치 지렛대; 감싸서 메치기 한 후 조합으로 무릎 지렛대로 전환; 몸통을 다리로 감싸 교차해 뒤에서 공격하는 상대방에게 발 지렛대; 앉으면서 밖에서 종아리로 후린 후 무릎 지렛대; 각 기술 방어법
	도복 옷깃을 이용한 조르기: 올라타서, 손바닥이 위로 가게 양팔뚝을 교차하여, 손바닥이 아래로 가게 양팔뚝을 교차하여, 붙잡기 조합으로, 뒤에서 양옷깃으로, 뒤에서 한쪽 옷깃잡고 팔무력화해서, 팔꿈치 지렛대 통증기술에서 옷깃과 허벅지로눌러, 각기술방어법
	양 손으로 거꾸로 잡아서 '바람개비' 회전으로 균형 흐트리기
	앞 뒤집기 메치기
	다리와 목 잡아 '풍차' 메치기
	서로 다르게 양다리 잡아 메치기
	팔을 겨드랑이로 잡아 앞에서 뒤꿈치 걸기
	넘어지면서 발목받치기
	같은쪽 다리로 안다리 후리기
	팔을 겨드랑이로 잡아 밖에서 후리기
	한다리로 '가위' 메치기
	걸으며 발로 받쳐 머리 넘어 메치기
	허벅지 넘어 옆으로 메치기
	교차된 양팔 잡아 등으로 메치기
	가슴으로, 감싸 메치기
	자기 방어 시 대응 기술: 팔로 타격 (앞에서, 옆에서, 밑에서, 휘둘러, 몸을 틀며), 주먹으로, 손바닥 아랫부분으로; 다리로 타격 (앞에서, 옆에서, 밑에서, 몸을 틀며), 무릎으로, 발 끝으로, 발 모서리로, 뒤꿈치로; 머리로 타격 (앞으로, 뒤로) 손바닥으로, 손가락으로, 팔꿈치로
2. 이론 부문	국제삼보연맹: 설립 역사, 기능, 지도부, 회원
	신경계. 장기 및 인체기능에 있어 신경계의 역할
	숙련의 이해, 형성단계. 훈련을 통한 숙련도 향상. 훈련법: 연습, 변형
	특정 대회 준비계획 수립. 대회 전후 기간. 대회 전 훈련 단계: 예비 및 특별 훈련
	삼보 심판 규정 - 경고, 퇴장, 실격
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 10개 토너먼트 참가, 최소 5회 입상, 1등 최소 1회 - 큰별 1개

*삼보기술, 호신술 시연은 한 방향으로만 진행한다.

부록 9. 마스터 자격등급 지정 등급심사기준

마스터2급 '마스터', 흑색 패치

시험 부문	7년차
	마스터
1. 기술 부문	통증기술: 비틀어 상대방 균형을 흐트리고 뛰어서 팔꿈치 지렛대로 전환; 무릎꿇고 양팔짚은 상대방에게 양다리로 어께 매듭 (정방향, 역방향); 상대방이 다리 잡기 시도할 때 다리로 이두근 압박 (공격하는 선수는 선 자세, 방어 선수는 무릎꿇고 양팔짚은 자세); 배대뒤치기 후 팔꿈치 지렛대; '가위' 메치기 후 무릎 지렛대 (한쪽 또는 양쪽), 앉은 자세에서 다리를 겨드랑이로 잡아 아킬레스건 압박 위협을 한 후 다리로 허벅지 매듭; 무릎꿇고 양팔짚은 상대방에게 종아리 근육 압박으로 전환 후 양 허벅지 지렛대; 각 기술 방어법
	다리로 조르기: 머리쪽에서 굳히기 하다가 목과 팔을 눌러; 무릎꿇고 양팔짚은 상대방에게 굴러서; 조르기 기술 조합; 각 기술 방어법
	상대방을 뒤로 던지며 다리잡고 메치기
	무릎에서 빗당겨치기
	들여대고 옆에서 후리기
	뒤에서 종아리로 후리기
	겨드랑이로 팔잡아 밖에서 걸기
	양다리로 '가위' 메치기
	직각으로 누우며 배대뒤치기
	허벅지로 역메치기
	등으로 역메치기
	허벅지로 받쳐 가슴으로 메치기
	상대방 호송법: 손가락, 손, 팔뚝 지렛대로, 손, 팔뚝, 어께 매듭으로, 옷, 목, 다리를 잡아; 두 명이 같이 상대방을 호송하는 경우 협동법 (여러가지 방법)
2. 이론부문	국제 스포츠 운동. 국제 스포츠 운동에서 삼보의 위치
	미래지향적 삼보 선수 훈련 계획수립법
	삼보선수 훈련에 있어 정신단련의 의미와 역할. 훈련과 관련된 심리현상 조절의 필요성과 방법
	전술 판단 프로세스의 내용 (정보 수집, 상황 판단, 결정, 수행).
	기술 효과 증진법. 기술 고도화 방법. 기술 숙련도 파라미터 (활성도, 효과, 결과, 변형성, 다양성)
	삼보 심판 규정
3. 대회 참가 실적	해당 시즌 내 최소 10개 토너먼트 참가, 1등 최소 3회 - 큰별 1개

*삼보기술, 호신술 시연은 한 방향으로만 진행한다.

