
레저해양스포츠학과 실기 종목

제 자리 멀리 뛰기

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. 수형생은 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.