

## 실기고사 실시요령

### ○ 10m 왕복달리기

#### ■ 실시방법

- 출발선에서 ‘출발’ 신호에 따라 앞으로 달려가서 반대편에 위치한 버튼을 누르고, 방향을 바꿔 출발선으로 달려와 출발선에 위치한 버튼을 누릅니다.
- 이어서 한 번 더 달려가 반대편에 위치한 버튼을 누른 후 도착(출발) 지점을 통과합니다.

#### ■ 기록 및 평가

- 버튼은 손으로만 터치가 가능하며, 출발선에서 출발할 때와 마지막 통과할 때는 버튼을 누르지 않습니다.
- 기록은 신체 부분(모든 부위)이 도착(출발) 지점을 통과하는 순간 1/100초 단위로 기록합니다.
- 1회 실시하며, 부정출발의 경우, 1회의 기회를 제공합니다.
- 기권을 하거나 2회의 부정출발 시 최하위 점수로 처리합니다.
- 방향 전환 시, 신체 부위 중 일부 또는 전부가 바닥에 닿아도 허용됩니다.

### ○ 제자리 멀리뛰기

#### ■ 실시방법

- 출발선을 밟지 않도록 주의하며 측정기 위에 섭니다.
- 구름 선 뒤에 양 발을 평행하게 선 다음, 두 손을 들어 내리면서 한 동작으로 멀리 뛩니다.
- 착지 후에는 앞쪽으로 나가야 합니다.
- 정해진 시간(20초) 내에 뛰어야 합니다.

○ 다음의 경우는 반칙입니다.

- 착지가 완료되지 않은 상태에서 몸의 일부라도 멀리뛰기 판의 옆으로 벗어날 경우
- 20초(타이머 적용) 내 실시하지 않는 경우
- 선을 밟거나 이단 점프하는 경우

■ 기록 및 평가

- 구름 선에서부터 착지 시 멀리뛰기 판에 닿은 신체 부위의 위치 중 구름 선에 가장 가까운 곳까지를 cm로 측정하여 기록합니다.
- 2회 실시하여 상위 기록으로 평가합니다.
- 기권을 하거나, 2회 모두 반칙, 신발에 이물질(송진가루, 탄산음료 등)을 묻히고 실시하는 경우 최하위 점수로 평가합니다.

○ 메디신볼던지기

■ 실시방법

- 투척라인에 선 자세에서 양 발을 지면에 붙이고, 메디신볼을 오버헤드 드로우 자세로 양손으로 던져야 합니다.
- 투척라인에 들어와 정해진 시간(10초) 내에 던져야 합니다.
- 남자는 3kg, 여자는 2kg의 메디신볼을 사용합니다.
- 다음의 경우는 파울로 처리합니다.
  - 투척 후 볼이 지면에 닿기 전에 발이 지면에서 먼저 떨어지는 경우(뒤꿈치만 드는 경우는 제외)
  - 투척라인을 밟거나 넘어가는 경우
  - 던진 공이 좌·우 라인(2m 폭) 밖에 떨어진 경우
  - 제한 시간 내에 실시하지 않은 경우

■ 기록 및 평가

- 2회 실시하여 상위 기록으로 평가합니다.
- 측정지점은 메디신볼 착지면의 중심을 기준으로 합니다.

- 모든 파울 행위는 1회 시도로 간주합니다.
- 기권을 하거나 2회 파울 시 최하위 점수로 처리합니다.
- 측정 전 감독관의 지시에 따라 손바닥을 확인받아야 하며, 손에 이물질(송진가루, 탄산음료 등)을 묻히고 실시하는 경우 최하위 점수로 평가합니다.

## ○ 100m 달리기

### ■ 실시방법

- 스타트라인에 준비 자세를 취한 후 감독관(신호자 및 전자 계측장비의 신호)의 신호에 따라 출발합니다.
  - 스타팅블록은 사용 되지 않습니다.
  - 스타팅 자세는 스탠딩스타트만 허용합니다.
  - 스파이크화 착용이 가능합니다.
- 100m를 달려 결승선을 통과합니다.
- 다음의 경우 파울로 처리합니다.
  - 100m 달리기 중 본인의 레인을 벗어나는 경우
  - 부정출발을 1회 한 경우
  - 기록단축을 위한 비정상적인 행위를 한 경우

### ■ 기록 및 평가

- 결승선에서 가슴이 통과한 시점을 본인 기록으로 인정합니다.
- 1회만 실시합니다.
- 기권을 하거나 파울한 경우 최하위 점수로 처리합니다.