부록 10. 등급심사 시험 채점 기준

부문		각 기술 점수		
		5 점	4 점	3 점
기술 부문	1. 낙법	온전한 시전, 올바른 충격 완화 및 웅크림	불완전 시전, 충격 완화 및 웅크림 실수	기술 실패, 충격 완화 및 웅크림 없음
	2. 누운 자세 기술	정확한 자세 고정, 확실한 통증 또는 조르기 효과	자세 고정 실수, 부족한 통증 또는 조르기 효과	자세 고정 없음, 없거나 잘못된 통증 또는 조르기 효과
	3. 선 자세 기술	올바른 메치기 단계 구성, 올바른 힘 방향, 균형 유지	메치기 단계 구성 실수, 힘 방향 실수, 불안한 균형	메치기 단계 누락, 잘못된 힘 방향, 균형 상실
	4. 타격 기술	올바른 타격 기술 단계 구성	타격 기술 단계 구성 실수	잘못된 타격 기술 단계
	5. 호신술	올바른 기술 단계 구성, 올바른 힘 방향, 균형 유지	기술 단계 구성 실수, 힘 방향 실수, 불안한 균형	기술 단계 누락, 잘못된 힘 방향, 균형 상실
이론 부문	6. 삼보 역사	정확하고 누락된 내용이 없는 답변	부정확한 답변	잘못된 답변
	7. 삼보 규칙	정확하고 누락된 내용이 없는 답변	부정확한 답변	잘못된 답변
	8. 삼보 선수 훈련	정확하고 누락된 내용이 없는 답변	부정확한 답변	잘못된 답변
	9. 삼보 선수 훈련의 생물학적 기반	정확하고 누락된 내용이 없는 답변	부정확한 답변	잘못된 답변

부록 11. 코치 자격등급 지정 등급심사기준

코치1급 '코치1단계', 정사각형 계급장

	기술 부문 (기술 시연)*
1.	낙법
2.	누운 자세 삼보 기술
3.	선 자세 삼보 기술
4.	붙잡기, 타격에 대응하는 호신술
5.	선 자세 기술: 여러가지 시전 방안
6.	누운 자세 기술: 여러가지 시전 방안
* 실기 시험은 10개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 첫 4개 부문 각 2개 문항, 5번과 6번 부문 각 1개 문항으로 구성된다.	

	이론 부문 (필기 시험)*
1.	삼보 기술 분류
2.	삼보 역사
3.	삼보 심판 규정
* 필기 시험은 10개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 1번 부문 6개 문항, 2번과 3번 각 2개 문항으로 구성된다.	

	코치 활동 평가 (등급심사활동 결과)*
1.	제자1급 취득한 제자 최소 20명
2.	제자2급 취득한 제자 최소 15명
3.	제자3급 취득한 제자 최소 10명
4.	제자4급 취득한 제자 최소 5명
* 참가자 등록 시 등급심사시험 결과서 사본을 제출한다	

코치1급 자격등급 부여 등급심사 진행을 위해 국가삼보연맹은 국가코치세미나를 조직한다.

국가코치세미나는 모국어로 진행한다.

등급심사기준은 모국어로 공지한다.

부록 12. 코치 자격등급 지정 등급심사기준

코치2급 '코치2단계', 오각형 계급장

	기술 부문 (기술 시연) *
1.	낙법
2.	누운 자세 삼보 기술
3.	선 자세 삼보 기술
4.	붙잡기, 타격, 무장공격에 대응하는 호신술
5.	기술 조합
* 실기 시험은 10개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 1번 부문 1개 문항, 2~4번 각 2개 문항, 5번 3개 문항으로 구성된다.	

	이론 부문 (필기 시험) *
1.	삼보 기술 분류
2.	삼보 심판 규정
3.	삼보 대회 조직 및 진행 규정
* 필기 시험은 20개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 1번 부문 10개 문항, 2번 7개 문항, 3번 3개 문항으로 구성된다.	

	코치 활동 평가 (등급심사활동 결과) *
1.	제자1급 취득한 제자 최소 30명
2.	제자2급 취득한 제자 최소 20명
3.	제자3급 취득한 제자 최소 15명
4.	제자4급 취득한 제자 최소 10명
5.	제자5급 취득한 제자 최소 5명
* 참가자 등록 시 등급심사시험 결과서 사본을 제출한다	

코치2급 자격등급 부여 등급심사 진행을 위해 국제삼보연맹은 국제코치세미나를 조직한다.

국제코치세미나는 영어로 진행한다.

등급심사기준은 4개국어로 (영어, 프랑스어, 스페인어, 러시아어) 공지한다

부록 13. 코치 자격등급 지정 등급심사기준

코치3급 '코치3단계', 원형 계급장

	기술 부문 (기술 시연)*
1.	낙법
2.	선 자세, 누운 자세 삼보 기술
3.	붙잡기, 타격, 무장공격에 대응하는 호신술
* 실기 시험은 10개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 1번 부문 1개 문항, 2번 6개 문항, 3번 3개 문항으로 구성된다.	

	이론 부문 (구두 답변)*
1.	삼보 기술 분류
2.	삼보 심판 규정
3.	삼보 선수 훈련의 특징
4.	삼보 대회 조직 및 진행 규정
* 구두 시험은 10개 문항으로 구성된 시험 질문지를 뽑아 치르며 1번과 2번 부문 각 3개 문항, 3번과 4번 각 2개 문항으로 구성된다.	

	코치 활동 평가 (등급심사활동 결과)*
1.	제자1, 2, 3급 취득한 제자 최소 40명
2.	제자4, 5급 취득한 제자 최소 30명
3.	마스터1, 2급 취득한 제자 최소 5명
* 참가자 등록 시 등급심사시험 결과서 사본을 제출한다	

코치3급 자격등급 부여 등급심사 진행을 위해 국제삼보연맹은 국제코치세미나를 조직한다.

국제코치세미나에서 각 부문 시험만 진행하며 즉 세미나 참가자 등록 직후 각 부문 시험이 진행되며 바로 결과를 집계하여 발표한다.

등급심사기준은 영어로 공지되며 이론 시험은 구두 답변으로 치른다.