

경남대학교 2027학년도 수시모집 체육교육과전형 실기고사 실시방법

□ 종목 및 배점

실기종목	배점	유의사항	비고
100m 달리기	100	스파이크화 착용 가능	자동계측기 사용, 자가출발
공던지기	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	2회 측정, 핸드볼공(2호) 사용 (※ 우천 시 메디신볼로 대체할 수 있음)
지그재그런	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	자동계측기 사용, 30m Z자 주로 왕복달리기
제자리멀리뛰기	100	런닝화 착용, 이물질 사용 금지	2회 측정, 제자리멀리뛰기 측정기 사용
계	400		

1. 100m 달리기

- 출발은 1명씩, 1회 달리는 것을 원칙으로 한다.
- 출발선 위에 한쪽 발을 접촉하고 평가위원의 '준비' 구령에 따라 스타트 정지 자세를 취한 후 출발한다.
- 계측은 1/10초 단위로 한다(1/100초 이하 버림).
- 수행생 본인의 과실이 아닌 외부의 방해 및 기타 불가피한 요인으로 인해 정상적인 측정이 이루어지지 않은 경우에는 1회의 기회를 추가 부여할 수 있다. 단, 본인의 과실(예, 넘어지는 경우, 계측기를 정상적으로 통과하지 않은 경우 등)인 경우에는 추가 기회를 부여하지 않는다.

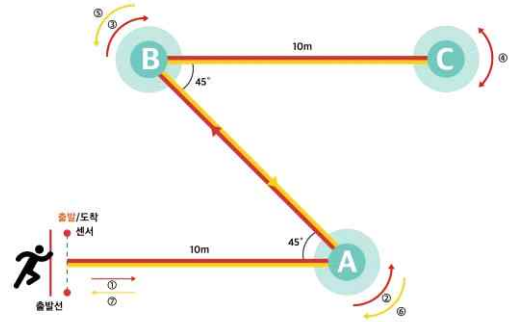
2. 공던지기

- 투척구역(가로 20m × 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 투척 구역 라인을 밟거나 이탈했을 경우
 - 공이 유효구역 밖으로 떨어졌을 경우
 - 공을 던진 후, 공이 지면에 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.
- 출발선 위에 한쪽 발을 접촉하고 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 라바콘(46cm)의 외곽을 정해진 방향에 따라 돌아 달려야 한다(단, 30m 반환점(C 지점)에서의 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 정지자세에서 출발하지 않는 경우
 - 평가위원의 '준비' 구령 후 5초 이내에 출발하지 않는 경우
 - 설치된 라바콘을 정확하게 반환하지 않은 경우
 - 신체접촉으로 인해, 라바콘이 주변 약 1cm에 표시된 경계선을 침범하거나 넘어진 경우
 - 자동계측기의 측정 구간을 벗어나서 지그재그런을 피니시 하는 경우
- 자동계측기의 측정 구간내에서 슬라이딩 등과 같은 행위로 인해 센서가 피니시 동작을 감지하지 못한 경우, 피니시 지점으로 되돌아가서 센서가 감지할 수 있도록 피니시 동작을 다시 취해야 한다.
- 자동계측기의 오작동이나 기타 불가피한 요인으로 인해 기록이 측정되지 않은 경우, 자신이 속한 그룹의 마지막 순번에서 다시 지그재그런을 실시할 수 있다.
- 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(整數)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
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 이상
공던지기	m	40 이상	39 ~ 38	37 ~ 36	35 ~ 34	33 ~ 32	31 ~ 30	29	28	27	26	25 이하
지그재그런	초	13.9 이하	14.0 ~ 14.3	14.4 ~ 14.7	14.8 ~ 15.1	15.2 ~ 15.5	15.6 ~ 15.9	16.0 ~ 16.1	16.2 ~ 16.3	16.4 ~ 16.5	16.6 ~ 16.7	16.8 이상
제자리 멀리뛰기	cm	295 이상	294 ~ 288	287 ~ 281	280 ~ 274	273 ~ 267	266 ~ 260	259 ~ 251	250 ~ 242	241 ~ 233	232 ~ 224	223 이하

<여자>

구분	배점 단위	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60
100m 달리기	초	14.3 이하	14.4 ~ 14.7	14.8 ~ 15.1	15.2 ~ 15.5	15.6 ~ 15.9	16.0 ~ 16.3	16.4 ~ 16.5	16.6 ~ 16.7	16.8 ~ 16.9	17.0 ~ 17.1	17.2 이상
공던지기	m	26 이상	25 ~ 24	23 ~ 22	21 ~ 20	19 ~ 18	17 ~ 16	15	14	13	12	11 이하
지그재그런	초	14.9 이하	15.0 ~ 15.3	15.4 ~ 15.7	15.8 ~ 16.1	16.2 ~ 16.5	16.6 ~ 16.9	17.0 ~ 17.1	17.2 ~ 17.3	17.4 ~ 17.5	17.6 ~ 17.7	17.8 이상
제자리 멀리뛰기	cm	240 이상	239 ~ 233	232 ~ 226	225 ~ 219	218 ~ 212	211 ~ 205	204 ~ 196	195 ~ 187	186 ~ 179	178 ~ 170	169 이하

※ 우천 시 공던지기 대체종목(메디신볼)

구분	배점 단위	100	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60
남 (3kg)	m	12.0 이상	11.5 ~ 11.9	11.0 ~ 11.4	10.5 ~ 10.9	10.0 ~ 10.4	9.5 ~ 9.9	9.0 ~ 9.4	8.5 ~ 8.9	8.0 ~ 8.4	7.5 ~ 7.9	7.8 이하
여 (2kg)	m	9.0 이상	8.5 ~ 8.9	8.0 ~ 8.4	7.5 ~ 7.9	7.0 ~ 7.4	6.5 ~ 6.9	6.0 ~ 6.4	5.5 ~ 5.9	5.0 ~ 5.4	4.5 ~ 4.9	4.5 이하

• 실시방법

- 투척라인에 선 자세에서 양발을 지면에 붙이고, 메디신볼을 오버헤드 드로우 자세(축구의 드로우인 자세)로 양손으로 던져야 함, 투척라인에 들어와 정해진 시간(10초) 내에 던져야 함, 남자는 3kg, 여자는 2kg의 메디신볼을 사용함

• 파울규정

- 투척 후 볼이 지면에 닿기 전에 발이 지면에서 떨어지는 경우(뒤꿈치만 드는 경우는 제외), 신체 일부분이 투척라인을 밟거나 넘어가는 경우, 던진 공이 좌·우 라인(2m 폭) 밖에 떨어진 경우, 제한시간(10초) 내에 실시하지 않은 경우

• 기록 및 평가

- 2회 실시하여 상위 기록을 평가함, 측정지점은 메디신볼 착지면의 중심을 기준으로 함, 모든 파울 행위는 1회 시도로 간주함, 기권을 하거나 2회 파울 시 최하위 점수로 처리함
- 측정 전 감독관의 지시에 따라 손바닥을 확인받아야 하며, 손에 이물질(송진가루 등)을 묻히고 실시하는 경우 최하위 점수로 평가함

