

# Ⅶ. 실기고사

## 01 실기고사 일시 및 장소

### 1. 실기고사 일시 및 장소

캠퍼스	모집단위	실기고사 일시	대상자 및 실기 장소 등 공지
안성	스포츠과학전공	2025.1.23.(목) 10:00	2025.1.16.(목)
	시각미디어디자인전공	2025.1.23.(목) 13:00 ~ 18:00(5시간)	
평택	제품공간디자인전공	2025.1.24.(금) 13:00 ~ 18:00(5시간)	
	실용음악학전공	2025.1.24.(금)	



## 02 실기고사 유의사항

### 1. 디자인예술스포츠학부 - 시각미디어디자인전공 실기고사

[1] 실기과목: 기초디자인

[2] 금지사항: 파스텔, 색연필형 파스텔, 콘테, 스프레이형 발색·착색화구, 픽사티브 사용 금지

[3] 실기고사 세부내용 (주제 및 화지의 가로·세로는 시험 당일 추첨함).

구분	세부내용
주제	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주제의 해석에 따른 아이디어 전개와 디자인 표현능력을 볼 수 있는 채색화</li> <li>• 주제와 관련된 실물, 복사물, 사진 등 제시물이 있을 수 있음</li> </ul>
용지크기	4절 썬트지
용지사용	화지 전장에 자유 표현
좌석배정	대학 지정 좌석

※ 수험표 미지참자는 입실(고사시작 30분 전)전까지 고사본부에서 교부받아야 함

### 2. 디자인예술스포츠학부 - 스포츠과학전공 실기고사

[1] 실기과목: 제자리멀리뛰기, 10m왕복달리기,배근력

평가종목	배 점	유의사항
제자리 멀리뛰기	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전형 기간 중 게시되는 모든 공지사항을 반드시 숙지해야 함.</li> <li>• 휴대폰, 카메라, MP3, 스마트워치 등 모든 전자기기 및 통신기기의 실기고사장 반입이 금지되며, 고사 시작 전 반드시 제출해야 함.</li> <li>(※ 고사장 내 녹음 및 촬영 불가)</li> </ul>
10m 왕복달리기	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시험 시간과 장소를 사전에 확인하고, 당일 지각하지 않도록 주의.</li> <li>• 시험 시작 30분 전까지 도착하여 출석을 확인받고 준비를 마쳐야 하며, 실기고사가 시작된 이후에 도착한 수험생은 입실이 불가하며 결시 처리.</li> <li>• 실기고사 결시자, 부정행위자 및 부적격자는 불합격 처리.</li> <li>• 지정된 체육복, 운동화, 수건, 물병 등을 준비하고, 실내 및 실외 시험에 맞는 복장을 착용해야 함.</li> </ul>
배근력	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 개인적인 건강 문제나 부상이 있을 경우, 시험 전에 감독관에게 알려야 함.</li> <li>• 시험 도중 부상을 예방하기 위해 스트레칭 및 준비운동을 충분히 하며, 감독관의 지시에 따라 안전하게 시험을 진행해야 함.</li> </ul>
계	100	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 수험생에게 방해가 되지 않도록 주의하며, 공정하게 시험에 임해야 하며, 부정행위는 엄격히 금지되며, 적발 시 해당 시험의 모든 성적이 무효 처리됨.</li> <li>• 시험 규정 및 절차를 준수하지 않아 발생하는 불이익은 본인의 책임.</li> <li>• 신분증(주민등록증, 여권 등) 및 수험표를 반드시 지참해야 함.</li> </ul>

※ 수험표 미지참자는 입실(고사시작 30분 전)전까지 고사본부에서 교부받아야 함

평가 종목별 실시 방법 및 채점 기준표

제자리멀리뛰기

남학생(단위 : cm)	점수	여학생(단위 : cm)
286 이상	40	236 이상
281~285	38	231~235
276~280	36	226~230
271~275	34	221~225
266~270	32	216~220
261~265	30	211~215
256~260	28	206~210
251~255	26	201~205
246~250	24	196~200
241~245	22	191~195
240 이하	20	190 이하

• 측정 방법

- ① 발 구름선 뒤에서 준비 자세를 취한 후, 두 발을 동시에 사용하여 앞으로 도약하여 착지합니다.
- ② 두 발이 동시에 지정된 구역 내에 착지해야 하며, 이 경우 유효로 처리됩니다.
- ③ 발 구름 선에서 가장 가까운 착지 지점까지의 거리를 cm 단위로 측정하며, 총 2회를 실시합니다.  
두 번의 시도 중 최고 기록을 반영하여 기록합니다.

