스포츠과학과 공통 및 선택 실기(기초체력)

■ 공통 실기

종목	측정 장비 및 방법	
배근력 (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 (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 (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 (kg)	남	147~153	154~158	159~165	166~169	170~173	174~178	179~185	186~194	195~205	206 이상	143.5~175.0
	여	85~91	92~95	96~98	99~101	102~104	105~107	108~110	111~114	115~120	121 이상	
제자리 멀리뛰기 (cm)	남	223~231	232~236	237~239	240~242	243~245	246~249	250~254	255~257	258~262	263 이상	143.5~175.0
	여	160~164	165~168	169~172	173~176	177~180	181~184	185~188	189~193	194~198	199 이상	

■ 선택 실기(기초체력)

종목	측정 장비 및 방법	
좌전굴 (cm)	측정 장비	• 좌전굴 측정판
	측정 방법	• 양발바닥을 측정계의 수직면에 닿도록 하여 무릎을 펴고 앉아, 손바닥을 곧게 편 상태에서 상체를 천천히 굽혀 손을 뻗는다. 손가락 끝이 2초 정도 멈춘 지점의 눈금을 읽어 기록하고, 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
윗몸일으키기 (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 (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	
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	143.5~175.0
	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	28.0 이상	
윗몸 일으키기 (회/분)	남	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52 이상	143.5~175.0
	여	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 이상	