

스포츠헬스과 실기고사 안내

1. 실기고사 문의사항: 스포츠헬스과 사무실(☎ 031-610-8043)

2. **진행일정 (실기고사 지정일 추후 공지)**

- 가. 수시1차: 2022. 10. 18.(화) ~ 2022. 10. 22.(토)
- 나. 수시2차: 2022. 11. 29.(화) ~ 2022. 12. 03.(토)
- 다. 정 시: 2023. 01. 25.(수) ~ 2023. 01. 28.(토)

※ 실기고사 진행일정은 지원인원에 따라 일정이 단축될 수 있습니다.

3. 장소

| 수험생 대기실 | 고사실 |
|--|------------|
| 실기 대기실: 창조관 401호 헬스장 비상 대기실: 창조관 109호 | 창조관 1층 체육관 |

※ 학교사정에 따라 장소가 변경될 수 있습니다.

4. 준비물

- 사진이 부착된 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권, 학생증)
- 수험표(국제대학교 입시홈페이지에서 출력)
- 전공실시 수험자 중 무도종목에 해당하는 자는 맞는 도복, 띠 착용 할 것
도복과 띠에는 어떠한 표시도 할 수 없습니다. (소속, 성명 등 일체의 표시 금지)
※ 도복에 소속, 성명 등이 표기되어 있는 경우 청테이프 등을 부착하여 표기된 내용이 보이지 않도록 하여야 합니다.
- 기초체력 응시자는 운동복 및 운동화 착용

5. 복장규정

- 마스크 착용(필수)
- 교복을 제외한 복장 / 실기고사를 응시할 수 있는 편안한 체육복 및 운동화

6. 진행절차

| 대기 | 진행 | 종료 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - 본인확인 - 주의사항 및 참여순서 안내 | <ul style="list-style-type: none"> - 실기고사실 안내 - 실기고사 참여 | <ul style="list-style-type: none"> - 운영요원 안내에 따라 퇴실 및 귀가 |

7. 전형방법: 학생부 40점 + 전공실기 60점 = 100점 <기초체력/전공실기 전형 중 택 1>

| | | | |
|-----|------------|---------|--------|
| 내신 | 왕복달리기(10m) | 제자리멀리뛰기 | 총점 |
| 40점 | 30점 | 30점 | 100점 |
| 내신 | 전공실기 1 | 전공실기 2 | 전공실기 3 |
| 40점 | 20점 | 20점 | 20점 |
| | | | 총점 |
| | | | 100점 |

※ 내신점수 반영방법

- 전체학과(간호학과 제외): 1학년 1학기 ~ 3학년 1학기 중 최우수 1개 학기 전 과목 평균등급

스포츠헬스과 실기고사 안내

■ 기초체력 평가방법

| 종 목 | 실 기 별 주 의 사 항 (2개 종목을 모두 실시해야 함) |
|----------------------|--|
| 왕복 달리기 (10m) | <ul style="list-style-type: none"> · 10m 왕복달리기 출발선에서 준비 자세를 취한다. · ‘준비’ 예령 후 자율 출발하며, 10m 구간에 부저버튼을 누르고 다시 출발지점 부저버튼을 누르는 것을 2회 왕복하여 실시한다. (총 40m) · 1회 실시함을 원칙으로 하고, 고의성이 없는 반칙의 경우 1회 재실시하며, 재 반칙 시 최하위 점수로 처리한다. · 고의적으로 바닥에 신체가 닿는 경우나 부정출발을 하는 경우 그 기록은 무효로 한다. · 기록은 1/10초 단위로 계측하여 기록한다.(소숫점 2자리에서 반올림하여 기록한다.) |
| 제자리 멀리뛰기 (남·여) | <ul style="list-style-type: none"> · 자동 측정 장비의 표시된 선 위에 위치하여 시작하며, 진행요원의 지시에 따라 20초 이내에 뛰어야 한다. · 제자리에서 두 발로 동시에 하며 이중점프와 구름선을 밟은 경우는 실격으로 간주하며 1회 실시한 것으로 처리한다. · 도약 후 최종적으로 몸이 닿은 부분의 기록이 자동센서로 측정되며, 파울 선 밖으로 몸이 나갔을 경우 파울이 된다. · 거리의 측정은 구름선으로부터 도약·착지 후 신체의 어느 부분이라도 닿은 곳까지 최단거리를 측정하고 실기 기회는 2회 부여하며, 최고 기록을 인정한다. · 2회 연속 실격 시 최하위 점수를 부여한다. |

수험생 유의사항 :

- 매 종목을 실시할 때마다 진행위원의 지시에 따라 본인 기록을 확인한 후 서명한다.
- 각 종목 1회 파울 후 중도 포기자는 결시 처리한다.

