

# 대회 기술 규정(선수용)

## OST(Objective Skill Test) Competition Guide



# 한국프로셰프대회

## ■ 조리대회 단계별 개념

선수들은 대회 기준을 명확하게 이해 하고 충분한 연습을 할 수 있으며, 경기 성적에 따라서 각각 단계별 개념 내에서 일부 변경이 될 수 있음

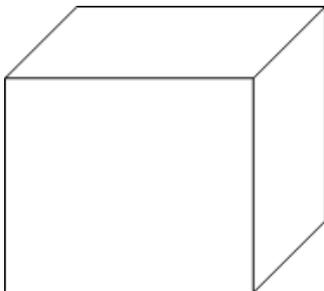
### 1. 기초지식(Basic Knowledge Challenge)

No. 1 Culinary Term	No. 2 History & Culture	No. 3 Ingredients	No. 4 Safety	No. 5 Trends
1. 문제 2. 문제 3. 문제 4. 문제	1. 문제 2. 문제 3. 문제 4. 문제	1. 문제 2. 문제 3. 문제 4. 문제	1. 문제 2. 문제 3. 문제 4. 문제	1. 문제 2. 문제 3. 문제 4. 문제
필요지식: 조리용어, 조리역사와 문화, 조리재료, 안전 및 위생, 외식 및 조리기술 트렌드				

- 5분야별 각4문제를 출제한다.
- 60점 이상 점수를 획득한 선수들만이 다음 단계에 진출할 수 있다.
- 기초 지식 문제로 예선전을 할 수도 있다.
- 프로쉐프 입회 시험으로 치러질 경우 60점 이상을 합격으로 처리하며 그 미만은 탈락한다.
- 오프라인을 원칙으로 하나 온라인 시험도 가능하다.

### 2. Knife Skill Challenge

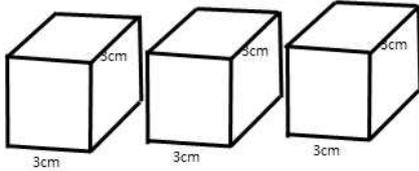
#### 기술 1. 정육면체 썰기



- 주어진 재료를 정육면체로 썰시오.
- 지시에 따라 칼 사용횟수를 확인하십시오.
- 정육각형의 완성품은 측정기로 측정합니다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.(오차가 없을 때 완전(perfect) 점수로 -1점을 한다.)
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 칼유지 기술, 순서에 따른 썰기 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 등근 채소를 안정되게 잡는 기술

## 기술 2. 정육면체 여러개 썰기



- 주어진 재료를 한면이 3cm가 되는 정육면체 3개를 써시오.
- 칼 사용횟수는 주심의 요구에 따른다.
- 주어진 시간내에 완성해야 한다.
- 정육각형의 완성품은 채점기를 통해 채점한 후 다음 단계로 넘어간다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 칼유지 기술, 순서에 따른 썰기 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 둥근 채소를 안정되게 잡는 기술, 처음 직육각형과 다음 정육각형 배분기술

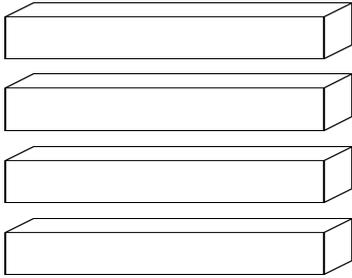
## 기술 3. 직육면체 썰기



- 주어진 재료를 직육면체로 써시오.
- 지시에 따라 칼 사용 횟수를 확인 하시오.
- 주심이 제시한 시간 내에 완성하세요.
- 정육각형의 완성품은 측정기를 통해 측정한다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.(오차가 없을 때 완전(perfect) 점수로 -1점을 한다.)
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 칼유지 기술, 순서에 따른 썰기 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 둥근 채소를 안정되게 잡는 기술

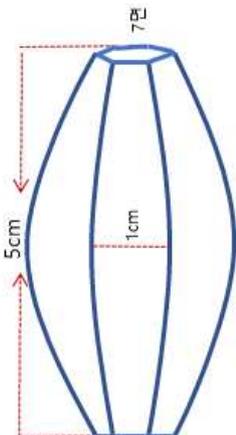
## 기술 4. 직육면체 여러개 썰기



- 주어진 재료를 한면이 6cm x 2cm되는 직육면체 4개를 썰시오.
- 칼 사용횟수는 주심의 요구를 확인하세요.
- 주어진 시간내에 완성품을 제출하여야 합니다.
- 완성품은 측정기를 통해 측정합니다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 칼유지 기술, 순서에 따른 썰기 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 등근 채소를 안정되게 잡는 기술, 처음 직육각형과 다음 직육각형 배분기술

