

2023학년도 종목별 배점표 및 실시요령

1. 편입 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	종목	점수	A (60점)	B (50점)	C (40점)	D (30점)	E (20점)
남자	메디신볼던지기	20m		19m~19.9m	18m~18.9m	17m~17.9m	17m
		이상					미만
	수영	3분 9.99초		3분 10.00초	3분 15.00초	3분 20.00초	3분 25.00초
		이하		3분 14.99초	3분 19.99초	3분 24.99초	이상
여자	메디신볼던지기	15m		14m~14.9m	13m~13.9m	12m~12.9m	12m
		이상					미만
	수영	3분 24.99초		3분 25.00초	3분 30.00초	3분 35.00초	3분 40.00초
		이하		3분 29.99초	3분 34.99초	3분 39.99초	이상

2. 편입 실기고사 종목별 실시 및 측정방법

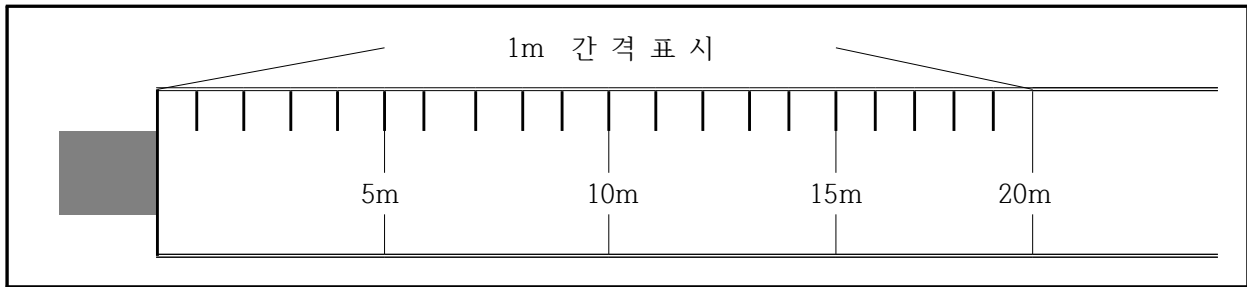
1) 메디신볼던지기

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 메디신볼(남1kg, 여700g)을 머리 위에서 양손으로 잡고 두발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 고정시킨 준비 자세를 취한다.
- ② “던져” 신호에 다리, 팔, 몸통의 굴신을 이용하여 메디신 볼을 머리 위에서 오버헤드 드로우의 동작으로 던진다.
- ③ 던지기 동작 시, 두 발 중 어느 발이라도 바닥에서 떨어져 구획선을 밟는 경우, 던지기 동작 시 점프 하는 경우, 볼이 지면에 닿기 전에 신체의 어느 부위라도 바닥에 닿는 경우, 던진 공이 구획선 밖으로 나간 경우는 파울로 처리하며 파울 2회 시 실격처리 한다.
- ④ 2회의 시기 중 좋은 기록을 택한다.

나. 측정방법

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



2) 수영(평영 100m+자유형 100m)

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 배정받은 레인의 벽에 등을 붙이고 두 발을 수영장 바닥에 붙인 차렷 자세로 출발 준비를 하며 출발 소리에 출발한다.
- ② 출발 및 매 턴 동작 이후 수영장의 1/2을 넘지 않는 곳까지만 잠영을 허용한다.

■ 파울 및 실격 처리

① 다음과 같은 상황에서는 파울 부여

(ㄱ) 부정출발한 경우(수험생 전원 재출발)

- “부저” 소리가 들리기 전에 출발하는 경우
- 배정받은 레인의 벽에 등을 붙이지 않고 출발하는 경우
- 두발을 수영장 바닥에 붙인 차렷 자세를 하지 않고 출발하는 경우

(ㄴ) 부정출발 시 1회에 한하여 추가 기회를 부여하며, 부정출발 2회 시 실격 처리

② 다음과 같은 상황에서는 실격 처리

(ㄱ) 잠영으로 수영장의 1/2을 넘을 경우

(ㄴ) 벽에 신체의 일부가 닿지 않게 턴을 할 경우

(ㄷ) 대한수영연맹 평영 규정에 따른 영법이 아닌 경우

(ㄹ) 프론트 크롤링(일반적 자유형)이 아닌 경우

(ㅁ) 실격 상황 이후의 다음 턴에서 측정위원이 해당 인원의 고사를 중단

나. 측정방법

결승점을 터치할 때까지 소요시간을 1/100 단위로 측정(1/1000자리는 버림)한다.