

스포츠지도학과 실기고사 안내

1. 실기고사 문의사항: 스포츠지도학과사무실(☎ 031-610-8160)

2. 진행일정

가. 수시1차: 2023. 10. 17.(화) ~ 2023. 10. 21.(토)

나. 수시2차: 2023. 12. 05.(화) ~ 2023. 12. 09.(토)

다. 정 시: 2024. 01. 24.(수) ~ 2024. 01. 27.(토)

※ 실기고사 진행일정은 지원인원에 따라 일정이 단축될 수 있습니다.

3. 장소

수험생 대기실	고사실
실기 대기실: 창조관 210호	창조관 401호(또는 307호)
비상 대기실: 창조관 109호	창조관(1층 체육관 113호)

※ 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

- 교복을 제외한 복장 / 실기고사를 응시할 수 있는 편안한 체육복 및 운동화

6. 진행절차

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

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

내신	실기1	실기2	실기3	총점
40점	20점	20점	20점	100점

※ 내신점수 반영방법

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

- 간호학과: 1,2학년,3학년1학기 5개 학기 전 과목 평균등급

8. 기타 안내사항

- 가. 실기고사 예약 기간을 꼭 확인하고 예약하시기 바랍니다.
- 나. 실기고사 1시간 전에 도착 후 접수 바랍니다.
- 다. 해당 타임(1시간 단위) 가번호를 부여합니다.
- 라. 접수 시간에 늦을 경우 실기고사 응시 시간이 미뤄질 수 있습니다.

스포츠지도학과 실기고사 안내

■ 기초체력 평가방법

수험생 유의사항 :

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

■ 기초체력 평가기준표

점수	종목		왕복달리기(20점)	
	제자리멀리뛰기(cm) (20점)		10m 왕복 기록 (초)	
	두 번 실시 중 높은 기록 채택			
성별	남자	여자	남자	여자
20	285이상	232이상	8.00 이하	9.20 이하
19	280 ~ 284	227 ~ 231	8.01 ~ 8.10	9.21 ~ 9.30
18	275 ~ 279	222 ~ 226	8.11 ~ 8.20	9.31 ~ 9.40
17	270 ~ 274	217 ~ 221	8.21 ~ 8.30	9.41 ~ 9.50
16	265 ~ 269	212 ~ 216	8.31 ~ 8.40	9.51 ~ 9.60
15	260 ~ 264	207 ~ 211	8.41 ~ 8.50	9.61 ~ 9.70
14	255 ~ 259	202 ~ 206	8.51 ~ 8.60	9.71 ~ 9.80
13	250 ~ 254	197 ~ 201	8.61 ~ 8.70	9.81 ~ 9.90
12	245 ~ 249	192 ~ 196	8.71 ~ 8.80	9.91 ~ 10.00
11	240 ~ 244	187 ~ 191	8.81 ~ 8.90	10.01 ~ 10.10
9	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
7	225 ~ 229	172 ~ 176	9.11 ~ 9.20	10.31 ~ 10.40
6	220 ~ 224	167 ~ 171	9.21 ~ 9.30	10.41 ~ 10.50
5	215 ~ 219	162 ~ 166	9.31 ~ 9.40	10.51 ~ 10.60
4	214 이하	161 이하	9.41이상	10.61 ~ 10.70

종목 성별 점수	배근력 (20점)	
	두 번 실시 중 높은 기록 채택	
	남자	여자
20	200 이상	135 이상
19	190-199	130-134
18	180-189	125-129
17	160-169	120-124
16	160-169	115-119
15	150-159	110-114
14	140-149	105-109
13	130-139	100-104
12	120-129	90-99
11	110-119	80-89
9	100-109	70-79
8	90-99	60-69
7	80-89	50-59
6	70~79	40~49
5	60~69	30~39
4	69 이하	39 이하

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

종 목	실 기 별 주 의 사 항 (3개 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 부정 출발을 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.
배근력 (남·여)	<ul style="list-style-type: none"> · 배근력계 발판 중앙의 양발을 10cm정도 벌리며 올라선다. · 이때 양발의 모양은 앞에서 볼 때 11자 형태가 되도록 하여야한다. · 상체는 곧게 펴고 앞으로 굽혀 엉덩이에서부터 뒷머리가 끝부분까지 30° 각도가 되도록 한다(신장에 따라 높이조절). · 양쪽 무릎과 팔꿈치를 펴서 준비 자세를 취하면, 진행위원이 손잡이를 전달한다. · 시작 구령과 함께 굽힌 상태를 일으키며 손잡이를 당기면 자동 계측된다. · 파울은 상체를 일으킬 때, 양쪽 팔꿈치와 무릎을 굽히거나 상체 반동을 준 경우로 한다. · 실기 기회는 연속 2회를 실시하며, 그 중 상위기록을 최종점수로 한다. · 2회 모두 파울한 경우 해당종목의 기본점수를 부여한다. · kg 단위로 계측하며, 소숫점 첫 자리에서 반올림 한다.

■ 전공실기 평가종목 및 배점 (배드민턴, 탁구, 태권도 유도, 검도, 사격, 기타(합기도, 주짓수, 가라테 특공무술, 킥복싱,우슈 등)

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

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
탁구	기본기술	화핸드,백핸드 풋워크(연결)	20	2
	중급기술	공격능력(서브넣고 3구 5구)	20	2
	응용기술	방어능력(화회전성+화커트성,리시브)	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
	폼새	. 지정폼새 : 고려	20	2
	미트차기	. 돌려차기 3회연속/돌려차고 돌개차기	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배 점	
			최고	최저
유도	기본동작	. 후방, 전방, 측방, 전방회전, 장애물	20	2
	메치기기술	. 특기기술 메치기 . 손, 허리, 발, 바로 누우며, 모로누우며 메치는 기술	20	2
	굳히기기술	. 특기기술 굳히기 . 누르기, 조르기, 꺾기	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
합기도 킥복싱 특공무술 주짓수	기본동작	전방낙법, 공중회전 낙법, 발차기 주짓수(암바)	20	2
	술기	손목수 (가라테는 카타, 특공무술은 특공형) 주짓수(트라이앵글 초크)	20	2
	응용기술	외발턴차기 주짓수(앵클락)	20	2
	계		60	6

	시험종목	평가내용	배점	
			최고	최저
사격 (총기지참)	기본사격 10M	사격 3발	30	6
	본 사격 10M	10발	30	6
	계		60	6

구분	사격 객관 평가 점수 환산표			
	기본사격 (3발) (30점)	비고	10M(10발) (30점)	비고
30	27 이상	1발 소요시간은 2분 (6분 이내에 3발 사격 완료해야 함)	91 이상	1발 소요시간은 2분 (20분 내에 10발 사격완료해야함)
28	25		85~90	
26	24		81~84	
24	23		75~80	
22	22		71~74	
20	21		65~70	
18	20		61~64	
16	19		55~60	
14	18		51~54	
12	17		45~50	
10	16		41~44	
8	15		35~40	
6	14 이하		34 이하	
0	주어진 시간 초과할 경우			

① 사격 실기시험에 사용되는 총기는 자기소유 총으로 실기 실시함.

■ 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.

스포츠지도학과 사무실(☎ 031-610-8160)

스포츠지도학과 상담실(☎ 031-610-8196)

국제대학교 스포츠지도과