

[운동건강학부] 2026학년도 수시 종목별 배점표 및 실시요령

1. 수시 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	종목	점수	100점	93점	86점	79점	72점	65점	58점	50점
남자	메디신볼던지기	20m	19.0m~	18.0m~	17.0m~	16.0m~	15.0m~	14.0m~	13.9m	
		이상	19.9m	18.9m	17.9m	16.9m	15.9m	14.9m	이하	
	제자리멀리뛰기	290cm	285cm~	280cm~	275cm~	270cm~	265cm~	260cm~	259cm	
		이상	289cm	284cm	279cm	274cm	269cm	264cm	이하	
	100m달리기	12'00"	12'01"~	12'21"~	12'41"~	12'61"~	12'81"~	13'01"~	13'21"	
		이하	12'20"	12'40"	12'60"	12'80"	13'00"	13'20"	이상	
	20m왕복달리기 (우천시)	14'40"	14'41"~	14'51"~	14'61"~	14'71"~	14'81"~	14'91"~	15'01"	
		이하	14'50"	14'60"	14'70"	14'80"	14'90"	15'00"	이상	
여자	메디신볼던지기	16m	15.0m~	14.0m~	13.0m~	12.0m~	11.0m~	10.0m~	9.9m	
		이상	15.9m	14.9m	13.9m	12.9m	11.9m	10.9m	이하	
	제자리멀리뛰기	245cm	240cm~	235cm~	230cm~	225cm~	220cm~	215cm~	214cm	
		이상	244cm	239cm	234cm	229cm	224cm	219cm	이하	
	100m달리기	14'00"	14'01"~	14'21"~	14'41"~	14'61"~	14'81"~	15'01"~	15'21"	
		이하	14'20"	14'40"	14'60"	14'80"	15'00"	15'20"	이상	
	20m왕복달리기 (우천시)	15'80"	15'81"~	15'91"~	16'01"~	16'11"~	16'21"~	16'31"~	16'41"	
		이하	15'90"	16'00"	16'10"	16'20"	16'30"	16'40"	이상	

2. 수시 실기고사 종목별 실시 및 측정방법

1. 100m 달리기(스파이크 착용 불허)

가. 실시방법

- ① 수험생은 “제자리에” 구령에 지정된 출발 지점에 선다.
- ② 출발통제원의 “차렷” 구령에 스탠딩 스타트 자세를 취한 후 출발대기한다.
- ③ “부저”소리에 출발한다.
- ④ 수험생은 100m 전방으로 달려나가 도착지점을 통과 후 계측대에서 본인 기록을 확인한다.
※ 동일성별끼리 2인 출발이며 2인 중 1인이 파울을 범했을 경우 전자총을 발포하며, 나머지 1인 개인 출발한다.
- ⑤ “부저”소리 이전에 출발 한 경우에는 파울로 처리하며 파울 1회 시 실격처리한다.

나. 측정방법

- ① 1회의 기회만 허용하며 계측은 결승선을 통과할 때까지의 소요시간을 1/100단위로 측정한다.
- ② 자동 측정(센서)과 수동 측정을 동시 진행하며, 자동 측정 장비 오류 시 수동 측정한 값으로 기록한다.

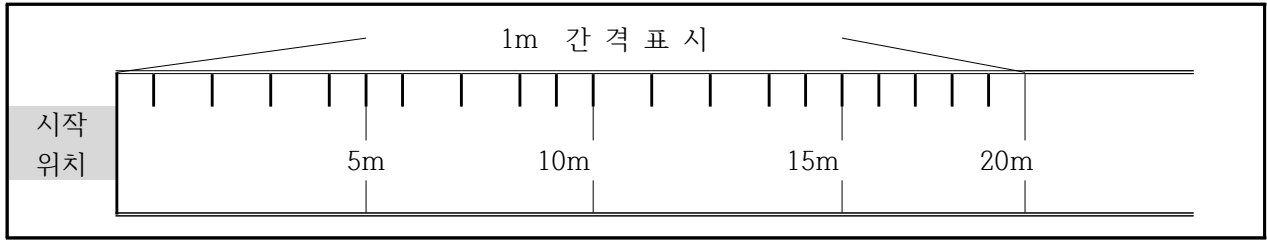
2. 메디신볼던지기

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 첫째 자리)로 측정한다.



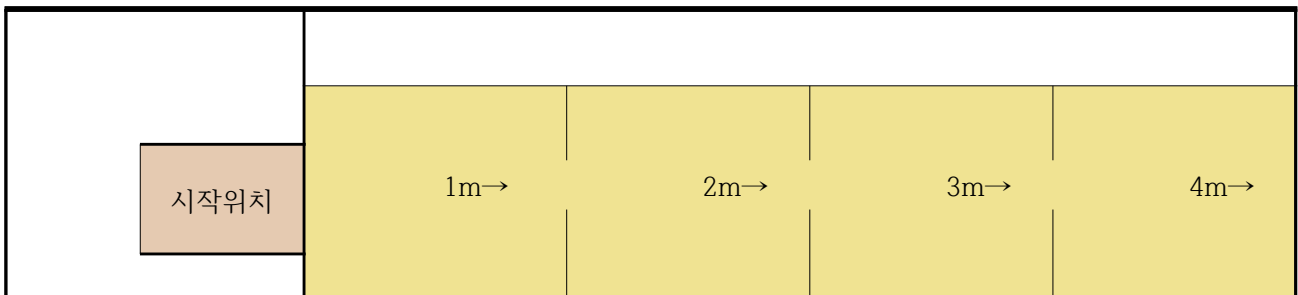
3. 제자리멀리뛰기

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)



※ 우천 시 20m 왕복달리기

↳ 고사 당일 실기 시작 전까지 고사본부에서 결정하며, 100m달리기 진행 중 비가 내리기 시작하면 20m왕복 달리기로 대체한다.(수험생 전원 재측정)

가. 실시방법

- ① 수험생은 “준비” 구령에 출발선 1m 뒤의 지점에 서서 선 출발 자세를 취한다.
- ② 수험생의 의지에 따라 **자율출발하여** 20m 전방의 표지물을 돌아와 출발점의 표지물을 돈 다음, 다시 20m 전방의 표지물을 돌아 결승선을 통과한다.
- ③ 표지물에 신체가 닿아 표지물이 넘어지는 경우는 실격으로 처리한다.
- ④ 1회의 시기만 허용한다.

나. 측정방법

- ① 자율출발 후(센서작동) 20m x 2회의 왕복달리기를 마치고 결승선을 통과할 때까지의 소요 시간을 1/100초 단위까지 측정한다.
- ② 자동 측정(센서)과 수동 측정을 동시 진행하며, 자동 측정 장비 오류 시 수동 측정한 값으로 기록한다.

