

2025학년도 종목별 배점표 및 실시요령(운동건강학부)

1. 정시 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	종목	점수																		
		200점	195점	190점	185점	180점	175점	170점	165점	160점	155점	150점	145점	140점	135점	130점	125점	120점		
남자	메디신볼던지기	20.0 m 이상	19.5 m	19.0 m	18.5 m	18.0 m	17.5 m	17.0 m	16.5 m	16.0 m	15.5 m	15.0 m	14.5 m	14.0 m	13.5 m	13.0 m	12.5 m	12.0 m	12.4 m 이하	
	제자리멀리뛰기	290 cm 이상	287 cm	284 cm	281 cm	278 cm	275 cm	272 cm	269 cm	266 cm	263 cm	260 cm	257 cm	254 cm	251 cm	248 cm	245 cm	242 cm	239 cm	244 cm 이하
		289 cm	286 cm	283 cm	280 cm	277 cm	274 cm	271 cm	268 cm	265 cm	262 cm	259 cm	256 cm	253 cm	250 cm	247 cm	244 cm	241 cm	238 cm	244 cm 이하
	저그재그런	29.59 이하	29.60	29.90	30.20	30.50	30.80	31.10	31.40	31.70	32.00	32.30	32.60	32.90	33.20	33.50	33.80	34.10	34.40	34.10 이상
		29.89	29.19	30.49	30.79	31.09	31.39	31.69	31.99	32.29	32.59	32.89	33.19	33.49	33.79	34.09	34.39	34.69	34.99	34.10 이상
	여자	메디신볼던지기	16.0 m 이상	15.5 m	15.0 m	14.5 m	14.0 m	13.5 m	13.0 m	12.5 m	12.0 m	11.5 m	11.0 m	10.5 m	10.0 m	9.5 m	9.0 m	8.5 m	8.0 m	7.5 m
제자리멀리뛰기		245 cm 이상	242 cm	239 cm	236 cm	233 cm	230 cm	227 cm	224 cm	221 cm	218 cm	215 cm	212 cm	209 cm	206 cm	203 cm	200 cm	197 cm	194 cm	199 cm 이하
		244 cm	241 cm	238 cm	235 cm	232 cm	229 cm	226 cm	223 cm	220 cm	217 cm	214 cm	211 cm	208 cm	205 cm	202 cm	199 cm	196 cm	193 cm	199 cm 이하
저그재그런		33.09 이하	33.10	33.40	33.70	34.00	34.30	34.60	34.90	35.20	35.50	35.80	36.10	36.40	36.70	37.00	37.30	37.60	37.90	37.60 이상
		33.39	33.69	33.99	34.29	34.59	34.89	35.19	35.49	35.79	36.09	36.39	36.69	36.99	37.29	37.59	37.89	38.19	38.49	37.60 이상

- * 실격, 결시자는 '0'점 처리한다. 단, 부분결시는 응시한 종목의 점수는 반영하되, 응시하지 않은 종목의 점수는 '0'점 처리한다.
- * 실격자는 합격사정 대상에 포함, 부분결시, 결시자는 합격사정 대상에서 제외함

