

## < 실 기 요 령 >

### 1. 사이드스텝

- ① 수험생은 사이드 스텝 측정판의 중앙(양발 사이)에서 어깨 넓이보다 넓게 양쪽 발을 벌려 선다.
- ② 시작 신호음이 울림과 동시에 오른쪽 옆으로 이동하여 오른발을 오른쪽 선을 지나 닫고 다시 준비자세로 돌아온다(왼쪽도 같은 방법으로 실시한다).
- ③ 20초간의 최대한 빠른 속도로 이동하도록 하며, 유효한 스텝 횟수를 기록한다.
- ④ 기회는 1회 실시를 원칙으로 한다.  
(단, 1회 파울자에 한하여 조의 마지막 순서에 한 번의 기회를 더 부여하며, 2회 파울은 실격으로 처리함)
- ⑤ 사이드 스텝 시 발이 중앙, 좌우의 센서 선을 완전히 넘어가야 유효한 횟수로 인정된다.  
(뒤꿈치가 지면에 접촉되지 않을 경우 파울은 아니지만 반드시 기준선을 넘어야 한다.)
- ⑥ 다음의 경우에는 파울로 간주한다.
  - 준비자세 시 중앙선 가운데에 서지 않고 한쪽으로 치우쳐 준비하는 경우
  - 시작신호보다 먼저 움직였을 경우
  - 시작신호 후 오른쪽부터 이동하지 않고 왼쪽부터 이동하는 경우
  - 측정 중 측정대 외의 부분으로 벗어난 경우
  - 측정 시 바닥에 손을 대고 이동하는 경우
  - 측정 중 미끄러져 넘어진 경우
  - 신발 밑바닥에 미끄럼 방지제를 발랐을 경우
- ⑦ 시행 횟수는 파울을 제외한 정상 횟수만을 측정한다.

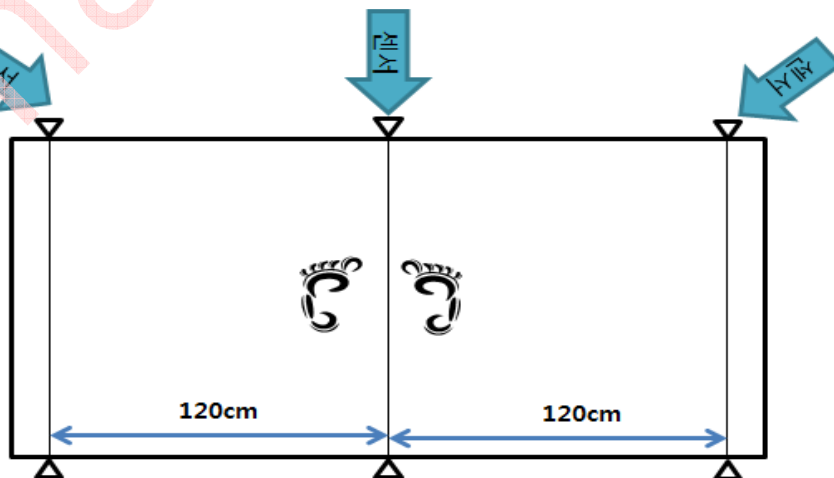


그림 1. 사이드스텝 실기고사장 모식도

## 2. 앉아 메디신볼던지기

- ① 수험생은 시작 선 위치의 의자에 앉는다.
- ② "준비" 구령에 수험생은 의자에 앉은 자세에서 메디신볼(남3kg, 여2kg)을 가슴위치에서 양손으로 잡고 준비 자세를 취한다.
- ③ "던져" 라는 신호에 체스트드로우(chest throw) 자세로 던진다. 이때 한 손으로 던지거나, 무릎 밑으로 내려가서는 안 된다.
- ④ 메디신볼이 폭 2m 규격 선 밖으로 나가게 되면 무효처리가 된다.
- ⑤ 2회 실시하여 둘 중 좋은 기록을 채점하며, 2회 다 무효인 경우에는 실격(0점수)으로 처리한다.
- ⑥ 던지는 손바닥에는 송진 등 어떤 것도 사용할 수 없으며, 적발시 실격(0점수) 처리한다.
- ⑦ 원칙적으로 2회 실시하여 좋은 성적을 선정 기록한다.

