

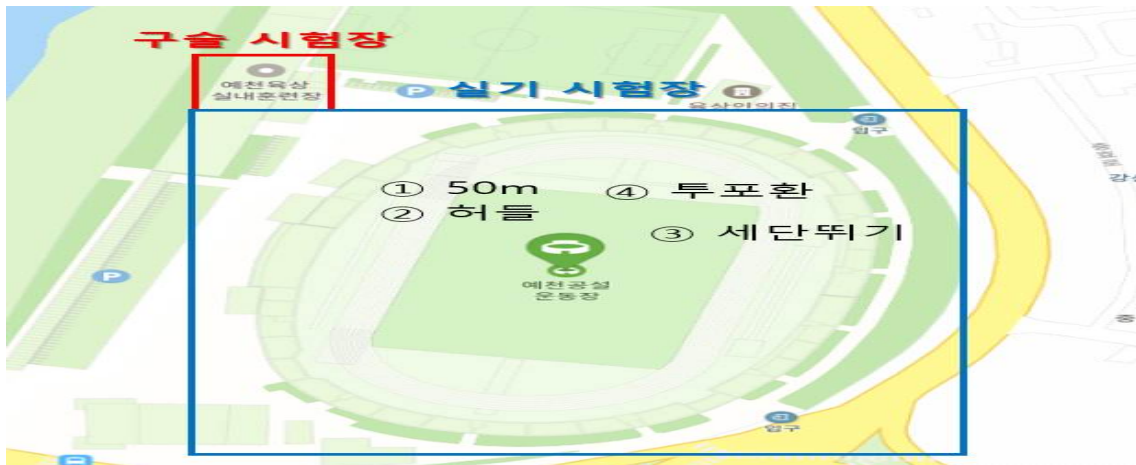
41 육상

1. 검정기간 및 장소

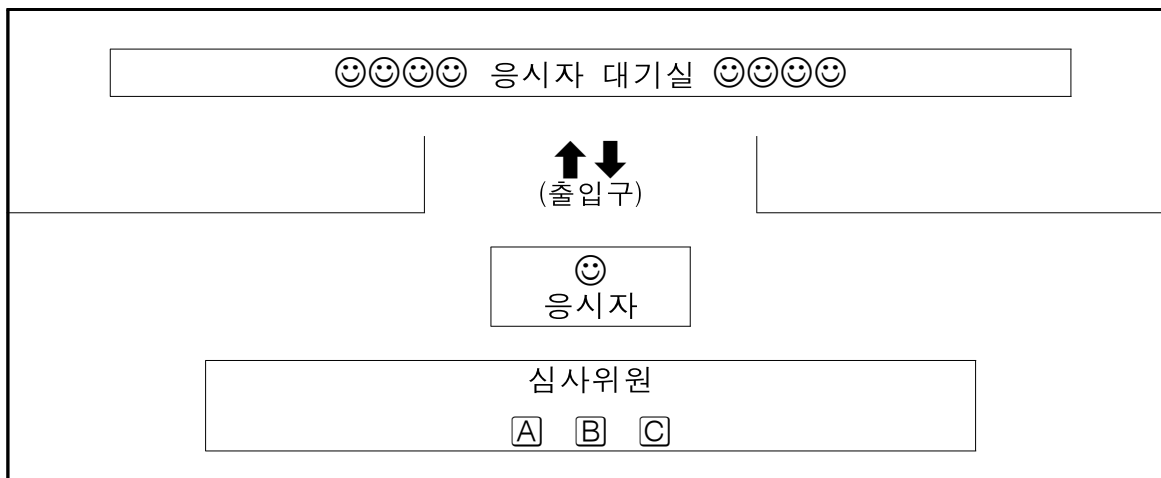
○ 검정시설

구분	지역	검정기간	장소	연락처	주소
2급 전문 1급 생활 2급 생활 유소년 노인	경북	6. 20(일) 09:00 ~ 18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 (스포츠마케팅팀) 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395

- 장소운영 예상 도식도 : 400m 트랙, 세단뛰기, 포환던지기 4조 동시운영
- 실기 시험장 : 경북 예천공설운동장 주경기장



- 구술 시험장 : 경북 예천공설운동장 실내훈련장
- * 응시자 대기실 : 실내훈련장 나선형 트랙 (의자 설치)
- * 구술 시험장 : 실내훈련장 직선트랙 (텐트 설치)



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 책상, 의자, 테이블보, 스톱워치, 호각, 채점표 등

물 품	세부사항	비 고
스타팅블럭	2개	크라우칭 스타트(50m)
신호총	2개	크라우칭 스타트(50m)
경기용허들	10대	허들
세단뛰기 용품	고무래, 삽, 줄자, 깃발(적/백)	세단뛰기
포환던지기 용품	포환 3kg-2, 5kg-2, 깃발(적/백), 투척용팩, 줄자	포환던지기
기타용품	깃발(적/백), 고깔, 구역 표시 팻말, 호각-4개	

- 지원자 준비사항 : 스파이크 (9mm이하 사용가능), 간편한 복장 등

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 코로나19 방역관리 안내사항을 준수하여 방역계획 수립 및 이행
- 코로나19 정부 방역지침 준수 및 방역 전문업체 위임을 통하여 방역총괄
- 지자체 보건소 업무협조
- 일시적 관찰실 운영

○ 안전관리

- 안전담당 운영요원 배치를 통하여 응시자 안전확보
- 구급차/구급약품/상비약 등을 현장 배치

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

평가대상	대분류	세부 기술
2급 전문· 1/2급 생활· 유소년·노인	크라우칭스타트 및 기초동작	제자리, 차려, 추진, 가속, 질주, 피니쉬 상체자세 /팔, 다리동작 협응
	허들	허들 : 출발, 진입/어프로칭, 테이크오프, 허들 넘기, 착지 및 후속 주보
	세단뛰기	도움닫기, 흡, 스텝, 점프 공중자세, 착지 중에서 구분 또는 연결동작
	포환던지기	그립, 준비동작, 던, 딜리버리, 마무리 중에서 구분 또는 연결동작

○ 실기평가 영역

영역	내용	평가기준
크라우칭 스타트 및 기초동작 (10)	스타트법	① '제자리에'는 두손을 가지런히 놓고, 어깨는 수직이 된다. ② '차려'는 상체는 펴고 엉덩이가 위로 올라간다. ③ '차려'는 신체중심이 앞으로 향하고, 움직이지 않는다
	추진	① '탕'소리 후 다리는 강하게 차고, 손은 앞뒤로 크게 휘두른다. ② 상체를 바로 세우지 않고 중심은 앞에 둔다. ③ 상체를 서서히 세우면서 속도를 올린다.
	가속	① 중심이 올라간 상태에서 동작이 이루어진다. ② 팔동작과 다리동작이 아주 크게 움직인다. ③ 상체는 곧게 펴고, 어깨가 좌우로 흔들리지 않는다. ④ 전체적으로 무게 중심이 앞쪽을 향해 있고, 추진력 있게 앞으로 나아간다.
	피니쉬	① 속도를 멈추지 않고 가속 동작을 계속해 달린다. ② 상체(동체)를 숙이며 결승점을 통과한다. ③ 넘어지지 않도록 하고, 시선을 앞을 본다.
허들 (30)	스타트 및 출발	① '제자리에'는 두손을 가지런히 놓고, 어깨는 수직이 된다. ② '차려'는 상체는 펴고 엉덩이가 위로 올라가고 신체중심이 앞으로 향한다. ③ '탕'소리 후 다리는 강하게 차고, 손은 앞뒤로 크게 휘두른다. ④ 상체를 바로 세우고, 앞에 허들을 본다.
	허들넘기	① 위보다는 앞쪽으로 뜬다. (허들로 뛰는 것이지 점프하는 것이 아니다.) ② 공중동작시 상체는 앞으로 숙이고, 시선은 앞을 보며, 트레일 다리는 몸통 옆쪽에서 앞쪽으로 빠르게 끌어당긴다. ③ 착지시 엉덩이와 허리는 뒤로 빠지지 않고 앞으로 추진할 수 있는 자세가 된다.
	허들 중간 질주	① 착지 후 속도가 떨어지지 않도록 한다. ② 무게 중심은 높이하고 속도를 높이고, 다음 허들 넘을 준비를 한다.
	피니쉬	① 마지막 허들을 넘고 속도가 떨어지지 않도록 무게 중심을 앞쪽에 둔다. ② 결승선을 향해 빠르게 진행하고, 상체(몸통)를 앞으로 숙여 피니시동작을 취한다.
세단뛰기 (30)	도움닫기	① 초반부터 힘있게 출발하고 스피드를 상승시킨다. ② 상체를 숙이거나 뒤로 넘어가지 않도록 한다. ③ 전체적으로 리듬있게 뛰는 것이 중요하다.
	홉	① 첫번째 동작인 홉(hop)에서는 한 발로 뛰어올라 그 발로 착지한다. ② 상체를 숙이거나 뒤로 넘어가지 않도록 한다.
	스텝	① 2번째 동작인 스텝(step)에서는 홉 동작에서 착지한 발로 뛰어올라 다른 발로 착지한다 ② 상체를 숙이거나 뒤로 넘어가지 않도록 한다.
	점프	① 3번째 동작인 점프(jump)에서는 어떤 식으로 착지해도 좋지만, 대개는 두 발을 모아서 착지한다. ② 발목과 무릎, 엉덩이의 관절은 완전히 뻗는다.

	공중동작	① 도약하지 않은 다리는 엉덩이 관절을 움직여 밑쪽에 둔다. ② 엉덩이는 앞으로 밀어 넣는다. ③ 도약한 다리는 도약하지 않은 다리와 평행을 이룬다. ④ 팔을 위에서 뒤로 옮긴다.
	착지	① 발을 앞으로 모으고, 허공에서 잡아챌 것(양발이 평행하게) ② 지면에 닿는 순간 팔을 앞으로 흔들 것 ③ 무릎을 빠르게 굽히고 골반을 앞으로 움직이며(둔부를 힘있게 뺀음) 등이나 어깨를 이용해 옆으로 착지할 것
포 환던지기 (30)	준비자세	① 선수는 등을 원의 후방에서 멈춤 판을 등진 채로 상체를 세우고 시작한다. ② 몸통은 앞으로 구부리고, 지면과 평행해야 한다. ③ 몸은 한 쪽 다리로 지지하고 서고 균형이 잡혀 있어야 한다. ④ 지지가 되는 다리는 다른 다리가 원의 뒤쪽으로 나아갈 때까지 구부러져 있어야 한다.
	글라이드 (회전동작)	① 몸은 앞발의 뒤꿈치에서부터 엉덩이를 떨어뜨리는 방식으로 이동시킨다. ② 다른 다리는 멈춤 판을 향해서 낮게 이동시킨다. ③ 지지하는 다리는 발뒤꿈치로부터 쭉 펴준다. ④ 지지하는 다리는 미끄러져 나아가기 하는 동작을 하는 동안 지면에 붙은 상태를 유지한다. ⑤ 어깨는 원의 후방에서 사각 형태를 유지한다.
	던지기	① 양 다리와 몸통이 완전하게 퍼지면서 투척하는 팔을 내뻗는다. ② 왼팔은 몸통에 가까이 구부려 붙인다. ③ 가속도는 먼저 뺀 손목에 의해 계속 낸다. (투척 후에 엄지는 아래로 나머지 손가락은 구부러서) ④ 양 다리는 투척을 하기 위해 모두 지면에 댄다. ⑤ 머리는 투척을 하기 전까지 원다리(제동하는)보다 뒤쪽에 위치한다.
	마무리	① 투척을 한 후에 빠르게 두 다리의 위치를 바꾼다. ② 오른발은 구부린다. ③ 상체는 숙인다. ④ 왼발은 뒤쪽으로 뺀다. ⑤ 시선은 아래로 향하게 한다.

