

# 2023학년도 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” 구령 이후 “차렷” 이라는 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

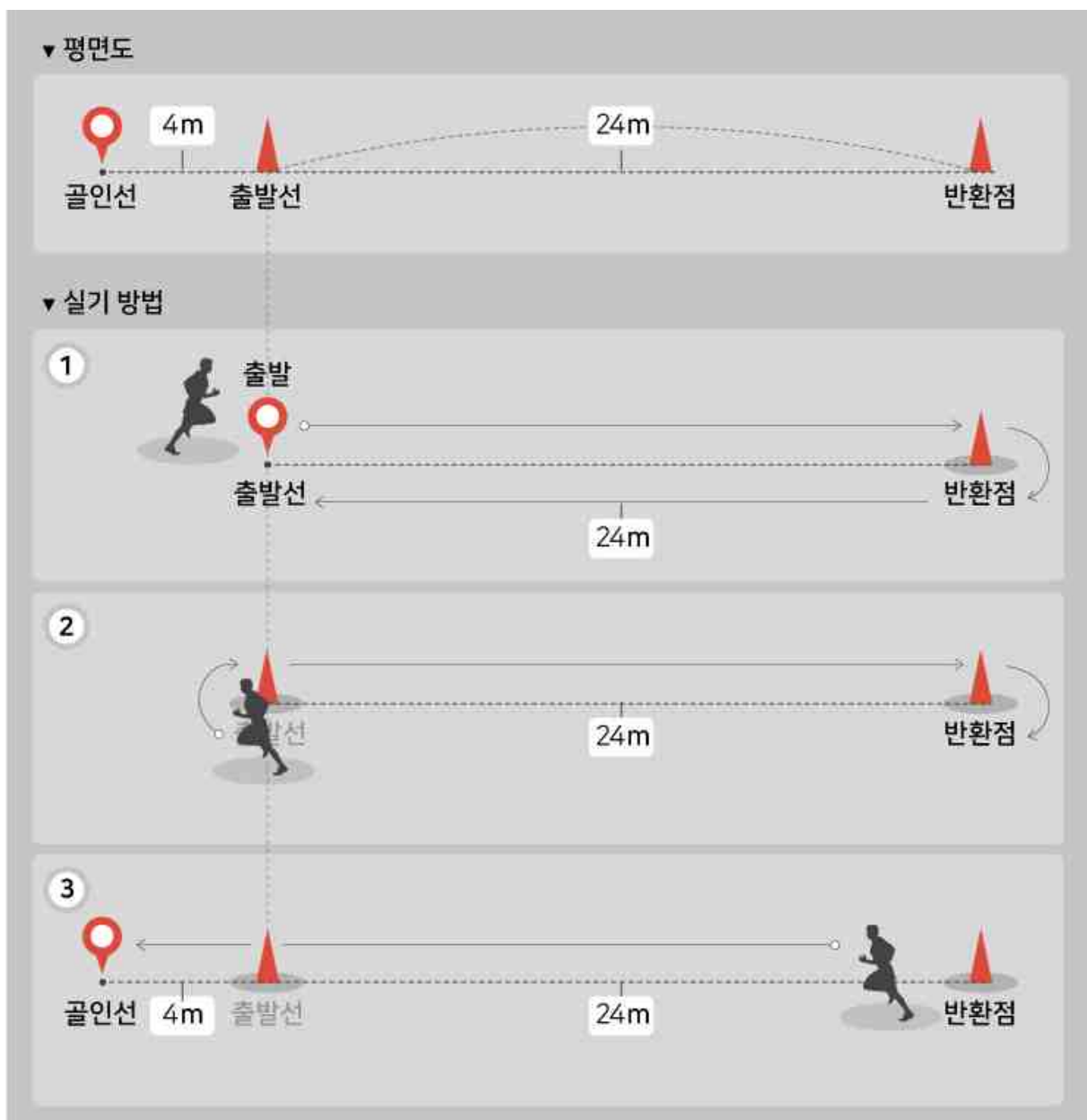
1. 차렷 이후 격발(부저음) 전에 발이 떨어지거나 몸이 움직이는 경우 부정출발로 간주하며, 2회 부정 출발한 수험생은 실격 처리 한다.
2. 결승선 부근에서 넘어졌을 경우 몸통의 일부가 결승선 상에 이르러 자동계측이 될 때를 제외하고는, 결승선에 이르지 못했을 경우는 계속해서 달려야 한다.
3. 스타트 이후 달리는 도중에는 계측위원의 “파울” 선언이 있기 전까지는 스스로 파울이라 생각하고 멈춰서는 안 된다. 달리기를 포기하면 “기권”으로 간주 한다. (끝까지 달려 결승선 라인에 들어와야 점수가 주어진다.)
4. 반환점을 돌다 넘어져도, 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, 육상화 불가)만 허용하며, 기록은 자동 계측된다.
7. 경기화에 마찰력을 부가하기 위한 행위(물티슈·물수건·침·송진가루 등 개인물품 사용)을 금지하며, 신발 바닥을 닦기 위해서는 본교에서 제공한 비품(수건 등)만 사용 가능하다.
8. 실격 처리시에는 평가표(배점표)의 최저점수를 부여한다.
9. 기권시에는 최저점 처리한다.

### ● 계측방법

1. 본체를 ON시킨다. (이때 신호음(뽕)과 함께 게시판은 00:00:00을 나타낸다.)
2. 계측원은 계측기기의 작동여부를 확인한다.
3. RESET 버튼을 누르면 계측 준비가 완료된다.
4. 계측원은 준비되었음을 출발원에 알린다.
5. 출발원은 출발선의 수험생 앞부분 5m 지점에 위치하여 출발자세를 취하게 한다. (이 때 수

험생은 스탠딩스타트 자세를 취한다.)