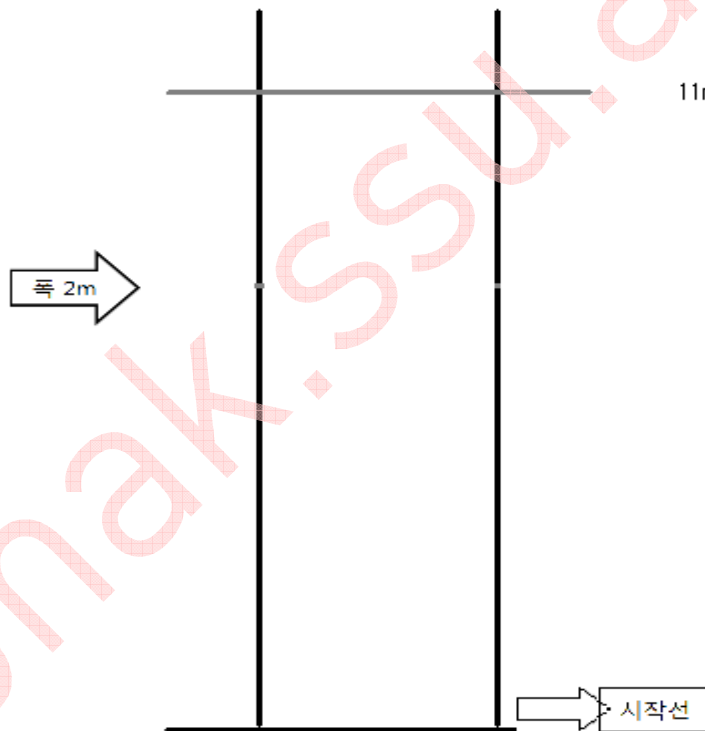


그림 2. 메디신볼던지기 실기고사장 모식도

### 3. 제자리 멀리뛰기

- ① 수험생은 제자리 멀리뛰기 측정판 구름 선을 넘지 않도록 두 발을 위치한다.
- ② "시작" 구령에 몇 번의 구름동작과 함께 반동을 이용하여 제자리에서 최대한 멀리 도약한다.
- ③ 이때 측정매트의 표시부분 중 구름 선에서부터 신체의 가장 근접한 부분의 시작점까지를 도약 거리로 인정한다.
- ④ 다음의 경우에는 파울로 간주한다.
  - 발 구름선을 밟거나 넘어서 실시 할 경우
  - 제자리에서 모뎀발로 출발하지 않는 경우
  - 다리를 두 번 구르며 뛰는(이중도약) 경우
  - 착지가 완료된 후 파울라인(측정판) 밖으로 신체의 일부가 닿을 경우  
(착지 후 측정 판 앞으로 나갈 것)
  - 운동화 바닥에 송진가루나 팔목에 모래주머니를 착용하는 등 측정에 영향을 미치는 물질이 있을 경우는 실격(0점수)으로 처리한다.
- ⑤ 2회 실시하여 둘 중 좋은 기록을 채점하며, 2회 다 무효인 경우에는 실격(0점수)으로 처리한다.

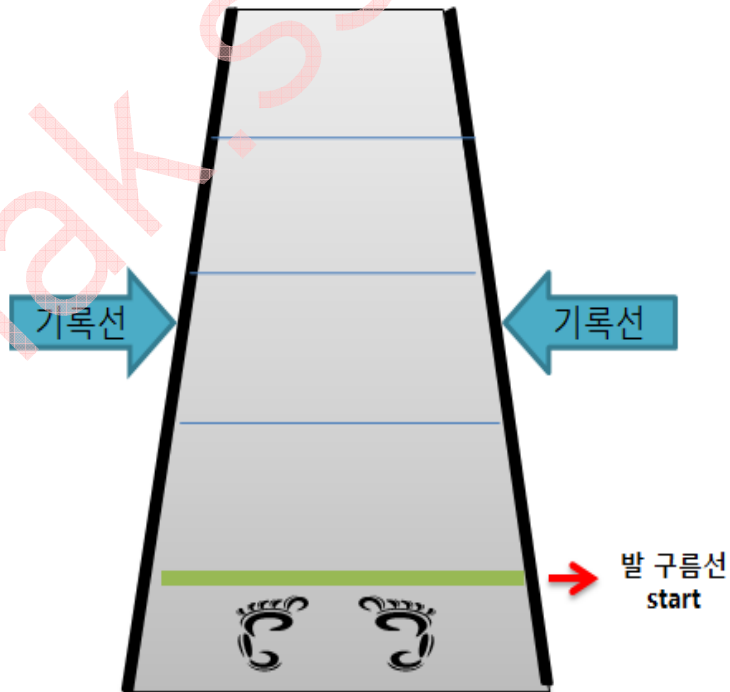


그림 3. 제자리멀리뛰기 실기고사장 모식도

#### 4 지그재그달리기

- ① 우측의 그림과 같이 5개의 라바콘을 설치한다.
- ② “시작”은 호각의 신호로 A지점 위 출발 라인에서 출발하여 B→C→D→B→E→A 순서로 2회 달린 시간을 1/100초 단위로 기록한다.
- ③ 달리기 도중 장애물(라바콘)이 넘어지거나, 장애물 접촉시 파울이 된다.
- ④ 장애물 통과 순서가 틀리면 실격(0점수)처리 한다.
- ⑤ 1회 실시함을 원칙으로 하며, 파울 시 조의 마지막 순서에 한 번의 기회를 더 부여한다.
- ⑥ 2회의 파울 시 실격(0점수)으로 처리한다.