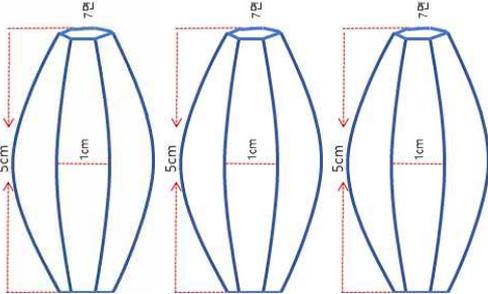
## 기술 5. 7면 다각형 썰기



- 주어진 재료를 사용하여 7모형 모양을 만드시오.
- 칼 사용횟수는 제한없음
- 작업 시간은 1개당 2분이 주어진다.
- 완성품은 채점기를 통해 채점한 후 다음 단계로 넘어간다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 작은 칼 사용 기술, 썰는 기술 보다는 검지와 손의 힘을 이용하여 일정한 각도로 깎는 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 모든 면을 일정한 각도와 넓이로 깎는 기술 필요

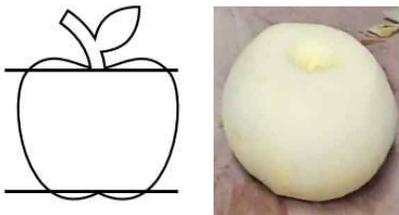
## 기술 6. 7면 다각형 여러개 썰기



- 주어진 재료를 한면이 길이 5cm 한면 1cm인 7개면 모양을 3개 만드시오.
- 칼 사용횟수는 제한없음
- 작업 시간은 생산 개수에 따라 개당2분씩 주어진다.
- 완성품은 채점기를 통해 채점한 후 다음 단계로 넘어간다.
- 점수는 전체 면의 +- 오차로 계산하여 0점에 가까울수록 높은 점수를 얻게 된다.
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 작은 칼 사용 기술, 썰는 기술 보다는 검지와 손의 힘을 이용하여 일정한 각도로 깎는 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 모든 면을 일정한 각도와 넓이로 깎는 기술 필요, 여러개를 같은 크기로 하기 위해서는 많은 연습량이 필요함

## 기술 7. 돌려깎기

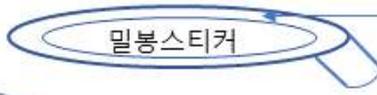


- 주어진 재료를 돌려깎기 기술로 껍질을 제거하시오.
- 칼 사용횟수는 제한없음
- 주어진 시간을 확인 하세요.(기본: 3분 +-)
- 완성품은 측정기를 통해 측정한다.
- 점수는 수율계산에 따르며 낮은 점수를 획득하면 승자가 된다.
- 대회중 부주의로 인해 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락 된다.

필요기술: 검지를 축으로 하여 일정한 각도의 깎는 기술, 반복적 연습을 통해 감각적으로 익힐 것, 껍질을 중량이 적어야 하며, 표면에 껍질이 남아 있어서는 안된다.

## 3. Flavor Sense Challenge

## 기술 8. 향기 감별



뚜껑을 닫은 상태에서 향이 새어 나오지 않아야 함

내부가 보이지 않아야 함



향신료1

- 주어진 재료를 향기로 명칭을 맞추시오.
- 시간은 1분이 주어진다.
- 점수는 O X로 정확한 명칭을 맞출 경우 -1점 못맞출 경우 0점
- 대회중 봉인을 떼거나 용기를 훼손할 경우 경기에서 탈락 된다.
- 대회 성격이나 규모에 따라 1~5개까지 하며 점수는 -1점을 넘지 못한다. 수량에 따라 -1점수를 분산

필요기술: 후각을 통해 향을 감별할 수 있는 기술, 반복적 연습을 통해 후각을 발전시킬 것, 특별히 조리 사용되는 향신료 또는 허브등을 냄새를 통해 감별할 수 있는 능력이 필요함

