스포츠과학과 공통 및 선택 실기(제정형 및 호신술)

■ 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(제정형 및 호신술)

종목	구분	실시항목	평가항목	배점(최저~최고)
유도	기본동작	• 낙법(5가지 지정)	• 정확성, 숙련도	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	기술의 정확성	• 매치기 기술	• 손, 허리, 발, 누르기, 조르기	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	본	• 본	• 본	(96.0, 103.0, 110.0, 117.0)
복싱	기본기술	• 공격기술(잽, 스트레이트, 훅, 어퍼컷), 팔동작, 발동작, 몸동작	• 팔동작의 공격과 방어의 조화 • 발동작의 정확성 • 동체 움직임의 밸런스	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	응용기술	• 공격기술(연결동작) • 방어기술(연결동작) • 발기술(발을 이용한 기술) • 쉐도우 복싱	• 공격과 방어의 연결동작이 자연스럽고, 민첩한가 • 상체와 발의 움직임임이 자연스럽고, 조화로운가	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	기본스탭	• 기본스탭	• 제자리스탭, 사이드스탭, 전후스탭, 걷기스탭	(96.0, 103.0, 110.0, 117.0)
검도	기본기술	• 3동작 : 머리치기, 손목치기, 허리치기 • 2동작 : 머리치기, 손목치기, 허리치기	• 기본자세, 숙련도	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	기술의 정확성	• 연속동작 : 머리치기, 손목치기, 허리치기 • 빠른동작 : 머리치기, 손목치기, 허리치기	• 부드러운 연결동작 • 타격 부위의 정확성	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	응용기술	• 연격, 대련	• 동작의 일치 및 정확성	(96.0, 103.0, 110.0, 117.0)
합기도	기본기술	• 낙법, 발차기	• 자세 및 정확성	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	응용기술	• 특기 낙법, 특기 발차기	• 정확성, 숙련도	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	호신술	• 손목수, 방권술, 방족술, 의복수	• 정확성, 숙련도	(96.0, 103.0, 110.0, 117.0)
태권도	기본발차기	• 앞차기, 옆차기, 앞돌려차기, 뒤차기, 뒤돌아옆차기, 뒤후리기	• 중심 및 정확성 • 효율성 및 민첩성	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	품새	• 고려 품새	• 시선 및 중심 이동 • 힘의 강·약 및 완급	(95.0, 102.0, 109.0, 116.0)
	응용동작	• 가상 혼자겨루기(약 30초)	• 기술의 연결변화 및 발차기 • 기술의 숙련도	(96.0, 103.0, 110.0, 117.0)