

2023학년도 성결대학교 체육교육과 실기고사 측정 기준표

1. 체육교육과 실기고사

가. 실기고사 종목

구 분	80m 달리기(초)		제자리멀리뛰기(cm)		왕복달리기 10m×4회(초)		윗몸 일으키기(회)		윗몸 앞으로 굽히기(cm)	
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
최고기록 (기준)	9.9	11.5	285	235	8.5	9.5	74	70	26	29

※체육복 및 운동화는 본인이 준비한다.

나. 기초체력고사 종목 및 배점 : 수시모집, 편입

성 별	점수 종목	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	0
남 자	80M 달리기	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.3	13.3 초과
	제자리멀리뛰기(cm)	285	283	281	279	277	275	273	271	269	267	265	263	261	259	257	255	253	251	250 이하
	왕복달리기 10m×4회(초)	8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	11.9 초과
	윗몸 일으키기(회)	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	40 미만
	윗몸 앞으로 굽히기(cm)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	9 미만

성 별	점수 종목	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	0
여 자	80M 달리기	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9	14.9 초과
	제자리멀리뛰기(cm)	235	233	231	229	227	225	223	221	219	217	215	213	211	209	207	205	203	201	201 미만
	왕복달리기 10m×4회(초)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	12.9 초과
	윗몸 일으키기(회)	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	36 미만
	윗몸 앞으로 굽히기(cm)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	12 미만

점수 종목	성별	120	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	98	96	94	92	90	88	86	0
25M 왕복달리기 25m×4회(초)	남	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.8 초과
	여	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8	19.9	20.0	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	20.8 초과

※ 시험당일 우천시는 80m 달리기 종목을 25m 왕복달리기로 대체한다.

※ 편입학은 60점 만점으로 환산함

다. 기초체력고사 종목 및 배점 : 정시(각 종목당 80점 만점, 총 5종목 400점 만점)

성 별	점수		80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	0
	종목																				
남 자	80M 달리기		9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.3	13.3 초과
	제자리멀리뛰기(cm)		285	283	281	279	277	275	273	271	269	267	265	263	261	259	257	255	253	251	250 이하
	왕복달리기 10m×4회(초)		8.5	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	11.9 초과
	윗몸 일으키기(회)		74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	40 미만
	윗몸 앞으로 굽히기(cm)		26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	9 미만

성 별	점수		80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	0
	종목																				
여 자	80M 달리기		11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7	14.9	14.9 초과
	제자리멀리뛰기(cm)		235	233	231	229	227	225	223	221	219	217	215	213	211	209	207	205	203	201	201 미만
	왕복달리기 10m×4회(초)		9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	12.9 초과
	윗몸 일으키기(회)		70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	36 미만
	윗몸 앞으로 굽히기(cm)		29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	12 미만

점수		성별	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	0
종목																					
25m 왕복달리기 25m×4회(초)		남	17.1	17.2	17.3	17.4	17.5	17.6	17.7	17.8	17.9	18.0	18.1	18.2	18.3	18.4	18.5	18.6	18.7	18.8	18.8 초과
		여	19.1	19.2	19.3	19.4	19.5	19.6	19.7	19.8	19.9	20.0	20.1	20.2	20.3	20.4	20.5	20.6	20.7	20.8	20.8 초과

※ 시험당일 우천시는 80m 달리기 종목을 25m 왕복달리기로 대체한다.

라. 기초체력고사 측정방법

(1) 80m 달리기(초)

- ① 피검자는 1조 2인씩 스탠딩 스타트로 출발하여 80m를 달린다.
- ② 기록은 출발하여 결승선을 통과 할 때까지의 시간을 1/10초 단위로 게시하여 기록한다.
- ③ 부정 출발을 하면 다시 출발한다. 단, 2회 부정 출발하면 최하점을 부여한다.
- ④ 스파이크 착용은 불허한다.

(2) 제자리멀리뛰기(cm)

- ① 출발선 뒤에 양발을 10-20cm 벌리고 팔과 몸의 반동을 이용하여 앞으로 멀리 뛴다.
- ② 뛴 거리는 출발선으로부터 착지한 지점까지의 최단(직선)거리로 한다.
- ③ 2회를 실시하여 높은 기록을 인정하며, 2회 모두 실시방법을 위반하였을 경우 최하점을 부여한다.
- ④ 실시한 거리는 cm단위로 기록하며, mm단위는 절삭한다.
- ⑤ 발구름을 두 번 구른 후 뛰는 것은 계측하지 않는다.

(3) 왕복달리기(초)

- ① 10m를 2회 왕복하여 40m를 계시한다.
- ② 기록은 1/10초 단위로 계시하여 기록한다.
- ③ 나무토막이 반원 밖으로 나갈 경우 1회의 기회를 부여하고 또 다시 실패할 경우 최하점을 부여한다.

(4) 윗몸 일으키기(1분간/회)

- ① 수험생에게 복장을 단정히 하도록 지시한다(모자 달린 상의는 탈의).
- ② 피검자는 윗몸 일으키기 대에 반듯하게 누워 무릎을 굽히고 양손을 머리 뒤에 낀 다음 윗몸을 앞으로 굽혀 팔꿈치가 무릎에 닿은 것을 1회로 간주하며 1분간의 횟수를 계측하여 기록한다.
- ③ 윗몸 일으키기를 할 때 누운 상태가 될 때는 견갑골이 바닥에 닿아야하고 몸을 일으킬 때는 팔꿈치가 무릎에 닿도록 한다.
- ④ 견갑골이 바닥에 닿지 않을 경우와 팔꿈치가 무릎에 닿지 않을 경우에는 그 횟수는 인정하지 않는다.
- ⑤ 어떠한 경우에도 1회에 한하여 실시한다.
- ⑥ 실시 방법을 위반하였을 경우 최하점을 부여한다.

(5) 윗몸 앞으로 굽히기(cm)

- ① 시작 신호와 함께 윗몸 앞으로 굽히기대 위에 다리를 모으고 서서 몸을 앞으로 굽혀 손을 3초간 정지한다.
- ② 2회 실시하고 더 좋은 기록을 점수에 반영한다.
- ③ 무릎을 굽히고 실시하면 측정하지 않는다.
- ④ 2회 모두 실시 방법을 위반하였을 경우 최하점을 부여한다.

(6) 25m 왕복달리기(초)

- ① 피검자는 1조 1인씩 스탠딩 스타트로 출발하며 25m를 2회 왕복하여 100m를 계시한다.
- ② 기록은 1/10초 단위로 계시하여 기록한다.
- ③ 부정 출발을 하면 다시 출발하고 2회 부정 출발하면 최하점을 부여한다.
- ④ 버저 버튼을 누른 손의 반대편 손이 바닥을 짚으면 위반처리를 한다.
- ⑤ 버저 버튼을 잘못 눌렀을 경우 1회의 기회를 부여하고 또 다시 실패할 경우 최하점을 부여한다.