## 5. Fabrication Challenge

### 기술 9. 등근 생선 필렛



- 등근모양의 생선을 두쪽의 필렛과 머리가 붙은 뼈, 총 3쪽을 생산한다.
- 같은 크기와 같은 중량의 생선을 선수들에게 지급한다.(같은 크기의 범위는 중량과 사이즈 5% 내외의 오차로서 5%를 넘어가서는 안된다.)
- 선수는 심사위원의 지식에 따라 제한된 시간(10분)안에 작업하여 위원회에서 제공한 용기에 담는다. (생선은 원형 그대로의 상태에서 작업을 실시하여야 한다.)
- 위원회에서 제공한 용기에 담아낸 결과물은 총중량과 뼈 중량, 필렛 중량 순으로 측정하여 필렛 중량의 비율을 점수로 기입한다.
- 생산된 필렛에 잔여뼈가 붙어 있으면 감점+1을 한다.
- 중량은 0.1g 이하 단위 측정 전자저울을 사용한다.

(본 이미지는 추후 대회에 적합하도록 작업되어야 함)

필요기술: 칼 끝을 사용하여 생선의 뼈와 살을 분리하는 기술, 생선 필렛을 상품성이 높게 자연스러운 모양으로 분리할 수 있는 기술로서 반복적인 연습이 필요함. 칼 끝에 와닿는 감각을 익혀야 함

## 기술 10. 납작한 생선 필렛



- 납작한 모양의 생선을 4쪽의 필렛과 머리가 붙은 뼈, 총 5쪽을 생산한다.
- 같은 크기와 같은 중량의 생선을 선수들에게 지급한다.(같은 크기의 범위는 중량과 사이즈 5% 내외의 오차로서 5%를 넘어가서는 안된다.)
- 선수는 심사위원의 지식에 따라 제한된 시간(10분)안에 작업하여 위원회에서 제공한 용기에 담는다. (생선은 원형 그대로의 상태에서 작업을 실시하여야 한다.)
- 위원회에서 제공한 용기에 담아낸 결과물은 총중량과 뼈 중량, 필렛 중량 순으로 측정하여 필렛 중량의 비율을 점수로 기입한다.
- 생산된 필렛에 잔여뼈가 붙어 있으면 감점 +1을 한다.
- 중량은 0.1g 이하 단위 측정 전자저울을 사용한다.

(본 이미지는 추후 대회에 적합하도록 작업되어야 함)

필요기술: 칼 끝을 사용하여 생선의 뼈와 살을 분리하는 기술, 생선 필렛을 상품성이 높게 자연스러운 모양으로 분리할 수 있는 기술로서 반복적인 연습이 필요함. 칼 끝에 와닿는 감각을 익혀야 함

## 기술 11. 가금류 원형 발골



- 양날개 두 번째 관절을 제거한 원형 가금류(닭을 원칙으로 함)에서 뼈를 제거하여 1쪽을 생산한다.
- 같은 크기와 같은 중량의 가금류를 선수들에게 지급한다. (같은 크기의 범위는 중량과 사이즈 5% 내외의 오차로서 5%를 넘어가서는 안된다.)
- 선수는 심사위원의 지식에 따라 제한된 시간(10분)안에 작업하여 위원회에서 제공한 용기에 담는다. (가금류는 원형 그대로의 상태에서 작업을 실시하여야 한다.)
- 위원회에서 제공한 용기에 담아낸 결과물은 총중량과 뼈, 뼈를 제거한 가금류 순으로 측정하여 일치하는지를 확인하고 뼈가 제거된 가금류 중량 비율을 점수로 기입 한다.
- 완성품에 잔여뼈가 붙어 있으면 감점 +1을 한다.
- 중량은 0.1g 이하 단위 측정 전자저울을 사용한다.



필요기술: 뼈제거용 칼을 사용하여 가금류의 뼈를 제거하는 기술, 가금류의 뼈를 전신으로 제거하기 위해서는 반복적인 연습이 필요함. 칼 끝에 와닿는 감각을 익혀야 함

## 기술 12. 안심 다듬기



- 주어진 안심 부위를 Cut Out Weight 15%를 기준으로 생산한다.(국제 부처링 수율 15% 적용)
- 같은 크기와 같은 중량의 안심을 선수들에게 지급한다.(같은 크기의 범위는 중량과 사이즈 5% 내외의 오차로서 5%를 넘어가서는 안된다.)
- 선수는 심사위원의 지식에 따라 제한된 시간(10분)안에 작업하여 위원회에서 제공한 용기에 담는다. (안심은 원형 그대로의 상태에서 작업을 실시하여야 한다.)
- 위원회에서 제공한 용기에 담아낸 결과물은 15% Cut Out Weight 비율 0점으로 하여 점수를 +-오차를 기입 한다.
- 중량은 0.1g 이하 단위 측정 전자저울을 사용한다.
- 대회중 부주의로 손을 베거나 다치는 경우 경기에서 탈락한다.

