

# 경남대학교 2022학년도 수시모집 체육교육과 실기고사 실시방법

□ 종목 및 배점

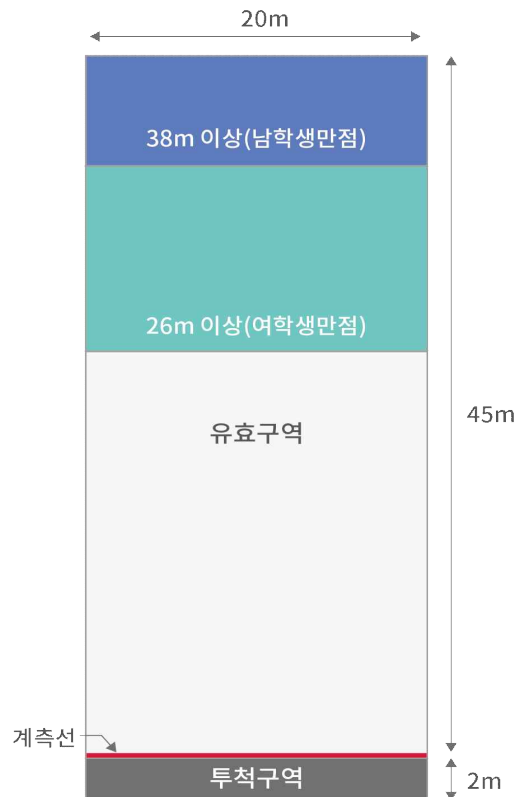
실기종목	배점	유의사항	비고
100m 달리기	100	스파이크화 착용 가능	자동계측기 사용(신호음 출발)
공던지기	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	2회 측정, 핸드볼공(2호) 사용
지그재그런	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	자동계측기 사용(자가 출발), 30m Z자 주로 왕복달리기
제자리멀리뛰기	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	2회 측정, 제자리멀리뛰기 측정기 사용
계	400		

## 1. 100m 달리기

- 출발은 한 번에 1명씩, 1회 달리는 것을 원칙으로 한다.
- 스타트 라인에서 스탠딩 스타트 자세로 취하고, 정지된 상태에서 자동계측기의 신호음에 따라 출발하여 피니시 지점을 통과한다.
- 계측은 1/10초 단위로 한다(1/100초 이하 버림).
- 출발 신호음이 울리기 전에 스타트를 한 경우에 부정 출발로 간주하며, 1회의 기회를 추가 부여한다. 부정 출발로 인한 추가 시기에서도 부정 출발을 할 경우 '0초'로 처리하여 최저점을 부여한다.
- 수험생 본인의 과실이 아닌 외부의 방해 및 기타 불가피한 요인으로 인해 정상적인 측정이 이루어지지 않은 경우에는 1회의 기회를 추가 부여할 수 있다(단, 본인의 과실로 중도에 넘어지는 경우 추가 기회를 부여하지 않음).
- 피니시 동작에서 슬라이딩 등과 같은 행위로 인해 자동계측기의 센서가 감지하지 못하였을 경우, 피니시 지점으로 되돌아가서 신체 일부로 센서가 감지할 수 있도록 피니시 동작을 취해야 한다.

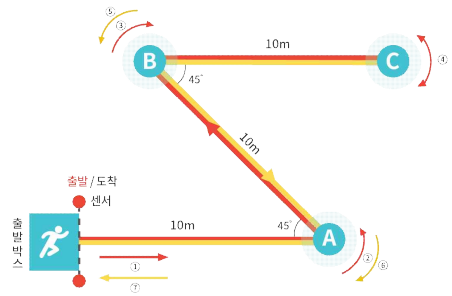
## 2. 공던지기

- 투척구역(가로 20m x 세로 2m)에서 한 손으로 자유롭게 던지고, 계측선에서 유효구역 내 낙하지점까지의 수직 거리를 기록으로 채택한다.
- 2회 실시하여 상위 기록을 점수로 채택한다.
- 2회 모두 파울로 판정된 경우에는 '0m'로 처리하여 최저점을 부여한다.
- 계측은 m 단위의 정수(整數)로 한다.  
(소수점 이하 버림)
- 다음의 경우는 파울로 판정한다.
  - 던지는 동작 중에 투척구역 라인을 밟았을 경우
  - 공이 유효구역 밖으로 떨어졌을 경우
  - 공을 던진 후, 지면에 공이 닿기 전에 투척구역 라인을 밟거나 이탈했을 경우
- 기록 향상에 도움을 줄 수 있는 어떠한 물질이나 도구(왁스, 스파이크화 등)를 사용할 수 없으며, 발각 시 최저점을 부여한다.