- 평가 운영방법 : 4개 종목별 순환식 평가

① 크라우칭 스타트 및 기초동작(50m) ② 허들(3대) ③ 세단뛰기 ④ 투포환

- 종목별 평가 세부 계획

① 기초동작(50m) : 크라우칭 스타트 후 가속주 1회 실시

(넘어지거나, 부정출발이 나올 경우 1회에 한해 추가 가능)

② 허들 : 크라우칭 스타트 후 3대 허들 넘기 1회 실시

(넘어지거나, 부정출발이 나올 경우 1회에 한해 추가 가능)

※ 허들높이/ 거리

연령(성별)	거리	허들높이	허들갯수	첫허들까지	허들사이거리
여자	30m	76.2cm	3대	13m	8.50m
남자	32m	83.8cm	3대	13.72m	9.14m

③ 세단뛰기 : 2회 실시(발구름판 / 홉,스텝,점프)

※ 발구름판은 본인이 원하는 위치에서 출발

④ 포환던지기 : 2회 실시(스톱보드 / 무게:남자-5kg, 여자-3kg)

- 합격기준 : 70점 이상 (100점 만점)

5. 구술평가 영역

○ 시행방법 : 경기규칙 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)

- 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시

○ 합격기준 : 70점 이상 (100점 만점)

영역	배점	분야
경기규칙	40점	종목별 규칙, 시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티, 최신규칙
지도방법	40점	스포츠 과학, 지도대상별 지도방법
태도	20점	질문이해, 전달력(목소리), 자세·신념, 복장·용모, 지도 철학

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한육상연맹	02-414-3032	http://www.kaaf.or.kr/	우) 05402 서울시 강동구 강동대로 199 다성빌딩 3층

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

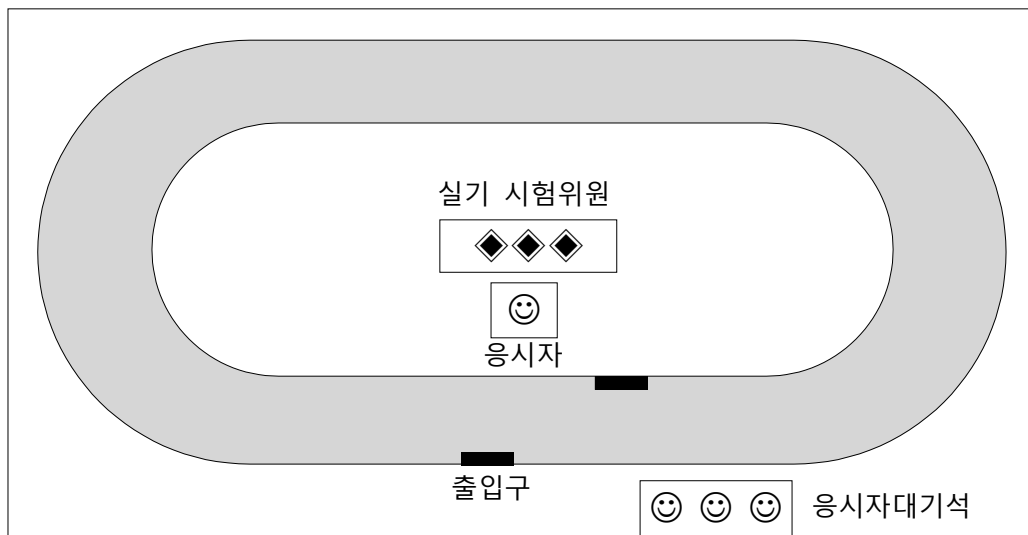
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	충남	7.7(수) 09:00~18:00	논산학생 롤러경기장	041)742-0483	충남 논산시 은진면 매죽헌로 331
1급 생활	충남	7.7(수) 09:00~18:00	논산학생 롤러경기장	041)742-0483	충남 논산시 은진면 매죽헌로 331
2급 생활	충남	7.6(화) 09:00~18:00	논산학생 롤러경기장	041)742-0483	충남 논산시 은진면 매죽헌로 331
유소년	충남	7.6(화) 09:00~18:00	논산학생 롤러경기장	041)742-0483	충남 논산시 은진면 매죽헌로 331
노인	충남	7.6(화) 09:00~18:00	논산학생 롤러경기장	041)742-0483	충남 논산시 은진면 매죽헌로 331

※ 코로나19로 인하여 장소가 변경될 수 있으며, 이 경우 별도 안내 예정

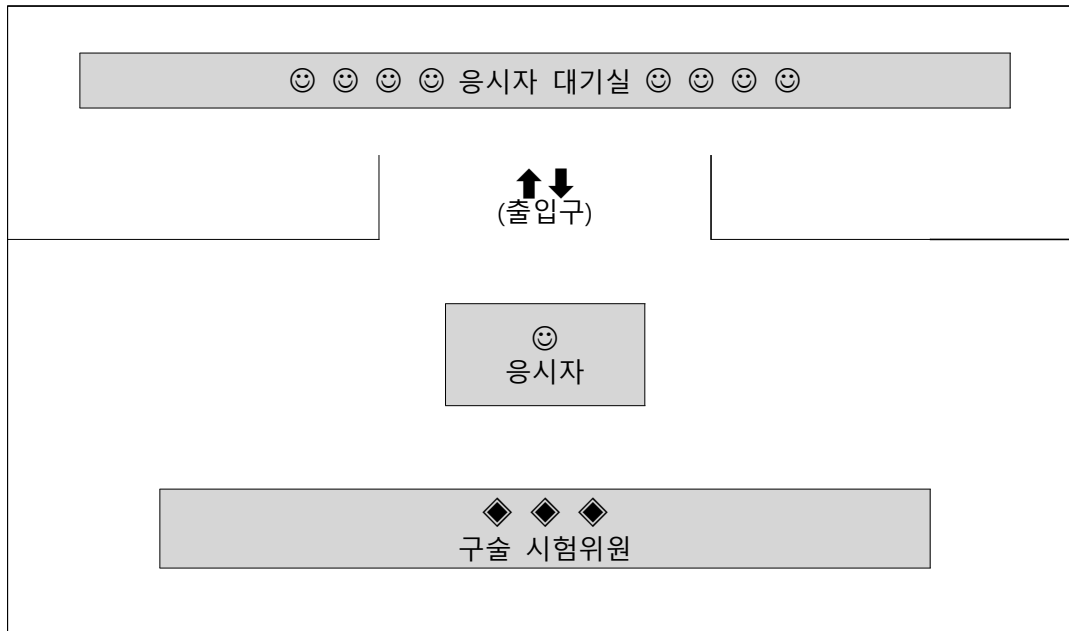
※ 코로나19 검사 음성결과서가 필요할 수 있으며, 이 경우 별도 안내 예정

○ 장소운영 예상 도식도 : 트랙규격 125m이상 × 6m
(참가인원에 따라 조별운영 될 수 있음)

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항

구분	내용	비고
시설류	① 장소 대관 ② 책상, 의자, 라바콘(접시콘), 노트북 ③ 핸드폰 수거함 등	
운영	① 검정을 위한 각종 서류 및 문구류 ② 참가자 인식표, 구급함 ③ 동영상 촬영 등	방역 관리

- 지원자 준비사항

구분	내용
2급 전문 · 1급 생활	· 인라인스케이트(피트니스 또는 레이싱 구분하지 않음) · 헬멧(의무 착용), 보호대(권장), *신분증, 물, *도시락
2급 생활 · 유소년 · 노인	· 인라인스케이팅(힐브레이크가 장착된 피트니스 스케이트) · 헬멧(의무 착용), *보호대(3팩-의무 착용) *신분증, 물, *도시락

※ 인라인스케이트 장비는 별도로 대여하지 않음.

※ 응시자는 코로나19 감염병 확산 방지를 위한 방역지침을 이행해야 함.

- * 보호대: 무릎, 팔꿈치, 손(목) 보호대를 말하며, 천으로 덧대어진 형태도 허용함.
- * 신분증: 체육지도자 자격검정에 유효한 신분증
- * 도시락: 참가인원에 따라 점심시간이 제공되지 않을 수 있으며, 응시자는 대기시간을 활용하시기 바람.
- * 운동복:
 - 실기평가 응시자는 시험위원이 정확한 동작을 평가하기 위하여 운동복 하의는 몸에 달라붙은 타이즈형태의 복장을 착용하시기 바람.
 - 구술평가 응시자는 운동복이 아닌 단정한 복장을 착용하시기 바람.
(모자×, 선글라스×, 고글×, 슬리퍼×, 장갑×, 각종보호대×, 청바지○, 운동화○)

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리
 - 관할 보건소 보고
 - 자격검정 전,후 방역실시
 - 출입구 통제 및 단일화
(입장 시 체온측정, 출입대장 작성 / QR코드 방식 병행)
 - 시험 응시 제한 대상자 응시불가
(코로나19 확진환자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리대상자)
 - 손 소독제 배치
 - 전원 마스크 항상 착용 (실기시험 시에는 제외)
 - 자격검정 시 거리유지 (최소 1m 이상)
- 안전관리
 - 스포츠안전보험 가입(주최자배상 책임보험)
 - 응시자격 등급에 따라 안전장구 미 착용시 응시불가
 - 구급함 배치

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
기본 기술	1) 기본 ① 일어서기/앉기/넘어지기 ② 기본주행 (팔 저으며 밀기)
	2) 출발·멈추기 ① 출발: 정면 출발 / 측 면출발 ② 멈추기: 힐 브레이크 / A자 멈추기 / T자 멈추기
복합 · 응용기술	3) 주행·밀기 ① 모래시계 (외발, 양발, 뒤로) ② 기본자세 (양팔 저으며 밀고 발 돌리기)
	4) 회전 ① A자 돌기 ② 평행 돌기 ③ 발 붙여 평행 돌기 ④ 앞뒤 방향 바꾸기 ⑤ 크로스오버 (코너 돌기)
	5) 고급주행 ① 직선·코너 주행

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사

영역	내용	평가기준
기본기술 (10점)	① 정면 출발 ② 측면 출발	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 정면 출발법: 신체의 방향이 출발선과 수평이 되도록 하며, 힘차게 도약한다. ◦ 측면출발법: 신체의 방향이 출발선과 직각이 되도록 하며, 힘차게 도약한다. ◦ 두 개 동작 중 응시자 자율 선택
복합응용 기술 (10점)	① 기본자세 (양팔 저으며 밀고 발 돌리기)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 주행 시 손과 발의 조정력(협응력)이 자연스럽다. ◦ 안정된 중심이동으로 상체의 상·하·좌·우의 흔들림이 없다. ◦ 착지 시 주행 발에 가까이 놓고 다음 동작을 준비 ◦ 손 흔들기 시 상체 평형 유지한다.
복합·응 용기술 (20점)	① 발 붙여 평행 돌기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 11자 자세를 유지하며 좌우교차가 자연스럽게 연결 ◦ 무릎과 발목을 적절히 사용 ◦ 일정한 속도 유지
복합·응 용기술 (20점)	① 크로스오버 - 팔 펴고 서서 코너 돌기 - 한 손 흔들며 코너 돌기 - 양 손 흔들며 코너 돌기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 코너돌기 동작 시 스케이트 각도, 상체 각도, 팔의 위치 체크 ◦ 일정한 속도를 유지하면서 신체의 균형 체크
복합·응 용기술 (40점)	① 직선/코너 주행	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 직선주행 시 리커버리(발 돌리기)가 원활하게 이루어지는가? ◦ 직선코너 입출 시 자연스러운 동작 표현이 가능한가? ◦ 코너에서 동작은 원활하게 이루어지는가?(크로스오버) ◦ 코너직선 활주 시 팔 동작은 자연스럽게 이루어지는가? ◦ 활주 시 상하·좌우 밸런스(균형)가 유지되는가?

- 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
기본 기술 (10점)	①~② 동작 중 무작위 1추첨	
	① 일어서기 / 앉기 / 넘어지기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 해당 동작을 올바르게 표현할 수 있는가? ◦ 해당 동작을 구분/연속동작으로 표현하는가?
	② 기본 주행 (팔 저으며 밀기)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 주행 시 손과 발의 조정력(협응력)이 자연스럽다. ◦ 안정된 중심이동으로 상체의 상·하·좌·우의 흔들림이 없다. ◦ 착지 시 주행 발에 가까이 놓고 다음 동작을 준비 ◦ 손 흔들기 시 상체 평형 유지
기본 기술 (10점)	①~③ 동작 중 무작위 1추첨	
	① 힐 브레이크	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구분, 연속동작으로 표현이 가능한가? ◦ 멈춤 동작에서 밸런스(균형) 유지가 잘 되는가? ◦ 목표한 위치에서 멈춤이 가능한가?
	② A자 멈추기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구분동작과 연속동작으로 표현 가능한가? ◦ 멈춤 동작에서 밸런스(균형) 유지가 잘 되는가? ◦ 목표한 위치에서 멈춤이 가능한가?
	③ T자 멈추기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 구분동작과 연속동작으로 표현 가능한가? ◦ 멈춤 동작에서 밸런스(균형) 유지가 잘 되는가? ◦ 목표한 위치에서 멈춤이 가능한가?
복합· 응용기 술 (20점)	①~② 동작 중 무작위 1추첨	
	① 모래시계	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 외발, 양발, 뒤로 동작을 올바르게 표현할 수 있는가? ◦ 좌우중심은 무너지지 않는가? ◦ 양발의 힘은 균등하게 유지하는가?
	② 기본자세 (양팔 저으며 밀고 발 돌리기)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 손 흔들기 시 손의 위치는 이마에서 20~30cm 간격 유지 ◦ 양 손은 앞뒤로 크게 뻗어 주며 상체의 흔들림이 없다. ◦ 회수의 발 돌리기 동작 시 무릎이 비복근 중간에 위치
복합· 응용기 술 (20점)	①~③ 동작 중 무작위 1추첨	
	① A자 돌기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ A자 형태가 올바르게 표현되는가? ◦ A자 형태 유지 시 좌우균형은 올바른가? ◦ 정확한 자세를 유지하고 180도(좌우) 회전이 가능한가?
	② 평행 돌기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 평행 돌기 자세를 올바르게 표현하는가? ◦ 평행 돌기 시 엇지 유지는 올바른가? ◦ 일정한 속도를 유지하고 180도(좌우) 회전이 가능한가?
	③ 앞뒤 방향 바꾸기	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 방향 전환이 원활하게 이루어지는가? ◦ 구분동작과 연속동작 표현이 가능한가? ◦ 양발 표현이 가능한가?
복합· 응용기 술 (40점)	① 직선·코너 주행	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 직선주행 시 리커버리(발 돌리기)가 원활하게 이루어지는가? ◦ 직선코너 입출 시 자연스러운 동작 표현이 가능한가? ◦ 코너에서 동작은 원활하게 이루어지는가?(크로스오버) ◦ 코너직선 활주 시 팔 동작은 자연스럽게 이루어지는가? ◦ 활주 시 상하·좌우 밸런스(균형)가 유지 되는가?

