

스포츠과학과 [실기실적 일반전형] 실기고사 종목별 실시요령

① 25m왕복달리기

○ 측정방법

- **(실시방법)** 응시자는 출발위원의 지시에 의해 출발하며, 출발과 함께 전력 질주하여 전방에 있는 반환점을 돌아옴(**2회 왕복 시간 측정**)
- **(파울기준)** 반환점을 돌아 나오는 동작에서 신체 어느 부위로든 반환점과 접촉하여 반환점이 기준선*을 벗어 날 경우 파울로 간주

* 기준선두께는 2cm

※ **1회 파울시** 총점에서 **3점 감점** **2회 이상 파울시 배점표의 최저점(기본점수) 처리**

- **(기록측정)** 기록측정은 **1회임**을 주의

※ 단, 출발 시 센서 미작동 등과 같이 예외적인 상황 발생 시 감독관 및 측정위원 협의 하에 추가 기회를 부여할 수 있다.

※ **파울 1회 시: 3점 감점/ 파울 2회 이상: 최저점(40점) 부여**

⇒ **파울 횟수를 득점표 비고란에 기재**

※ **최저점(40점)에** 해당하는 기록을 받은 응시자는 파울 시 별도의 감점없이 **최저점(40점)으로 처리**

② 제자리 멀리뛰기

○ 측정방법

- **(실시방법)** 수험자는 차렷 자세에서 준비선 위에서 점프를 하고, 1회 실시를 원칙으로 함 ※ **실시방법은 육상 경기 규정에 의함**

※ 단, **응시 중 불의의 사고**(본인의 실수는 제외)로 인하여 불이익을 받았다고 판단되는 경우에 한하여 입시 위원들과 협의하여 재실시를 1회 허용할 수 있음

< 파울 기준 >

- ① 점프동작시 이중점프 동작
- ② 착지지점에서 측정기계 옆으로 퇴장하는 경우
- ③ 착지 지점에서 다리를 벌려서 측정기 밖으로 벗어나는 경우

- **(기록측정)** 측정기에 나타난 기록만 인정하고 게시

※ 단, 측정기 고장 시 수동으로 측정한 기록을 게시하며, 수동으로 측정 시 기록은 줄자로 계측하고 cm단위까지 계측함(소수점 이하는 버림)

- **(기록확인)** 계측이 끝나면 응시자에게 자신의 기록을 복창시킨 후 득점기록에 인장, 지장 등으로 날인하도록 하여 기록을 공개

〈실기고사 과제 및 배점〉

(1) 실기고사 세부 내용

전형	남·여		배점	비고
	실기 과제	점수		
실기/실적 (일반전형)	• 25m 왕복달리기 • 제자리 멀리뛰기	100점 100점	700점 (기본점수: 280점)	• 준비물: 운동화(선수용 스파이크 제외), 운동복 • 반영점수: 취득점수 합×7/2 ※ 실기 과제 중 한 과제라도 미응시할 경우 부적격 처리

(2) 과제별 배점표

25m 왕복 달리기(남·여)																						(단위: 초)
점수	100	97	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	49	46	43	40	
남	16.99 이하	17 ~ 17.09	17.1 ~ 17.19	17.2 ~ 17.29	17.3 ~ 17.39	17.4 ~ 17.59	17.6 ~ 17.79	17.8 ~ 17.99	18.0 ~ 18.19	18.2 ~ 18.39	18.4 ~ 18.69	18.7 ~ 18.99	19 ~ 19.29	19.3 ~ 19.59	19.6 ~ 19.89	19.9 ~ 20.29	20.3 ~ 20.69	20.7 ~ 21.09	21.1 ~ 21.49	21.5 ~ 21.89	21.9 이상	
여	18.99 이하	19 ~ 19.09	19.1 ~ 19.19	19.2 ~ 19.29	19.3 ~ 19.39	19.4 ~ 19.59	19.6 ~ 19.79	19.8 ~ 19.99	20.0 ~ 20.19	20.2 ~ 20.39	20.4 ~ 20.69	20.7 ~ 20.99	21 ~ 21.29	21.3 ~ 21.59	21.6 ~ 21.89	21.9 ~ 22.29	22.3 ~ 22.69	22.7 ~ 23.09	23.1 ~ 23.49	23.5 ~ 23.89	23.9 이상	
※ 파울 1회 시: 3점 감점 / 파울 2회 이상: 최저점(40점) ※ 최저점(40점)에 해당하는 기록을 받은 수험생은 파울 시 별도의 감점없이 최저점(40점)으로 처리																						

제자리 멀리뛰기(남·여)																						(단위: cm)
점수	100	97	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64	61	58	55	52	49	46	43	40	
남	292 이상	291 ~ 289	288 ~ 286	285 ~ 283	282 ~ 280	279 ~ 277	276 ~ 274	273 ~ 271	270 ~ 268	267 ~ 265	264 ~ 262	261 ~ 259	258 ~ 256	255 ~ 253	252 ~ 250	249 ~ 247	246 ~ 244	243 ~ 241	240 ~ 238	237 ~ 235	234 이하	
여	242 이상	241 ~ 239	238 ~ 236	235 ~ 233	232 ~ 230	229 ~ 227	226 ~ 224	223 ~ 221	220 ~ 218	217 ~ 215	214 ~ 212	211 ~ 209	208 ~ 206	205 ~ 203	202 ~ 200	199 ~ 197	196 ~ 194	193 ~ 191	190 ~ 188	187 ~ 185	184 이하	
※ 소수점 이하는 버림 예) 856.7cm는 856cm																						