

2025학년도 정시모집 체육교육과 실기고사 종목별 실시방법 및 실격기준

I. 종목별 실기고사 방법 및 실격 기준

1. 실기고사 종목별 실시방법

종 목	실기고사 방법 및 유의사항
배근력 검사	<ol style="list-style-type: none"> ① 운동화/양말을 벗고, 우리대학에서 제공하는 '코팅이 없는 목장갑'을 착용한 후 <디지털 배근력계> 발판 중앙의 <전자측정기>를 사이에 두고 양발을 10cm 정도 벌리며 올라선다. ② 이때 양발의 모양은 앞에서 볼 때 11자 형태가 되도록 하고, 양발의 가장 긴 발가락 끝을 <디지털 배근력계> 앞단의 '발끝고정판'에 밀착시킨다. ③ 상체는 곧게 펴고 앞으로 굽혀 엉덩이에서부터 뒷머리 끝부분까지 30° 각도가 되도록 한다. 이 때 진행위원이 <각도 보조기>를 이용하여 30° 각도가 되었는지 확인한다(신장에 따라 높이 조절). ④ 양쪽 무릎과 팔꿈치를 펴서 준비 자세를 취하면, 진행위원이 '손잡이'를 전달한다. ⑤ 양손바닥을 자신의 몸 쪽 방향으로 하고 '손잡이'를 잡으면, 진행위원이 손잡이 연결고리를 <전자측정기>에 연결한다. ⑥ 고사위원의 "시작" 구령 후 굽힌 상체를 일으키며 손잡이를 당기면 자동 계측된다. ⑦ 파울은 상체를 일으킬 때 양쪽 팔꿈치와 무릎을 굽히거나 상체 반동을 준 경우로 한다(파울 관련 자세한 사항은 고사장 안내 시 확인). ⑧ 시행시기(실기기회)는 연속 2회를 부여하며, 그 중 '전자계기판'의 상위기록을 최종점수로 한다. 다만, 파울은 1회 시행으로 간주하며, 2회 모두 파울한 경우 해당종목 기본점수를 부여한다. ⑨ 수험생은 '전자계기판'의 기록을 확인하고, 고사위원이 작성한 기록이 맞으면 서명란에 이름을 한글로 바르게 기재한다.
앉아윗몸 앞으로굽히기	<ol style="list-style-type: none"> ① 운동화/양말을 벗고 <전자측정기>의 받침판에 앉아 양 무릎을 펴고, 양 발을 11자 형태로 붙이며, 양 발바닥을 '발고정판'에 밀착시킨다. 이 때 진행위원이 양 무릎과 종아리를 고정밴드로 고정한다. ② Warm-up은 <전자측정기> 고정밴드 착용 전에 마쳐야 하며, 시작 전 '전자계기판'의 숫자를 반드시 확인하여야 한다. ③ 고사위원의 "시작" 구령 후 10초 이내에 실기를 마쳐야 한다. ④ 고사위원의 "시작" 구령 후 상체를 앞으로 굽히면서 양 손바닥이 겹쳐지지 않도록 수평을 유지하되 <전자측정기>에 양손 가운데 손가락 끝이 동시에 닿게 한 후 천천히 일련동작으로 밀어주고 <3초를 유지>하여야만 자동 계측된다. ⑤ 파울은 반동을 주거나 무릎을 굽힌 경우, <전자측정기>에 양손 가운데 손가락 끝이 동시에 닿지 않았거나 3초를 유지하지 못한 경우로 한다(파울 관련 자세한 사항은 고사장 안내 시 확인). ⑥ 시행시기(실기기회)는 연속 2회를 부여하며, 그 중 '전자계기판'의 상위기록을 최종점수로 한다. 다만, 파울은 1회 시행으로 간주하며, 2회 모두 파울한 경우 해당종목 기본점수를 부여한다. ⑦ 수험생은 '전자계기판'의 기록을 확인하고, 고사위원이 작성한 기록이 맞으면 서명란에 이름을 한글로 바르게 기재한다.
제자리 멀리뛰기	<ol style="list-style-type: none"> ① 운동화를 착용한 다음, 양쪽 신발이 <전자측정기>의 출발선을 밟지 않도록 정확한 준비자세를 취한다. 신발 앞꿈치를 출발선에 너무 밀착시켜서 뛰면 파울 판정 또는 측정오류가 발생되기 때문에 준비자세를 취할 때 유의한다. ② 고사위원의 "시작" 구령 후 <전자측정기> 앞쪽으로 최대한 멀리 뛴다. ③ 착지점은 양쪽 신발바닥 또는 신체 부위가 바닥에 착지 또는 접촉하는 지점 중 가장 뒤쪽으로 자동 계측된다. ④ 파울은 이중도약 또는 착지 시 <전자측정기>의 규격선을 벗어난 경우로 한다(파울 관련 자세한 사항은 고사장 안내 시 확인). ⑤ 시행시기(실기기회)는 연속 2회를 부여하며, 그 중 '전자계기판'의 상위기록을 최종점수로 한다. 다만, 파울은 1회 시행으로 간주하며, 2회 모두 파울한 경우 해당종목 기본점수를 부여한다. ⑥ 수험생은 '전자계기판'의 기록을 확인하고, 고사위원이 작성한 기록이 맞으면 서명란에 이름을 한글로 바르게 기재한다.

