
경호비서학과 실기 종목

10m 왕복 달리기

1. 실시학과 및 시간

◎ 경호비서학과 지원자 - 2회 왕복(1회 실시)

2. 실시 방법

가. 출발 자세는 서 있는 자세로 한다.

나. 출발선상에서 측정관의 “시작”이라는 출발신호에 따라 10m 거리에 있는 터치 판을 2회 왕복하면서 3번을 터치한다.

다. 마지막 4번째 왕복의 결승점은 터치 없이 달려 들어온다.

3. 기록

가. 수험생이 출발선상에서 출발하여 2회 왕복하고 출발선상으로 들어오는 시간을 측정하여 기록한다.

나. 시간은 1/100초 단위까지 측정하여 소수점 둘째 자리까지 측정값을 기록한다.

다. 2회 실격 판정 시 기본 점수만 부여한다.

4. 기타

가. 터치하는 순간 균형을 잃어 넘어지지 않도록 사전에 주의를 준다.

나. 터치 시 반대편 손이 바닥에 닿을 경우 파울 처리한다.

다. 1회 실시를 원칙으로 하며, 파울 시 1회의 기회가 더 주어진다.

라. 스파이크화 착용은 금지한다.

윗몸 일으키기

1. 실시학과 및 시간

◎ 경호비서학과 지원자 - 1분간 실시(15도 경사면)

2. 실시 방법

가. 수험생은 측정대 위에 앉아 양팔을 목 뒤로 돌려서 깍지를 낀다.

나. 다리는 90°로 구부린다.

다. 양팔은 모으고 실시한다.

라. 윗몸을 일으켜 팔꿈치가 무릎에 닿는 순간까지를 1회로 인정하며, 계수 요원은 수험생이 들을 수 있도록 횟수를 불러 준다.

마. 측정관은 시간측정과 반칙 유무를 판단한다.

3. 기록

가. 1분간 실시한 횟수를 기록하며, 측정은 1회로 한다.

나. “그만”이라는 구령이 있을 때 팔꿈치가 무릎에 닿지 않은 것은 무효로 한다.

4. 기타

가. 팔꿈치가 무릎에 닿지 않거나 깍지를 낀 손이 풀어졌을 때 반칙이므로 측정관은 “무효”라고 불러 주고 기록에서 제외한다.

나. 운동화 종류 및 착용 유무는 자유선택 사항으로 한다.

십 자 달 리 기

1. 실시학과 및 횟수

◎ 경호비서학과 지원자 - 1회 실시

2. 실시 방법

가. 출발자세는 서서 자세로 한다.

나. 출발신호와 함께 출발선 좌측에서 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 향해서 뛴다.

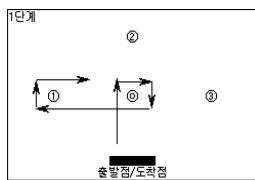
다. 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 시계방향으로 돌아 1번 깃 또는 고무파킹(콘)을 향해 달려가 시계방향으로 돌아서 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 향해 달려가 시계방향으로 돌아 2번 깃 또는 고무파킹(콘)으로 뛴다.

라. 2번 깃 또는 고무파킹(콘) 또한 시계방향으로 돌아 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 다시 시계방향으로 돌아 3번 깃 또는 고무파킹(콘)으로 뛴다.

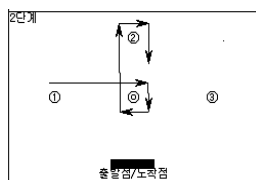
마. 3번 깃 또는 고무파킹(콘) 또한 시계방향으로 돌아 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 시계방향으로 돌아 출발선 이었던 지점으로 결승 골인한다.

바. 길이는 십자로 교차한 0번 깃 또는 고무파킹(콘)으로부터 1번, 2번, 3번까지는 4.5m이며, 출발지까지는 5m로 정한다.

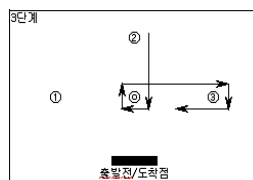
※ 출발위치는 왼쪽, 오른쪽에 달리할 수 있으나 턴 방향만은 틀릴 수가 없다.



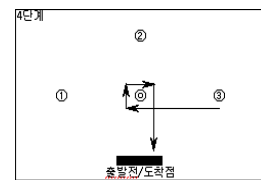
< 1 >



< 2 >



< 3 >



< 4 >

3. 기록

가. 수험생이 출발선상에서 출발하여 결승지점으로 들어오는 시간을 측정하여 기록한다.

나. 검사자는 출발시간부터 골인 라인까지 시간은 1/100초 단위까지 측정하여 소수점 둘째 자리까지 측정값을 기록한다.

다. 1회 실시를 원칙으로 하며, 파울 시 1회의 기회가 더 주어진다.

라. 2회 실격 판정 시 기본 점수만 부여한다.

4. 기타

가. 출발선에서 준비 시 중앙에 있는 깃 또는 고무파킹(콘)을 향해서 좌측에서 출발하여야 한다.

나. 항상 시계방향(우회전)으로 돌아야 한다.

다. 시계방향, 시계 반대 방향 등 이쪽저쪽으로 돌아서는 안 되며 깃 또는 고무파킹(콘)을 회전할 때 방향 감각을 잃어버리는 일이 없도록 수험생에게 방향을 숙지시킨다.

라. 깃 또는 고무파킹(콘)을 세워 놓고 실시하는데 손으로 잡거나 넘어뜨리는 행위를 했을 경우 파울 처리된다.

마. 마루바닥에서 실시하는 만큼 미끄럼 예방에 신경 써야 한다.

바. 지점 간의 거리는 학교 사정상 변경 될 수 있다.

사. 스파이크화 착용은 금지한다.