필요기술: 칼을 사용하여 육류 부위를 조리엔 적당하게 다듬는 기술, 소, 돼지 등의 육류에서 가장기본이 되는 안심의 지방조직과 결합조직을 가장 효과적으로 제거하기 위해서는 반복적인 연습이 필요함. 안심의 모양이나 특징 지방조직과 결합조직의 형태와 위치를 익혀야 함

## 6. Cooking & Plating Challenge

### 기술 13 코스 요리(Course Menu Challenge)

- |             |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Appetizer   | <ul style="list-style-type: none"> <li>최종단계 경기 후 상위 10위까지 코스요리 대회에 진출할 수 있다.</li> <li>요리는 대회의 성격과 규모에 따라 1~5코스 내에서 정한다.</li> </ul>                                                                              |
| Soup        | <ul style="list-style-type: none"> <li>사용될 재료는 블루박스(블랙박스형식)형태로 당일 공개한다.</li> <li>선수들은 시설 내에서 주어진 공개된 재료를 바탕으로 주어진 시간 동안 메뉴 레시피를 개발하여 총 11인분을 생산한다.</li> </ul>                                                   |
| Salad       | <ul style="list-style-type: none"> <li>1인분은 전시용으로 준비하고 나머지 10인분은 Gala Dinner 형식으로 준비한다.</li> </ul>                                                                                                              |
| Main Course | <ul style="list-style-type: none"> <li>요리에 대한 채점은 디너에 참여하는 고객 평가 형식 채점한다.(단, 고객들은 협회에서 제공하는 배점표를 사용한다.)</li> <li>메뉴의 구성은 자유이며 보조요원이 함께 참여할 수 있다.(단 보조원은 재료를 다듬고, 청소, 기물관리 등을 도와주며 조리에 직접 참여하지는 않는다.)</li> </ul> |
| Dessert     | <ul style="list-style-type: none"> <li>개발된 메뉴의 저작권 및 상품권에 대해서는 본회의 규정에 따른다.</li> </ul>                                                                                                                          |

필요기술: 조리기술을 종합적으로 사용 하여 창의적 결과를 만들어 내는 기술, 기교나 눈속임이 아닌 실제 레스토랑 또는 외식산업에서 필요한 메뉴 레시피를 개발함, 고객들을 위해서 실제 서빙을 할 수 있는 정도의 분량을 만들어 내고 이를 제공하는 기술이 필요함

### ○ 상 금

- 총상금 000만원(상금 +예비비 )

순위	상금배분(총상금%)		KPC랭킹포인트 기준	
우승	40%		30	
준우승	20%		12	
3위	10%		9	
4위	5%		7	
5위	2.5%		6	
6위	2%		5	
7위	1.5%		4	
8위	1%		3	
9위	0.5		2	
10위	0.2		1	

※ 상금의 비율은 변경될 수 있음

\*랭킹포인트

1. 한국프로셰프인정, OST(객관적 조리기술테스트)를적용 대회

순위	상금	5천만원이하	5천-1억	1억-1억5천	1억5천 이상	메이저대회 3억이상
1		30	40	50	60	70
2		12	22	32	42	52
3		9	19	29	39	49
4		7	17	27	37	47
5		6	16	26	36	46
6		5	15	25	35	45
7		4	14	24	34	44
8		3	13	23	33	43
9		2	12	22	32	42
10		1	11	21	31	41

2. OST를 대회 단계별 적용

구분	단계	1단계	2단계	3단계	4단계
		조리지식	나이프스킬	센스 및 기능	레스피개발 요리생산
아마 추어	예선	-10-20문제	- 기술별 1개씩		
	결선			-기술별 2선별	-단품메뉴 또는 3코스내
프로 대회	예선		-기술별 1개씩	-기술별 2선별	
	중선 (100위)		-기술별 3개씩	-기술별 3선별	
	결선 (10위)				-3코스 또는 5코스