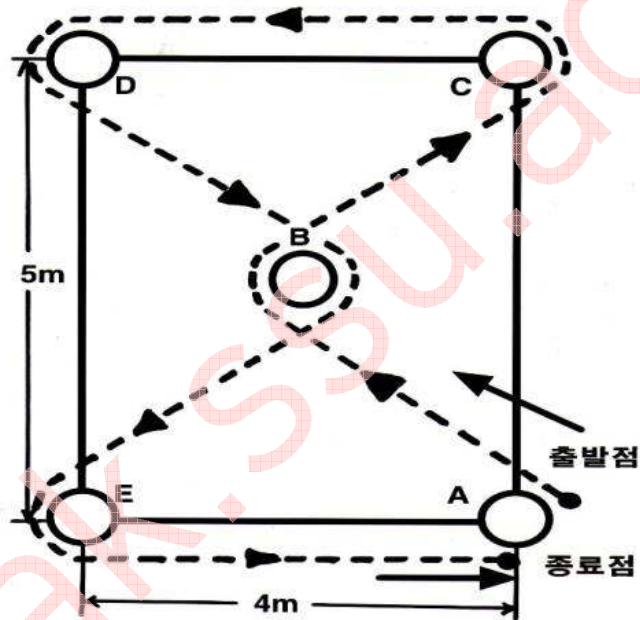


그림 4. 지그재그달리기 실기고사장 모식도

## 5. 윗몸 일으키기

- ① 수험생은 윗몸일으키기 보드(sit-up board)에 반듯하게 눕는다.
- ② 양발을 발목거리에 끼운 후 무릎을 직각으로 굽혀 세운 뒤, 누운자세에서 두 손을 머리 뒤로 마주 잡아 손가락을 완전결합 한다.
- ③ 이때 양 팔꿈치를 귀 옆으로 붙이고 팔이 벌어지지 않도록 주의한다.
- ④ 센서 “START” 음이 울리면 복근력만을 이용하여 몸을 일으켜 앞으로 굽힌다.
- ⑤ 몸을 일으켰을 때 양 팔꿈치가 무릎 상단쪽으로 닿아야 하며, 내려갈 때는 양쪽 어깨가 sit-up 보드에 닿아야 1개로 인정한다. (무릎 상단쪽과 sit-up 보드 어깨쪽의 센서를 닿아야 1회가 인정됨)
- ⑥ 다음의 경우에는 횟수를 인정하지 않는다.
  - 양손 깍지가 풀리거나 팔꿈치가 벌어지는 경우
  - 반동을 이용하여 올라오는 경우
  - 무릎 상단이 아닌 허벅지 중단이나 하단부위를 짚는 경우
  - sit-up 보드에 양 어깨가 닿지 않는 경우
  - 양팔의 팔꿈치가 허벅지에 동시에 닿지 않고 한쪽 팔꿈치만을 닿는 경우
- ⑦ 1분 동안 실시한 횟수를 기록하며 1회만 실시한다.

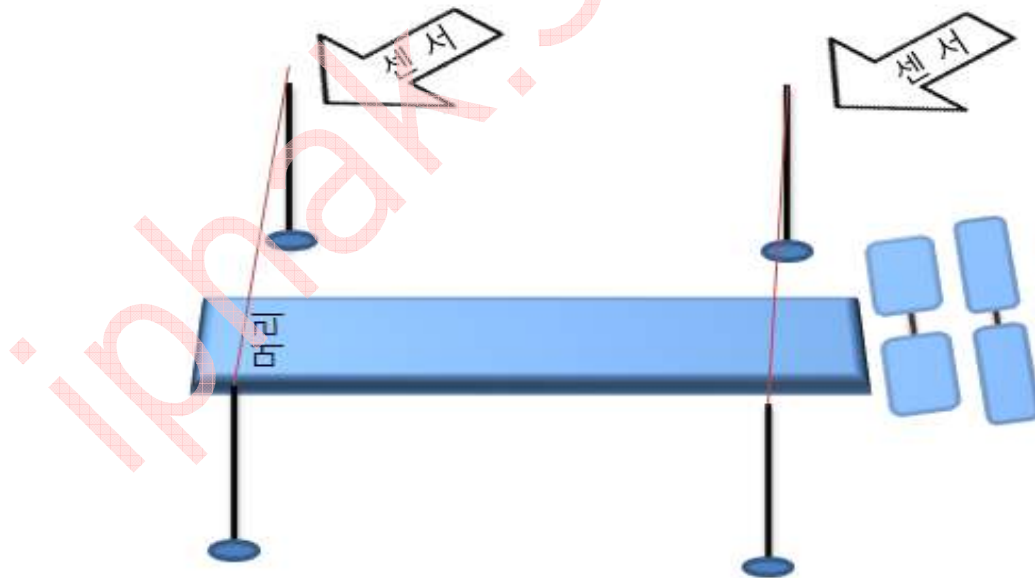


그림 5. 윗몸일으키기 실시고사장 모식도