

스포츠헬스과 실기고사 안내

1. 실기고사 문의사항: 스포츠헬스과 사무실(☎ 031-610-8043)

2. 진행일정 (실기고사 지정일 추후 공지)

가. 수시1차: 2022. 10. 18.(화) ~ 2022. 10. 22.(토)

나. 수시2차: 2022. 11. 29.(화) ~ 2022. 12. 03.(토)

다. 정 시: 2023. 01. 25.(수) ~ 2023. 01. 28.(토)

※ 실기고사 진행일정은 지원인원에 따라 일정이 단축될 수 있습니다.

3. 장소

수험생 대기실	고사실
실기 대기실: 창조관 401호 헬스장 비상 대기실: 창조관 109호	창조관 1층 체육관

※ 학교사정에 따라 장소가 변경될 수 있습니다.

4. 준비물

- 사진이 부착된 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권, 학생증)
- 수험표(국제대학교 입시홈페이지에서 출력)
- 전공실시 수험자 중 무도종목에 해당하는 자는 맞는 도복, 띠 착용 할 것 도복과 띠에는 어떠한 표시도 할 수 없습니다. (소속, 성명 등 일체의 표시 금지)
※ 도복에 소속, 성명 등이 표기되어 있는 경우 청테이프 등을 부착하여 표기된 내용이 보이지 않도록 하여야 합니다.
- 기초체력 응시자는 운동복 및 운동화 착용

5. 복장규정

- 마스크 착용(필수)
- 교복을 제외한 복장 / 실기고사를 응시할 수 있는 편안한 체육복 및 운동화

6. 진행절차

대기	진행	종료
- 본인확인 - 주의사항 및 참여순서 안내	- 실기고사실 안내 - 실기고사 참여	- 운영요원 안내에 따라 퇴실 및 귀가

7. 전형방법: 학생부 40점 + 전공실기 60점 = 100점 <기초체력/전공실기 전형 중 택 1>

내신	왕복달리기(10m)	제자리멀리뛰기	총점	
40점	30점	30점	100점	
내신	전공실기 1	전공실기 2	전공실기 3	총점
40점	20점	20점	20점	100점

※ 내신점수 반영방법

- 전체학과(간호학과 제외): 1학년 1학기 ~ 3학년 1학기 중 최우수 1개 학기 전 과목 평균등급

스포츠헬스과 실기고사 안내

■ 기초체력 평가방법

종 목	실 기 별 주 의 사 항 (2개 종목을 모두 실시해야 함)
왕복 달리기 (10m)	<ul style="list-style-type: none"> · 10m 왕복달리기 출발선에서 준비 자세를 취한다. · ‘준비’ 예령 후 자율 출발하며, 10m 구간에 부저버튼을 누르고 다시 출발지점 부저버튼을 누르는 것을 2회 왕복하여 실시한다. (총 40m) · 1회 실시함을 원칙으로 하고, 고의성이 없는 반칙의 경우 1회 재실시하며, 재 반칙 시 최하위 점수로 처리한다. · 고의적으로 바닥에 신체가 닿는 경우나 부정출발을 하는 경우 그 기록은 무효로 한다. · 기록은 1/10초 단위로 계측하여 기록한다.(소숫점 2자리에서 반올림하여 기록한다.)
제자리 멀리뛰기 (남·여)	<ul style="list-style-type: none"> · 자동 측정 장비의 표시된 선 위에 위치하여 시작하며, 진행요원의 지시에 따라 20초 이내에 뛰어야 한다. · 제자리에서 두 발로 동시에 하며 이중점프와 구름선을 밟은 경우는 실격으로 간주하며 1회 실시한 것으로 처리한다. · 도약 후 최종적으로 몸이 닿은 부분의 기록이 자동센서로 측정되며, 파울 선 밖으로 몸이 나갔을 경우 파울이 된다. · 거리의 측정은 구름선으로부터 도약·착지 후 신체의 어느 부분이라도 닿은 곳까지 최단거리를 측정하고 실기 기회는 2회 부여하며, 최고 기록을 인정한다. · 2회 연속 실격 시 최하위 점수를 부여한다.

수험생 유의사항 :

- 매 종목을 실시할 때마다 진행위원의 지시에 따라 본인 기록을 확인한 후 서명한다.
- 각 종목 1회 파울 후 중도 포기자는 결시 처리한다.

