

[극동대학교 2015학년도]

사회체육학과 일반전형 실기평가 방법 및 기준

☆윗몸일으키기 실시 방법

- 측정대 위에 앉아 양팔을 머리 뒤에 놓고 깍지를 낀다.
- 양발을 발걸이에 건 후 자유롭게 눕는다.
- 시작신호와 함께 실시하고 윗몸을 일으켜 팔꿈치가 무릎에 닿는 것을 1회로 인정한다.
- 엉덩이가 떨어지면 무효(파울)
- 머리에서 깍지가 빠지면 무효(파울)

종목	기준		등급 및 배점
	남	여	
윗몸일으키기(1분)	75회 이상	65	1등급(100점)
	74	64	2등급(95점)
	73	63	3등급(90점)
	72	62	4등급(85점)
	71	61	5등급(80점)
	70	60	6등급(75점)
	69	59	7등급(70점)
	68	58	8등급(65점)
	67	57	9등급(60점)
	66	56	10등급(55점)
	65	55	11등급(50점)
	64	54	12등급(45점)
	63	53	13등급(40점)
	62	52	14등급(35점)
	61	51	15등급(30점)
	60	50	16등급(25점)
	59	49	17등급(20점)
	58	48	18등급(15점)
	57	47	19등급(10점)
	56이하	46이하	20등급(5점)

☆10M 왕복달리기 실시 방법

- 양쪽에 비치된 버튼을 누르면서 측정한다. 2회 왕복한다.
- 출발 센서와 도착센서를 통과해야 시간 측정이 된다.
- 출발에는 제한을 두지 않는다.
- 출발선을 밟거나 버튼을 안 눌렀을 경우 파울로 간주한다.
- 파울은 실격으로 최저 점수를 부여 한다.

종목	기준		등급 및 배점
	남	여	
10M 왕복달리기(초)	8.49 이전	9.49 이전	1등급(100점)
	8.50-8.59	9.50-9.59	2등급(95점)
	8.60-8.69	9.60-9.69	3등급(90점)
	8.70-8.79	9.70-9.79	4등급(85점)
	8.80-8.89	9.80-9.89	5등급(80점)
	8.90-8.99	9.90-9.99	6등급(75점)
	9.00-9.09	10.00-10.09	7등급(70점)
	9.10-9.19	10.10-10.19	8등급(65점)
	9.20-9.29	10.20-10.29	9등급(60점)
	9.30-9.39	10.30-10.39	10등급(55점)
	9.40-9.49	10.40-10.49	11등급(50점)
	9.50-9.59	10.50-10.59	12등급(45점)
	9.60-9.69	10.60-10.69	13등급(40점)
	9.70-9.79	10.70-10.79	14등급(35점)
	9.80-9.89	10.80-10.89	15등급(30점)
	9.90-9.99	10.90-10.99	16등급(25점)
	10.00-10.09	11.00-11.09	17등급(20점)
	10.10-10.19	11.10-11.19	18등급(15점)
	10.20-10.29	11.20-11.29	19등급(10점)
	10.30 이후	11.30 이후	20등급(5점)

☆ 제자리 멀리뛰기 실시 방법

- 발구름판의 출발선에서 준비자세를 갖춘다.
- 지정된 출발선에서 도약시 두발을 동시에 사용해야 한다.
- 멀리뛰기 후 발 뒤꿈치의 거리를 측정한다.
- 뒤쪽으로 넘어지거나 손을 짚으면 파울로 간주한다.
- 멀리뛰기 후 옆쪽으로 넘어지면 파울로 간주한다.

종목	기준		등급 및 배점
	남	여	
제자리멀리뛰기(cm)	285cm 이상	235cm 이상	1등급(100점)
	284-283	234-233	2등급(95점)
	282-281	232-231	3등급(90점)
	280-279	230-229	4등급(85점)
	278-277	228-227	5등급(80점)
	276-275	226-225	6등급(75점)
	274-273	224-223	7등급(70점)
	272-271	222-221	8등급(65점)
	270-269	220-219	9등급(60점)
	268-267	218-217	10등급(55점)
	266-265	216-215	11등급(50점)
	264-263	214-213	12등급(45점)
	262-261	212-211	13등급(40점)
	260-259	210-209	14등급(35점)
	258-257	208-207	15등급(30점)
	256-255	206-205	16등급(25점)
	254-253	204-203	17등급(20점)
	252-251	202-201	18등급(15점)
	250-249	200-199	19등급(10점)
	248cm 이하	198cm 이하	20등급(5점)