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

영역	배점	분야
규정	40점	<ul style="list-style-type: none"> - 종목에 대한 이해 - 경기규정, 장비, 시설 등
지도방법	40점	<ul style="list-style-type: none"> - 연령대별 특성 및 지도방법 - 지도능력, 지도방법에 대한 이해 - 스포츠안전사고 및 스포츠인권 등
태도	20점	<ul style="list-style-type: none"> - 질문 이해 - 내용 표현(목소리) - 자세, 태도, 복장, 신념 등

* 참고자료

1. 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재 (스피드 정·준지도자 교재)
2. 대한롤러스포츠연맹 스피드경기 규정

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한롤러스포츠연맹	02-420-4277	www.krsf.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽테니스경기장 305호

43 자전거[사이클]

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

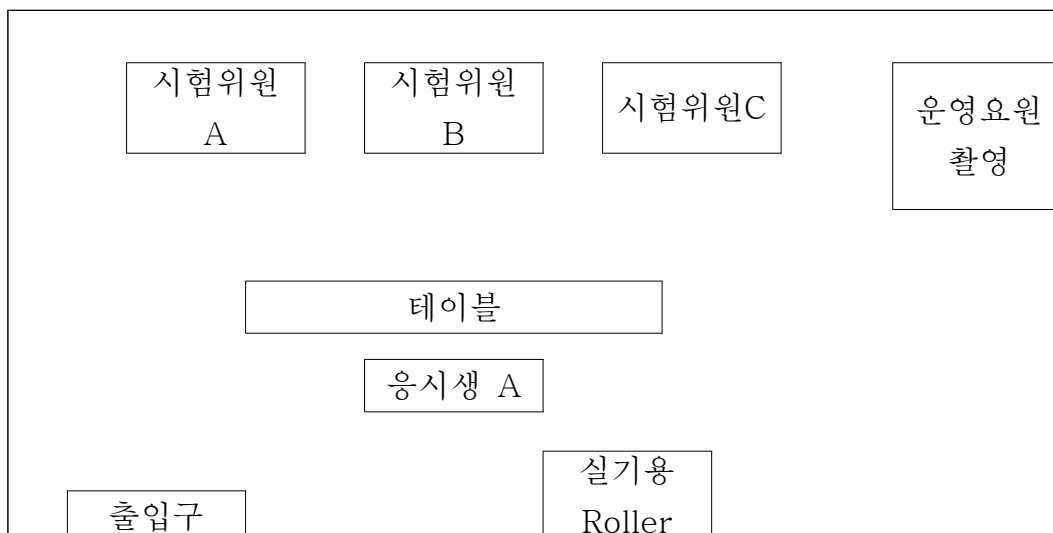
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1급 생활	서울	7.08(목) 10:00~13:00	잠실 종합운동장	02-420-4249	서울시 송파구 잠실동 종합운동장내 주경기장
유소년	서울	7.08(목) 10:00~13:00	잠실 종합운동장	02-420-4249	서울시 송파구 잠실동 종합운동장내 주경기장
노인	서울	7.08(목) 10:00~13:00	잠실 종합운동장	02-420-4249	서울시 송파구 잠실동 종합운동장내 주경기장
2급 전문	서울	7.08(목) 14:00~18:00	잠실 종합운동장	02-420-4249	서울시 송파구 잠실동 종합운동장내 주경기장
2급 생활	서울	7.09(금) 10:00~18:00	잠실 종합운동장	02-420-4249	서울시 송파구 잠실동 종합운동장내 주경기장

*** 실기·구술 검정 일시와 장소는 코로나-19로 인한 방역관리 강화로 다중이용시설 운영 중단 상황 발생 시 공지된 검정 일시·장소가 예고 없이 변동 될 수 있음.**

○ 장소운영 예상 도식도 :

[2급 전문 스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사]

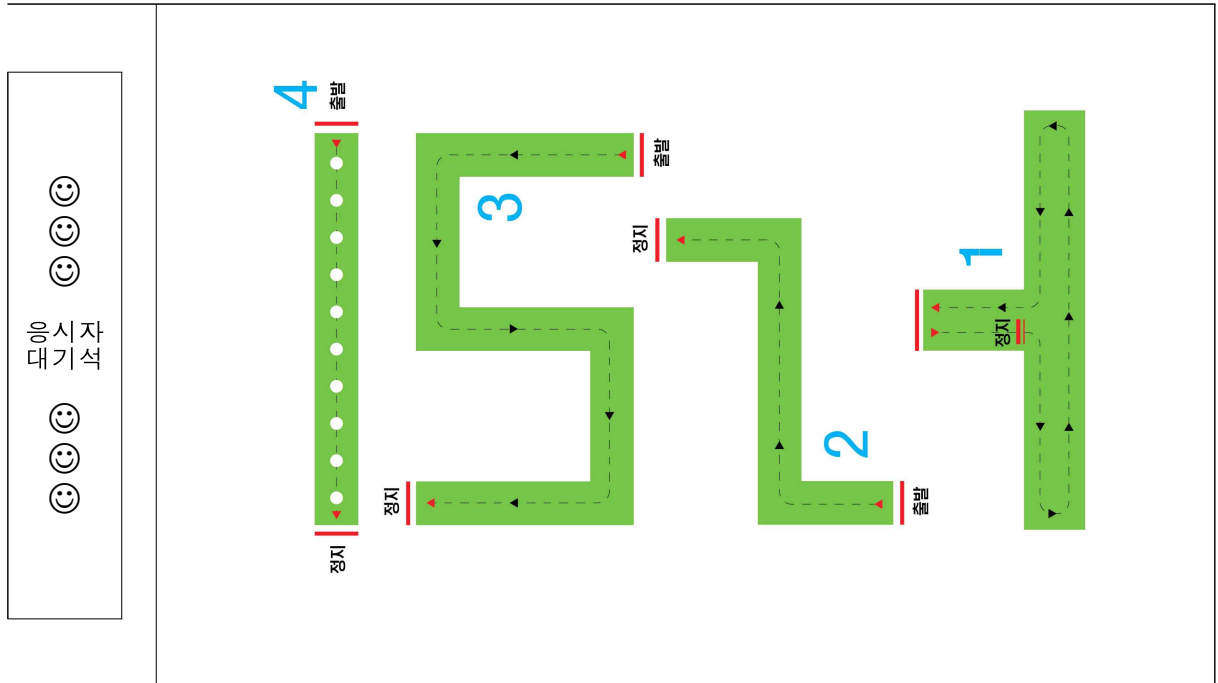
- 실기 및 구술 시험장 (잠실종합운동장 내 B107호)



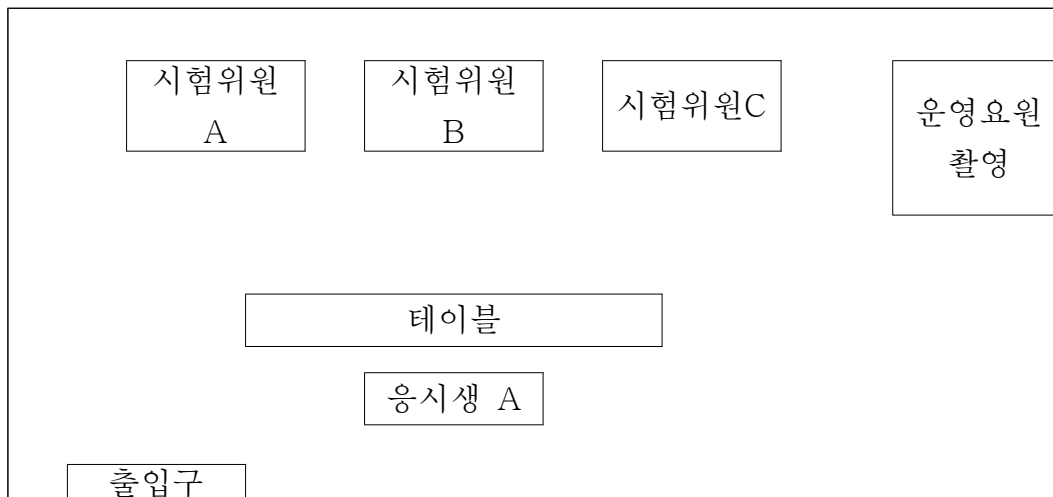
[2급 생활스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 노인스포츠지도사]

실기 시험장 : 잠실종합운동장 2층 자전거 실기 시험장 (기능코스)

(시험 당일 오전 혹은 8월 혹서기 높은 기온으로 종합운동장 2층 야외에서 자전거 실기 시험 운영이 어렵다고 판단될 경우 하부 데크에서 운영)



- 구술 시험장 (잠실종합운동장 내 B107호)



2. 실기점정 소요장비

[2급 전문 스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사]

- 주관단체 준비사항 : Roller
- 지원자 준비사항 : 개인 자전거, 사이클 복장(단, 개인이나 팀을 식별할 수

있는 유니폼 착용금지), 마스크 필수, 개인 음료(생수) 지참.

[2급 생활스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 노인스포츠지도사]

- 주관단체 준비사항 : 시험용 자전거(여분), 라바콘
- 지원자 준비사항 : 개인 자전거 지참 권장(코로나-19 방역관리를 위해 2020년만 한시적 시행). 헬멧, 자전거 복장(단, 개인이나 팀을 식별할 수 있는 유니폼 착용금지), 마스크 필수, 개인 음료(생수) 지참.

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 이동 동선을 사전 공지하고, 수험생은 방역 소독이 된 지정된 동선으로만 이동.
- 시험 전/후 실기 시험장, 응시생 대기실, 구술 시험장 방역 소독 진행.
- 모든 시험위원과 운영요원, 수험생은 마스크 착용 의무화
- 공용 수험물품 및 접촉면은 수시로 소독을 진행하고, 구술 시험장에는 일회용 비닐 장갑을 착용하고 입장하여 시험 문제지를 뽑도록 한다.
- 수험생은 사전 공지된 「코로나-19 관련 문진표」를 미리 작성하여 수 시험 당일 수험생 등록시 시험장 입구 관계자에게 제출
 - 첨부된 「코로나-19 관련 문진표」를 사전에 작성하여 당일에 시험장 정문에서 관계자에게 제출해야 함. (*미 제출시 출입금지)
 - 시험 응시 제한 대상자 (코로나-19 확진환자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리대상자) 및 시험장 출입구 발열검사 및 호흡기 증상을 확인 시 의심 증상이 있는 응시생 시험 응시 불가.
- 시험장 동선 출입구에서 발열 및 의심증상(호흡기 증상 등)을 체크 후 입장
 - 37.5도 이상인 자는 시험장 출입을 금함 (8월 혹서기로 인한 외부 온도 상승 시 출입구 발열 체크는 응시생 대기실에서 진행 할 수 있음)
 - 의심증상이 있는 경우 응시 불가 및 감염병 예방 행동요령에 따라 바로 의료기관 이송 절차 진행.
- 시험장 내에서는 항상 마스크를 착용해야 하며, 응시자 간의 사회적 거리두기를 준수.
- 당일 발열 및 호흡기 증상자(기침, 호흡곤란 등)는 즉시 주관단체(☎ 02-420-4248)로 연락해야 하며, 당사자는 시험에 응시할 수 없음.
- 시험장 입장 후 발열 및 호흡기 증상 등의 의심 증상이 있는 경우 방역

- 담당관에게 즉시 통보하여 증상여부(발열, 호흡기 증상 등) 체크
- 출입구 및 응시생 대기실, 구술 시험장 손소독제 비치
- 손 씻기 및 기침예절 준수 안내문 게시 (화장실 비누 비치등)
- 자연 환기를 위해 창문을 상시 열어두기. 단, 에어컨 사용 등으로 상시 적으로 창문을 열어두기 어려운 경우 수시로 환기
- 시험 응시자는 본인의 음용수를 준비
- 시험장 및 대기실은 수험생간 1.5m이상 거리 두기
- 시험 전 관할 보건소에 협조 공문 발송
- 그 외 대한체육회 방역 관리지침에 의거 시행

○ 안전관리

- 주최자배상책임보험 가입
- 시험장 방역 소독(시험 전/후), 주요 지역 손소독제 비치, 전체 응시생 및 관련 인원 출입구 열화상 카메라 발열검사(열화상 카메라 검사에서 이상 있을 시 비접촉식 체온계로 2차 발열체크), 마스크, 비누 등 물품 구비

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

- 2급 전문스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사

대분류	세부 기술
스타트	Roller에 오르기 및 출발자세
주행	주행 자세
	댄싱 자세
	인터벌

- 2급 생활스포츠지도사, 유소년·노인스포츠지도사

대분류	세부 기술
자전거 정비	안장과 프레임 중심, 헬멧의 올바른 착용.
스타트 및 주행	스타트 자세, 상체 각도, 시선 방향, 다리 이동, 팔의 형태, 엉덩이 위치, 페달링 시 무릎의 모양, 회전 시 시선, 회전 시 컨트롤 속도, 회전 시 자전거 이동, 수신호 숙지
브레이킹	제동 시 앞·뒤 바퀴의 가중 비율, 몸의 중심과 허리의 움직임, 브레이크 잡는 법
코스 주행 및 중심잡기	수신호 숙지, 안장에서 발의 위치, 굴곡코스 통과, 자전거 제어능력, 중심잡기

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사

영역	내용	평가기준
Roller 스타트 (25)	1. Roller에 오르기 및 출발자세	① Roller에 자전거를 올리고 올라타는 자세 ② 출발 자세 ③ Roller에서의 주행여부
Roller 주행 (75)	주행 자세 (25)	① 상체의 자세와 시선처리 ② 팔의 모양과 형태 ③ 안장에 앉은 자세 ④ 페달링과 주행속도 ⑤ 주행 중 3회 이상 기어변속
	댄싱 자세 (25)	① 댄싱 자세의 정확도 및 안정성 ② 몸의 밸런스와 움직임
	인터벌 (25)	① 인터벌 수행여부 ② 기어비 52*16에서 최대 회전수 ③ 자세 안정성