■ 기초체력 평가기준표

점수	종목		왕복달리기(30점)	
	제자리멀리뛰기(cm) (30점)		10m 왕복 기록 (초)	
	두 번 실시 중 높은 기록 채택			
성별	남자	여자	남자	여자
30	285이상	232이상	8.00 이하	9.20 이하
28	280 ~ 284	227 ~ 231	8.01 ~ 8.10	9.21 ~ 9.30
26	275 ~ 279	222 ~ 226	8.11 ~ 8.20	9.31 ~ 9.40
24	270 ~ 274	217 ~ 221	8.21 ~ 8.30	9.41 ~ 9.50
22	265 ~ 269	212 ~ 216	8.31 ~ 8.40	9.51 ~ 9.60
20	260 ~ 264	207 ~ 211	8.41 ~ 8.50	9.61 ~ 9.70
18	255 ~ 259	202 ~ 206	8.51 ~ 8.60	9.71 ~ 9.80
16	250 ~ 254	197 ~ 201	8.61 ~ 8.70	9.81 ~ 9.90
14	245 ~ 249	192 ~ 196	8.71 ~ 8.80	9.91 ~ 10.00
12	240 ~ 244	187 ~ 191	8.81 ~ 8.90	10.01 ~ 10.10
10	235 ~ 239	182 ~ 186	8.91 ~ 9.00	10.11 ~ 10.20
8	230 ~ 234	177 ~ 181	9.01 ~ 9.10	10.21 ~ 10.30
6	225 ~ 229	172 ~ 176	9.11 ~ 9.20	10.31 ~ 10.40
5	220 ~ 224	167 ~ 171	9.21 ~ 9.30	10.41 ~ 10.50
4	215 ~ 219	162 ~ 166	9.31 ~ 9.40	10.51 ~ 10.60
2	214 이하	161 이하	9.41이상	10.61 ~ 10.70

- 최고기록보다 높은 기록일 때에는 최고 점수로 반영하며, 최저기록보다 낮은 기록일 때에는 최저점수로 반영함

■ 전공실기 평가종목 및 배점 (축구, 태권도 유도, 합기도 가라테 특공무술, 검도, 사격, 배드민턴)

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
축구	기본기술	드리블 지그재그	20	2
	기본기술	패스컨트롤	20	2
	기초체력	왕복달리기 민첩성테스트	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
태권도	발차기	•돌려차기 좌/우 3회 •옆차기 좌/우 3회 •뒤후려차기 좌/우 3회	20	2
	품새	•지정품새 : 고려	20	2
	겨루기	•표적 겨루기(타깃 겨루기) •제한시간 60초 이내	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
유도	기본동작	•후방, 전방, 측방, 전방회전 낙법 중 (2가지 지정)	20	2
	매치기기술	•특기기술 매치기 (2가지 본인 선택)	20	2
	굳히기기술	•특기기술 굳히기 (2가지 본인 선택)	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
합기도 가라테 특공무술 주짓수	기본동작	전방낙법, 공중회전 낙법, 발차기 주짓수(암바)	20	2
	술기	손목수 (가라테는 카타, 특공무술은 특공형) 주짓수(트라이앵글 초크)	20	2
	응용기술	외발던차기 주짓수(앵클락)	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배점	
			최고	최저
검도	기본동작	연격(기본스텝)	20	2
	손목기술	손목 치기	20	2
	허리기술	머리/허리치기	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배점	
			최고	최저
사격	기본사격	레이저 사격 2발	20	2
	5M	10발	20	2
	10M	10발	20	2
	계		60	6

구분	사격 객관 평가 점수 환산표			
	기본사격 (2발)	5M (10발)	10M (10발)	비고
20	20	90점 이상	85점 이상	
19	19	85~89	81~84	
18	18	81~84	75~80	
17	17	75~80	71~74	
16	16	71~74	65~69	
15	15	65~69	61~64	
14	14	61~64	55~59	
13	13	55~59	51~54	
12	12	51~54	45~49	
11	11	45~49	41~44	
10	10	41~44	35~40	
9	9	35~40	31~34	
8	8	34이하	30이하	
0	주어진 시간 초과할 경우			

	시험종목	평가내용	배점	
			최고	최저
배드민턴	기본기술	올코트풋워크 (올코트 스트로크)	20	2
	중급기술	공격능력 (후위+전위)	20	2
	응용기술	방어능력 (드라이브+리턴컷)	20	2
	계		60	6

■ 실기고사 유의사항

- ① 수험생은 실기고사에 임하기 전 실기고사 공지사항을 충분히 숙지하여야 합니다. 수험생이 실기고사에 관한 공지사항을 알지 못하여 발생하는 불이익은 당사자의 책임입니다.
- ② 실기고사는 공지된 원칙과 감독관의 지시에 따라 실시합니다.
- ③ 실기고사에 적당한 운동복과 운동화, 도복 등 착용합니다. 단, 경기용 운동화는 착용할 수 없습니다.
- ④ 실기고사 시 바르지 않은 과도한 동작 등으로 인하여 부상이 발생하지 않도록 주의합니다.
- ⑤ 실기고사 중 측정관이 인정하는 부득이한 사유(부상 등)로 기권한 경우 해당 종목의 점수를 하등급(점수)으로 평가합니다.
- ⑥ 실기고사 실시 과정에서 이의가 있을 경우 소속된 조의 해당 종목 실기 고사가 끝난 직후에 이의를 제기할 수 있습니다.
- ⑦ 이의가 제기되면 실기고사소위원회위원장과 실기고사 감독관이 협의하여 이의를 처리합니다.
- ⑧ 기초체력 / 전공실기(종목) 전형 중 한 가지를 선택해야 합니다.

스포츠헬스과 사무실(☎ 031-610-8160)

국제대학교 스포츠헬스과