종 목	실기고사 방법 및 유의사항
중량메고 달리기	① 운동화를 착용하고 중량(남자 20kg, 여자 10kg의 모래주머니)을 원하는 어깨에 맨 다음, '출발계측선'과 '출발준비선' 사이의 공간에서 준비자세를 취한다. ② 고사위원의 "출발" 구령 후, '출발계측선'을 통과하여 대각선 방향으로 20m를 달려 반환점을 돈 후 직선방향으로 20m를 달려 '종료계측선'을 통과하면 <전자감응장치>가 자동 계측한다. 총 40m를 달린 후 매트리스 위에도 먼저 중량(모래주머니)을 던진 후 낙법으로 몸을 보호하며 쓰러진다. ③ 출발 후 계측장치 오류(수험복장 구성소재로 인한 감응센서 미작동 등)가 발생한 경우는 재출발 기회를 부여한다. ④ 시행시기(실기대회)는 1회만 부여하며, 파울은 1회 실시로 간주하여 해당종목 기본점수를 부여한다. ⑤ 수험생은 <전자계기판>의 기록을 확인하고, 고사위원이 작성한 기록이 맞으면 서명란에 이름을 한글로 바르게 기재한다.

※ 특기사항 : 배근력 검사, 앉아윗몸 앞으로굽히기, 제자리 멀리뛰기 만점자는 1회만 실시

2. 종목별 실격(파울) 세부기준 및 유의사항

가. 우리대학 실기고사에 "한국도핑방지위원회"에서 지정한 금지약물을 복용하고 응시하였을 경우, 실격처리하고 관련 법령에 의해 엄중히 조치한다.

나. 각 종목별 고사방법을 위반할 시에는 실격으로 간주하므로 모집요강에 명시된 종목별 실기고사 방법(자세 및 동작)과 아래의 실격 기준 및 유의 사항을 반드시 준수하여야 한다.

종 목	실격(파울) 기준 및 유의사항
공통 유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ■ 모집요강에 명시된 종목별 실기고사 방법(자세 및 동작)을 반드시 준수하여야 한다. ■ 종목별 유의사항을 숙지하여, 측정기록을 부당하게 높이는 행위를 하지 않도록 한다. ■ 신체에 일체의 이물질(파워그립, 탄마가루, 야쿠르트, 헤어용품(왁스, 젤, 스프레이), 기타 물질 등) 사용을 금지하며, 이물질이 묻어있다고 판단되는 경우 수험생은 고사 진행위원의 안내를 따라야 한다. ■ 액세서리(시계, 목걸이, 반지, 귀걸이, 건강용품 포함)는 일체 착용을 금지한다. ■ 학교명 또는 학원명이 표시된 운동복 착용을 금지한다.
배근력 검사	① 손잡이 부분에 손목을 꺾어 말아 쥐는 행위 ② 손잡이 위치선을 넘어 잡는 행위 ③ 손바닥 및 손가락 부분에 모든 이물질 사용(ex : 파워그립, 탄마가루, 야쿠르트, 기타 물질 등) ④ 측정기를 잡기 전 제공받은 고사용 목장갑에 이물질을 묻히는 행위 ⑤ 연결고리를 <전자측정기>에 연결한 뒤 몸통, 머리 등의 자세를 변경하거나 손동작을 하는 경우 (손잡이를 다시 잡는 행위 등) ⑥ 엉덩이에서부터 뒷머리 끝부분까지 30° 각도를 유지하되 그 뒤쪽으로 넘어가면서 당길 경우 ⑦ 상체를 일으킬 때 양쪽 팔꿈치와 무릎을 굽히거나(이중당김) 상체 반동을 준 경우, 손 또는 손잡이가 신체(허벅지 등)에 닿는 경우 ⑧ 고의로 시간을 지연하거나 감독위원의 지시를 따르지 않는 경우는 경고 부여(2회 경고 시 해당 종목 실격 처리)
앉아윗몸 앞으로굽히기	① 감독위원의 "시작" 구령 후 10초 이내에 실기를 끝내지 못하는 경우 ② 측정 시 양 엄지손가락을 깎지 끼거나 신체일부를 측정기기에 지탱하여 미는 경우 ③ 측정 시 무릎을 위 또는 옆으로 구부리거나 반동을 주는 경우 ④ <전자측정기>에 손가락을 구부려 앞으로 닿게 하여 측정기록을 부당하게 높이는 경우 ⑤ <전자측정기>에 양손 가운데 손가락 끝이 동시에 닿지 않았거나 3초를 유지하지 못한 경우 ⑥ 고의로 시간을 지연하거나 감독위원의 지시를 따르지 않는 경우는 경고 부여(2회 경고 시 해당 종목 실격 처리)