- 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
기초 정비 (20)	1. 자전거 정비	① 안장의 중심부가 프레임과 일치 하였는가? ② 헬멧의 착용 법은 올바른가? ③ 주행 전 기본 안전점검은 시행 확인했는가?
기능 코스 스타트 및 주행 /브레이킹 /중심잡기 (80)	2. 스타트 / 주행 / 정지 자세	① 출발 자세 (팔, 페달위치, 손)와 위치가 올바른가? ② 상체의 45° 위치와 시선은 전방 2~3m를 주시하고 있는가? ③ 팔은 쭉 펴진 상태가 아닌 팔꿈치가 약간 굽혀진 상태로 주행하고 있는가? ④ 엉덩이는 안장의 정중앙에 위치하고 있는가? ⑤ 다리는 수직이동을 하고 있는가? 페달링 시 무릎이 바깥 쪽으로 벌어지지 않고, 회전 운동을 하고 있는가? ⑥ 자전거를 타고 내릴 시 좌우 발의 순서는? ⑦ 자전거를 끌고 갈 때 몸과 자전거의 위치는? ⑧ 수신호는 정확히 숙지하여 사용할 수 있는가?
	3. 회전능력(Flying)	① 상체의 45° 위치와 전방을 향시 주시 하고 있는가? ② 회전 시 시선이 핸들과 같이 돌아가는가? ③ 엉덩이는 안장의 정중앙에 위치하고 있는가? ④ 회전 시 컨트롤 가능한 속도로 회전이 이뤄지고 있는가? ⑤ 회전 시 자전거를 몸의 균형에 맞게 좌·우로 이동 하고 있는가? ⑥ 회전 시 라바콘을 쓰러뜨리지 않는가? ⑦ 좁은 간격 회전시 발을 땅에 딛지 않은가?
	4. 브레이킹 제동 능력	① 제동 시 앞·뒤 바퀴의 가중비율이 전륜 4, 후륜 6의

영역	내용	평가기준
		비율로 제동을 하고 있는가? ② 제동 시 몸의 중심과 허리를 앞·뒤로 움직여 뒷바퀴의 밀림을 최소화하고 있는가? ③ 브레이크 레버를 잡는 손가락 방법이 원 핑거 제동과 투 핑거 제동으로 정확히 잡고 있는가?
	5. 코스 주행 및 중심 잡기	① 수신호는 정확히 숙지하여 사용할 수 있는가? ② 안장에서 발이 땅에 떨어지지 않고 굴곡, S자, U자 코스를 통과하고 있는가? ③ 코스가 끝난 후 약 7~10초 정도 중심잡기를 하고 있는가? ④ 코스를 이탈하지 않고 주행 하는가?

기능 코스 세부 채점표

코스	평가내용	비고
1코스 : T자	출발 및 자세 불량	
	정지 미실시	
	수신호 2회	
	좌, 우 확인 미실시	
	코스 내 발 내리기	
	코스 이탈 (라인터치)	
	넘어질 경우	
	내리기 및 자세 불량	
2코스 : 크랭크	출발 및 자세 불량	
	코스 내 발 내리기	
	코스 이탈 (라인터치)	
	넘어질 경우	
	내리기 및 자세 불량	
3코스 : ㄹ자	출발 및 자세 불량	
	코스 내 발 내리기	
	코스 이탈 (라인터치)	
	넘어질 경우	
	내리기 및 자세 불량	
4코스 : 지그재그 (라바콘 장애물)	출발 및 자세 불량	
	라바콘이 쓰러질 경우	
	코스 내 발 내리기	
	코스 이탈 (라인터치)	
	넘어질 경우	
	내리기 및 자세 불량	

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 직접 추첨하여 실시
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

- 2급 전문스포츠지도사

영역	배점	분야
규정	40점	UCI 규정에 따른 시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티, 최신규정
지도방법	40점	지도방법, 운동생리학
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

- 1급 생활, 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구: 자전거의 기본 구성 및 설계 외 경기운영: UCI 규정 경기 운영 규정 및 시설 규정 최신 규정: 도로교통법 및 각종 법률상 자전거 규정 및 규칙 외 *참고자료: UCI규정(http://cycling.or.kr/ -정관 제규정 자료실 14번), UCI MTB 규정(http://www.kcfmtb.or.kr/ - 자료실 1번) 관련 법률: 도로교통법, 자전거이용활성화에 관한 법률, 기타: 행정안전부 제작 성인을 위한 안전한 자전거 타기(http://www.bike.go.kr/data/29) 등
지도방법	40점	공통 자전거 과학적 운동 원리, 운동 생리학, 운동 처방
		유소년 유소년 대상 교육 방법, 유소년 대상 지도 방법
		노인 노인 대상 교육 방법, 노인 대상 지도 방법
태도	20점	구술 질문에 대한 이해력, 내용표현, 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
대한자전거연맹	02-420-4249	http://www.cycling.or.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424(방이동) 올림픽컨벤션센터1층

44 정 구

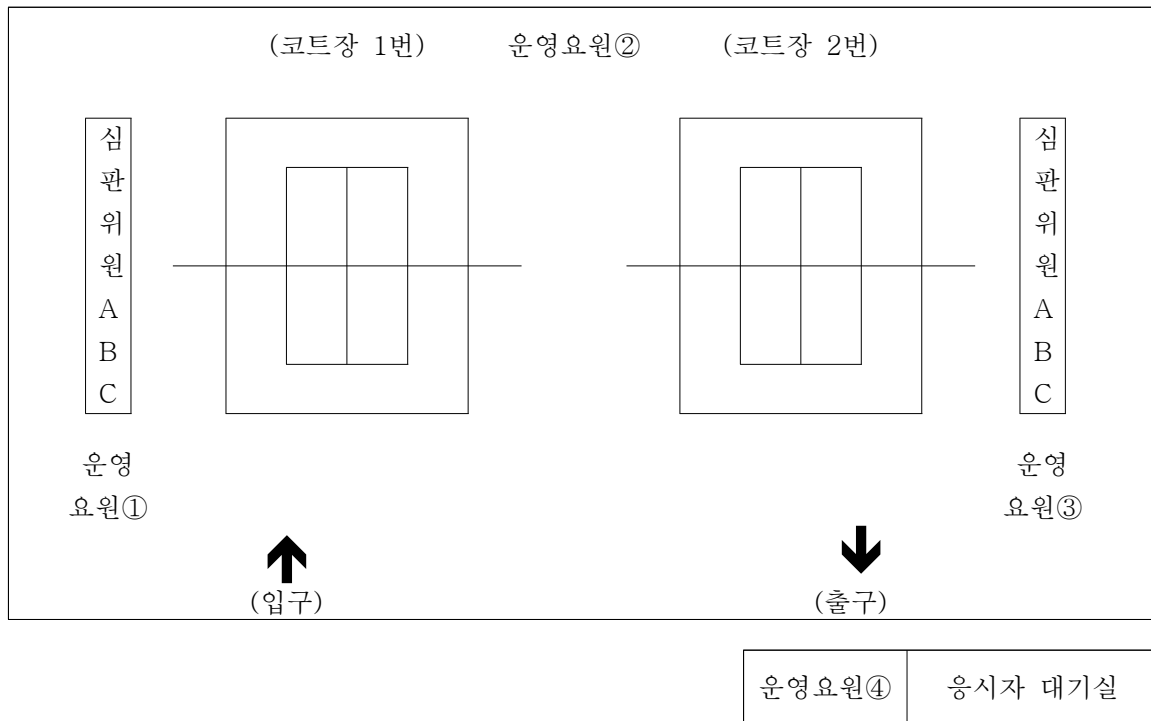
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

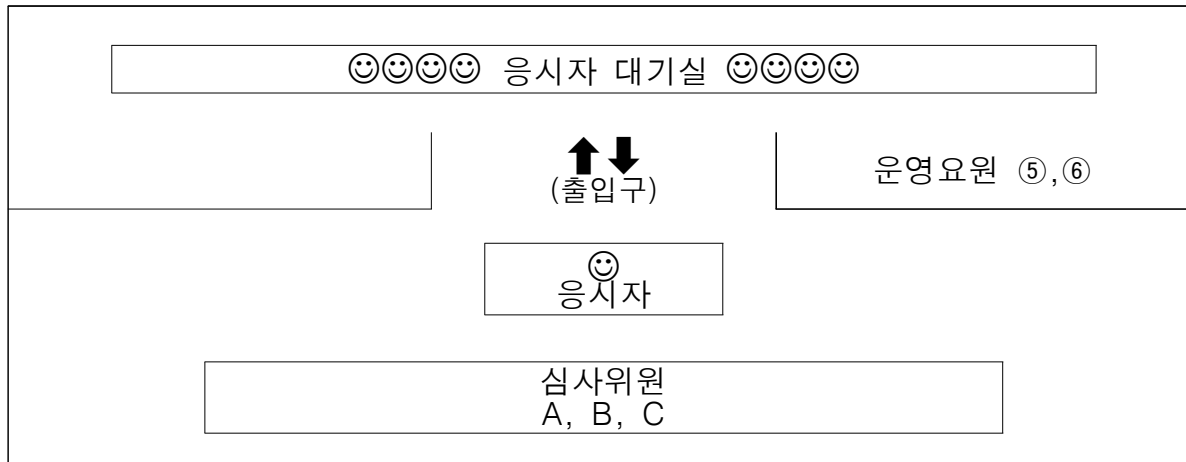
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33
1급 생활	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33
2급 생활	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33
	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33
유소년	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33
노인	충북	6.19(토) 10:00~18:00	옥천중앙공원 테니스장	043-733-1999	충북 옥천군 옥천읍 서대공원길 33

○ 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 40m × 50m(해당 고사장 사정에 따라 다소 차이있을 수 있음)

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 소프트테니스공
- 지원자 준비사항 : 소프트테니스 라켓, 소프트테니스화, 운동복

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리
 - 방역업체 선정 후 시험 개시 전·후로 2회 방역 예정
- 안전관리
 - 시험장 입구 발열체크 및 손 소독제 비치
 - 응시대기자실 기존 1개에서 2개로 늘려 응시자 거리두기 철저

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
서비스	플랫 서비스(오버 핸드 서비스) 커트 서비스
스트로크	포핸드 스트로크 백핸드 스트로크
발리	하이 발리(포핸드/백핸드) 하프 발리(포핸드/백핸드) 로우 발리(포핸드/백핸드)
리시브	리시브(포핸드) 리시브(백핸드)
스매싱	오버헤드 스매싱
로브	중 로브(탑스핀 로브) 디펜시브 로브

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

		영역	내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	서비스 (10점)	플랫 서비스 (오버 헤드) (5점)	① 발 자세 (스탠스 stance) : 두발의 위치가 신체의 안정과 중심 이동에 적합한 안정적인 스탠스를 취하고 있는가? ② 그립: 서비스의 종류에 따라 그립도 다른 방향으로 잡는데 플랫 서비스는 파워 위주로 라켓과 공이 직각으로 임팩트 되어 손목 스냅을 사용하여 강한 스피드를 내야 함으로 여기에 적합한 그립을 잡고 있는가? ③ 토스(toss) : 토스 혹은 슬로우 업이라고 하는데 서비스할 때 손으로 볼을 머리위로 밀어 던지는 것으로 정확한 플랫 서비스를 넣기 위해서는 토스의 좋고 나쁨이 크게 좌우 한다. 정확하게 일정한 위치로 올려 던져지고 있는가? ④ 라켓스윙: ‘스탠스, 그립, 토스’가 정확하게 이루어지면 무릎, 허리, 상체어깨가 축이 되어 라켓 스윙이 정확하게 높은 타점에서 임팩트 되어 파워 있고 스피드한 스윙을 구사하고 있는가? ⑤ 서비스한 볼이 정확하게 상대 리시브 박스에 좌, 우측 코너-웍을 이용한 공격을 할 수 있는가.
			커트 서비스 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가? ② 강약조절을 잘 하고 있는가? ③ 피니시 동작을 잘 하고 있는가?
		리시브 (10점)	리시브 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			리시브 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
	경기 전개 단계	스트 로크 (10점)	포핸드 스트로크 (5점)	① 그립을 제대로 잡고 있는가? ② 준비 자세가 안정적인가? ③ 포핸드 스트로크 시 신체 중심 이동과 타구 할 때의 자세가 안정적인 풋-워크를 가지고 있는가? ④ 라켓 스윙이 제대로 이루어지는가? 테이크 백, 임팩트, 피니쉬 동작이 제대로 이루어지는가? ⑤ 상대 코트에 목표한 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가?
			백핸드 스트로크 (5점)	① 그립을 제대로 잡고 있는가. ② 기본자세가 안정적인가(공을 기다리는 자세) ③ 백핸드 스트로크 시 신체 중심 이동과 타구 할 때의 자세가 안정적인 풋-워크를 가지고 있는가? ④ 라켓 스윙이 제대로 이루어지는가?. 테이크백, 임팩트, 피니쉬 동작이 제대로 이루어지는가? ⑤ 상대코트에 목표한 지점으로 정확하고 파워 있게 보낼 수(타구) 있는가?
		로브	중 로브	① 높은 타점을 잡을 수 있는 풋워크를 가지고 있는가? ② 간결하고 빠른 로브를 구사할 수 있는 스윙을 할 수 있는가?