■ 기초체력 평가기준표

| 점수 | 종목 | | 왕복달리기(30점) | |
|----|-------------------|-----------|---------------|---------------|
| | 제자리멀리뛰기(cm) (30점) | | 10m 왕복 기록 (초) | |
| | 두 번 실시 중 높은 기록 채택 | | | |
| 성별 | 남자 | 여자 | 남자 | 여자 |
| 30 | 285이상 | 232이상 | 8.00 이하 | 9.20 이하 |
| 28 | 280 ~ 284 | 227 ~ 231 | 8.01 ~ 8.10 | 9.21 ~ 9.30 |
| 26 | 275 ~ 279 | 222 ~ 226 | 8.11 ~ 8.20 | 9.31 ~ 9.40 |
| 24 | 270 ~ 274 | 217 ~ 221 | 8.21 ~ 8.30 | 9.41 ~ 9.50 |
| 22 | 265 ~ 269 | 212 ~ 216 | 8.31 ~ 8.40 | 9.51 ~ 9.60 |
| 20 | 260 ~ 264 | 207 ~ 211 | 8.41 ~ 8.50 | 9.61 ~ 9.70 |
| 18 | 255 ~ 259 | 202 ~ 206 | 8.51 ~ 8.60 | 9.71 ~ 9.80 |
| 16 | 250 ~ 254 | 197 ~ 201 | 8.61 ~ 8.70 | 9.81 ~ 9.90 |
| 14 | 245 ~ 249 | 192 ~ 196 | 8.71 ~ 8.80 | 9.91 ~ 10.00 |
| 12 | 240 ~ 244 | 187 ~ 191 | 8.81 ~ 8.90 | 10.01 ~ 10.10 |
| 10 | 235 ~ 239 | 182 ~ 186 | 8.91 ~ 9.00 | 10.11 ~ 10.20 |
| 8 | 230 ~ 234 | 177 ~ 181 | 9.01 ~ 9.10 | 10.21 ~ 10.30 |
| 6 | 225 ~ 229 | 172 ~ 176 | 9.11 ~ 9.20 | 10.31 ~ 10.40 |
| 5 | 220 ~ 224 | 167 ~ 171 | 9.21 ~ 9.30 | 10.41 ~ 10.50 |
| 4 | 215 ~ 219 | 162 ~ 166 | 9.31 ~ 9.40 | 10.51 ~ 10.60 |
| 2 | 214 이하 | 161 이하 | 9.41이상 | 10.61 ~ 10.70 |

- 최고기록보다 높은 기록일 때에는 최고 점수로 반영하며, 최저기록보다 낮은 기록일 때에는 최저점수로 반영함

■ 전공실기 평가종목 및 배점 (축구, 태권도 유도, 합기도 가라테 특공무술, 검도, 사격, 배드민턴)

