스포츠과학과 공통 및 선택 실기(기초체력)

종 목	측 정 방 법 등
배근력 (kg)	■ 측정장비 : 배근력 측정판 ■ 측정방법 : 양발을 어깨넓이 정도 벌려 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 기울인 후 배근력계 손잡이를 잡고 배근력계와 상체의 각이 30도가 되도록 배근력계 손잡이를 조절 후, 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다
좌전굴 (cm)	■ 측정장비 : 좌전굴 측정판 ■ 축정방법 : 양 발바닥을 측정계의 수직면에 닿도록 하여 무릎을 펴고 앉아, 손바닥은 곧게 편 상태에서 상체를 천천히 굽혀 손을 뻗는다. 손가락 끝이 2초정도 멈춘 지점의 눈금을 읽어 기록하고 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. ※ 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뻗거나 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽혔을 경우 부정행위로 간주하여 0점 처리한다.
제자리멀리뛰기 (cm)	■ 측정장비 : 제자리멀리뛰기 측정판 ■ 측정방법 : 기준선에 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며 기준선에서 착지점(신체의 어느 한부분)까지 거리를 측정하며 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
윗몸일으키기 (회/분)	■ 측정장비 : 윗몸일으키기 측정판 ■ 측정방법 : 양발을 3cm정도 벌리고 무릎을 세운 후, 양손을 교차해서 손끝이 어깨를 향하게 한 이후, 등을 매트에 누워 상체를 90도 이상 일으키고, 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다.

구분	종목	성별	평가점수										배점 (최저~최고)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
공통	배근력 (kg)	남	147 ~ 153	154 ~ 158	159 ~ 165	166 ~ 169	170 ~ 173	174 ~ 178	179 ~ 185	186 ~ 194	195 ~ 205	206 이상	88~100
		여	85 ~ 91	92 ~ 95	96 ~ 98	99 ~ 101	102 ~ 104	105 ~ 107	108 ~ 110	111 ~ 114	115 ~ 120	121 이상	
공통	제자리 멀리 뛰기	남	223 ~ 231	232 ~ 236	237 ~ 239	240 ~ 242	243 ~ 245	246 ~ 249	250 ~ 254	255 ~ 257	258 ~ 262	263 이상	88~100
		여	160 ~ 164	165 ~ 168	169 ~ 172	173 ~ 176	177 ~ 180	181 ~ 184	185 ~ 188	189 ~ 194	194 ~ 198	199 이상	
선택	좌전굴 (cm)	남	16.1~ 17.3	17.4~ 18.3	18.4~ 19.8	19.9~ 20.6	20.7~ 21.6	21.7~ 22.4	22.5~ 23.2	23.3~ 24.2	24.3~ 25.7	25.8 이상	264~300
		여	19.5~ 20.6	20.7~ 21.6	21.7~ 22.6	22.7~ 23.4	23.5~ 24.8	24.9~ 25.4	25.5~ 26.1	26.2~ 26.7	26.8~ 27.9	28 이상	
선택	윗몸 일으 키기 (회/분)	남	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52 이상	264~300
		여	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 이상	