
레저해양스포츠학과 실기 종목

제 자 리 얼 리 뛰 기

1. 실시학과 및 횟수
 - ◎ 레저해양스포츠학과 지원자 - 2회 실시 중 좋은 기록 적용
2. 실시 방법
 - 가. 도움닫기(달려오는 방법)없이 발 구름판 위에 어깨 넓이 정도로 편하게 발을 벌려 선 자세에서 실시한다.
 - 나. 점프를 하기 전에 양발 끝을 구름 선에 닿지 않도록 위치시킨다.
3. 기록
 - 가. 착지 시, 구름선에 보다 가깝게 닿은 신체 부위까지의 거리를 측정하며 착지 시 두발이 모두 측정판 내에 위치해야 함.
 - 나. 측정은 cm 단위로 하며, 2회 실시하여 좋은 기록으로 적용하고, cm미만은 적용하지 않는다.
 - 다. 2회 실격 판정 시 기본 점수만 부여한다.
4. 기타
 - 가. 팔, 무릎 등 신체 부위의 반동을 주는 것은 허용하지만 양 발바닥 전체가 구름판에서 떨어지는 것은 반칙으로 간주한다.(발뒤꿈치만 드는 것은 허용됨)
 - 나. 기록에 영향을 줄 수 있는 어떠한 보장구, 부하 등을 착용할 수 없다.
 - 다. 착지 시 옆이나 뒤로 나갈 경우 파울로 간주함(착지후 앞으로 나갈 것)
 - 라. 측정 시 오류로 인해 발생한 기록은 파울로 간주하지 않고 재 기회를 부여함(측정 오류는 측정관이 판단함)

20m 왕복달리기

1. 실시학과 및 횟수
 - ◎ 레저해양스포츠학과 지원자 - 2번 왕복(1회 실시)
2. 실시 방법
 - ① 가. 출발 자세는 서 있는 자세로 한다.
 - ② 나. 출발선 상에서 측정관의 준비 구호와 출발신호에 따라 20m 거리에 떨어져 있는 터치판을 2번 왕복하면서 총3회를 터치한다.
 - ③ 다. 마지막 4번째 왕복의 결승점은 터치 없이 달려들어온다.
- ④ 3. 기록
 - ⑤ 가. 수험생이 출발 선상에서 출발하여 2번 왕복하고 다시 출발선 상에 도착하는 시간을 측정하여 기록한다.
 - 나. 시간은 1/100초 단위까지 측정하여 소수점 둘째 자리까지 측정값을 기록한다.
 - ⑥ 다. 2회 실격 판정 시 기본 점수만 부여한다.
- ⑦ 4. 기타
 - ⑧ 가. 한 손으로만 터치판을 터치할 수 있으며, 터치하는 순간 균형을 잃어 넘어지지 않도록

록 주의한다.

⑨ 나. 터치 시 반대편 손이 바닥에 닿을 경우 파울 처리한다.

⑩ 다. 1회 실시를 원칙으로 하며, 파울 시 1회의 기회가 더 주어진다.

⑪ 라. 스파이크화 착용은 금지한다.

마. 측정 시 오류로 인해 발생한 기록은 파울로 간주하지 않고 재 기회를 부여하며 편성된 조에서 마지막에 실시한다.(측정오류는 측정관이 판단함)

윗몸 일으키기

1. 실시학과 및 시간

◎ 레저해양스포츠학과 지원자 - 1분간 실시

2. 실시 방법

가. 수험생은 측정대 위에 앉은 후 발 고정대에 발을 적절히 고정한다.

나. 각지 껴 뒷머리 중앙에 붙인 상태로 등을 매트에 대고 누운 자세에서 실시한다.

다. 윗몸을 일으켜 팔꿈치가 무릎에 닿는 순간까지를 1회로 인정하며, 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 각지를 낀 손이 풀어졌을 때 반칙이므로 측정관은 “파울”라고 불러 주고 기록에서 제외시킨다.

나. 운동화 종류 및 착용 유무는 자유선택 사항으로 한다.