| | 시험종목 | 평가내용 | 배 점 | |
|----|------|--------------|-----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 축구 | 기본기술 | 드리블 지그재그 | 20 | 2 |
| | 기본기술 | 패스컨트롤 | 20 | 2 |
| | 기초체력 | 왕복달리기 민첩성테스트 | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배 점 | |
|-----|------|--|-----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 태권도 | 발차기 | •돌려차기 좌/우 3회 •옆차기 좌/우 3회 •뒤후려차기 좌/우 3회 | 20 | 2 |
| | 품새 | •지정품새 : 고려 | 20 | 2 |
| | 겨루기 | •표적 겨루기(타깃 겨루기) •제한시간 60초 이내 | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배 점 | |
|----|-------|---------------------------------|-----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 유도 | 기본동작 | •후방, 전방, 측방, 전방회전 낙법 중 (2가지 지정) | 20 | 2 |
| | 매치기기술 | •특기기술 매치기 (2가지 본인 선택) | 20 | 2 |
| | 굳히기기술 | •특기기술 굳히기 (2가지 본인 선택) | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배 점 | |
|---------------------------|------|--|-----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 합기도 가라테 특공무술 주짓수 | 기본동작 | 전방낙법, 공중회전 낙법, 발차기 주짓수(암바) | 20 | 2 |
| | 술기 | 손목수 (가라테는 카타, 특공무술은 특공형) 주짓수(트라이앵글 초크) | 20 | 2 |
| | 응용기술 | 외발던차기 주짓수(앵클락) | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배점 | |
|----|------|----------|----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 검도 | 기본동작 | 연격(기본스텝) | 20 | 2 |
| | 손목기술 | 손목 치기 | 20 | 2 |
| | 허리기술 | 머리/허리치기 | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배점 | |
|----|------|-----------|----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 사격 | 기본사격 | 레이저 사격 2발 | 20 | 2 |
| | 5M | 10발 | 20 | 2 |
| | 10M | 10발 | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

| 구분 | 사격 객관 평가 점수 환산표 | | | |
|----|-----------------|----------|-----------|----|
| | 기본사격 (2발) | 5M (10발) | 10M (10발) | 비고 |
| 20 | 20 | 90점 이상 | 85점 이상 | |
| 19 | 19 | 85~89 | 81~84 | |
| 18 | 18 | 81~84 | 75~80 | |
| 17 | 17 | 75~80 | 71~74 | |
| 16 | 16 | 71~74 | 65~69 | |
| 15 | 15 | 65~69 | 61~64 | |
| 14 | 14 | 61~64 | 55~59 | |
| 13 | 13 | 55~59 | 51~54 | |
| 12 | 12 | 51~54 | 45~49 | |
| 11 | 11 | 45~49 | 41~44 | |
| 10 | 10 | 41~44 | 35~40 | |
| 9 | 9 | 35~40 | 31~34 | |
| 8 | 8 | 34이하 | 30이하 | |
| 0 | 주어진 시간 초과할 경우 | | | |

| | 시험종목 | 평가내용 | 배점 | |
|------|------|-------------------|----|----|
| | | | 최고 | 최저 |
| 배드민턴 | 기본기술 | 올코트풋워크 (올코트 스트로크) | 20 | 2 |
| | 중급기술 | 공격능력 (후위+전위) | 20 | 2 |
| | 응용기술 | 방어능력 (드라이브+리턴컷) | 20 | 2 |
| | 계 | | 60 | 6 |

■ 실기고사 유의사항

- ① 수험생은 실기고사에 임하기 전 실기고사 공지사항을 충분히 숙지하여야 합니다. 수험생이 실기고사에 관한 공지사항을 알지 못하여 발생하는 불이익은 당사자의 책임입니다.
- ② 실기고사는 공지된 원칙과 감독관의 지시에 따라 실시합니다.
- ③ 실기고사에 적당한 운동복과 운동화, 도복 등 착용합니다. 단, 경기용 운동화는 착용할 수 없습니다.
- ④ 실기고사 시 바르지 않은 과도한 동작 등으로 인하여 부상이 발생하지 않도록 주의합니다.
- ⑤ 실기고사 중 측정관이 인정하는 부득이한 사유(부상 등)로 기권한 경우 해당 종목의 점수를 하등급(점수)으로 평가합니다.
- ⑥ 실기고사 실시 과정에서 이의가 있을 경우 소속된 조의 해당 종목 실기 고사가 끝난 직후에 이의를 제기할 수 있습니다.
- ⑦ 이의가 제기되면 실기고사소위원회위원장과 실기고사 감독관이 협의하여 이의를 처리합니다.
- ⑧ 기초체력 / 전공실기(종목) 전형 중 한 가지를 선택해야 합니다.

스포츠헬스과 사무실(☎ 031-610-8160)

국제대학교 스포츠헬스과