종 목	실격(파울) 기준 및 유의사항
제자리 멀리뛰기	① 운동화 바닥에 이물질을 사용하는 경우(ex : 송진, 야쿠르트, 기타 물질 등) ② 과도한 준비 동작 등으로 고사시간을 지연시키는 경우(2회 경고 시 1회 실격 처리) ③ 양쪽 신발이 <전자측정기>의 출발선을 밟거나 이중도약을 하는 경우 ④ 착지 시 바닥에 손을 짚거나 두발이 동시에 닿지 않거나 뒤로 넘어지는 경우 ⑤ 착지 시 전자측정기의 좌측/우측 규격선을 벗어난 경우 ⑥ 고의로 시간을 지연하거나 감독위원의 지시를 따르지 않는 경우는 경고 부여(2회 경고 시 해당 종목 실격 처리)
중량메고 달리기	① 고사위원의 "출발" 구령이 없이 출발하는 경우 ② 출발 구령 후, 출발준비선 또는 출발준비선 후방의 지면을 발로 밟거나 신체로 접촉하는 경우 ③ 출발 시, 과도한 발구름을 하거나 계측장치 범위를 벗어나 출발하는 경우 ④ 출발 구령 전, 준비 자세에서 '출발계측선'을 접촉한 경우는 재출발 하되 2회 위반 시 실격 처리 * 출발 구령 후 출발계측선 접촉시에는 중단 없이 고사 진행 ⑤ 출발 후 중량(모래주머니)을 바닥에 떨어뜨리거나 규격선 안쪽으로 달린 경우 ⑥ '종료계측선' 통과 후 중량을 매트리스가 아닌 바닥에 고의로 던져 계측장치가 오작동하거나 고사물품(중량)이 파손되는 경우 ⑦ 고의로 시간을 지연하거나 감독위원의 지시를 따르지 않는 경우는 경고 부여(2회 경고 시 해당 종목 실격 처리)

II. 평가종목(순서) 및 반영비율

평가종목	평가순서	반영비율
배근력 검사	1	25%
앞아랫몸 앞으로굽히기	2	25%
제자리 멀리뛰기	3	25%
중량메고 달리기	4	25%

III. 평가기준 및 평가방법(총점 400점, 기본점수 0점 / 각 종목별 100점, 기본점수 0점)

종 목	남/여	최고기준	최저기준	점수산출식
		최고점수	최저점수	
배근력 검사 (단위 : Kg)	남자	220 이상 100점	130 이하 0점	$(기록 - 최저기준) \times (최고점 - 최저점) \div (최고기준 - 최저기준)$ 예시(배근력 검사, 남자) : $(기록 - 130) \times (100 - 0) \div (220 - 130)$
	여자	151 이상 100점	60 이하 0점	
앞아랫몸 앞으로굽히기 (단위 : cm)	남자	30.0 이상 100점	11.9 이하 0점	
	여자	32.0 이상 100점	13.9 이하 0점	
제자리 멀리뛰기 (단위 : cm)	남자	300 이상 100점	254 이하 0점	
	여자	250 이상 100점	199 이하 0점	
중량메고 달리기 (단위 : 초)	남자	7.19 이하 100점	9.90 이상 0점	
	여자	7.60 이하 100점	10.90 이상 0점	

평가방법	<ul style="list-style-type: none"> • 종목별 각 감독위원(내부교원) 1인과 기록위원(직원) 1인이 전자계측기에 표시된 결과를 기록한다. • 4개 종목별 기록을 점수화하고 합산하여 평가점수를 산출한다. • 각 종목별 산출 점수는 소수점 넷째자리에서 반올림하여 소수점 셋째자리로 산정한다. • 결시자는 종목별 평가점수를 모두 0점으로 처리한 후 합격자 사정에서 제외한다.
------	---