

강릉원주대학교 실기고사 실시방법 안내

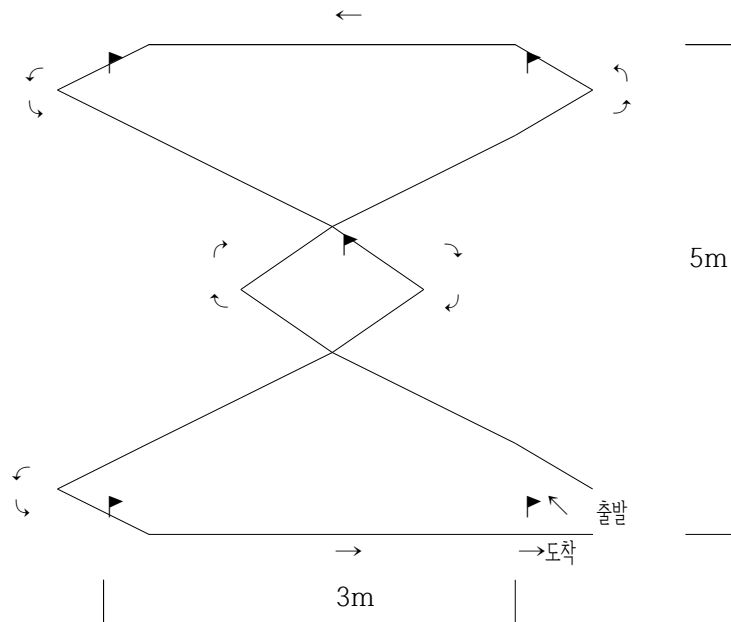
(강릉원주대학교 입학본부, 2019.10.8.)

□ 체육학과

가) 지그재그달리기

(1) 출발신호는 없고 자율출발로 한다.

☞ 그림과 같은 코스를 두바퀴 돈 기록을 1/10초 단위로 계측
(소수점 둘째자리 이하 절사하여 첫째자리까지 기록)



(2) 출발은 스탠딩 스타트법으로 하고, 출발해서 도착까지 걸린 시간을 성적으로 기록

나) 제자리 멀리뛰기

- (1) 표시선 앞에서 팔·몸·다리로 충분히 반동을 주어 앞 방향으로 뛰어 올라 멀리 착지
- (2) 발구름은 양발을 동시에 해야 하며 공중자세에는 규제 없음
- (3) 구름선에서 가장 가까운 발뒤꿈치의 착지점까지 거리를 계측하되 착지 후 몸이 앞으로 나가야 하며 옆으로 또는 뒤로 나가게 되면 파울로 간주한다. 2회 실시 중 우수기록 채택

다) 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

- (1) 신발을 벗고 양발바닥을 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 바르게 앉은 후,
- (2) ‘시작’이라는 감독관의 구령에 따라 무릎을 굽히지 않은 상태로 측정판을 양손 끝으로 동시에 가능한 멀리 밀어 실시
- (3) 실시 도중 무릎을 굽히거나 몸의 반동을 주어서는 안 되며, 2회 실시 중 우수기록을 채택

라) 윗몸일으키기

- (1) 측정판에 발을 고정 후 양손을 모아 목 뒤에 위치한 상태로 반듯하게 누운 후,
- (2) 준비가 되면 ‘신호음’을 듣고 복근의 힘을 이용하여 몸을 일으켜 앞으로 굽힘
- (3) 양 팔꿈치가 최소한 양 무릎에 닿는 위치까지 굽힌 후 준비자세(누운 자세)로 돌아감
- (4) ‘그만’이라는 정지신호가 있을 때까지 계속하여 (2)~(3)동작을 반복 실시하며, 1분간 실시한 개수를 성적으로 기록

※ 윗몸일으키기는 점심시간 이후 오후 실시 예정