- 출발원은 수험생의 준비상태를 확인 후 “제자리에”, “차렷”순서로 구령하고 적당한 시기(약 2초)에 출발시킨다.
- 자동계측은 격발(부저음)시부터 자동으로 작동된다. 수동계측원은 수험생의 몸통이 결승점을 통과하는 순간까지의 시간을 1/100초 단위로 수동 계측한다.
- 기록원은 자동계측 기록을 기록 확인 대장의 기록란에 기록한다. 단, 자동계측기 오작동시 수동계측 기록을 기록한다. (소수점 둘째자리까지 기록 → 예시: 11.29)
- 계측원과 기록원은 수험생에게 본인의 기록을 확인시킨다.
- 계측원은 RESET버튼을 눌러 계시판이 다시 00:00:00로 설정되었는지를 확인 후에 다음 계측을 준비한다.



(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 파울처리 한다.
2. 던진 메디신볼이 폭 2m 규격 선 밖으로 나가게 되면 파울처리 한다.
3. 던지는 손바닥에는 송진 등 어떤 것도 사용할 수 없다.
4. 전완과 상완의 굴신동작이 없고 펴진 상태(감아 던지기)에서 공을 던질 경우에 파울로 판정한다.
5. 2회 실시하여 좋은 기록을 반영하며, 2회 다 파울인 경우에는 실격 [평가표(배점표)의 최저점수 부여]으로 처리한다.
6. 기권시에는 최저점 처리한다.

### ● 계측방법

계측원은 반드시 실시요령과 유의사항을 반복 설명하고 보조원을 통하여 시범을 보인다. 계측원 1(판정)과 계측원 2(거리측정)의 임무는 다음과 같다.

#### 1. 계측원 1(판정)

- (1) 수험생의 손과 신발 바닥에 송진가루 등의 보조물질 발견 시에 1회 파울처리하고 즉시 닦도록 조치한다.
- (2) 시작 선에 발이 닿지 않게 위치하도록 한다.
- (3) 공은 오버드로우 자세로 머리위로 양손으로 던져야하며, 한 손 또는 측면이나 어깨아래의 위치에서 공을 던질 경우는 파울로 판정한다.
- (4) 전완과 상완의 굴신동작이 없고 펴진 상태(감아 던지기)에서 공을 던질 경우에 파울로 판정한다.
- (5) 던지는 동작 중이나 던진 후 공이 바닥에 떨어지기 전에 발이 시작선에 닿거나 바닥에서 떨어지는 경우 그리고 손이 시작선을 넘어 바닥에 닿으면 파울로 한다.
- (6) 던진 공이 폭 2m 규격 선 밖에 떨어진 것은 파울로 한다. 단, 외곽선상에 떨어지는 것은

유효로 인정한다.

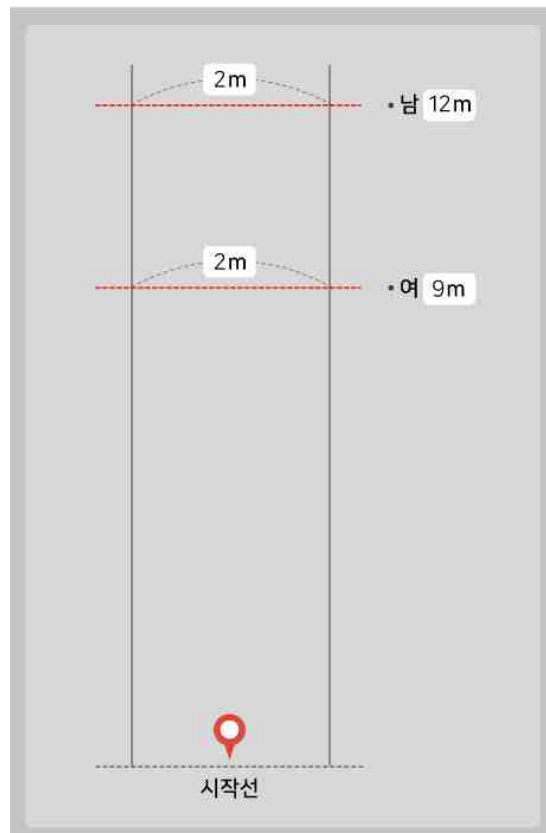
- (7) 만약 실시 중에 제1회 실시 시에 (3)(4)(5)(6)을 어겼을 경우 계측원1(판정)은 “파울”이라고 호창 하고 파울부분을 설명한다. 그리고 곧 바로 제2회를 실시한다.
- (8) 2회 실시하여 둘 중 좋은 기록을 채점한다.
- (9) 2회 실시하여도 파울 시는 실격[평가표(배점표)의 최저점수 부여] 처리한다.

## 2. 계측원 2(거리측정)

- (1) 계측원은 유효한 시기에 한하여 공의 낙하지점에 보조원을 세운 후에 줄자를 이용 10cm 단위로 계측한다.
- (2) 그리고 계측원은 측정치를 호창한다.

## 3. 기록원

- (1) 기록원은 기록을 별지에 기록하고 2회시기 중에 좋은 기록을 선정, 실기고사 기록 확인 대장에 기록한다 (소수점 첫째자리까지 기록 → 예시: 7.9)
- (2) 2회 실시하여도 파울 시는 실격[평가표(배점표)의 최저점수 부여] 처리한다.
- (3) 기권시에는 최저점 처리한다.



(메디신볼던지기 실기고사 모식도)