

2021학년도 정시모집 체육학과 실기고사 세부사항

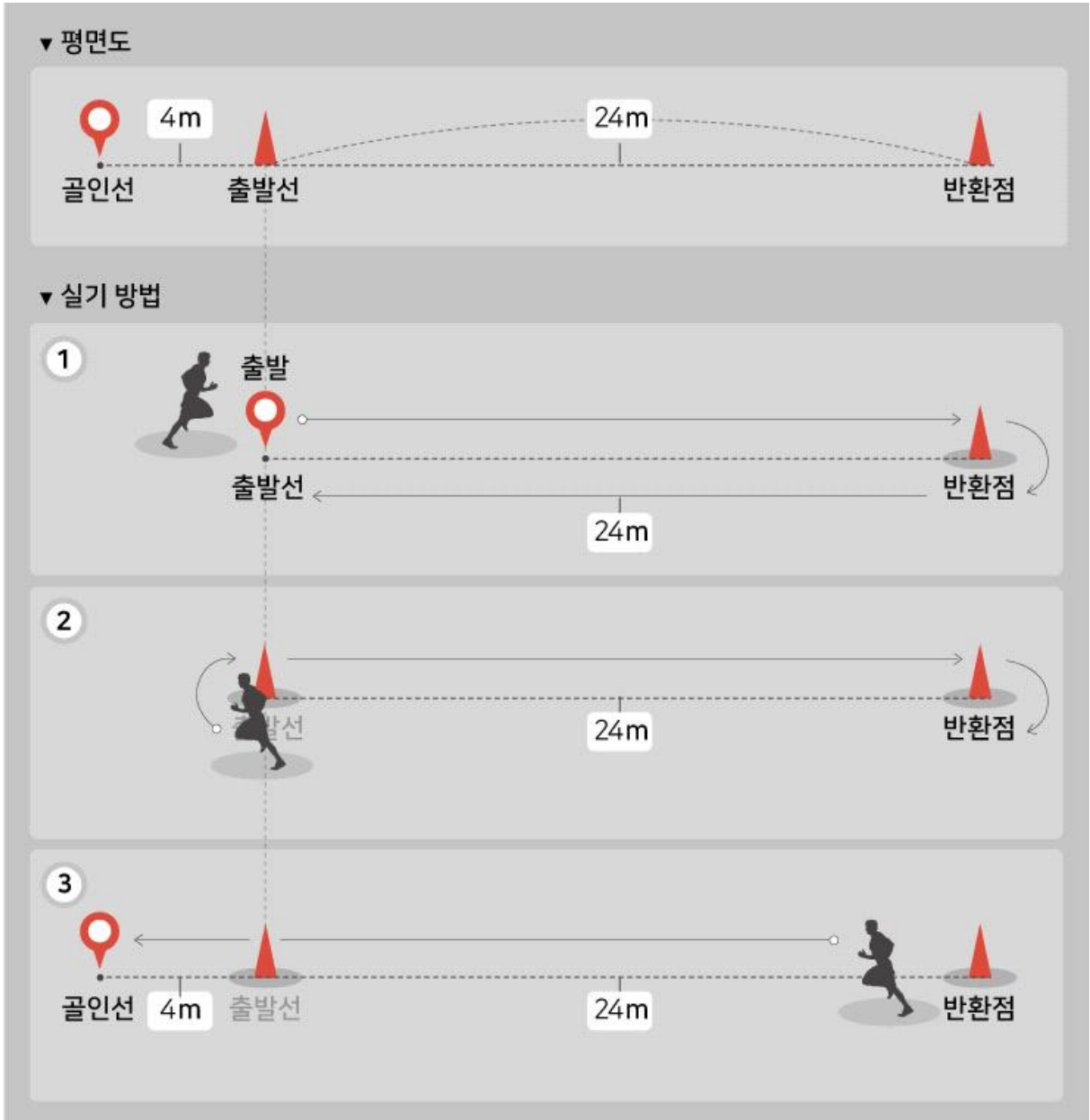
I. 25미터 왕복달리기 (남·여 / 25미터 X 2회 왕복달리기 총 거리 100m)

● 진행방법

1. 실기고사는 1회에 1명씩 수험번호 순서대로 실시한다.
2. 출발선에 칼라콘(넓이 50cm, 높이 약 1m)을 세우고, 출발선에 있는 콘으로부터 직선거리 24m에 떨어진 지점에 또 다른 1개의 칼라콘을 세운다.
3. 수험생은 "제자리에"라는 구령에 출발자세(스탠딩 스타트)를 취하고 격발과 동시에 출발한다.
4. 출발 후 콘을 좌측 또는 우측으로 2회 왕복 후 마지막에는 출발선을 지나쳐 4m를 더 달린다.

