

2022학년도 신입학 정시모집 스포츠과학부(스포츠레저전공) 실기고사 공지사항(안) (실기고사 배점기준표 / 실기종목 안내)

2022학년도 신입학 정시모집 스포츠과학부(스포츠레저전공) 실기고사 관련 사항을
아래와 같이 공지하오니 실기고사 준비에 착오 없으시길 바랍니다.

2022학년도 신입학 정시모집 스포츠과학부(스포츠레저전공) 실기고사 배점기준표

점수	제자리 멀리뛰기 (cm)	윗몸일으키기 (개수)	십자달리기 (초)	윗몸 앞으로 굽히기 (cm)
25	235 이상	70 이상	14.6 이하	33 이상
24	233 ~ 234	69	14.7	32.5 ~ 32.9
23	231 ~ 232	68	14.8	32.0 ~ 32.4
22	229 ~ 230	67	14.9	31.5 ~ 31.9
21	227 ~ 228	66	15.0	31.0 ~ 31.4
20	225 ~ 226	65	15.1	30.5 ~ 30.9
19	223 ~ 224	64	15.2	30.0 ~ 30.4
18	221 ~ 222	63	15.3	29.5 ~ 29.9
17	219 ~ 220	62	15.4 ~ 15.5	29.0 ~ 29.4
16	217 ~ 218	61	15.6 ~ 15.7	28.5 ~ 28.9
15	215 ~ 216	60	15.8 ~ 15.9	28.0 ~ 28.4
14	213 ~ 214	59	16.0 ~ 16.1	27.5 ~ 27.9
13	211 ~ 212	58	16.2 ~ 16.3	27.0 ~ 27.4
12	209 ~ 210	57	16.4 ~ 16.5	26.5 ~ 26.9
11	207 ~ 208	56	16.6 ~ 16.7	26.0 ~ 26.4
10	205 ~ 206	55	16.8 ~ 16.9	25.5 ~ 25.9
9	203 ~ 204	54	17.0 ~ 17.1	25.0 ~ 25.4
8	201 ~ 202	53	17.2 ~ 17.3	24.5 ~ 24.9
7	199 ~ 200	52	17.4 ~ 17.5	24.0 ~ 24.4
6	197 ~ 198	51	17.6 ~ 17.7	23.5 ~ 23.9
5	195 ~ 196	50	17.8 ~ 17.9	23.0 ~ 23.4
4	193 ~ 194	49	18.0 ~ 18.1	22.5 ~ 22.9
3	191 ~ 192	48	18.2 ~ 18.3	22.0 ~ 22.4
2	189 ~ 190	47	18.4 ~ 18.5	21.5 ~ 21.9
1	187 ~ 188	46	18.6 ~ 18.7	21.0 ~ 21.4
0	186 이하	45 이하	18.8 이상	20.9 이하

2022학년도 신입학 정시모집
스포츠과학부(스포츠레저전공) 실기종목 안내

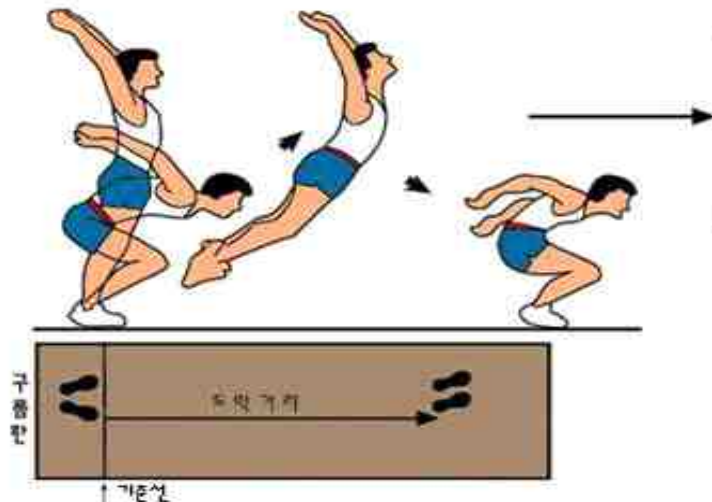
1. 제자리 멀리뛰기

가. 측정방법

- 1) 도움닫기(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 30cm 벌리고, 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 누운 자세에서 두 손을 깍지 껴서 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.

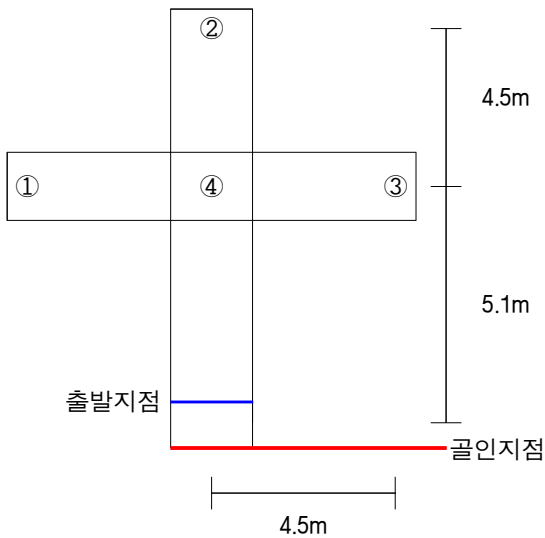
- 3) 양 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 '파울'이다.
- 4) 허리의 반동을 이용하여 올라오면 '파울'이다.
- 5) 뒷머리의 반발력을 이용하여 올라오면 '파울'이다.

3. 십자달리기

가. 측정방법

- 1) 감독관은 출발선 왼편에 위치하여 수험생에게 '준비' 자세를 취하게 한다.
- 2) 수험생은 출발 신호에 따라 다음 그림에 제시된 주로를 따라 끝인 라인까지 전력 질주한다.
- 3) 1회의 시기로 초단위와 1/10단위까지 계측한다 (단, 기자재의 오작동은 재시기 1회를 부여한다).

나. 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 돌고 끝인지점으로

4. 윗몸 앞으로 굽히기(좌전굴)

□ 측정방법

- 1) 계측기 위에 양발을 약 5cm 간격으로 하여 앉는다.
- 2) 발뒤꿈치를 붙이고 윗몸을 앞으로 굽혀 손을 뻗는다.
- 3) 양손가락이 닿는 위치의 눈금을 읽는다.
- 4) 무릎을 굽히지 않도록 한다.
- 5) 0.1cm단위로 계측하며, 2회 실시하여 그 중 높은 기록을 택하도록 한다.