

# 스포츠과학과 재정형 및 호신술

모집 단위	응시종목	구분	실시항목	평가항목	배점 (최저~최고)
스포츠과학과	유도	기본동작	낙법(5가지 지정)	- 정확도- 숙련도	(109,117,125,133)
		기술의정확성	매치기 기술	손,허리,발,누르기,조르기	(109,117,125,133)
		본	본	본	(110,118,126,134)
	복싱	기본기술	공격기술 (잡,스트레이트,훅,어퍼컷), 팔동작, 발동작, 몸동작	팔동작이 공격과 방어의 조화발동작의 정확성동체 의 움직임의 밸런스	(109,117,125,133)
		응용기술	공격기술(연결동작) 방어기술(연결동작) 발기술(발을 이용한 기술) 셰도우복싱	공격과 방어의 연결동작이 자연스럽고 민첩한가, 상체와 발의 움직임임이 자연스럽고 조화로운가	(109,117,125,133)
		기본스텝	기본스텝	제자리스텝,사이드스텝,전 후스텝,걸기스텝	(110,118,126,134)
	검도	기본기술	3동작 : 머리치기,손목치기, 허리치기 2동작 : 머리치기,손목치기, 허리치기	기본자세,숙련도	(109,117,125,133)
		기술의정확성	연속동작 : 머리치기,손목치 기,허리치기 빠른동작 : 머리치기,손목치 기,허리치기	부드러운연결동작,타격부 위의 정확성	(109,117,125,133)
		응용기술	연격, 대련	동작의 일치 및 정확성	(110,118,126,134)
	합기도	기본기술	낙법, 발차기	자세 및 정확도	(109,117,125,133)
		응용기술	특기낙법.특기발차기	정확도 및 숙련도	(109,117,125,133)
		호신술	손목수 방권술 방족술 의복수	호신술의 정확성, 호신술의숙련도	(110,118,126,134)
	태권도	기본발차기	앞차기.옆차기.앞돌려차기.뒤 차기.뒤돌아옆차기.뒤후리기	중심 및 정확성, 효율성 및 민첩성	(109,117,125,133)
		품새	고려품새	시선 및 중심이동, 힘의 강·약및완급	(109,117,125,133)
		응용동작	가상 혼자겨루기(약 30초)	기술의 연결변화 및 발차 기 기술의 숙련도를 평가	(110,118,126,134)

# 스포츠과학과 공통실기

종 목	측 정 방 법 등
배근력 (kg)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 측정장비 : 배근력 측정판</li> <li>■ 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</li> </ul>
제자리멀리뛰기 (cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 측정장비 : 제자리멀리뛰기 측정판</li> <li>■ 측정방법 : 기준선에 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며 기준선에서 착지점(신체의 어느 한부분)까지 거리를 측정하며 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.</li> </ul>

구 분	종 목	성 별	평 가 점 수										배 점 (최저~ 최고)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
공 통	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	
여 배	제자리 멀리 뛰기	남	230 ~ 235	236 ~ 241	242 ~ 247	248 ~ 253	254 ~ 259	260 ~ 265	266 ~ 271	272 ~ 277	278 ~ 283	284 이상	88~100
		여	165 ~ 170	171 ~ 176	177 ~ 182	183 ~ 188	189 ~ 194	195 ~ 200	201 ~ 206	207 ~ 212	213 ~ 218	219 이상	