

# 2019학년도 신입학 정시모집 스포츠레저학과 실기종목 안내

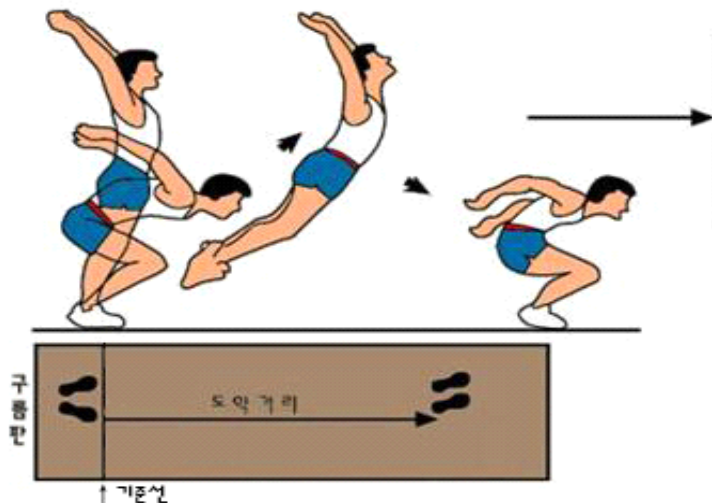
## 1. 제자리 멀리뛰기

### 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.



## 2. 윗몸일으키기

### 가. 측정방법

- 1) 시업 보드에 반듯하게 누운 자세에서 감독관의 ‘준비’ 구령에 따라 양발을 약 30cm벌리고, 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

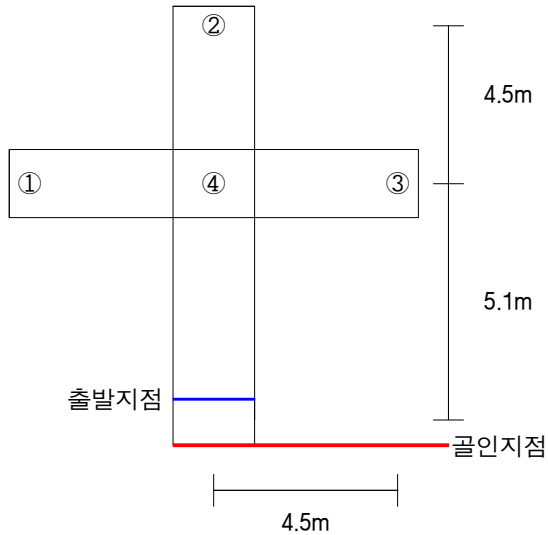
- 1) 준비 자세는 어깨가 윗몸일으키기 보드에 닿아야 한다.
- 2) 윗몸을 일으켜 세운 때 양손은 깍지 상태가 되어야 한다.
- 3) 양 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 ‘파울’ 이다.
- 4) 허리의 반동을 이용하여 올라오면 ‘파울’ 이다.

### 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. (실기 중 실수를 해도 재시기는 허용하지 않음)

#### 나. 십자달리기 요령



- 1) 출발 후 ④번에서 시계방향으로 1바퀴 돌고 ①번으로
- 2) ①번에서 ④로 와서 시계방향으로 1바퀴 돌고 ②번으로
- 3) ②번에서 ④를 돌아 ③번으로
- 4) ③번에서 ④를 돌아 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) 2회 실시하여 그 중 높은 기록을 택하도록 한다.