		(10점)	(탐스핀 로브) (5점)	③ 상대 전위를 묶을 수 있는 모션을 취할 수 있는가? ④ 정확하고 빠른 중 로브를 구사하여 정확하게 상대 코트에 쳐 넣을 수 있는가?
			디펜시브 로브 (수비형) (5점)	① 상대의 강한 볼을 컨트롤 하여 안전하고 정확하게 상대 코트 깊숙이 길고 높게 수비 할 수 있는 능력을 테스트 해본다. ② 상대 후위의 반대 방향 또는 후위가 백스트로크 위치로 길게 넣을 수 있는 능력을 테스트 해 본다.
	경기 마무리 단계	발리 (20점)	발리 (포핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			발리 (백핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			포치 발리 (포핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 몸의 중심 앞에서 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡을 수 있는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			포치 발리 (백핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 몸의 중심 앞에서 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는 가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
		스매싱 (10점)	오버헤드 스매싱 (10점)	① 발리 자세에서 스매싱 자세로의 전환이 잘 이루어지는가? ② 볼의 낙하지점을 정확하게 판단하고 타구 지점으로의 재빠른 이동 풋-워크가 잘 되는가? ③ 라켓이 달는 범위 내에서 가급적 높은 타점에서 여유 있는 자세로 적절한 타이밍을 잘 포착하는가? ④ 볼에 스피드를 가하여 상대 코트에 강하고 정확하게 쳐 넣을 수 있는 안정적인 스윙을 하는가? ⑤ 스매싱 후 로우발리 전환 동작이 용이하게 잘 연결이 되어 있는가?
복합 · 응용 기술	전략/ 패턴	종합 (30점)	하이 발리 (포핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			하이	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가?

			발리 (백핸드) (5점)	③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			하프 발리 (포핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 몸의 중심 앞에서 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡을 수 있는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			하프 발리 (백핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 몸의 중심 앞에서 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는 가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			로우 발리 (포핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?
			로우 발리 (백핸드) (5점)	① 공을 기다리는 자세와 라켓 파지가 정확한가? ② 발리 풋-워크가 정확한가? ③ 공의 임팩트가 잘 이루어지는가? ④ 볼의 타점과 높이가 적당하고 볼의 타점을 정확하게 잡는가? ⑤ 발리 후 다음 동작으로의 전환 연결성이 좋은가?

- 1급 생활스포츠지도사

		영역	내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	서비스 (10점)	플랫 서비스 (5점)	① 발 자세 (스탠스 stance) : 두발의 위치가 신체의 안정과 중심 이동에 적합한 안정적인 스탠스를 취하고 있는가? ② 그립: 서비스의 종류에 따라 그립도 다른 방향으로 잡는데 플랫 서비스는 파워 위주로 라켓과 공이 직각으로 임팩트 되어 손목 스냅을 사용하여 강한 스피드를 내야 함으로 여기에 적합한 그립을 잡고 있는가? ③ 토스(toss) : 토스 혹은 슬로우 업이라고 하는데 서비스할 때 손으로 볼을 머리위로 밀어 던지는 것으로 정확한 플랫 서비스를 넣기 위해서는 토스의 좋고 나쁨이 크게 좌우 한다. 정확하게 일정한 위치로 올려 던져지고 있는가? ④ 라켓스윙: ‘스탠스, 그립, 토스’가 정확하게 이루어지면 무릎, 허리, 상체어깨가 축이 되어 라켓 스윙이 정확하게 높은 타점에서 임팩이 되어 파워 있고 스피드한 스윙을 구사하고 있는가? ⑤ 서비스한 볼이 정확하게 상대 리시브 박스에 좌, 우측 코너-웨를 이용한 공격을 할 수 있는가.

			커트 서비스 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 강약조절을 잘 하고 있는가 ③ 피니시 동작을 잘 하고 있는가
		리시브 (10점)	리시브 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			리시브 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
	경기 전개 단계	스트로크 (10점)	포핸드 스트로크 (5점)	① 그립을 제대로 잡고 있는가? ② 준비 자세가 안정적인가? ③ 포핸드 스트로크 시 신체 중심 이동과 타구 할 때의 자세가 안정적인 풋-워크를 가지고 있는가? ④ 라켓 스윙이 제대로 이루어지는가? 테이크 백, 임팩트, 피니쉬 동작이 제대로 이루어지는가? ⑤ 상대 코트에 목표한 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가?
			백핸드 스트로크 (5점)	① 그립을 제대로 잡고 있는가. ② 기본자세가 안정적인가(공을 기다리는 자세) ③ 백핸드 스트로크 시 신체 중심 이동과 타구 할 때의 자세가 안정적인 풋-워크를 가지고 있는가? ④ 라켓 스윙이 제대로 이루어지는가?. 테이크백, 임팩트, 피니쉬 동작이 제대로 이루어지는가? ⑤ 상대코트에 목표한 지점으로 정확하고 파워 있게 보낼 수(타구) 있는가?
		로브 (10점)	중 로브 (탑스핀 로브) (5점)	① 높은 타점을 잡을 수 있는 풋워크를 가지고 있는가? ② 간결하고 빠른 로브를 구사할 수 있는 스윙을 할 수 있는가? ③ 상대 전위를 묶을 수 있는 모션을 취할 수 있는가? ④ 정확하고 빠른 중 로브를 구사하여 정확하게 상대 코트에 쳐 넣을 수 있는가?
			디펜시브 로브 (수비형) (5점)	① 상대의 강한 볼을 컨트롤 하여 안전하고 정확하게 상대 코트 깊숙이 길고 높게 수비 할 수 있는 능력을 테스트 해본다. ② 상대 후위의 반대 방향 또는 후위가 백스트로크 위치로 길게 넣을 수 있는 능력을 테스트 해 본다.
	경기 마무리 단계	발리 (20점)	발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가

			포지 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			포지 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
		스매싱 (10점)	오버헤드 스매싱 (10점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
		종합 (30점)	하이 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하이 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하프 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하프 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			로우 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			로우 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가

- 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

		영역	내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	서비스 (10점)	플랫 서비스 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 강약조절을 잘 하고 있는가 ③ 피니시 동작을 잘 하고 있는가
			커트 서비스 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 강약조절을 잘 하고 있는가 ③ 피니시 동작을 잘 하고 있는가
		리시브 (10점)	리시브 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			리시브 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
	경기 전개 단계	스트 로크 (10점)	포핸드 스트로크 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			백핸드 스트로크 (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
		로브 (10점)	로브 (10점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
	경기 마무리 단계	발리 (20점)	발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			포치 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			포치 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
		스매싱 (10점)	스매싱 (10점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
복합 ·	전략/	종합	하이	① 정확한 자세를 하고 있는가

응용 기술	패턴	(30점)	발리 (포핸드) (5점)	② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하이 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하프 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			하프 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			로우 발리 (포핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가
			로우 발리 (백핸드) (5점)	① 정확한 자세를 하고 있는가 ② 몸의 중심이동이 잘 되고 있는가 ③ 피니시 동작이 잘 되고 있는가

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)
- 구술평가 영역

영역	배점	분야	
규정	40	시설/도구	코트 규격 및 네트 관련, 넷포스트 관련, 아웃코트규격, 심판대 관련 규정 및 기타
		경기운영	-사이드 체인지를 위한 게임의 수 -서비스의 위치 -파이널의 경우 사이드 체인지 시기 -게임승패, 서비스와 리시브 교대 방법, -서브 리시브 순번 및 사이드 착오 시 해결방법 -노카운트가 되는 경우 -서비스 폴트란? -선수가 경기에 있어 유의 사항 -서비스의 시작과 종료되는 상황에 대하여 설명

영역	배점	분야	
		반칙/패널티	-폴트, 풋 폴트 -네트터치, 보디터치, 네트오버, 스루, 팁 용어, 기타
		최신규정	-서비스 렛이란? -서비스 렛과 서비스 폴트의 차이점은? -리스브의 실포인트는? -서비스 렛과 노카운트의 차이점은? -기타
지도방법	40	지도방법(1) (전문스포츠)	-포핸드 스트로크 시, 파워를 높이는 스윙 지도방법은? -폭언, 폭행이 아닌 방법으로 효율성 있는 지도법이란? -선수 지도시, 기간별 훈련방법은? -체력강화와 유연성 강화 방법은? -선수의 슬럼프 극복을 위한 지도방법은? -매치포인트를 당하고 있을 경우 지도방법은? -이기고 있다가 역전을 당했을 때 지도방법은? -기타 지도방법
		지도방법(2) (생활,유소년,노인)	-포핸드 스트로크의 파워를 높이는 스윙 지도방법은? -생활체육 선수의 프로그램 지도방향? -유소년 발육·발달 단계에 따른 지도방법 -남녀 성별에 따른 지도방법은? -선수가 운동을 그만 둘려고 할 때 지도방법 -부상방지를 위한 최선의 지도 방법 -노인의 신체적·정신적 변화에 따른 지도방법 -기타 지도방법
태도	20		질문이해, 자신감, 내용표현, 자세신념, 복장, 용모, 기타

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한소프트 테니스협회	02-420-4057	softtennis.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽테니스장 307호 (우) 05540

45 조정

1. 검정기간 및 장소

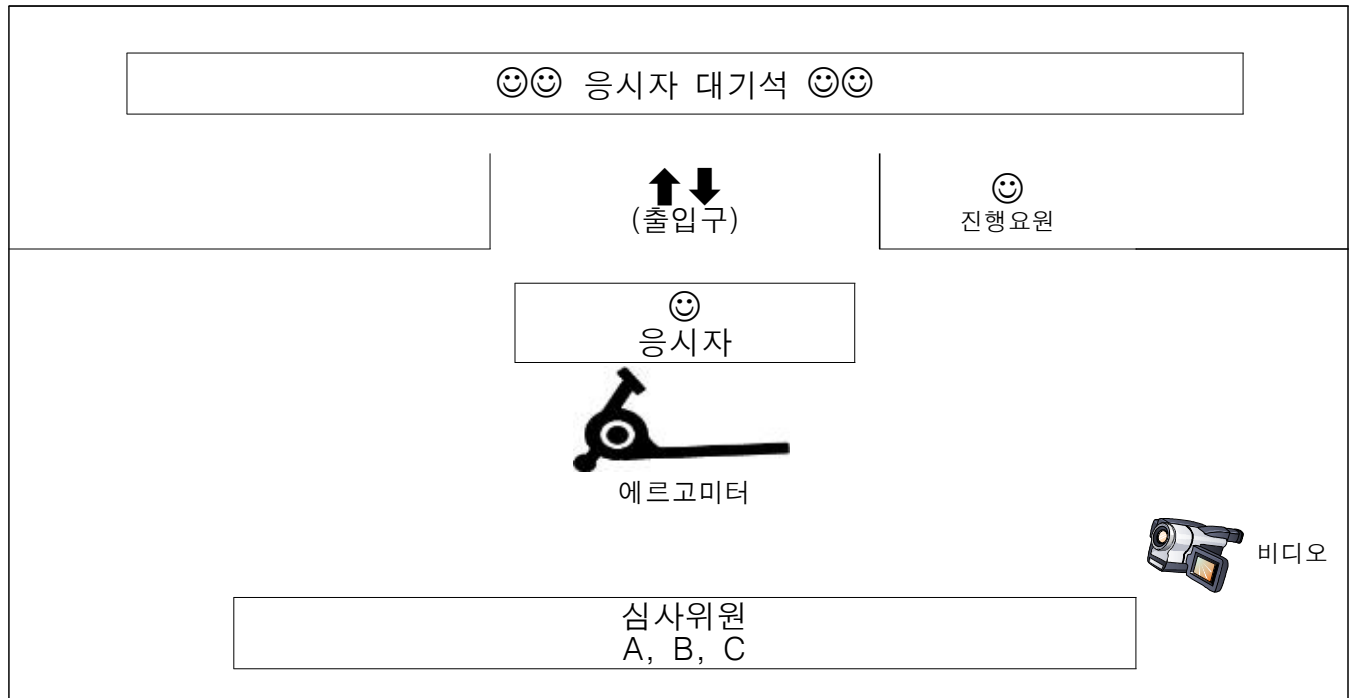
○ 검정시설

구분	지역	검정기간	장소	연락처	주소
2급 전문	서울 서울 서울	7.10(토) 10:00 ~ 13:00	대한체육회 스마트워크 센터 2층	02-420-4275	서울 송파구 위례성대로184 베스트빌딩 2층
1급 생활 / 2급 생활		7.10(토) 14:00 ~ 16:00			
유소년 /노인		7.10(토) 16:00 ~ 18:00			

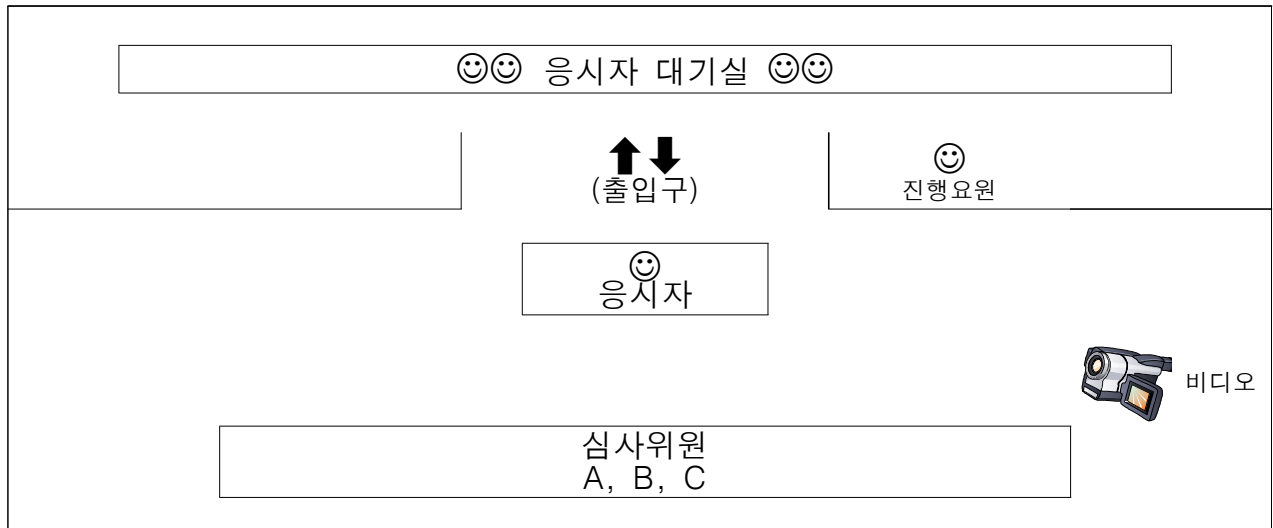
* 별도 주차공간이 없으므로, 올림픽공원 내 주차 후 도보 이동 (약 10분 이내)

