

2021학년도 신입학 정시모집
스포츠과학부(운동재활전공) 실기고사 배점기준표

점수	제자리 멀리뛰기 (cm)	윗몸 일으키기 (개수)	10m 왕복달리기 (초)	메디신볼 던지기 (m)
25	235 이상	70 이상	9.5 이하	9.0 이상
24	233 - 234	69	9.6 - 9.7	8.9
23	231 - 232	68	9.8 - 9.9	8.8
22	229 - 230	67	10.0 - 10.1	8.7
21	227 - 228	66	10.2 - 10.3	8.6
20	225 - 226	65	10.4 - 10.5	8.5
19	223 - 224	64	10.6 - 10.7	8.4
18	221 - 222	63	10.8 - 10.9	8.3
17	219 - 220	62	11.0 - 11.1	8.2
16	217 - 218	61	11.2 - 11.3	8.1
15	215 - 216	60	11.4 - 11.5	8.0
14	213 - 214	59	11.6 - 11.7	7.9
13	211 - 212	58	11.8 - 11.9	7.8
12	209 - 210	57	12.0 - 12.1	7.7
11	207 - 208	56	12.2 - 12.3	7.6
10	205 - 206	55	12.4 - 12.5	7.5
9	203 - 204	54	12.6 - 12.7	7.4
8	201 - 202	53	12.8 - 12.9	7.3
7	199 - 200	52	13.0 - 13.1	7.2
6	197 - 198	51	13.2 - 13.3	7.1
5	195 - 196	50	13.4 - 13.5	7.0
4	193 - 194	49	13.6 - 13.7	6.9
3	191 - 192	48	13.8 - 13.9	6.8
2	189 - 190	47	14.0 - 14.1	6.7
1	187 - 188	46	14.2 - 14.3	6.6
0	186 이하	45 이하	14.4 이상	6.5 이하

2021학년도 신입학 정시모집 스포츠과학부(운동재활전공) 실기종목 안내

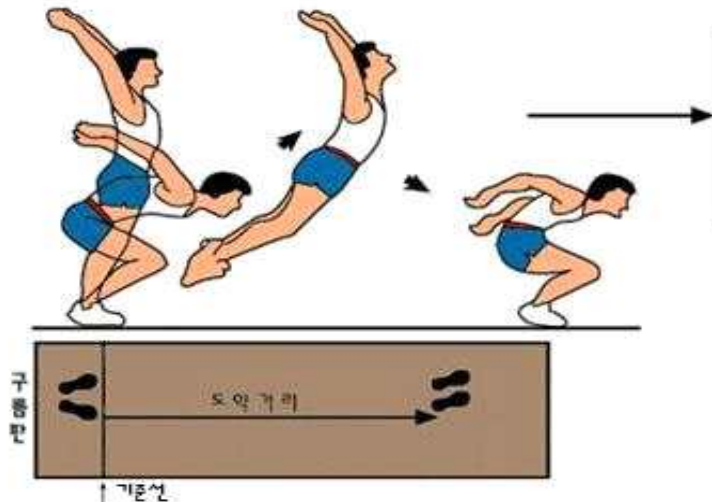
1. 제자리 멀리뛰기

가. 측정방법

- 1) 도움달기(달려오는 방법)없이 실시한다.
- 2) 점프를 하기 전에 두 발의 바닥은 구름판에 위치한다.
- 3) 착지 시 기준선과 가장 가까운 지점을 계측한다.
(단, 손을 짚거나 엉덩방아를 찢으면 신체가 닿은 거리를 계측한다.)
- 4) 계측은 cm단위로 하며, 2회 실시하여 좋은 기록으로 한다.

나. 측정 시 주의사항

- 1) 팔, 무릎 등 신체부위의 반동을 주는 것은 허용하되, 두 발바닥 전체가 구름판 안에서 떨어져서는 안 된다.
- 2) 두 발이 땅에 닿은 채로 뛰어야 하며, 한 발을 구른 후 뛰어서는 안 된다.
- 3) 1회 측정은 30초 이내에 실시한다.



2. 윗몸일으키기

가. 측정방법

- 1) 시업 보드(Sit-up Board)에 반듯하게 누운 자세에서 감독관의 '준비' 구령에 따라 양발을 약 30cm벌리고, 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 누운 자세에서 두 손을 깍지껴서 머리 뒤에서 마주 잡는다.
- 2) 보조자는 수험생의 발목이 발목걸이에 있는가를 확인한다.
- 3) '시작' 구령에 복근력만을 이용하여 몸을 일으켜 앞으로 굽힌다.
- 4) 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 자세로 돌아간다.
- 5) 1분간 계측한다.

나. 측정 시 주의사항

- 1) 준비 자세는 어깨가 윗몸일으키기 보드에 닿아야 한다.
- 2) 윗몸을 일으켜 세운 때 양손은 깍지 상태가 되어야 한다.
- 3) 양 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 '파울'이다.

- 4) 허리의 반동을 이용하여 올라오면 '파울'이다.
- 5) 뒷머리의 반발력을 이용하여 올라오면 '파울'이다.

3. 메디신볼 던지기

가. 측정방법

- 1) 측정 전 양 손에 어떠한 것도 바르거나 착용하지 않은 상태로 감독관의 확인 후, '준비' 구령에 따라 출발 라인에 서서 준비한다.
- 2) 출발 라인에 서서 '시작' 구령에 따라 메디신볼을 최대한의 힘을 주어 오버핸드로 던진다.
- 3) 계측은 메디신볼의 떨어진 지점을 0.1m단위로 측정하며, 2회 실시하여 좋은 기록으로 인정한다.

나. 측정 시 주의사항

- 1) 준비 단계시 반동은 허리 위, 아래로 허용하되, 최대 총 2회로 제한한다.
- 2) 볼을 던질 때 양발 또는 한발이 지면에서 떨어지거나 또는 라인을 밟거나, 회전력 사용 및 한손으로 던지는 행위는 안 된다.
- 3) 볼을 던진 후 신체 일부가 지면 또는 라인에 닿거나, 양발이 원 위치에서 벗어나거나, 메디신볼이 지정된 위치에서 벗어나면 안된다.
- 4) 메디신볼이 떨어진 지점이 기준 선을 넘었을 때 해당 기준선의 등급으로 인정하며, 기준 선상에 떨어진 경우 떨어진 선을 기준으로 아래 등급의 기록으로 인정한다.

4. 10m 왕복달리기

가. 측정방법

- 1) 감독관의 '준비' 구령에 따라 달리기 준비 자세를 취한다.
- 2) 수험생은 출발 신호에 따라 10m거리를 반환점 중심으로 돌며 2회 왕복하여 달린다.
- 3) 계측은 출발점으로 들어온 시점을 초단위와 1/10단위까지 측정하며, 2회 실시하여 좋은기록으로 인정한다 (단, 기자재의 오작동은 재시기 1회를 부여한다).

나. 측정 시 주의사항

- 1) 출발 시 출발선을 밟는 경우, 출발신호를 지키지 않은 경우, 미리 예측 출발하는 경우는 1회 파울 후 재시행한다. 이때, 1회 파울 후 재시행 시 다시 지키지 않은 경우는 실격처리된다.
- 2) 측정 중 넘어졌을 경우 재시행의 기회가 없으므로 다시 일어나 계속해서 시행한다.
- 3) 반환점은 신체의 일부가 닿지 않도록 하며 또한 반환점을 넘어뜨리지 않는다.
- 4) 결승점은 손이나 발이 아닌 신체의 중심인 머리, 가슴을 기준으로 한다.