### 3. 지그재그런

- 출발은 1명씩, 1회 달리는 것을 원칙으로 한다.
- 출발박스에서 평가위원의 '준비' 구령에 따라 스타트 정지 자세를 취한 후 5초 이내에 출발한다.
- 출발지점과 도착지점이 같은 30m Z형 주로를 왕복하며, 도착지점 자동계측기의 통과시점을 기록으로 측정한다.
- 3개의 반환점에 설치된 라바콘의 외곽을 정해진 방향에 따라 돌아 달려야 한다(단, 30m 반환점에서의 턴 방향은 자유롭게 선택함).
- 계측은 1/10초 단위로 한다(1/100초 이하 버림).
- 외부의 방해 및 기타 불가피한 요인으로 인해 정상적인 측정이 이루어지지 않은 경우, 1회의 추가 기회를 부여할 수 있다.
- 다음의 경우는 파울로 판정하고 최저점을 부여한다.
  - 평가위원의 '준비' 구령 후 스타트 정지자세를 취하지 않고 출발하는 경우
  - 평가위원의 '준비' 구령 후 5초 이내에 출발하지 않는 경우
  - 설치된 라바콘을 정확하게 반환하지 않은 경우
  - 신체접촉으로 인해, 라바콘이 주변 경계선을 침범하거나 넘어지는 경우
  - 자동계측기의 측정센서 구간을 벗어나서 손으로 피니시 동작을 하는 경우
- 피니시 동작에서 슬라이딩 등과 같은 행위로 인해 자동계측기의 센서가 감지하지 못하였을 경우, 피니시 지점으로 되돌아가서 신체 일부로 센서가 감지할 수 있도록 피니시 동작을 취해야 한다.
- 기록 향상에 도움을 줄 수 있는 어떠한 물질이나 도구(왁스 등)를 사용할 수 없으며, 발각 시 최저점을 부여한다.



### 4. 제자리멀리뛰기

- 2회 실시하여 상위 기록을 점수로 채택한다.
- 2회 모두 파울로 판정될 경우에는 '0cm'로 처리하여 최저점을 부여한다.
- 계측은 cm 단위의 정수(整数)로 한다(소수점 이하 버림).
- 기록은 발구름선에서부터 가장 가깝게 착지된 지점까지의 최단거리를 측정한다(측정센서 사용).
- 진행요원의 지시에 따라 40초 이내에 2회 실시를 완료해야 하며, 제한 시간 내에 실시 완료한 기록만 인정한다.
- 다음의 경우에 파울로 판정하고 최저점을 부여한다.
  - 발구름선을 밟거나 2중 점프동작으로 도약한 경우
  - 실시 후, 앞으로 걸어 나가지 않고 옆 혹은 뒤로 걸어 나가는 경우(센서 오작동의 원인)
- 기록 향상에 도움을 줄 수 있는 어떠한 물질이나 도구(왁스 등)를 사용할 수 없으며, 발각 시 최저점을 부여한다.

※ 실기고사 채점기준표

<남자>

구분	배점 단위	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40
100m 달리기	초	11.8 이하	11.9 ~ 12.0	12.1 ~ 12.2	12.3 ~ 12.4	12.5 ~ 12.6	12.7 ~ 12.8	12.9 ~ 13.0	13.1 ~ 13.2	13.3 ~ 13.4	13.5 ~ 13.6	13.7 ~ 13.8	13.9 ~ 14.0	14.1 ~ 14.2	14.3 ~ 14.4	14.5 ~ 14.6	14.7 이상
공던지기 (+1m)	m	38 이상	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23 이하
지그재그런 (-0.1초)	초	14.3 이하	14.4 ~ 14.5	14.6 ~ 14.7	14.8 ~ 14.9	15.0 ~ 15.1	15.2 ~ 15.3	15.4 ~ 15.5	15.6 ~ 15.7	15.8 ~ 15.9	16.0 ~ 16.1	16.2 ~ 16.3	16.4 ~ 16.5	16.6 ~ 16.7	16.8 ~ 16.9	17.0 ~ 17.1	17.2 이상
제자리 멀리뛰기 (+5cm)	cm	285 이상	284 ~ 280	279 ~ 275	274 ~ 270	269 ~ 265	264 ~ 260	259 ~ 255	254 ~ 250	249 ~ 245	244 ~ 240	239 ~ 235	234 ~ 230	229 ~ 225	224 ~ 220	219 ~ 215	214 이하

<여자>

구분	배점 단위	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40
100m 달리기	초	14.3 이하	14.4 ~ 14.5	14.6 ~ 14.7	14.8 ~ 14.9	15.0 ~ 15.1	15.2 ~ 15.3	15.4 ~ 15.5	15.6 ~ 15.7	15.8 ~ 15.9	16.0 ~ 16.1	16.2 ~ 16.3	16.4 ~ 16.5	16.6 ~ 16.7	16.8 ~ 16.9	17.0 ~ 17.1	17.2 이상
공던지기 (-1m)	m	26 이상	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11 이하
지그재그런	초	15.4 이하	15.5 ~ 15.6	15.7 ~ 15.8	15.9 ~ 16.0	16.1 ~ 16.2	16.3 ~ 16.4	16.5 ~ 16.6	16.7 ~ 16.8	16.9 ~ 17.0	17.1 ~ 17.2	17.3 ~ 17.4	17.5 ~ 17.6	17.7 ~ 17.8	17.9 ~ 18.0	18.1 ~ 18.2	18.3 이상
제자리 멀리뛰기 (+5cm)	cm	235 이상	234 ~ 230	229 ~ 225	224 ~ 220	219 ~ 215	214 ~ 210	209 ~ 205	204 ~ 200	199 ~ 195	194 ~ 190	189 ~ 185	184 ~ 180	179 ~ 175	174 ~ 170	169 ~ 165	164 이하