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 책상, 의자, 에르고미터 1대, 실기 심사항목 및 채점표, 필기구 및 비디오 카메라
- 지원자 준비사항 : 운동화, 신분증

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

가. 사전 준비

1) 코로나19 관리체계 및 유관기관 협조체계 구성

- ① 시험관리자, 응시자 및 시험장 환경관리, 상황 발생 시 조치 등 대비·대응 계획을 수립하여 시행

* 감염관리총괄담당자: 현문식 사무처장 / 시험장 감염관리책임자: 정영실 주임

- ② 의심환자(의사환자, 조사대상 유증상자) 등 발생 시 즉시 대응을 위해

유관기관(시·도 협회, 시·군·구 보건소 및 의료기관)과의 비상연락체계 구축

* 시험 주최부서 - 시·도 관할 보건소 - 소방서 - 의료기관(인근 선별진료소, 이송 병원)

<2020 체육지도자 실기·구술 자격검정 시험 비상연락체계>

▶ 시험 주최 부서

- ① 대한조정협회(서울 송파구 소재) (02-420-4275)

▶ 시·도 관할 보건소

- ① 송파구 보건소 (02-2147-3478~9)

▶ 의료기관(인근 선별진료소, 이송병원)

- ① 서울아산병원 (02-3010-3114)

※ 보건복지부, '전체 선별진료소 현황' - https://www.mohw.go.kr/react/popup_200128_3.html

개최지 내 지역별 선별진료소 중 검체 채취 가능 진료소 연계

2) 감염예방을 위한 사전 준비사항

① 감염병 예방 교육·홍보(붙임 1,2,3,4)

- 시험관리자 및 운영요원 대상 코로나19 질병정보 및 손씻기, 기침예절 등 행동 수칙 교육 실시
- 손씻기, 기침 예절 등 코로나19 예방을 위한 예방 수칙 등 각종 홍보물 시험장 내 주요 장소에 부착

② 환경 위생 관리

- 시험장 내 화장실 등 개수대(비수동식 수도꼭지 등)에 손 세정제(액체비누), 손소독제(알코올 70% 이상)와 종이타월 등 충분히 비치
- 시험장 주요 공간의 청소, 소독 및 환기 강화
 - * 사람의 손이 자주 닿는 장소 및 물건에 대한 소독 강화
 - * 시험장 주기적 환기 실시

- 시험 시행 사전에 시험장 시설은 전문업체를 통한 소독 실시

③ 시험 중 발열 또는 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등) 등이 발생한 응시자(의심환자)가 있는 경우 신속한 대처를 위한 시험감독관, 운영요원 등 교육 시행

- 의심환자 발생 시, 대기할 수 있도록 시설 내 격리 공간 확보 및 체온계, 마스크, 손소독제 등 물품 구비
- 응시자, 시험 감독관 등 전원 마스크 착용 후 시험에 응할 것 고지
- 응시자 및 시험감독관 등 전원에게 유증상자 해당여부 확인
- 시험장에 출입하지 못하는 대상 안내문을 사전에 고지

나. 시험 당일

1) 시험 장소

① 출입 관리

- 시험장 출입구를 단일화하고 외부인의 출입을 엄격히 통제
 - * 시험장 출입 가능 시간을 평소 보다 길게 잡고, 또 출입 시에 응시자 간 간격을 두고 줄을 설 수 있도록 하는 안내요원 배치 등 사람의 손이 자주 닿는 장소 및 물건에 대한 소독 강화
- 응시자는 마스크*를 착용하고 손소독제로 손위생 한 후 발열 및 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등) 유무 확인을 거쳐 입장
 - * 마스크는 신분 확인 시를 제외하고는 시험 마칠 때까지 착용
- 유증상자(발열 또는 호흡기 증상 등이 나타난 사람) 관리 대기실 운영
 - * 출입 관리에서 확인 된 유증상자는 체온 측정 및 호흡기 증상 유무 재확인
 - * 37.5℃이상의 발열 또는 호흡기 증상이 재확인된 유증상자는 관할 보건소 통보 및 이송 등 연계 조치

2) 시험장

- 시험장 응시자 간 격을 2m 확보(좌우앞뒤)를 권장하며, 최소 1.5m 이상은 유지
- 손소독제(알코올 70% 이상)를 시험장 입구에 비치하여 응시자가 시험장에 들어갈 때, 화장실 다녀와서, 시험실 나갈 때는 반드시 손소독제로 손위생 실시하도록 함
- 시험장은 날씨를 고려하여 모든 창문을 열어 두는 것이 원칙이나 항상 열어두기가 어려운 경우 휴식 시간마다 문, 창문을 열어두고 환기 실시

다. 시험 종료 후

- 시험을 마친 사람부터 퇴실을 허용, 수험번호에 따라 퇴실 시간을 정하는 등 시험 종료 후 한번에 응시자가 시험장을 나가지 않도록 조치
- 시험 시행 후 시험장은 전문업체를 통해 소독 실시
- 시험에 참여한 시험감독, 운영요원 등은 시험 시행일로부터 14일간 발열 또는 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)을 모니터링하여 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터(1339, 지역번호+120) 또는 보건소로 문의
- 시험감독관은 보건용 마스크를 착용하고 실시
- 채점 작업일로부터 14일간 발열 또는 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)을 모니터링하여 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터 또는 보건소로 문의

라. 면접 시험

- 면접시험은 원칙적으로 비대면 시험(화상 면접 등)이 원칙임
- 불가피하게 대면 면접 시험을 시행시에는 위 사항을 준수(가,나,다)

○ 안전관리

가. 안전계획 목표 및 세부계획 수립

1) 목적

- 조정 시험 중 안전사고 예방
- 위험 상황을 피하고 안전 의식 및 지식 습득
- 사고 발생 시 조치를 위한 지식 습득

2) 적용 범위

- 실기 구술 자격검정 심사위원, 운영요원, 응시자

3) 사고대응 기본지침

- 안전을 최우선으로 한다.
- 사고 피해 규모가 확대되지 않도록 최선을 다한다.
- 사고 발생 시 그 경위를 명확하게 파악하고 보고체계에 따라 신속히 보고한다. 단 급박한 경우 '선조치 후보고'로 진행한다.
- 유사시 유관기관 '경찰서, 소방서, 병원 등'에 신속히 연락하여 협조를 받는다.

나. 안전계획 목표 및 세부계획 수립

호흡곤란	숨을 못 쉴 때	기도 확보(눕혀서 고개 젖히기)
	과호흡	봉투를 대주거나 옷으로 코, 입을 막아 호흡 안정시키기
염좌	붓기 없음	온찜질
	바로 부었음	냉찜질 후 붓기 빠지면 온찜질
	붓기 늦게 발생 (2분 정도 이후)	골절 가능성 있으니 꼭 병원으로 후송
타박상	붓기 있음	냉찜질
	붓기 없음	온찜질
근육/관절이 찌릿찌릿할 때	염증이 생긴 것이므로 냉찜질	
골절	환자를 움직이하게 하지 말고 119에 연락	
화상	1~2도	흐르는 물
	3도	물 절대 금지. 습윤밴드(메디폼 X), 바로 119 연락
탈수	가벼운 탈수	그늘에서 수분 섭취하며 휴식
	심한 탈수 (이상행동 있을 수 있음)	1. 수건 적셔서 빨아먹게 할 것 2. 물 머금고 뱉기 반복시키기 3. 찬물 X. 미지근한 물 조금씩 마시게 하기
탈골	119에 연락. 급할 시 문고리에 빠진 팔을 걸치고, 힘껏 반대 방향으로 힘을 주어 당기면 팔이 임시로 맞춰진다. 어긋나있으니 그 상태로 병원에 갈 것.	

4. 실기평가 영역


○ 기술분류

- 기술 분류표에서 평가에 필요한 **필수 세부기술(5개 이상) 선정**
(단, 종목특성에 따라 3~10개 항목 평가 가능)
- 선정된 평가항목별 **평가기준** 작성

대분류	세부 기술
시작단계	캐치, 기본자세
전개단계	얼리 드라이브, 미드 드라이브, 레이트 드라이브
마무리단계	피니쉬, 피니쉬-릴리즈, 얼리 리커버리, 얼리-미드 리커버리,
계	미드-레이트 리커버리, 풀리치-캐치,
종합평가	시작단계-전개단계-마무리 단계 연결동작

○ 실기평가 영역

영역	내용	평가기준
시작단계 (15)	 <p>Catch</p> <p>캐치</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 몸을 펴고 힘을 뺀 상태에서 상체를 고정했는가? · 어깨를 코와 함께 발끝너머까지 뻗었는가? · 상체를 허벅지에 밀착했는가? · 정강이는 90도로, 무릎은 어깨너비로 벌렸는가? · 팔과 손목은 곧게 펴며 힘을 뺐는가? · 핸들과 시트는 계속 "catch" 상태를 유지하고 있는가?
전개단계 (30)	 <p>Early Drive</p> <p>얼리 드라이브</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 몸을 곧게하며 팔과 손목에 힘을 빼고 자세를 똑바로 유지하고 있는가? · 몸을 손잡이에 매달고 다리를 밀어서 엉덩이와 상체를 뒤쪽으로 움직였는가? · 상체가 엉덩이에서 열렸는가?
	 <p>Mid Drive</p> <p>미드 드라이브</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 몸과 팔이 손잡이에 매달린 상태를 유지했는가? · 다리는 힘을 주어 엉덩이가 뒤쪽으로 향하며 발은 스트레처에 평평하게 했는가? · 평평한 팔, 상체 및 다리를 조정하여 일정한 팔 높이를 유지했는가?
	 <p>Late Drive</p> <p>레이트 드라이브</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 다리가 완전히 펴질 때까지 엉덩이가 뱃머리를 향해 계속 가속하고 있는가? · 어깨가 시트 뒤로 갈 때까지 몸은 엉덩이를 따라 움직이고 있는가? · 팔은 핸들이 가슴 아래 쪽을 향해 가속하기 위해 팔꿈치를 굽히기 시작했는가?
마무리단계 (30)	 <p>Finish</p> <p>피니쉬</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 다리와 상체의 힘이 전달이 되고 있는가? · 스트레처에 발의 압력을 유지하고 있는가? · 어깨 앞부분은 시트 뒤에, 턱은 손잡이 뒤에 있는가? · 손목을 바로 펴고 팔은 가슴 아래쪽으로 내려 가속하고 있는가? · 블레이드 깊이에 맞는 손의 높이를 유지하고 있는가?
		<ul style="list-style-type: none"> · 블레이드를 뽑기 위해 손을 아래로 하고 있는가? · 어깨와 팔꿈치의 높이는 자유로운 손 동작을 통해 고정하고 있는가?

영역	내용	평가기준
	 <p>피니쉬-릴리즈</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 손은 끝까지 움직이며 일정한 속도로 풀고 있는가?
	 <p>얼리 리커버리</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 손을 따라 상체로부터 팔을 뺄고 있는가? · 손은 전방을 향해 수평으로 움직이고 있는가? · 다리는 손이 무릎을 통과할 때까지 뺄고 있는가? · 상체가 전방을 향해 움직이기 시작하는가? · 발에 힘을 빼고 스트레처에 체중을 싣고 있는가?
	 <p>얼리-미드 리커버리</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 팔을 피고 체중을 엉덩이 위로 지탱하고 있는가? · 무릎을 들어 올려 시트가 앞쪽으로 움직이고 있는가? · 손,상체,다리의 협응된 동작을 배의 움직임에 따라 전방을 향해 움직이고 있는가? · 몸은 안정되고, 보트 중심선에서 균형을 잡고 있는가? · 체중은 시트 앞부분과 발 사이에 두고 있는가?
	 <p>미드-레이트 리커버리</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 손과 팔은 상체와 시트를 앞쪽으로 이끌고 있는가? · 몸과 어깨는 힘을 빼고 최대한 확장하고 있는가? · 보트 속도에 맞춰 시트가 앞쪽으로 움직이고 있는가? · 양쪽 발에 무게가 균형이 맞고 정강이를 수직 방향으로 움직이고 있는가? · 손에 힘을 주지 않으며 블레이드를 직각으로 만들고 있는가?
	 <p>풀리치-캐치</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 몸을 펴고 힘을 빼 자세를 바르게 하며, 팔과 손목은 똑바로 뺄고 힘을 주지 않고 있는가? · 어깨는 코와 함께 발끝을 넘게 뺄고 있는가? · 블레이드는 수직으로 하고 있는가? · 정강이는 수직으로, 무릎은 어때너비로 벌리며 압력은 발 바닥을 통해 느끼고 있는가? · 시트는 안정적으로 Drive 단계로 준비하고 있는가? · 적절한 길이로 블레이드를 위치시킬 준비 하고 있는가?

영역	내용	평가기준
종합평가 (25)	연결동작	<ul style="list-style-type: none"> · 각 단계를 생각하며 연결동작이 자연스러운가? · 각 단계의 동작들을 정확하게 수행하는가? · 시선, 자세는 올바른가?

