

[운동건강학부] 2026학년도 정시모집 실기고사
종목별 배점표 및 실시요령

1. 정시 실기고사 종목별 최고-최저점 및 급간 점수분포

성별	배점	종목	
		메디신볼 던지기	지그재그런
남자	200	20.0m이상	29.59' 이하
	195	19.5m-19.9m	29.60'~29.89'
	190	19m-19.4m	29.90'~30.19'
	185	18.5m-18.9m	30.20'~30.49'
	180	18m-18.4m	30.50'~30.79'
	175	17.5m-17.9m	30.80'~31.09'
	170	17m-17.4m	31.10'~31.39'
	165	16.5m-16.9m	31.40'~31.69'
	160	16m-16.4m	31.70'~31.99'
	155	15.5m-15.9m	32.00'~32.29'
	140	15m-15.4m	32.30'~32.59'
	125	14.5m-14.9m	32.60'~32.89'
	110	14m-14.4m	32.90'~33.19'
	95	13.5m-13.9m	33.20'~33.49'
	80	13m-13.4m	33.50'~33.79'
	65	12.5m-12.9m	33.80'~34.09'
	50	12m-12.4m	34.10'~34.39'
	35	11.5m-11.9m	34.40'~34.69'
	20	11m-11.4m	34.70'~34.99'
	0	10.9m이하	35.00' 이상
여자	200	16.0m이상	33.09' 이하
	195	15.5m-15.9m	33.10'~33.39'
	190	15m-15.4m	33.40'~33.69'
	185	14.5m-14.9m	33.70'~33.99'
	180	14m-14.4m	34.00'~34.29'
	175	13.5m-13.9m	34.30'~34.59'
	170	13m-13.4m	34.60'~34.89'
	165	12.5m-12.9m	34.90'~35.19'
	160	12m-12.4m	35.20'~35.49'
	155	11.5m-11.9m	35.50'~35.79'
	140	11m-11.4m	35.80'~36.09'
	125	10.5m-10.9m	36.10'~36.39'
	110	10m-10.4m	36.40'~36.69'
	95	9.5m-9.9m	36.70'~36.99'
	80	9m-9.4m	37.00'~37.29'
	65	8.5m-8.9m	37.30'~37.59'
	50	8m-8.4m	37.60'~37.89'
	35	7.5m-7.9m	37.90'~38.19'
	20	7m-7.4m	38.20'~38.49'
	0	6.9m이하	38.50' 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

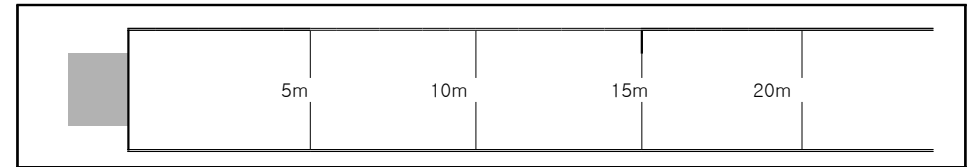
1) 메디신볼던지기

가. 실시방법

- ① “준비” 구령에 수험생은 메디신볼(남1kg, 여700g)을 머리 위에서 양손으로 잡고 두 발을 편안한 넓이로 벌려 바닥에 고정시킨 준비 자세를 취한다.
- ② “던져” 구령에 다리, 팔, 몸통의 굴신을 이용하여 메디신 볼을 머리 위에서 오버 헤드드로우의 동작으로 던진다.
- ③ “던져” 구령 이후에 30초 이내에 메디신볼을 던져야 한다.
- ④ 던지기 동작 시 두 발 중 어느 발이라도 바닥에서 떨어져 구획선을 밟거나 넘어가는 경우, 동작 시 점프 하는 경우, 볼이 지면에 닿기 전에 신체의 어느 부위라도 바닥에 닿는 경우, 던진 공이 구획선 밖으로 나가거나 센서를 바로 맞히는 경우, 손에 이물질(바르)을 바르는 경우, 오버헤드 드로우로 던지지 않는 경우, “던져” 구령 이후에 발이 떨어지는 경우는 파울로 처리하며 파울 2회 시 실격처리한다.
- ⑤ 2회의 시기 중 좋은 기록을 택하며 1회 시기에서 만점이 나올 경우 2회 시기는 던지지 않는다.

나. 측정방법

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



2) 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 이물질(바르)을 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 측정 한 값으로 기록한다.

나. 측정방법

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

