

2015학년도 신입학 정시모집 스포츠레저학과 실기종목 안내

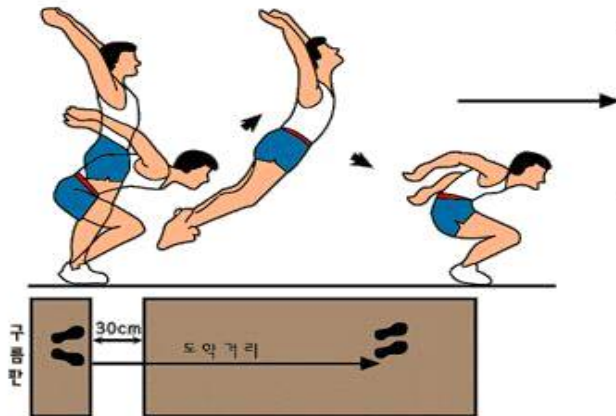
가. 제자리 멀리뛰기

1) 측정방법

- ◎ 도움닫기(달려오는 방법)없이 실시한다.
- ◎ 점프를 하기 전에 두발의 바닥은 구름선에 위치한다.
- ◎ 착지 시 구름선과 가장 가까운 부위를 계측한다.
(단, 손을 짚거나 엉덩방아를 찢으면 신체가 닿은 거리를 계측한다.)
- ◎ 계측은 cm단위로 하며 2회 실시하여 좋은 기록으로 한다.

2) 측정 시 주의사항

- ◎ 팔, 무릎 등 신체부위의 반동을 주는 것은 허용하되 두발바닥 전체가 구름판(기준선)안에서 떨어져서는 안 된다.
- ◎ 두 발 땅에 닿은 채로 뛰어야 하며 한발을 구른 후 뛰어서는 안 된다.
- ◎ 구름판(선)의 모서리를 뛰어서는 안 된다.



나. 배근력

1) 측정방법

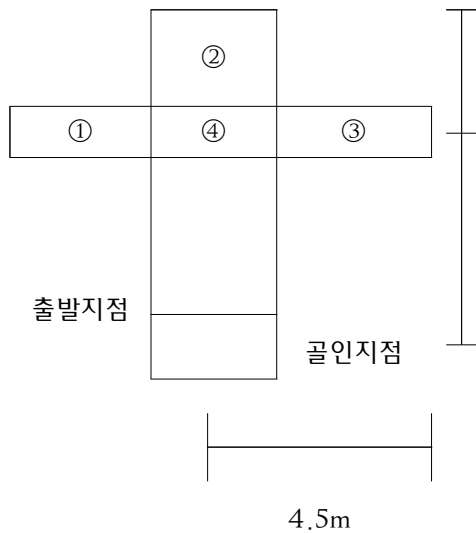
- ◎ 배근력의 발판위에 서서 30°의 각도로 앞으로 몸을 기울여 손잡이를 잡게 한다.
- ◎ 손잡이의 높이를 적당히 조절한다.
- ◎ 반동을 이용하여 잡아당기면 안된다.
- ◎ 기울인 상체를 전력을 다해 일으켰을 때의 근력을 측정한다.
- ◎ 무릎을 굽혀 손이 대퇴부에 닿거나 몸이 뒤쪽으로 넘어가지 않도록 한다.
- ◎ 2회 실시 중 좋은 기록을 택한다.

다. 십자달리기

1) 측정방법

- ◎ 감독관은 출발선 왼편에 위치하여 수험자에게 "준비" 자세를 취하게 한다.
- ◎ 수험생은 출발 신호에 따라 다음 그림에 제시된 주로를 따라 골인 라인까지 전력 질주한다.
- ◎ 1회의 시기로 초단위와 1/10단위까지 계측한다.
(실기중 실수를 해도 재시기는 허용하지 않음)

2) 십자달리기 요령



1. 출발 후 ④번에서 시계방향으로 1바퀴 돌고 ①번으로
2. ①번에서 ④로 와서 시계방향으로 1바퀴 돌고 ②번으로
3. ②번에서 ④로 와서 시계방향으로 1바퀴 돌고 ③번으로
4. ③번에서 ④로 와서 시계방향으로 1바퀴 돌아 골인

라. 윗몸 앞으로 굽히기(좌전굴)

1) 측정방법

- ◎ 계측기 위에 양발을 약 5Cm 간격으로 하여 앉는다.
- ◎ 발뒷꿈치를 붙이고 윗몸을 앞으로 굽혀 손을 뻗는다.
- ◎ 양손가락이 닿는 위치의 눈금을 읽는다.
- ◎ 무릎을 굽히지 않도록 한다.
- ◎ 2회 실시하여 그중 높은 기록을 택하도록 한다.