5. 구슬평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	지도능력, 지도방법
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구슬 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한조정협회	02-420-4275	rowing.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 (올림픽컨벤션센터)

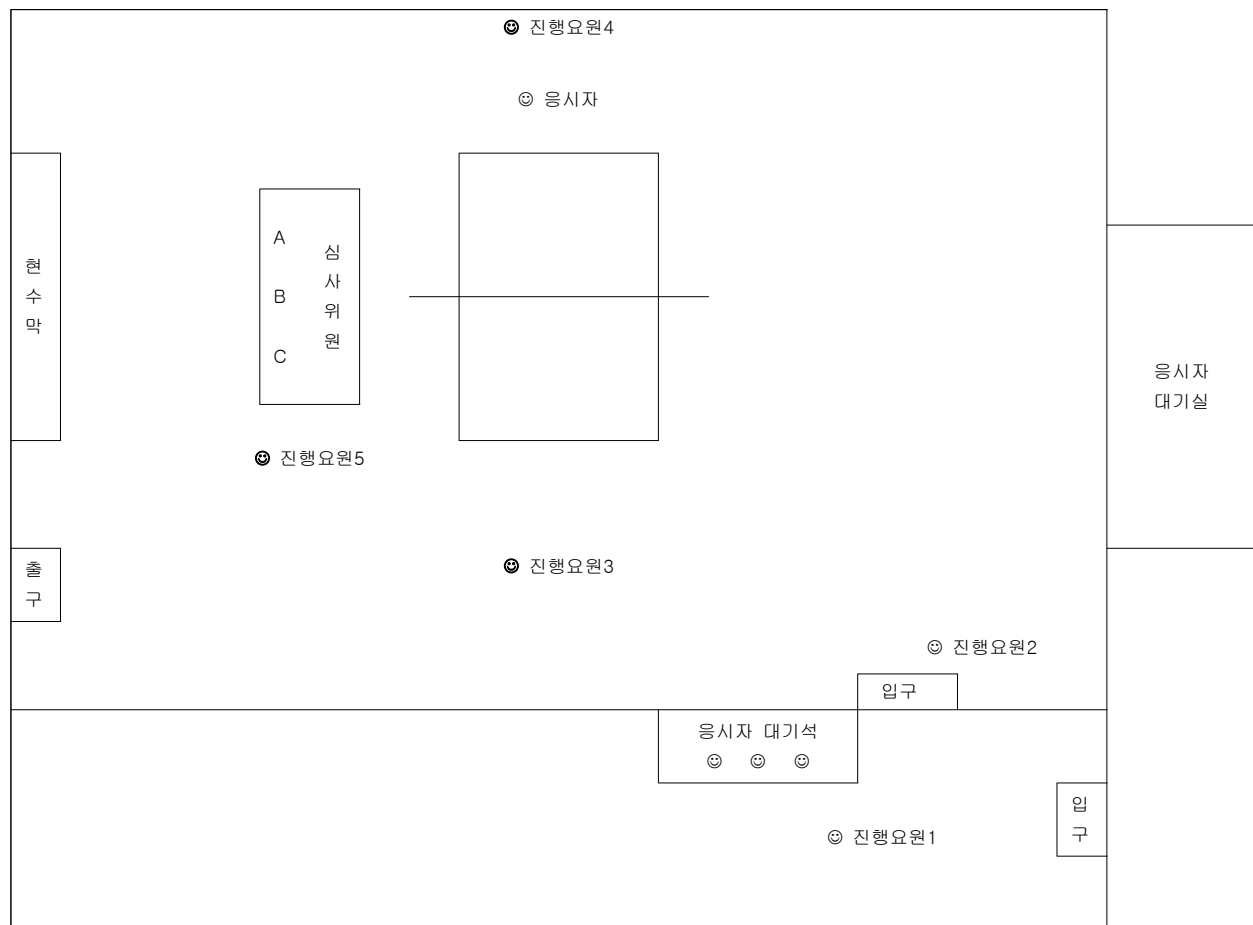
46 족구

1. 검정기간 및 장소

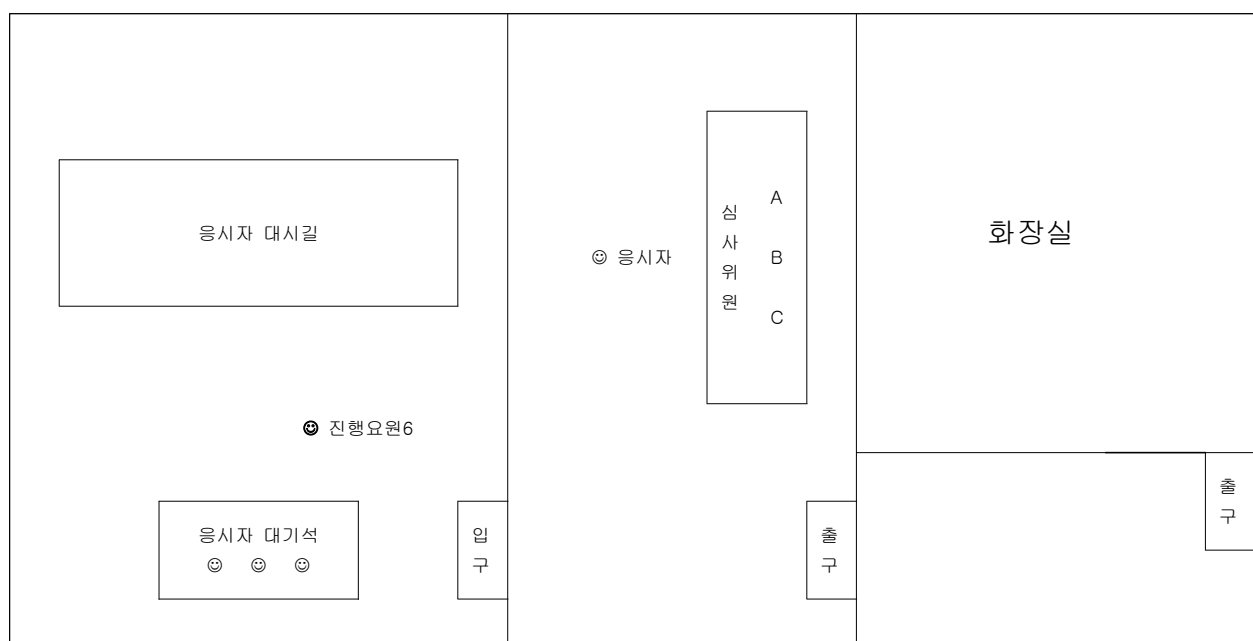
- 검정시설

구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활	경기	6. 26(토) 10:00~11:00	의림지다목적 체육관	010-4356-0123	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
2급 생활	경기	6. 26(토) 13:00~17:00	의림지다목적 체육관	010-4356-0123	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
유소년	경기	6. 26(토) 10:00~12:00	의림지다목적 체육관	010-4356-0123	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
노인	경기	6. 26(토) 10:00~12:00	의림지다목적 체육관	010-4356-0123	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)

- 장소운영 예상 도식도조별 코트규격 15m × 6.5m
- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 공인구, 경기용품 등 준비물품
- 지원자 준비사항 : 족구화(인정된 족구화) 혹은 운동화, 운동복(하의 반바지, 긴바지), 신분증, 증빙서류

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 코로나 19 관련 질병관리본부 지침 준수
- 수험생 체온 측정 및 '거리두기' 대기 좌석 배치
- 개인 마스크 지참 및 손 소독제 제공
- 질병관리담당요원 배치
- 대관장소(체육관) 방역 실시

○ 안전관리

- 체육관 안전관련 전문 요원 (체육관 시설 관리) 배치
- 운영요원 시설 및 운영 안전 관련 교육 실시

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
차기(기본)	서서 안축차기(밀어차기, 감아차기), 넘어 발등차기, 뛰어 발등차기
차기(심화)	꺼어차기, 짚어차기, 비껴차기, 대각차기
받기	안축받기, 머리받기, 발등받기
띄우기	속공, 이동, 직상, 먼거리
주기	안축밀어주기, 발등감아차기, 안축서서차기
이동하기	원스텝, 투스텝, 십자밟기

○ 실기평가 영역

- 1급 생활스포츠지도사

구분	평가 영역	평가내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	·안축밀어주기 (10점)	·서브를 정확하게 수행할 수 있는가? ①타점의 높이를 낮게 유지하는가? ②공에 체중을 전달하여 회전없이 낮고 길게 했는가? ③서브의 강도는 어떠한가?
		·안축서서차기 (10점)	·서브를 정확하게 수행할 수 있는가? ①목표방향과 발끝을 정렬하였는가? ②정확한 타격을 위해 상체를 고정하였는가? ③서브의 강도는 어떠한가?
	경기	·직상띄우기	·직상띄우기를 정확하게 수행할 수 있는가?

구분	평가 영역	평가내용	평가기준
	전개 단계	(20점)	①중심축의 무릎은 안정적으로 고정되어 있는가? ②무릎을 중심으로 상체가 흔들리지 않는가? ③상체의 중심이 바로 세워져 있는가?
		이동하기 (10점)	·투스텝을 정확하게 수행할 수 있는가? ①이동간 무릎과 상체의 중심이 흔들리지 않도록 투스텝을 제대로 하고 있는가? ②이동간 양발이 지면에서 떨어지지 않도록 투스텝을 제대로 하고 있는가?
		받기 (30점)	·머리받기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①중심축이 견고한가? ②공의 타격위치에 따른 방향과 구질을 이해하고 있는가? ③무릎을 펴면서 미간과 정수리 사이로 정확히 공을 응시를 하였는가?
			·안축받기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①안정적인 기마자세를 하고 있는가? ②공과의 타격 시 중심이 되는 무릎과 상체가 고정이 되어 있는가? ③발 안축으로 정확하게 받기를 수행하는가?
	경기 마무리 단계	공격 (20점)	·차기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①서서차기, 넘어차기, 뛰어차기 등을 할 수 있는가? ②볼을 정확하게 타격하여 상대 코트에 강하게 치는가? ③차기를 수행하기 위해 볼의 위치에 맞게 자세가 정확하게 수행되는가?

- 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

구분	평가 영역	평가내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	서브 (20점)	·안축밀어주기 ①타점의 높이를 낮게 유지하는가? ②서브의 강도는 어떠한가?
	경기 전개 단계	띄우기 (20점)	·직상띄우기를 정확하게 수행할 수 있는가? ①중심축의 무릎은 안정적으로 고정되어 있는가? ②무릎을 중심으로 상체가 흔들리지 않는가? ③상체의 중심이 바로 세워져 있는가?
		이동하기 (10점)	·투스텝을 정확하게 수행할 수 있는가? ①이동간 무릎과 상체의 중심이 흔들리지 않도록 투스텝을 제대로 하고 있는가? ②이동간 양발이 지면에서 떨어지지 않도록 투스텝을 제대로 하고 있는가?
		받기 (30점)	·머리받기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①중심축이 견고한가? ②공의 타격위치에 따른 방향과 구질을 이해하고 있는가? ③무릎을 펴면서 미간과 정수리 사이로 정확히 공을 응시를 하였는가?
			·안축받기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①안정적인 기마자세를 하고 있는가? ②공과의 타격 시 중심이 되는 무릎과 상체가 고정이 되어 있는가? ③발 안축으로 정확하게 받기를 수행하는가?
	경기 마무리 단계	공격 (20점)	·서서차기 동작을 정확하게 수행할 수 있는가? ①볼을 정확하게 타격하여 상대 코트에 강하게 치는가? ②차기를 수행하기 위해 볼의 위치에 맞게 자세가 정확하게 수행되는가?

