

휴먼올림픽대회 바디밸런스 슬리밍케어종목 경기과제 1

직종명	건강	과제명	바디밸런스 슬리밍케어	과제번호	월 일
경기시간	40분	비번호		심사위원확인	(인)

휴먼올림픽대회 바디밸런스 슬리밍케어 종목 경기과제

1. 요구사항

※요구사항의 조건들을 충실히 이행하며 작업하되 정해진 시간 내 모든 작업을 마쳐야 한다.

- 1) 모델의 관리 대상 범위는 전신관리(등 및 팔 관리,복부, 다리 중 택일) 부위이다.
- 2) 모델은 상호교대로 한다.
- 3) 바디밸런스 슬리밍 케어 경기종목은 기본적인 내용 (다이어트 전반에 관한 내용과 인체, 골격, 근육,신경, 림프, 체지방)의 숙지상태, 에너지테라피기를 이용한 바디 슬리밍 케어 메뉴얼 테크닉과 기본 동작을 고루 적용 실시 하여야 하며, 기본적인 내용 (테크닉, 숙련도, 속도, 강약, 자세 등) 외에 케어 등이 고려 되어야 한다.
- 4) 다이어트관리를 위한 바디밸런스 슬리밍 케어전문 제품을 이용한다.
- 5)경기진행순서는
 - ①선수는 바디밸런스 슬리밍케어에 대하여 정확하게 숙지 하고 바디밸런스 슬리밍 케어 도구를 이용하여 순서대로 케어 한다.
 - ②선수는 다이어트관리의 기본인 림프의 흐름과 운동점에 대하여 정확하게 숙지하고 바디밸런스 슬리밍 케어 도구를 이용 하여 순서대로 케어 하여 림프의 흐름을 원활히 하여 근육을 이완 운동 시키며 셀룰라이트 및 체지방을 감소시킨다.
 - ③선택종목에 해당하는 관리부위를 택하여 케어 하고 충실히 마무리 한다.
- 6) 전체 시간에 적합하도록 각 부분의 작업시간을 조절하여 충실한 작업이 되도록 한다.

2. 경기자 유의사항

- 1) 심사장에 의한 작업지시가 있을 시 이에 따른다.
- 2) 바디밸런스 슬리밍케어 경기의 각 동작에 대한 제한은 없으나, 최소 약정된 관리시간을 유지 하여야 한다.
- 3) 각 과제별 테크닉에 지시사항을 위반했을 경우 감점될 수 있다.
(전 과제 공통사항)

휴먼올림픽대회 바디밸런스 슬리밍케어종목 준비물 2

경기자 지참준비물 목록		직 종 명	바디밸런스 슬리밍케어		
일련 번호	지참 준비물	규격	단위	수량	비 고
1	손소독제		개	1	
2	쿠션 베개		개	1	
3	대 타올		개	1	흰색
4	중 타올		개	2	흰색
3	소 타올		개	2	흰색
5	반바지		개	1	곤색&검정
					(고무줄)
8	케어 오일 및 크림		개	자유	
9	바디밸런스 슬리밍케어 전문SET		개	1	ex)힐링센, 힐링텍스
10	비닐봉지 (지퍼팩)	1회용 봉지	개	1	
11	필기 도구 (볼펜)		개	1	검정색
12	클렌징티슈		개	1	
13	쟁반		개	1	

휴먼올림픽대회 바디밸런스 슬리밍케어종목 심사규정 3

직종명	건강	과 제 명	바디밸런스 슬리밍케어	심사위원장	성명	(인)
경기시간	40분	선수번호		심사위원	성명	(인)

일련 번호	주요항목	세부항목	주요항목 별배정	배점
1	준비	- 위생 및 준비물 상태	20	5
		- 단정한 복장상태		5
		- 지정된 준비물 지참		10
2	이론	- 림프, 근육, 경락, 골격 숙지상태	30	10
		- 기구 사용법에 대한 정확한 숙지		10
		- 인체구조와 순환, 다이어트관련 기본 지식에 대한 정확한 이해		10
3	메뉴얼테크닉	- 기출내용에 맞게 관리를 정확히 시켰는가?	30	5
		- 기구를 이용한 동작은 정확한가?		10
		- 근육과 림프의 방향, 체지방 분해를 위한 케어를 정확히 이해하였는가?		5
		- 기구활용 테크닉과 숙련도가 자연스러운가?		10
4	마무리	- 관리 수행 시 올바른 자세를 유지하였는가?	20	5
		- 시술 후 주위 정리정돈이 잘 되었는가?		5
		- 요구사항을 모두 잘 이행하였는가?		10
	합계			100점

