

## 경호보안과 기초체력 실기고사 안내

### 1. 평가방법

종목	횟수	실시방법	유의사항
왕복 달리기 (20m)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 검사자는 출발선 옆에 위치하고 출발 준비를 확인한다.</li> <li>* 계측원 구령에 의하여 출발하여, 20m 전방의 표지물을 돌아와 출발점의 표지물을 돈 다음, 다시 20m 전방의 표지물을 돌아 결승선을 통과한다.(2회 왕복)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1회 실시함을 원칙으로 하고, 고의성이 없는 반칙의 경우 1회 재실시하며, 재 반칙 시 최하위 점수로 처리한다.</li> <li>* 고의적으로 표지물에 신체가 닿는 경우나 부정출발을 하는 경우 그 기록은 무효로 한다.</li> <li>* 기록은 1/10초 단위로 계측하여 기록한다. (소숫점 2자리에서 반올림하여 기록한다.)</li> </ul>
제자리 멀리뛰기	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 구름판 위에서 모뎀발로 멀리 뛰어야 하며 한 발로 굴러서는 안 된다.</li> <li>* 구름판 모서리를 밟고 뛰어서는 안 된다.</li> <li>* 공중 자세는 자유로이 한다.</li> <li>* 두 번 굴러 뛰어서는 안 된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2회 실시함을 원칙으로 하고, 2회 반복 파울 시 최하위 점수로 처리한다.</li> <li>* 신체의 어느 한 부분이라도 매트에 닿은 가장 가까운 지점에서 구름판 앞까지의 직선 거리를 계측한다.</li> <li>* 계측은 cm 단위로 계측하며 소숫점 첫 자리에서 반올림 한다.</li> <li>* 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.</li> </ul>
배근력	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 발판 중앙에 양발을 10cm정도 벌리며 올라선다.</li> <li>* 상체는 곧게 펴고 앞으로 굽혀 엉덩이에서부터 뒷머리가 끝부분까지 30°각도가 되었는지 확인한다. (신장에 따라 높이조절)</li> <li>* 양쪽 무릎과 팔꿈치를 펴서 준비 자세를 취하면, 진행위원이 '손잡이'를 전달한다.</li> <li>* 고사위원의 "시작" 구령과 함께 굽힌 상체를 일으키며 손잡이를 당기면 자동계측된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 파울은 반동을 주거나 무릎을 굽힌 경우 '전자 계기판'에 양손 가운데 손가락 끝이 동시에 닿지 않았거나 3초를 유지하지 못한 경우로 한다.</li> <li>* 실기 기회는 연속 2회를 부여하며, 그 중 '전자 계기판'의 상위기록을 최종점수로 한다.</li> <li>* 2회 모두 파울한 경우 해당종목의 기본점수를 부여한다.</li> <li>* 계측은 kg 단위로 계측하며, 소숫점 첫 자리에서 반올림 한다.</li> </ul>

2. 평가채점표

종목 단위구분 점수	왕복달리기(10점)		제자리멀리뛰기(10점)		배근력/인성(20점)	
	(초)		(cm)		(kg)	
	남자	여자	남자	여자	남자	여자
10	15.0	17.0	280	225	180	120
9	15.1-15.5	17.1-17.4	279-275	224-220	179~169	119~115
8	15.6-16.1	17.5-18.0	274-265	219-210	168~158	114~110
7	16.2-16.7	18.1-18.6	264-255	209-200	157~147	109~100
6	16.8-16.9	18.7-18.8	254-252	199-197	146~136	99~91
5	17.0-17.1	18.9-19.0	251-249	196-194	135~125	90~82
4	17.2-17.3	19.1-19.2	248-246	193-191	124~114	81~73
3	17.4-17.5	19.3-19.4	245-243	190-188	113~93	72~68
2	17.6-17.9	19.5-19.8	242-240	187-185	92~70	67~65
1	18.0 이상	19.9 이상	239이하	184이하	69이하	64이하

- 각 종목의 불응시자는 해당종목 0점 처리
- 각 종목의 실격자는 해당종목 최하위 점수 처리

## 경호보안과 실기고사 수험생 유의사항

### ■ 실시 원칙 및 복장

- 수험생은 실기고사에 임하기 전 실기고사에 관한 공지사항을 충분히 숙지하여야 합니다.
- 실기고사에 관한 공지사항을 알지 못하여 발생한 불이익은 당사자 책임입니다.
- 준비운동 및 실기고사 조편성을 위해 집결시간 엄수합니다.
- 실기 측정 전에 충분한 준비운동을 실시하여 안전사고를 예방합니다.
- 실기고사에 필요한 준비물(운동화, 체육복 등)은 수험생 본인이 준비해야 합니다.
- 실기고사 도중 휴대폰을 사용하여 실기고사를 촬영하는 등 진행위원의 진행에 불응하는 자는 즉시 퇴실조치하며 불합격처리합니다.
- 실기고사장 이동시와 실기측정 시 진행요원과 측정위원의 지시사항을 엄수해야 합니다.

### ■ 결시 및 기권

- 대리시험 시 불합격 처리합니다.
- 실기고사에 결시하면 실기고사 전체점수를 0점으로 처리합니다.
- 실기고사 중 일부 종목에만 결시할 경우 그 종목만 0점으로 처리합니다. 결시 판정 기준 시점은 실기고사 종목별로 수험생이 소속된 조의 실기고사가 종료될 때입니다.
- 실기고사 중 측정관이 인정하는 부득이한 사유(부상 등)로 기권한 경우 해당 종목의 점수를 최하 등급(점수)으로 평가합니다.

### ■ 이의 제기

- 실기고사 실시과정에서 이의가 있을 경우 그 자리에서 즉시 사실여부를 확인하고 측정위원에게 이의를 제기할수 있습니다.
- 이의가 제기되면 실기고사 측정관, 실기고사 감독관, 공정위원이 협의하여 이의를 처리합니다.

국제대학교 경호보안과