

- 동명대학교 2023학년도 수시모집 -
스포츠재활학과 실기고사 수험생 안내사항 및 종목별 실시방법

◆ 수험생 안내사항 ◆

1. 고사일시: 2022.10.14.(금)

대상	편성	입실 시간	고사 시간
실기전형	오전반	09:00	09:30~
스포츠재활학과	오후반	13:00	13:30~

2. 수험생 집결장소: 동명대학교 학생복지관(8번 건물) 4층 강당

3. 오전/오후 조편성 수험번호

구분	수험번호	입실 시간	고사 시간
오전반	4330003~4335223	09:00	09:30~
오후반	4335225~4335336	13:00	13:30~

4. 실기종목: 메디신볼던지기, 제자리멀리뛰기, 지그재그런

5. 종목별 조별 편성

구분	조편성	시작 종목	(수험번호) 시작번호	(수험번호) 끝번호	실기 고사장
오전반	A조	당일 추천	4330003	4335131	학생복지관 (8번건물) 4층 강당
	B조		4335133	4335178	
	C조		4335180	4335223	
오후반	A조	당일 추천	4335225	4335263	
	B조		4335264	4335298	
	C조		4335300	5335336	

6. 종목별 실시 횟수


메디신볼던지기	제자리멀리뛰기	지그재그런	비고
2회	2회	1회	2회 실시 종목은 상위 기록 적용

7. 배점기준표

구분		1급	2급	3급	4급	5급	6급
메디신볼던지기(m)	배점	200점	195점	190점	185점	180점	175점
	남	11이상	10.9~10.0	9.9~9.0	8.9~8.0	7.9~7.0	6.9이하
	여	9이상	8.9~8.0	7.9~7.0	6.9~6.0	5.9~5.0	4.9이하
제자리멀리뛰기(cm)	배점	200점	195점	190점	185점	180점	175점
	남	271이상	270~261	260~251	250~241	240~231	230이하
	여	226이상	225~216	215~206	205~196	195~186	185이하
지그재그런(초)	배점	200점	195점	190점	185점	180점	175점
	남	14초30이내	14초31~14초70	14초71~15초10	15초11~15초50	15초51~15초90	15초91이후
	여	15초80이내	15초81~16초00	16초01~16초30	16초31~17초00	17초01~17초30	17초31이후

◆ 종목별 실시요령 및 유의사항 ◆

1. 메디신볼던지기 <전자식 자동계측>




〈순서〉

1. 폭 2m 규격선 앞에 서서 준비자세를 취한다.(시작선을 밟지 않도록 한다)
2. '준비' 구령에 수험생은 제자리에 선 자세에서 메디신볼을 머리 위로 올려 양손으로 잡고 양발을 편안한 너비로 벌려 바닥에 지지한 후 준비자세를 취한다.
3. '시작' 신호에 오버드로어(over throw)자세로 머리 위에서 양손으로 던진다. 이때 무릎과 허리의 반동을 허용한다.
4. 남자 3kg, 여자 2kg의 메디신볼을 사용한다.

<유의사항>

1. 2회 실시하여 좋은 기록을 반영한다. (2회 파울 시 최하위 점수 처리)
2. 다음과 같은 경우에는 파울로 처리한다.
 - 공을 던지기 위해 반동을 할 경우, 발뒤꿈치가 들리는 것은 허용하나. 던지기 전과 후의 발 위치가 변경되는 경우
 - 메디신볼을 던진 후 손이 시작선을 넘어 바닥에 닿을 경우
 - 발이 시작선을 밟거나 넘어가는 경우
 - 던진 메디신볼이 폭 2m 규격 선 밖으로 나가게 되는 경우
 - 메디신볼을 한 손으로 던지거나 머리 위치보다 아래에서 던지는 경우
3. 메디신볼과 손바닥에는 송진 등 기록에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 것도 사용할 수 없다.

2. 제자리멀리뛰기 <전자식 자동계측>



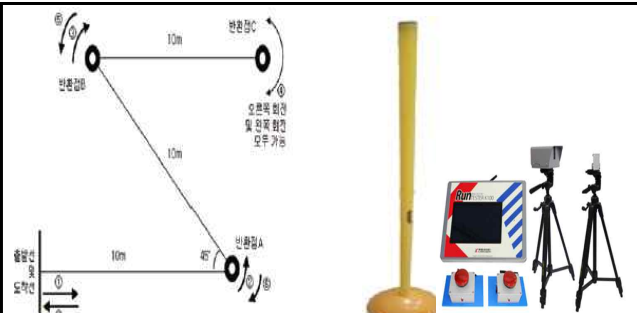
〈순서〉

1. 수험생은 감독위원의 '준비' 소리에 따라 측정판에 위치한다.
2. 감독위원의 '시작' 구령에 따라 팔, 무릎 등의 반동을 이용하여 모뎀발로 굴러 최대한 멀리 뛴다.
3. 착지 지점의 가장 뒷부분을 기록으로 인정한다(측정값은 cm단위)
4. 2회 측정하여 좋은 성적으로 한다.

<유의사항>

1. 2회 실시하여 좋은 기록을 반영한다. (2회 파울 시 최하위 점수 처리)
2. 다음과 같은 경우에는 파울로 처리한다.
 - 착지할 때 파울라인 밖에 신체 부위가 닿은 경우
 - 구름 동작에서 발바닥 전체가 떨어진 경우
 - 모뎀발로 뛰지 못하고 한발로 구르고 뛴 경우
 - 구름 동작에서 출발선을 발로 밟은 경우

3. 지그재그런 <전자식 자동계측>



〈순서〉

1. 그림과 같이 30m 주로를 왕복으로 달리는 시간을 측정한다.
2. 수험생은 감독위원의 '준비' 소리에 따라 출발선에 위치한다.
3. 감독위원의 '출발' 신호에 맞추어 순서대로 달린다.
(반환점에서의 턴 방향은 상관 없음)
(출발선→반환점A→반환점B→반환점C→반환점B→반환점A→도착선)
4. 1/100 단위로 측정한다.

<유의사항>

1. 세워진 폴 막대를 쓰러뜨리면 파울로 처리하며, 곧바로 1회의 기회를 추가 부여한다.
2. 고의로 중지하거나 2회 파울 시 최하위 점수처리 한다.