

# 스포츠융합복지학과 공통 및 선택 실기(기초체력)

## ■ 공통 실기

| 종목              | 측정 장비 및 방법 |                                                                                                                     |
|-----------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 배근력<br>(kg)     | 측정 장비      | • 배근력 측정판                                                                                                           |
|                 | 측정 방법      | • 양발을 어깨너비 정도 벌려 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 기울이고, 배근력계 손잡이를 잡고 배근력계와 상체의 각이 30도가 되도록 배근력계 손잡이를 조절 후, 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. |
| 제자리멀리뛰기<br>(cm) | 측정 장비      | • 제자리멀리뛰기 측정판                                                                                                       |
|                 | 측정 방법      | • 기준선에 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며, 기준선에서 착지점(신체의 어느 한 부분)까지 거리를 측정하고, 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.                           |

| 종목                  | 성별 | 평가점수        |             |             |             |             |             |             |             |             |           | 배점<br>(최저~최고)   |
|---------------------|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|-----------------|
|                     |    | 1           | 2           | 3           | 4           | 5           | 6           | 7           | 8           | 9           | 10        |                 |
|                     |    | 143.5       | 147.0       | 150.5       | 154.0       | 157.5       | 161.0       | 164.5       | 168.0       | 171.5       | 175.0     |                 |
| 배근력<br>(kg)         | 남  | 147~<br>153 | 154~<br>158 | 159~<br>165 | 166~<br>169 | 170~<br>173 | 174~<br>178 | 179~<br>185 | 186~<br>194 | 195~<br>205 | 206<br>이상 | 143.5~<br>175.0 |
|                     | 여  | 85~<br>91   | 92~<br>95   | 96~<br>98   | 99~<br>101  | 102~<br>140 | 105~<br>107 | 108~<br>110 | 111~<br>114 | 115~<br>120 | 121<br>이상 |                 |
| 제자리<br>멀리뛰기<br>(cm) | 남  | 223~<br>231 | 232~<br>236 | 237~<br>239 | 240~<br>242 | 243~<br>245 | 246~<br>249 | 250~<br>254 | 255~<br>257 | 258~<br>262 | 263<br>이상 | 143.5~<br>175.0 |
|                     | 여  | 160~<br>164 | 165~<br>168 | 169~<br>172 | 173~<br>176 | 177~<br>180 | 181~<br>184 | 185~<br>188 | 189~<br>193 | 194~<br>198 | 199<br>이상 |                 |

■ 선택 실기(기초체력)

| 종목              | 측정 장비 및 방법 |                                                                                                                            |
|-----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 좌전굴<br>(cm)     | 측정 장비      | • 좌전굴 측정판                                                                                                                  |
|                 | 측정 방법      | • 양발바닥을 측정계의 수직면에 닿도록 하여 무릎을 펴고 앉아, 손바닥을 곧게 편 상태에서 상체를 천천히 굽혀 손을 뺀다. 손가락 끝이 2초 정도 멈춘 지점의 눈금을 읽어 기록하고, 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. |
| 윗몸일으키기<br>(회/분) | 측정 장비      | • 윗몸일으키기 측정판                                                                                                               |
|                 | 측정 방법      | • 양발을 3cm 정도 벌린 상태에서 무릎은 세우고, 양손을 교차해서 손끝이 어깨를 향하게 한 후, 등을 매트에 누워 상체를 90도 이상 일으켜서 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다.                     |

| 종목                  | 성별 | 평가점수          |               |               |               |               |               |               |               |               |            | 배점<br>(최저~<br>최고) |
|---------------------|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|-------------------|
|                     |    | 1             | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             | 7             | 8             | 9             | 10         |                   |
|                     |    | 143.5         | 147.0         | 150.5         | 154.0         | 157.5         | 161.0         | 164.5         | 168.0         | 171.5         | 175.0      |                   |
| 좌전굴<br>(cm)         | 남  | 16.1~<br>17.3 | 17.4~<br>18.3 | 18.4~<br>19.8 | 19.9~<br>20.6 | 20.7~<br>21.6 | 21.7~<br>22.4 | 22.5~<br>23.2 | 23.3~<br>24.2 | 24.3~<br>25.7 | 25.8<br>이상 | 143.5~<br>175.0   |
|                     | 여  | 19.5~<br>20.6 | 20.7~<br>21.6 | 21.7~<br>22.6 | 22.7~<br>23.4 | 23.5~<br>24.8 | 24.9~<br>25.4 | 25.5~<br>26.1 | 26.2~<br>26.7 | 26.8~<br>27.9 | 28.0<br>이상 |                   |
| 윗몸<br>일으키기<br>(회/분) | 남  | 43            | 44            | 45            | 46            | 47            | 48            | 49            | 50            | 51            | 52<br>이상   | 143.5~<br>175.0   |
|                     | 여  | 33            | 34            | 35            | 36            | 37            | 38            | 39            | 40            | 41            | 42<br>이상   |                   |