*** 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 도움을 청한다.)

휴먼올림픽대회 바디밸런스 슬리밍케어종목 채점기준표 4

직종번호	직종명	다이어트관리	
과제번호	주요항목	채점방법(참고사항)	채점단계
1	위생, 준비상태	- 머리는 단정 하게 한다.(긴 머리는 흘러내리지 않게 단정 하게 고정되어 있어야 한다.	8단계
		- 손톱이 짧게 깎여져 있어야 하며, 네일 폴리쉬가 없어야 한다.	
		- 진한 화장과 액세서리(반지, 시계, 목걸이, 팔찌, 귀걸이)를 하지 않아야 한다.	
		- 선수복 (상, 하의)은 청결한 상태이어야 한다.	
		- 앞,뒤가 막힌 흰색 실내화를 착용하여야 한다.	
		- 도구가 청결하게 준비되어 있어야 한다.	
		- 사용한 도구는 재사용하지 않아야 한다. (일회용에 한함)	
2	이론	- 지정된 준비물을 사용하여야 한다.	4단계
		- 다이어트에 좋은 경혈점과 인체순환에 대한 경혈점에 대해서 정확하게 숙지하여야 한다.	
		- 다이어트 기본 이론에 대하여 정확하게 숙지하여야 한다.	
		- 인체의 근육과 운동점에 대하여 정확하게 숙지하여야 한다.	
3	메뉴얼 테크닉	- 인체의 구조와 순환, 림프의 중요성에 대하여 정확하게 숙지하여야 한다.	6단계
		- 다이어트관리의 기본인 림프의 흐름과 근육에 대하여 정확하게 숙지 하고 바디밸런스 슬리밍도구를 이용하여 순서대로 케어하여 림프의 흐름을 원활히 하여 근육을 이완운동 시키며 인체밸런스를 맞추어 바디를 슬리밍 시킨다.	
		- 다이어트관리의 기본적인 내용(인체,골격,근육,신경,림프, 관절)의 숙지 상태, 바디밸런스 슬리밍도구를 이용한 메뉴얼 테크닉은 기본동작을 고루 적용 실시하여야 하며, 기본적인 내용(테크닉, 숙련도, 속도, 강약, 자세 등)외에 케어등이 고려 되어야 한다	
		- 셀룰라이트 제거 시 림프와 근육의 흐름을 파악 하여 정확한 바디밸런스 슬리밍기기사용과 테크닉 조절이 필요하다.	
		- 근육과 체지방, 셀룰라이트의 부위별에 따라 적절하게 테크닉을 하여야 한다.	
		- 모든 테크닉과 도구사용 동작은 자연스러워야 한다.	
4	마무리	- 마무리 작업이 적절하여야 한다.	3단계
		- 관리 수행 시 올바른 자세를 유지하였는가.	
		- 시술 후 주의 정리정돈이 잘 되었는가.	
		- 요구사항을 모두 잘 이행하였는가.	

※기타사항

- 사전 확인 사항을 제외한 중간 과정의 위생에 관련 된 사항은 전체 공통적으로 작업이 종료할 때 확인을 해서 채점 고려사항으로 반영한다.
- 고객의 피부에 상처를 주지 않고 위생적으로 그 과제를 수행했는지의 유무를 점검한다.
- 메뉴얼 테크닉이 골고루, 부위에 적합하게 사용되었는지 확인한다.
(단, 국가자격시험에서 메뉴얼 테크닉 시 적용하는 안마 유사행위 금지, 지압 유사행위 금지, 지압 금지 등의 제한 기준은 휴먼올림픽대회에서는 적용되지 않는다.)
- 마스크의 사용방법 및 시술 시간, 주의 사항 점검 등을 주의 깊게 관찰하고, 특히 마스크 도포 눈, 코, 입 부위에 대한 작업을 확인 할 것.

※ 감점 사항

- 지정 된 제품을 사용하지 않았을 경우 : -5점