

# 〈 필수운동 기능검사 실시 방법 〉

종 목	평가 항목	실시 횟수	실시방법	비고
턱걸이	기록	1회	턱걸이 (남) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 손등이 얼굴 쪽을 향하도록 철봉에 매달려 몸이 곧게 편 상태로 앞뒤로 움직이지 않도록 정지한 후 턱걸이 횟수 측정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 엄지손가락이 철봉을 감싸도록 말아 잡아야 함</li> <li>✓ 신체 일부분의 반동을 이용하는 경우 파울</li> <li>✓ 목젖이 봉에 닿지 않는 경우 파울</li> <li>✓ 몸을 구부리거나 비틀며 올라가는 경우 파울</li> <li>✓ 팔이 곧게 펴지지 않은 상태에서 실시하는 경우 파울</li> </ul>
			오래매달리기 (여) <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 준비된 의자에 올라 손등이 얼굴 쪽을 향하도록 철봉을 잡고 턱이 철봉 위에 올라오도록 팔을 당겨 팔꿈치가 굽힌 자세를 취함</li> <li>✓ '시작' 구령과 동시에 준비된 의자를 뺨</li> <li>✓ 턱이 철봉 밑으로 내려오거나 철봉에 닿는 순간까지의 기록을 측정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 손목을 꺾어 잡으면 파울</li> <li>✓ 다리를 구부리는 동작 허용</li> </ul>
핸드볼 공던지기	기록	2회	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 지름 2.5m의 원안에서 좌우 각도는 30° 이내로 핸드볼 공을 던진 거리를 측정</li> <li>✓ 던지기 시 팔꿈치가 어깨선 이상으로 높게 위치해야 하며 팔을 어깨 위에서 아래로 내리면서 던질 것</li> <li>✓ 2회 실시하여 좋은 기록을 인정</li> <li>✓ 2회 파울 시 실격</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 손, 신발에 이물질 발견 시 실격</li> <li>✓ 투척 시 공이 바닥에 닿기 전에 2.5m 원을 벗어나거나 선을 밟는 경우</li> <li>✓ 손목을 꺾어 공을 감아 던지는 경우 파울</li> <li>✓ 30° 연장성 밖으로 나가는 경우 파울 (선에 닿는 경우는 인정)</li> </ul>
제자리 멀리뛰기	기록	2회	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 제자리에 선채로 양 발로 지면을 차고 뛰어 구름판에서 가까운 최종 신체 착지점을 측정</li> <li>✓ 2회 실시하여 좋은 기록을 인정</li> <li>✓ 2회 파울 시 실격</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 신발에 이물질 발견 시 실격</li> <li>✓ 착지 후 뒤로 걸어 나오는 경우 파울</li> <li>✓ 도약 후 구름판 옆으로 착지하는 경우 파울</li> <li>✓ 신체 부위의 반동을 주는 것은 허용하되 두발이 구름판에서 떨어진 뒤 점프하는 동작의 경우 파울(이중점프)</li> <li>✓ 한발로 도약하는 경우 파울</li> </ul>
100M 달리기	기록	1회	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 스탠딩 스타트 자세에서 출발</li> <li>✓ 기록은 전자 계측 장비를 이용하여 측정</li> <li>✓ 우천 및 기상악화 등 전자계측이 어려운 경우 초시계를 이용하여 수동으로 측정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 스파이크 착용 불허</li> <li>✓ 1회 부정출발 시 실격(예측출발 금지)</li> <li>✓ 출발선에 발이 닿거나 넘어가서는 안됨</li> <li>✓ "제자리에" - "탕(출발)" 의 순으로 진행</li> <li>✓ "제자리에" 자세에서 몸이 움직이면 안됨</li> <li>✓ 자신의 레인을 이탈하면 실격</li> </ul>