

**2024학년도 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

2024학년도 신입학 정시모집  
스포츠과학부(스포츠레저전공) 실기종목 안내

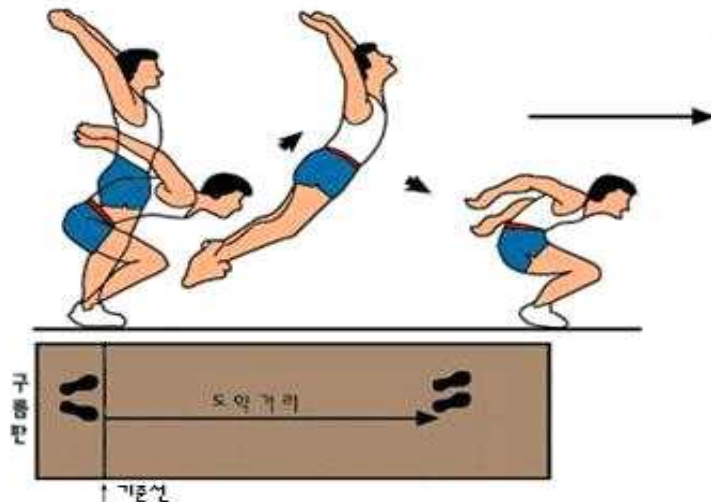
## 1. 제자리 멀리뛰기

### 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.

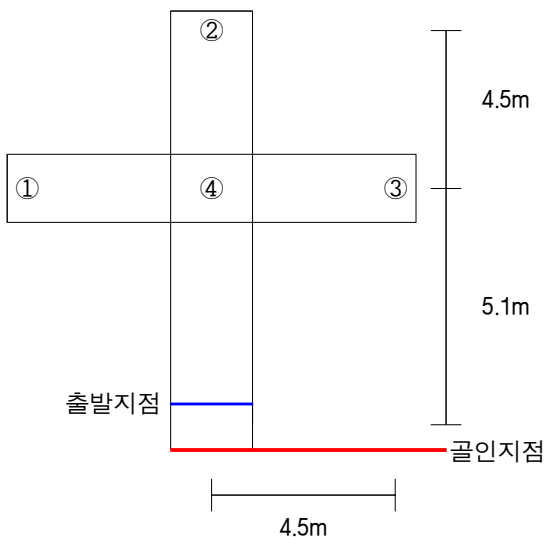
- 3) 양 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 '파울'이다.
- 4) 허리의 반동을 이용하여 올라오면 '파울'이다.
- 5) 뒷머리의 반발력을 이용하여 올라오면 '파울'이다.

### 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 뺀다.
- 3) 양손가락이 닿는 위치의 눈금을 읽는다.
- 4) 무릎을 굽히지 않도록 한다.
- 5) 0.1cm단위로 계측하며, 2회 실시하여 그 중 높은 기록을 택하도록 한다.