

2020학년도
중원대학교 수시모집 스포츠산업전공
실기고사 측정종목 및 방법 소개

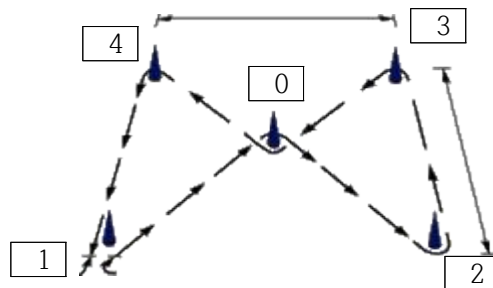
- 지그재그 달리기
- 제자리 멀리뛰기
- 앉아윗몸 앞으로 굽히기

총 3개 종목 실시

○ 지그재그 달리기(가로:5m, 세로 4m) 2회 왕복

■ 측정방법

- ① 출발신호와 함께 1번 깃대 우측을 통과하여 0번 깃대를 시계방향으로 돌아 2번 깃대를 시계반대방향으로 돌아 3번 깃대를 향해 뛴다.
- ② 3번 깃대를 시계반대방향으로 돌아 0번 깃대를 시계방향으로 통과 하여 4번 깃대를 시계반대방향으로 돌아 끝인한다.
- ③ 장애물과의 거리(간격)는 그림과 같다(거리(간격)는 대략마다 달리 정할 수 있으니 유의하기 바란다).
- ④ 출발신호와 함께 전체코스(2바퀴)를 돌아오는 시간은 계측한다. 1번 실시하는 것을 원칙으로 한다.
- ⑤ 시행도중에 깃대를 붙잡거나 넘어뜨리면 파울로 인정되며, 파울 시 1번의 기회가 다시 부여된다.



지그재그 달리기(zigzag run)

○ 제자리 멀리뛰기

➡ 측정방법

- ① 구름판 출발선을 넘지 않도록 양발을 전방을 향해 정렬하고 선 후, 전상방으로 뛰어 착지합니다.
- ② 발구름은 양발로 하며, 도움닫기 없이 실시하고, 공중 동작의 규제는 없습니다.
- ③ 단 외발 구르기는 허용하지 않습니다.
- ④ 착지시 두발이 모두 측정판 내에 위치하여야 하며, 측정판 내 신체의 마지막 착지점이 측정됩니다.
- ⑤ 착지시 3초 이내에 뒤로 움직일 경우, 최종 착지점이 측정되오니 주의하시기 바랍니다.
- ⑥ 제자리 멀리뛰기는 계측은 Cm로 하며, 총 2회를 실시하여 우수한 기록을 채택합니다.



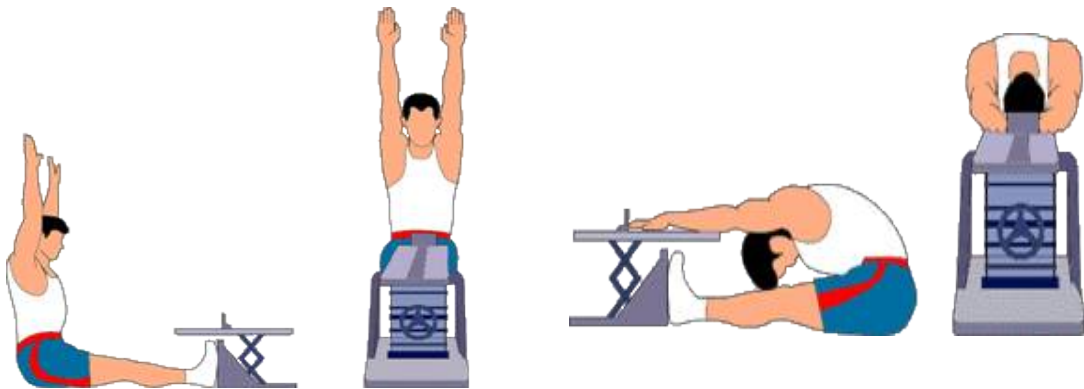
➡ 파울규정

- ① 측정라인을 벗어나 좌우로 넘어진 경우나 외발 구르기를 한 경우는 모두 파울로 처리합니다.
- ② 파울이 2회 발생되면, 최종 “파울”로 처리한 후 최하위점수를 부여합니다.

○ 앉아윗몸 앞으로 굽히기(좌전굴)

■ 측정방법

- ① 신발을 벗고 앉아윗몸앞으로굽히기(좌전굴) 측정기구 앞에 앉는다.
- ② 두 손을 위로 들어 머리가 가운데 위치할 수 있도록 하고 두 손을 수평으로 만들어 앞으로 내민다.
- ③ 이때 두 발바닥은 측정기구 앞부분에 닿게 하며 두 무릎은 곧게 펴야 한다.
- ④ 허리 부분의 유연성이 이 측정의 모든 것을 차지하는 만큼 가슴을 앞으로 충분히 내밀고 허리를 앞으로 굽힌다.
- ⑤ 2회 측정하여 높은 기록을 인정한다.



① 준비자세(측면)/준비자세(정면)

② 측정자세(측면)/ 측정자세(정면)

2020학년도 중원대학교 수시모집 스포츠산업전공 실기고사 평가기준표

종목 점수	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) [100점]		제자리 멀리뛰기 (cm) [100점]		지그재그 달리기 (초) [100점]	
	남	여	남	여	남	여
100	26.0 이상	25.0 이상	275 이상	215 이상	15.00 이하	16.30 이하
95	25.9~24.0	24.9~23.0	274.9~270	214.9~210	15.01~15.15	16.31~16.45
90	23.9~22.0	22.9~21.0	269.9~265	209.9~205	15.16~15.30	16.46~16.60
85	21.9~20.0	20.9~19.0	264.9~260	204.9~200	15.31~15.45	16.61~16.75
80	19.9~18.0	18.9~17.0	259.9~255	199.9~195	15.46~15.60	16.76~16.90
75	17.9~16.0	16.9~15.0	254.9~250	194.9~190	15.61~15.75	16.91~17.05
70	15.9~14.0	14.9~13.0	249.9~245	189.9~185	15.76~15.90	17.06~17.20
65	13.9~12.0	12.9~11.0	244.9~240	184.9~180	15.91~16.05	17.21~17.35
60	11.9~10.0	10.9~9.0	239.9~235	179.9~175	16.06~16.20	17.36~17.50
55	9.9~8.0	8.9~8.0	234.9~230	174.9~170	16.21~16.35	17.51~17.65
50	7.9~6.0	7.9~7.0	229.9~225	169.9~165	16.36~16.50	17.66~17.80
45	5.9 이하	6.9 이하	224.9 이하	164.9 이하	16.51 이상	17.81 이상

※ 실기고사 점수 산출 방법 : (3개 종목 점수의 총점) ÷ 3 × 8