• 무효 처리

- ① 한발로 도약하거나, 도약 시 발 구름선을 넘는 경우
- ② 발 구름선에서 2중점프 동작을 하는 경우
- ③ 한 발로 착지하거나, 착지 시 지정된 구역을 벗어나는 경우

• 실격 처리

- ① 2회 모두 무효 판정을 받은 경우
- ② 운동화에 송진이나 끈적이는 물질 등 이물질이 묻힌 경우

• 실격자 처리: 실격자는 최하 점수를 부여받습니다.

## 평가 종목별 실시 방법 및 채점 기준표

## 10m 왕복달리기

남학생(단위: 초)	점수	여학생(단위: 초)
8.49 이내	30	9.49 이내
8.50~8.69	28	9.50~9.69
8.70~8.89	26	9.70~9.89
8.90~9.09	24	9.90~10.09
9.10~9.29	22	10.10~10.29
9.30~9.49	20	10.30~10.49
9.50~9.69	18	10.50~10.69
9.70~9.89	16	10.70~10.89
9.90~10.09	14	10.90~11.09
10.10~10.29	12	11.10~11.29
10.30 이상	10	11.30 이상

- 측정 방법

- ① 출발선에서 준비 자세를 취한 후, "준비" 구령에 따라 자율적으로 출발합니다.
- ② 10m 구간을 2회 왕복하며, 총 40m를 달립니다.
- ③ 왕복할 때마다 출발선과 반환점에 있는 부저를 눌러야 하며, 출발 시와 종료 시에는 부저를 누르지 않습니다.
- ④ 총 1회 실시하며, 초 단위로 측정하여 기록합니다. 기록은 1/100초까지 측정됩니다.
- ⑤ 무효 처리를 받은 경우, 1회에 한해 추가로 기회를 부여합니다.

- 무효 처리

- ① 출발 신호 이전에 출발한 경우
- ② 측정 중 부저를 제대로 누르지 못했거나, 소리가 나지 않은 경우
- ③ 손을 바닥에 짚은 경우
- ④ 왕복 중 한 번이라도 방향을 잘못 전환한 경우

- 실격 처리

- ① 2회 모두 무효 판정을 받은 경우
- ② 운동화에 송진이나 끈적이는 물질 등 이물질이 묻힌 경우

- 실격자 처리: 실격자는 최하 점수를 부여받습니다.

## 평가 종목별 실시 방법 및 채점 기준표

### 배근력

남학생(단위 : cm)	점수	여학생(단위 : cm)
200.1 이상	30	150.1 이상
190.1~200.0	28	140.1~150.0
180.1~190.0	26	130.1~140.0
170.1~180.0	24	120.1~130.0
160.1~170.0	22	110.1~120.0
150.1~160.0	20	100.1~110.0
140.1~150.0	18	90.1~100.0
130.1~140.0	16	80.1~90.0
120.1~130.0	14	70.1~80.0
110.1~120.0	12	60.1~70.0
110.0 이하	10	60.0 이하

**• 측정 방법**

- ① 운동화와 양말을 벗고, 디지털 배근력계 발판 중앙의 ‘전자 측정장치’를 사이에 두고 양발을 약 10cm 정도 벌리고 서세요.
- ② 양발은 앞에서 보았을 때 11자 형태가 되도록 하며, 가장 긴 발가락 끝을 디지털 배근력계의 ‘발끝 고정판’에 밀착시킵니다.
- ③ 상체를 곧게 펴고, 앞으로 30도 정도 굽혀 엉덩이에서부터 뒷머리 끝부분까지 일직선이 되도록 합니다(신장에 따라 높이 조절).
- ④ 양쪽 무릎과 팔꿈치를 곧게 펴고 준비 자세를 취하면, 진행 위원이 ‘손잡이’를 전달합니다.
- ⑤ 양 손바닥이 몸쪽을 향하게 하여 ‘손잡이’를 잡으면, 진행 위원이 손잡이 연결고리를 ‘전자 측정 장비’에 연결합니다.
- ⑥ 시작 구령에 맞춰 상체를 일으키며 손잡이를 당기면 자동으로 계측됩니다.
- ⑦ 총 2회 실시하며, 두 번의 기록 중 더 좋은 기록을 kg 단위로 소수점 첫째 자리까지 기록합니다.

**• 무효 처리**

- ① 자세가 올바르지 않거나, 허리와 배근력이 아닌 다른 부위의 힘을 과도하게 사용한 경우
- ② 측정 기구를 정확히 당기지 않고, 끌거나 밀어낸 경우
- ③ 상체를 일으킬 때, 양쪽 팔꿈치와 무릎을 굽히거나 상체에 반동을 준 경우

**• 실격 처리**

- ① 2회 모두 무효 판정을 받은 경우
- ② 측정 기구에 송진이나 끈적이는 물질 등 이물질이 묻은 경우

**• 실격자 처리:** 실격자는 최하 점수를 부여받습니다.