● 유의사항

1. 차렷 이후 격발(부저음) 전에 발이 떨어지거나 몸이 움직이는 경우 부정출발로 간주하며, 2회 부정 출발한 수험생은 실격 처리 한다.
2. 결승선 부근에서 넘어졌을 경우 몸통의 일부가 결승선 상에 이르러 자동계측이 될 때를 제외하고는, 결승선에 이르지 못했을 경우는 계속해서 달려야 한다.
3. 스타트 이후 달리는 도중에는 계측위원의 "파울" 선언이 있기 전까지는 스스로 파울이라 생각하고 멈춰서는 안 된다. 달리기를 포기하면 "기권"으로 간주 한다. (끝까지 달려 결승선 라인에 들어와야 점수가 주어진다.)
4. 반환점을 돌다 넘어져도, 끝까지 달려야 한다. 중간에 어떤 이유에서든지 달리기를 포기하면 "기권"으로 간주 한다. (끝까지 달려 결승선 라인에 들어와야 점수가 주어진다.)
5. 칼라콘을 넘어뜨려도 관계없으나 몸에 부딪힌 콘이 정해진 범위(약 1m 지름의 원) 바깥으로 완전히 벗어나게 되면 파울이 된다. (파울로 판정되면 즉시 실격 처리한다.)
6. 실내 경기화(신발 바닥에 스파이크 없는 신발, 이물질은 바를 수 없음)만 사용을 허용하며, 기록은 자동 계측된다. * 육상화는 착용 불가
7. 실격 처리시에는 평가표(배점표)의 최저점수를 부여한다.
8. 기권시에는 최저점 처리한다.



(25미터 왕복달리기 실기고사 방법)

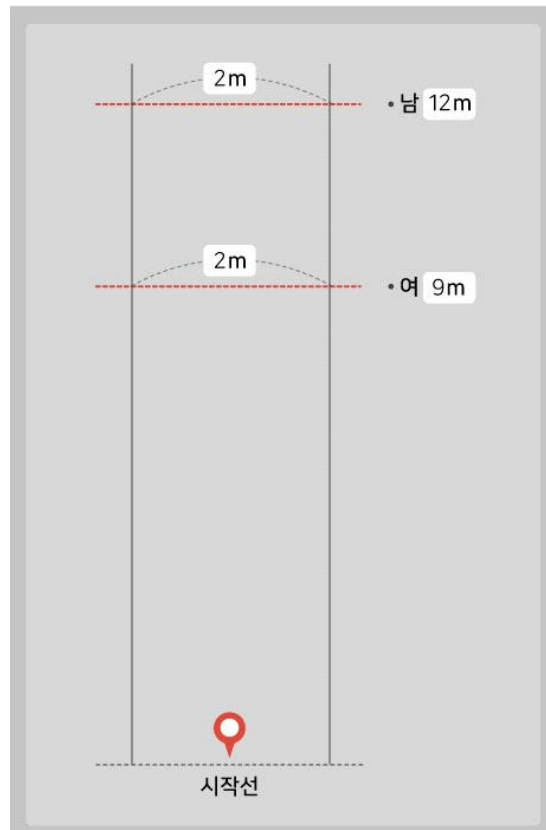
Ⅱ. 메디신볼던지기(남·여)

● 진행방법

1. 실기고사는 2회 실시하여 좋은 성적을 반영한다.
2. 실기고사는 수험번호 순서대로 1명씩 실시한다.
3. 수험생은 시작선에 발이 닿지 않게 위치한다.
4. "준비" 구령에 수험생은 제자리에 선 자세에서 메디신볼(남3kg, 여2kg)을 머리위로 올려 양손으로 잡고 양발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 지지 한 후 준비 자세를 취한다.
5. "던져" 라는 신호에 오버드로우(over throw) 자세로 머리위로 양손으로 던진다. 이때 무릎과 허리반동을 허용하며, 던질 때 한 손으로 던지거나, 팔이 어깨 밑으로 내려가서는 안 된다.

● 유의사항

1. 메디신볼을 던지는 동작 중이나 던진 후 공이 바닥에 떨어지기 전에 발이 시작선에 닿거나 바닥에서 떨어지는 경우, 그리고 손이 시작선을 넘어 바닥에 닿으면 무효처리 한다.
2. 던진 메디신볼이 폭 2m 규격 선 밖으로 나가게 되면 무효처리 한다.
3. 던지는 손바닥에는 송진 등 어떤 것도 사용할 수 없다.
4. 전완과 상완의 굴신동작이 없고 펴진 상태(감아 던지기)에서 공을 던질 경우에 무효로 판정한다.
5. 2회 실시하여 좋은 기록을 반영하며, 2회 다 무효인 경우에는 실격 [평가표(배점표)의 최저점수 부여]으로 처리한다.
6. 기권시에는 최저점 처리한다.



(메디신볼던지기 실기고사 모식도)