

2023학년도 종목별 배점표 및 실시요령[운동건강학부]

1. 정시 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	점수 종목	200 점	195 점	190 점	185 점	180 점	175 점	170 점	165 점	160 점	155 점	150 점	145 점	140 점	135 점	130 점	125 점	120 점
남자	메디신볼던기기	20.0 m 이상	19.5 m ~ 19.9 m	19.0 m ~ 19.4 m	18.5 m ~ 18.9 m	18.0 m ~ 18.4 m	17.5 m ~ 17.9 m	17.0 m ~ 17.4 m	16.5 m ~ 16.9 m	16.0 m ~ 16.4 m	15.5 m ~ 15.9 m	15.0 m ~ 15.4 m	14.5 m ~ 14.9 m	14.0 m ~ 14.4 m	13.5 m ~ 13.9 m	13.0 m ~ 13.4 m	12.5 m ~ 12.9 m	12.4 m 이하
	제자리멀리뛰기	290 cm 이상	287 cm ~ 289 cm	284 cm ~ 286 cm	281 cm ~ 283 cm	278 cm ~ 280 cm	275 cm ~ 277 cm	272 cm ~ 274 cm	269 cm ~ 271 cm	266 cm ~ 268 cm	263 cm ~ 265 cm	260 cm ~ 262 cm	257 cm ~ 259 cm	254 cm ~ 256 cm	251 cm ~ 253 cm	248 cm ~ 250 cm	245 cm ~ 247 cm	244 cm 이하
	지그재그런	29.59 이하	29. 60 ~ 29. 89	29. 90 ~ 30. 19	30. 20 ~ 30. 49	30. 50 ~ 30. 79	30. 80 ~ 31. 09	31. 10 ~ 31. 39	31. 40 ~ 31. 69	31. 70 ~ 31. 99	32. 00 ~ 32. 29	32. 30 ~ 32. 59	32. 60 ~ 32. 89	32. 90 ~ 33. 19	33. 20 ~ 33. 49	33. 50 ~ 33. 79	33. 80 ~ 34. 09	34.10 이상
여자	메디신볼던기기	16.0 m 이상	15.5 m ~ 15.9 m	15.0 m ~ 15.4 m	14.5 m ~ 14.9 m	14.0 m ~ 14.4 m	13.5 m ~ 13.9 m	13.0 m ~ 13.4 m	12.5 m ~ 12.9 m	12.0 m ~ 12.4 m	11.5 m ~ 11.9 m	11.0 m ~ 11.4 m	10.5 m ~ 10.9 m	10.0 m ~ 10.4 m	9.5 m ~ 9.9 m	9.0 m ~ 9.4 m	8.5 m ~ 8.9 m	8.4 m 이하
	제자리멀리뛰기	245 cm 이상	242 cm ~ 244 cm	239 cm ~ 241 cm	236 cm ~ 238 cm	233 cm ~ 235 cm	230 cm ~ 232 cm	227 cm ~ 229 cm	224 cm ~ 226 cm	221 cm ~ 223 cm	218 cm ~ 220 cm	215 cm ~ 217 cm	212 cm ~ 214 cm	209 cm ~ 211 cm	206 cm ~ 208 cm	203 cm ~ 205 cm	200 cm ~ 202 cm	199 cm 이하
	지그재그런	33.09 이하	33. 10 ~ 33. 39	33. 40 ~ 33. 69	33. 70 ~ 33. 99	34. 00 ~ 34. 29	34. 30 ~ 34. 59	34. 60 ~ 34. 89	34. 90 ~ 35. 19	35. 20 ~ 35. 49	35. 50 ~ 35. 79	35. 80 ~ 36. 09	36. 10 ~ 36. 39	36. 40 ~ 36. 69	36. 70 ~ 36. 99	37. 00 ~ 37. 29	37. 30 ~ 37. 59	37.60 이상

* 실격, 결시자는 '0'점 처리한다. 단, 부분결시는 응시한 종목의 점수는 반영하되, 응시하지 않은 종목의 점수는 '0'점 처리한다.

