

스포츠지도과 실기고사 세부지침

(종목별 측정방법 및 배점표 포함)

진행과정

1. 조 단위 집합 및 응시
2. 실기고사 오리엔테이션 (종목별 측정 방법 및 파울 안내)
3. 조별 실기 장소 이동
4. 준비 운동 실시
5. 3개 종목 순환 계측
6. 평가가 완료된 조부터 퇴실

공통사항

- 파울은 최저점을 부여합니다.
- 종목별 2회 실시하며, 상위 기록으로 평가합니다.
- 모든 측정 과정은 종목 별 체육 전공 교수가 직접 측정합니다.
- 3개조로 나누어 순환하는 형태로 실시됩니다.
- 종목 실시 전 준비운동의 시간을 충분히 제공합니다.

주의사항

- 신원 확인을 위해 수험표와 신분증을 지참해야 합니다. (미지참시 응시 불가)
- 공정한 평가를 위해 학원명이 표기된 복장의 착용을 불허합니다.
- 실기고사 촬영을 불허합니다.

기타

- 학부모와 학원관계자 분을 위한 대기실이 마련되어 있습니다.
- 실기고사장에는 수험생만 입장할 수 있습니다.

1. 제자리 멀리뛰기

1) 측정 장소 및 기자재

- 강의실에서 측정합니다.
- 멀리뛰기 고무 매트를 사용합니다.
- 측정 매트의 크기는 가로 1m50, 세로 3M 50입니다.

2) 실시 방법

- 구름 선위에 선채로 준비가 완료되면, 20초 이내 도약합니다.
- 도약 이후 자세는 자유이나, 착지 시 측정을 위해 약 3초간 정지해야 합니다.
- 1회 실시 후 바로 이어서 실시합니다. (부상 발생 시 자신이 속한 조 가장 마지막에 측정)

3) 기록 및 평가

- 착지 시 구름선과 매트에 닿은 신체의 가장 가까운 곳까지의 거리를 측정합니다.
- 착지 후 측정까지 약 3초간 정지해야 하며, 측정 완료 시 이동합니다.
- 2회 실시 후 상위 기록으로 평가합니다.

4) 파울 규정

- 신발에 이물질이 묻히고 실시하는 경우
- 도약 과정에서 한발이라도 구름 선을 넘을 경우
- 이단 점프 동작이 이루어지는 경우
- 착지 후 매트 밖으로 한발 이상 이동하는 경우 (측정 후 이동)
- 구름 선 위에서 20초 이내 실시하지 않는 경우
- 착지 후 3초간 멈춰있지 못한 경우(찍고 매트 밖으로 한발 이상 나가는 경우에 해당)
- 착지 후 측정까지의 시간 중 착지된 발을 움직인 경우

2. 메디신볼 던지기

1) 측정 장소 및 기자재

- 실내체육관
- 남자 3kg, 여자 2kg의 메디신볼을 사용합니다.
- 측정 공간(규정선)은 가로 3m, 세로 11m입니다.

2) 실시 방법

- 제자리에 선 자세에서(정지 상태) 양발을 지면에 붙인 후 반동과 함께 양손을 사용하여 오버 스로우로 던집니다.
- 시작선 위에서 준비가 완료되면, 20초 이내 실시합니다.
- 반동 과정에서 메디신볼을 떨어트리는 경우, 떨어진 메디신 볼이 시작 선을 넘어갔다면, 해당 거리를 기록으로 측정합니다. (시작 선을 넘어가지 않았다면 무효 처리.)
- 시작선만 있으며, 양발의 보폭 제한 선은 없습니다.
- 반동과정에서 뒤통치가 떨어지는 것은 허용합니다. 다만 두 발 모두 한부분이라도 지면에 닿아있어야 합니다.
- 1회 실시 후 바로 이어서 실시합니다. (부상 발생 시 자신이 속한 조 가장 마지막에 측정)

3) 기록 및 평가

- 메디신볼이 최초 떨어진 위치를 측정합니다.
- 규정선 안에 들어온 메디신볼에 한해서만 기록을 측정합니다.
- 2회 실시 후 상위 기록으로 평가합니다.