2. 정시 실기고사 종목별 실시 및 측정 방법

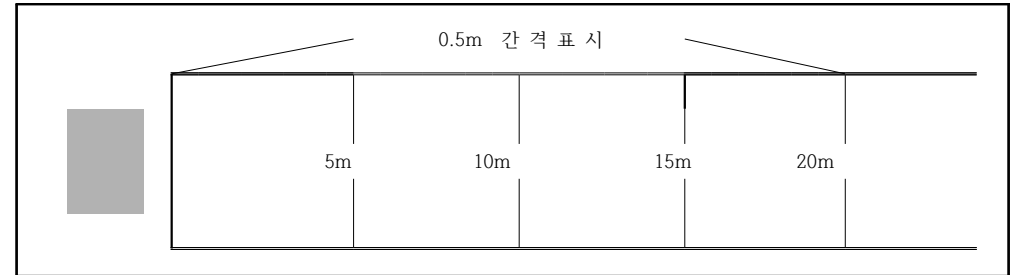
1) 메디신볼던지기

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 메디신볼(남1kg, 여700g)을 머리 위에서 양손으로 잡고 두발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 고정시킨 준비 자세를 취한다.
- ② “던져” 신호에 다리, 팔, 몸통의 굴신을 이용하여 메디신 볼을 머리 위에서 오버헤드 드로우의 동작으로 던진다.
- ③ 던지기 동작 시, 두 발 중 어느 발이라도 바닥에서 떨어져 구획선을 밟거나 넘어가는 경우, 던지기 동작 시 점프 하는 경우, 볼이 지면에 닿기 전에 신체의 어느 부위라도 바닥에 닿는 경우, 던진 공이 구획선 밖으로 나간 경우, 손에 이물질이 바르는 경우, 오버헤드 드로우로 던지지 않는 경우는 파울로 처리하며 파울 2회 시 실격처리한다.
- ④ 2회의 시기 중 좋은 기록을 택한다.

나. 측정방법

던진 거리는 구획장소의 앞 기준선에서 볼이 착지한 지점까지의 직선거리를 m단위 (소수점 첫째자리)로 측정한다.



2) 제자리멀리뛰기

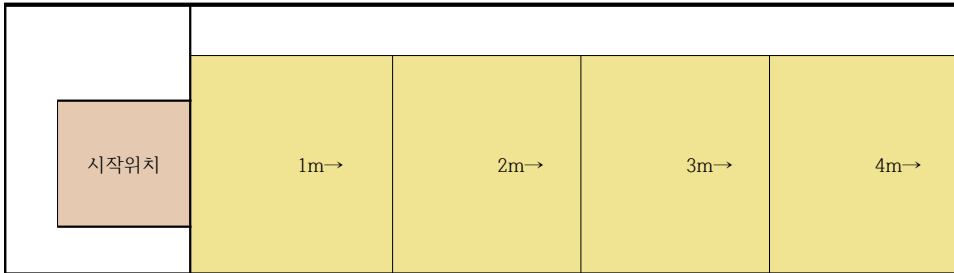
가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 계측선 뒤쪽에 편안히 선다.
- ② “시작” 구령에 팔, 상체 등을 이용하여 제자리에서 30초 이내에 예비동작을 취한 후 앞으로 멀리뛰기를 한다.
- ③ 도약 후의 공중자세는 자유로이 한다.

- ④ 수험생의 발끝이 계측선을 밟는 경우, 이중 점프 동작을 한 경우, 양발로 동시에 점프하지 않는 경우는 파울 처리한다.(파울 2회 시 실격)
- ⑤ 2회의 시기 중 좋은 기록을 택한다.

나. 측정방법

측정은 계측선과의 최단 직선거리를 cm 단위로 측정한다.(센서측정) (정수단위)



3) 지그재그런

가. 실시방법

- ① 수험생은 “준비” 구령에 지정된 출발 지점에 선다.
- ② “시작” 구령에 스탠딩 스타트 자세를 취한 후 30초 이내에 자율 출발한다.
- ③ 같은 코스를 두 바퀴 실시한다.
- ④ 다음의 경우는 파울이다. 포스트 위로 건너뛰거나 고의로 포스트를 넘어뜨릴 경우, 포스트를 돌 때 고의로 바닥을 짚거나 포스트를 잡을 경우, 피니쉬 동작을 손으로 하는 경우, 신발 밑창에 이물질을 바를 경우. 파울 1회는 실격 처리한다.
- ⑤ 기록은 센서를 이용하여 1/100초 단위로 측정하며 1회 실시 기회를 부여한다.
- ⑥ 측정기기를 건드려 측정이 멈출 경우 1회에 한하여 재실시한다. (고의성이 있다고 판단될 경우 실격 조치한다.)
- ⑦ 피니쉬 동작에서 슬라이딩 등의 경우와 같이 센서를 통과하지 않을 경우 반드시 되돌아가서 신체일부로 피니쉬 해야한다.
- ⑧ 자동 측정(센서)과 수동 측정을 동시 진행하며, 자동 측정 장비 오류 시 수동 측정한 값으로 기록한다.

나. 측정방법

측정은 센서를 이용하여 1/100초 단위(소수점 둘째자리)로 측정한다.(센서측정)