* 실격자는 합격사정 대상에 포함, 부분결시, 결시자는 합격사정 대상에서 제외함

2. 정시 실기고사 종목별 실시 및 측정 방법

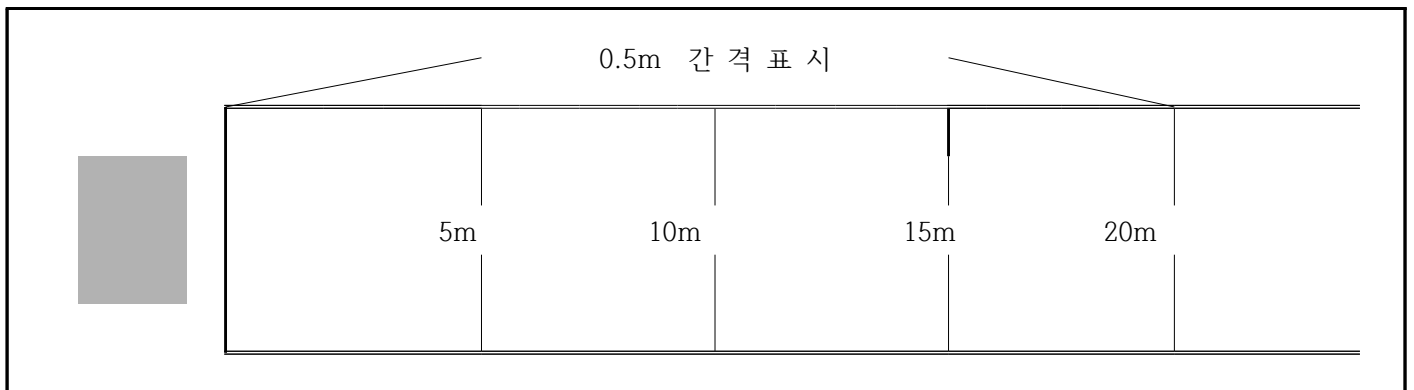
1) 메디신볼던지기

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 두발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 고정시킨 뒤 메디신볼 (남 1kg, 여 700g)을 머리 위에서 양손으로 잡고 던질 수 있는 자세를 취한다.
- ② “던져” 구령에 메디신 볼을 머리 위에서 오버헤드 드로우 동작으로 던진다.
- ③ 다음의 경우는 파울이다. 첫째, 어느 발이라도 구획선을 밟는 경우. 둘째, 던지는 과정에서 어느 발이라도 지면에서 떨어지는 경우. 셋째, 던진 볼이 지면에 닿기 전에 신체의 어느 부위라도 바닥에 닿는 경우. 넷째, 던진 공이 구획선을 벗어나서 떨어지는 경우. 파울 2회는 실격 처리한다.
- ④ 2개의 측정 기록 중 좋은 기록을 선택한다.

나. 측정방법

던진 거리는 구획장소의 앞 기준선에서 볼이 착지한 지점까지의 직선거리를 m단위 (소수점 첫째자리)로 측정한다.



2) 제자리멀리뛰기

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 계측선 뒤쪽에 선다.
- ② “시작” 구령을 듣고 30초 이내에 양발로 동시에 도약한다.
- ③ 다음의 경우는 파울이다. 첫째, 도약하는 과정에서 계측선을 밟는 경우. 둘째, 이중 점프 동작으로 도약하는 경우. 셋째, 양발로 동시에 점프하지 않는 경우. 파울 2회는 실격 처리한다.
- ④ 2개의 측정 기록 중 좋은 기록을 선택한다.

나. 측정방법

측정은 계측선과의 최단 직선거리를 cm 단위(정수)로 측정한다.(센서측정)

시작위치	1m→	2m→	3m→	4m→

3) 지그재그런

가. 실시방법

- ① 수험생은 “준비” 구령에 지정된 출발 지점에 선다.
- ② “시작” 구령에 스탠딩 스타트 자세를 취한 후 30초 이내에 자율 출발한다.
- ③ 같은 코스를 두 바퀴 실시한다.
- ④ 다음의 경우는 파울이다. 첫째, 포스트 위로 건너뛰거나 고의로 포스트를 넘어뜨릴 경우, 둘째, 포스트를 돌 때 고의로 바닥을 짚거나 포스트를 잡을 경우, 셋째, 피니쉬 동작을 손으로 하는 경우, 넷째, 신발 밑창에 이물질이 바를 경우. 파울 1회는 실격 처리한다.
- ⑤ 기록은 센서를 이용하여 1/100초 단위로 측정하며 1회 실시 기회를 부여한다.
- ⑥ 측정기기를 건드려 측정이 멈출 경우 1회에 한하여 재실시한다. (고의성이 있다고 판단될 경우 실격 조치한다.)
- ⑦ 피니쉬 동작에서 슬라이딩 등의 경우와 같이 센서를 통과하지 않을 경우 반드시 되돌아가서 신체일부로 피니쉬 해야한다.

나. 측정방법

측정은 센서를 이용하여 1/100초 단위(소수점 둘째자리)로 측정한다.(센서측정)

