

2023학년도 신입학 정시모집
스포츠과학부(운동재활전공) 실기고사 배점기준표

점수	제자리 멀리뛰기 (cm)	윗몸 일으키기 (개수)	10m 왕복달리기 (초)	윗몸 앞으로 굽히기 (cm)
25	235 이상	70 이상	9.5 이하	33 이상
24	233 ~ 234	69	9.6 ~ 9.7	32.5 ~ 32.9
23	231 ~ 232	68	9.8 ~ 9.9	32.0 ~ 32.4
22	229 ~ 230	67	10.0 ~ 10.1	31.5 ~ 31.9
21	227 ~ 228	66	10.2 ~ 10.3	31.0 ~ 31.4
20	225 ~ 226	65	10.4 ~ 10.5	30.5 ~ 30.9
19	223 ~ 224	64	10.6 ~ 10.7	30.0 ~ 30.4
18	221 ~ 222	63	10.8 ~ 10.9	29.5 ~ 29.9
17	219 ~ 220	62	11.0 ~ 11.1	29.0 ~ 29.4
16	217 ~ 218	61	11.2 ~ 11.3	28.5 ~ 28.9
15	215 ~ 216	60	11.4 ~ 11.5	28.0 ~ 28.4
14	213 ~ 214	59	11.6 ~ 11.7	27.5 ~ 27.9
13	211 ~ 212	58	11.8 ~ 11.9	27.0 ~ 27.4
12	209 ~ 210	57	12.0 ~ 12.1	26.5 ~ 26.9
11	207 ~ 208	56	12.2 ~ 12.3	26.0 ~ 26.4
10	205 ~ 206	55	12.4 ~ 12.5	25.5 ~ 25.9
9	203 ~ 204	54	12.6 ~ 12.7	25.0 ~ 25.4
8	201 ~ 202	53	12.8 ~ 12.9	24.5 ~ 24.9
7	199 ~ 200	52	13.0 ~ 13.1	24.0 ~ 24.4
6	197 ~ 198	51	13.2 ~ 13.3	23.5 ~ 23.9
5	195 ~ 196	50	13.4 ~ 13.5	23.0 ~ 23.4
4	193 ~ 194	49	13.6 ~ 13.7	22.5 ~ 22.9
3	191 ~ 192	48	13.8 ~ 13.9	22.0 ~ 22.4
2	189 ~ 190	47	14.0 ~ 14.1	21.5 ~ 21.9
1	187 ~ 188	46	14.2 ~ 14.3	21.0 ~ 21.4
0	186 이하	45 이하	14.4 이상	20.9 이하

2023학년도 신입학 정시모집
스포츠과학부(운동재활전공) 실기종목 안내

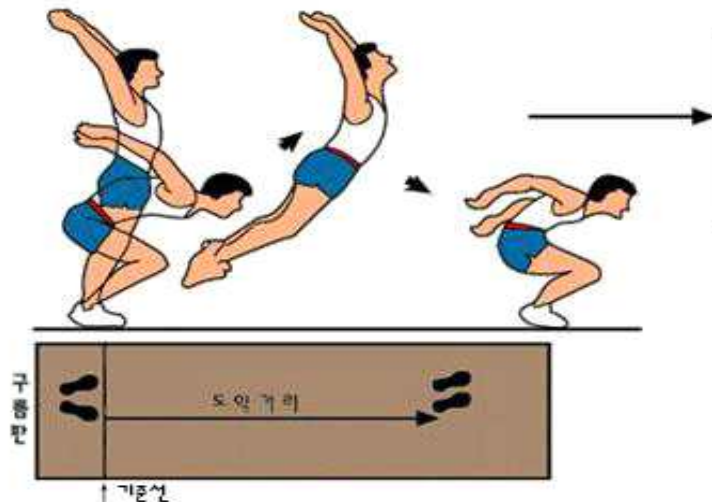
1. 제자리 멀리뛰기

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.

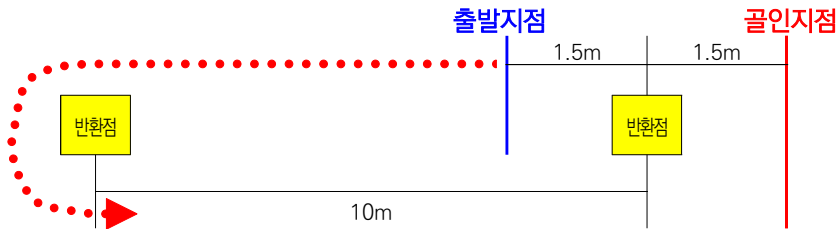
3. 10m 왕복달리기

가. 측정방법

- 1) 감독관의 '준비' 구령에 따라 달리기 준비 자세를 취한다.
- 2) 수험생은 출발 신호에 따라 전방에 있는 반환점을 기준으로 시계 반대 방향으로 돌며 2회 왕복하여 달린다. (회전 방향 그림 참조)
- 3) 계측은 출발지점에서 시작하여 골인지점으로 들어온 시점을 초단위와 1/10단위까지 측정하며, 2회 실시하여 좋은 기록으로 인정한다. (단, 기자재의 오작동은 재시기 1회를 부여한다.)

나. 측정 시 주의사항

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



4. 윗몸 앞으로 굽히기(좌전굴)

□ 측정방법

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