4) 파울 규정

- 신발에 이물질이 묻히고 실시하는 경우
- 메디신볼을 던지고 난 후 발이 지면에서 떨어지거나, 시작 선을 넘어간 경우
- 던진 공이 규정선 밖으로 최초 떨어진 경우
- 점프해서 던지는 경우
- 달려가면서 던지는 경우
- 언더 스로우로 던지는 경우
- 감아던지는 경우

3. 10m 왕복달리기

1) 측정 장소 및 기자재

- 실내체육관 (고무바닥) -학과 홈페이지 시설 사진 참조
- 소리 나는 부저 2개 (크기: 약 지름 9cm)

2) 실시 방법

- 시작 선에서 출발 호루라기 소리에 따라 전력질주 합니다. 10m 전방에 놓인 부저를 터치하고 반대쪽으로 이동하여 다시 부저를 터치합니다. 같은 방법으로 2번 실시하여 총 40m 달리기, 3번의 부저 터치가 이루어집니다. 마지막은 부저 터치 없이 피니쉬 합니다.
- 출발 준비 자세는 자유입니다.
- 부저 터치 시 신체 부위 중 일부 또는 전부가 바닥에 닿는 것을 허용합니다.
- 부저 터치 시 소리가 발생하나, 소리가 나지 않더라도 터치한 것이 분명하다고 판단될 시 파울을 선언하지 않습니다.
- 첫 번째 실시 후 모든 조원이 측정을 마친 후 다시 두 번째 측정을 시작합니다.

3) 기록 및 평가

- 기록은 가슴이 도착(출발)지점을 통과하는 순간을 측정합니다.
- 2회 실시 후 상위 기록으로 평가합니다.

4) 파울 규정

- 신발에 이물질이 묻히고 실시하는 경우
- 호각 소리보다 먼저 출발하는 경우 (부정출발)
- 한번이라도 부저를 터치하지 못한 경우
- 중도에 포기하는 경우

<별첨 1>

스포츠지도과 실기고사 배점표

총 3종목, 100점 만점, 합산 점수의 70% 반영
최고점: 700점, 최저점 308점

남자

등급	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
배점	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
제자리 멀리뛰기(m)	290 이상	289~ 285	284~ 280	279~ 275	274~ 270	269~ 265	264~ 260	259~ 255	254~ 250	249 미만
메디신볼 던지기(m)	11.0 이상	10.9~ 10.0	9.9~ 9.0	8.9~ 8.0	7.9~ 7.0	6.9~ 6.5	6.4~ 6.0	5.9~ 5.5	5.4~ 5.0	4.9 이하
배점	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20
10m 왕복(s)	8.30 이하	8.31~ 8.50	8.51~ 8.70	8.71~ 8.90	8.91~ 9.10	9.11~ 9.30	9.31~ 9.50	9.51~ 9.70	9.71~ 9.90	9.91 이상

여자

등급	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
배점	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
제자리 멀리뛰기(m)	230 이상	229~ 225	224~ 220	219~ 215	214~ 210	209~ 205	204~ 200	199~ 195	194~ 190	189 미만
메디신볼 던지기(m)	8.0 이상	7.9~ 7.0	6.9~ 6.0	5.9~ 5.0	4.9~ 4.0	3.9~ 3.5	3.4~ 3.0	2.9~ 2.5	2.4~ 2.0	1.9 이하
배점	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20
10m 왕복(s)	9.30 이하	9.31~ 9.50	9.51~ 9.70	9.71~ 9.90	9.91~ 10.10	10.11~ 10.30	10.31~ 10.50	10.51~ 10.70	10.71~ 10.90	10.91 이상