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
- 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시

○ 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티, 최신규정
지도방법	40점	대상별 지도방법
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

※ 검정 시행기관 연락처

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
대한민국족구협회	02-2202-5526~7	http://www.jokgu.or.kr	우) 05500 서울시 송파구 올림픽로 25 잠실주경기장 B208호

47 **줄 넘 기**

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정기간	장소	연락처	주소
유소년	인천	06. 26.(토) 09:00~18:00	인천 해송중학교 체육관	010-5232-4267	인천광역시 연수구 해송로 148 인천해송중학교

약도	오시는 길
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 주변지하철 지식정보단지역(인천1호선) ○ 주변버스 간선 : 6, 6-1, 6-2, 6-3, 82 지선 : 51-1, 91(순환), 92(순환) 광역 : M6405 ○ 자차 이용시 해송로 148, 해송중학교 검색

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기평가



- 구술평가



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 짝줄, 긴줄, 계수기, 캠코더, 노트북, 스톱워치
- 지원자 준비사항 : 개인 줄넘기, 편안한 복장, 운동화

<ul style="list-style-type: none"> · 개인줄(길이 제한없음) - 개인 준비 물품 - 개인줄은 길이·재질에 관계없이 준비·사용 가능 		<ul style="list-style-type: none"> · 캠코더 - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	
<ul style="list-style-type: none"> · 짝줄 (3m) - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 		<ul style="list-style-type: none"> · 노트북 - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	
<ul style="list-style-type: none"> · 긴줄 (4m) - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 		<ul style="list-style-type: none"> · 계수기 - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	

※ 추가 검정료(1인) - 없음

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험 시행에 대해 사전에 시·도 및 관할 보건소로 보고
- 전문방역업체를 통한 시험 전·후 소독
- 감염관리 책임자 및 감염관리 담당요원 지정
- 출·입구에 단일화를 통하여 생활 속 거리두기 지침 이행
- 출·입구에 발열체크 및 출입자 명단작성
- 시험장 내 코로나-19 예방 수칙 등 각종 홍보물 배치
- 시험장 내 손 소독제, 손 세정제 등 방역물품 배치
- 시험장 내 주기적인 환기 시행
- 자체 방역관리 이행사항 자체 점검표 작성
- 시설 내 격리 공간 확보

○ 안전관리

- 시험관리자 및 운영요원 코로나-19 대응 행동 수칙 교육
- 의심환자 발생 시 즉시 대응을 위해 보건소 및 의료기관의 비상연락체계 구축

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류		세부 기술
줄멈추기		앞 멈춤, 뒤 멈춤, 되돌려 멈춤
스텝		양발 모아 뛰기, 번갈아 뛰기, 번갈아 두 박자 뛰기, 십자 뛰기, 가위바위보 뛰기
		뒤 들어 모아 뛰기, 앞 흔들어 뛰기, 옆 흔들어 뛰기, 지그재그 뛰기
이중뛰기		이중 뛰기, 뒤 이중 뛰기, 옆 떨어치 이중 뛰기, 엇걸어 이중 뛰기, 솔개 뛰기, 송골매 뛰기
짹줄넘기	한 줄 짹줄넘기	앞 뒤 출·입법, 맞서서 뛰기, 앞 나란히 뛰기, 뒤 나란히 뛰기, 옆 나란히 뛰기(옆 나란히 한 사람 뛰기, 옆 나란히 함께 뛰기, 옆 나란히 번갈아 뛰기)
	두 줄 짹줄넘기	함께 뛰기(한 방향 함께 뛰기, 양 방향 함께 뛰기, 180도 함께 돌기, 360도 함께 돌기), 번갈아 뛰기
긴줄넘기	초급	가는 줄 통과하기(줄 넘지 않고), 가는 줄 넘고 나가기, 오는 줄 넘고 나가기
	중급	8자 마라톤, 긴 줄 2도약, 긴 줄 4도약, 긴 줄 함께 뛰기, 긴 줄 뛰어들어 함께 뛰기
복합줄넘기		긴 줄 속 개인 줄넘기, 십자 줄 속 개인 줄넘기, 긴 줄 속 장단

○ 실기평가 영역

- 유소년스포츠지도사

영역		내용	평가기준																														
줄 멈추기 (10)		앞멈춤, 뒤멈춤	① 양발모아뛰기 1회선 1도약 8박자 실시 후 앞멈춤을 실시할 수 있다. ② 줄이 늘어지지 않는다. ③ 팔꿈치가 구부러지지 않는다. ④ 두팔의 균형이 일정하다. ⑤ 앞멈춤, 뒤멈춤 모두 성공할 수 있다.																														
기본 스텝 (20)	(10)	십자뛰기 (8박자) + 가위바위보 뛰기(8박자)	① 두 가지 스텝을 8박자씩 연속해서 뛸 수 있다. ② 첫 스텝 8박에 양발을 모으고 두 번째 스텝을 할 수 있다. ③ 스텝 동작이 자연스럽다. ④ 정확한 자세로 스텝을 할 수 있다. ⑤ 줄에 걸릴때마다 1점씩 감점한다.																														
	(10)	앞흔들어뛰기 (8박자) + 옆흔들어뛰기 (8박자)	① 두 가지 스텝을 8박자씩 연속해서 뛸 수 있다. ② 첫 스텝 8박에 양발을 모으고 두 번째 스텝을 할 수 있다. ③ 스텝 동작이 자연스럽다. ④ 정확한 자세로 스텝을 할 수 있다. ⑤ 줄에 걸릴 때마다 1점씩 감점한다.																														
이중뛰기 (20)		이중뛰기 10회	① 이중뛰기를 10회 할 수 있다. ② 10개를 넘지 못 할 경우 남은 횟수만큼 점수를 부여한다. <table border="1"><tr><td>1개</td><td>2개</td><td>3개</td><td>4개</td><td>5개</td><td>6개</td><td>7개</td><td>8개</td><td>9개</td><td>10개</td></tr><tr><td>2점</td><td>4점</td><td>6점</td><td>8점</td><td>10점</td><td>12점</td><td>14점</td><td>16점</td><td>18점</td><td>20점</td></tr></table> ③ 자세가 바르지 않으면 1점을 감한다.	1개	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개	2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점										
1개	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개																								
2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점																								
짹 줄넘기 (20)		맞서서뛰기 앞뒤출입법	① 상대방이 돌리는 줄을 앞에서 들어갈 수 있다. ② 상대방 앞에서 4회 뛸 수 있다. ③ 줄 안에서 뛰다가 줄을 넘으면서 나올 수 있다. ④ 상대방이 돌리는 줄 뒤로 들어갈 수 있다. ⑤ 상대방 뒤에서 4회 뛸 수 있다.																														
긴 줄넘기 (15)		긴줄넘기 출입법	① 가는줄 방향에서 수직으로 들어가 2회 뛸 수 있다. ② 가는줄 방향에서 수직으로 나갈 수 있다. ③ 오는줄 방향에서 수직으로 들어가 2회 뛸 수 있다. ④ 오는줄 방향에서 수직으로 나갈 수 있다. ⑤ 줄에 걸릴 때마다 1점씩 감점한다.																														
복합줄넘기 (15)		긴줄 속 개인줄넘기	① 오는줄 방향에서 수직으로 들어가 개인줄을 15회 넘을 수 있다. ② 15개를 넘지 못 할 경우 남은 횟수만큼 점수를 부여한다. <table border="1"><tr><td>1개</td><td>2개</td><td>3개</td><td>4개</td><td>5개</td><td>6개</td><td>7개</td><td>8개</td><td>9개</td><td>10개</td></tr><tr><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>11개</td><td>12개</td><td>13개</td><td>14개</td><td>15개</td></tr><tr><td>11점</td><td>12점</td><td>13점</td><td>14점</td><td>15점</td></tr></table> ③ 긴줄에 들어가면서 줄에 걸리면 1점 감점한다.	1개	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	11개	12개	13개	14개	15개	11점	12점	13점	14점	15점
1개	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개																								
1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점																								
11개	12개	13개	14개	15개																													
11점	12점	13점	14점	15점																													
100			- 70점 이상 합격																														

5. 구술평가 영역

- 평가항목 : 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시 (A, B, C, D, E 형)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	지도방법, 줄넘기지도자상식, 유소년(유아체육론)
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

※ 검정 시행기관 연락처

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
대한민국줄넘기협회	032-219-7330	www.skiprope.co.kr	우) 22190 인천광역시 남구 낙섬중로3 3층 대한민국줄넘기협회

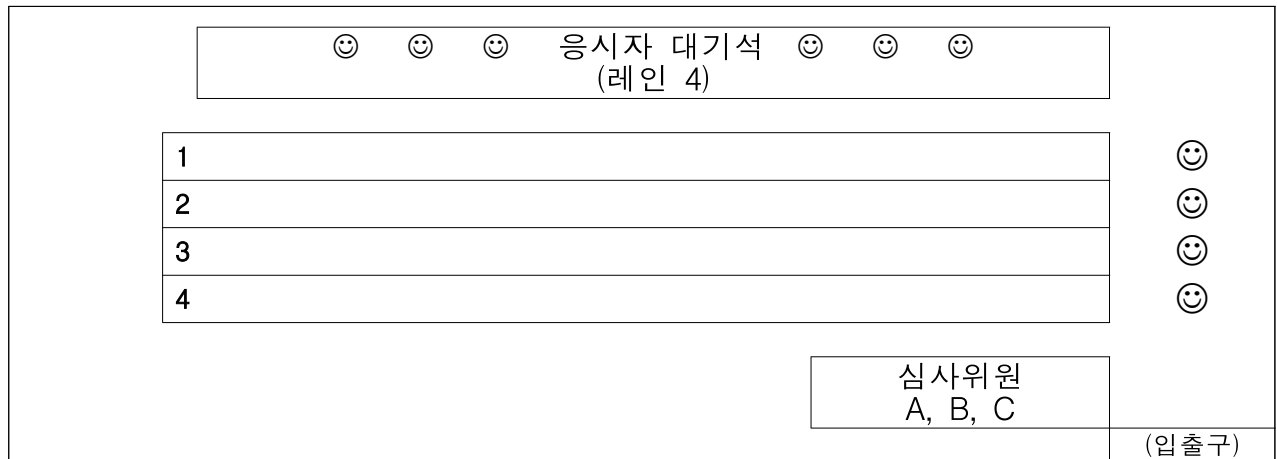
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정기간	장소	연락처	주소
2급 전문	서울	7. 3(토) 13:00~16:00	송파 YMCA	070-7725-1479	서울 송파구 올림픽로 211
1급 생활	서울	7. 3(토) 13:00~16:00	송파 YMCA	070-7725-1479	서울 송파구 올림픽로 211
2급 생활	서울	7. 3(토) 09:00~16:00	송파 YMCA	070-7725-1479	서울 송파구 올림픽로 211
유소년	서울	7. 3(토) 09:00~16:00	송파 YMCA	070-7725-1479	서울 송파구 올림픽로 211
노인	서울	7. 3(토) 09:00~16:00	송파 YMCA	070-7725-1479	서울 송파구 올림픽로 211

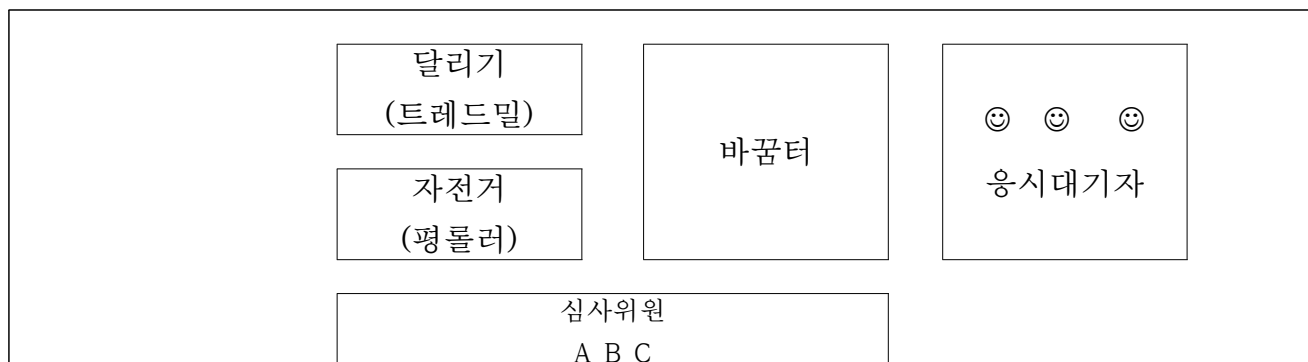
○ 장소운영 예상 도식도 : 수영장 4레인(25m) 코스에서 시행

- 실기 시험장

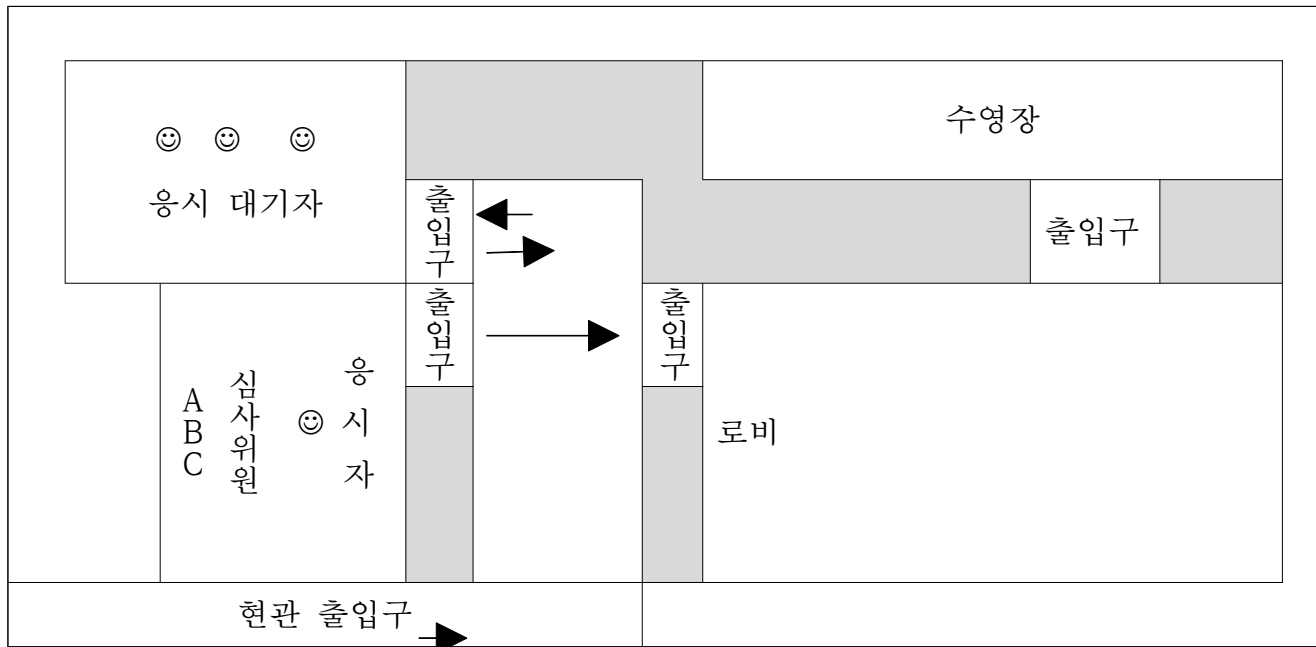


○ 장소운영 예상 도식도 : 평로라->바꿈터->달리기

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

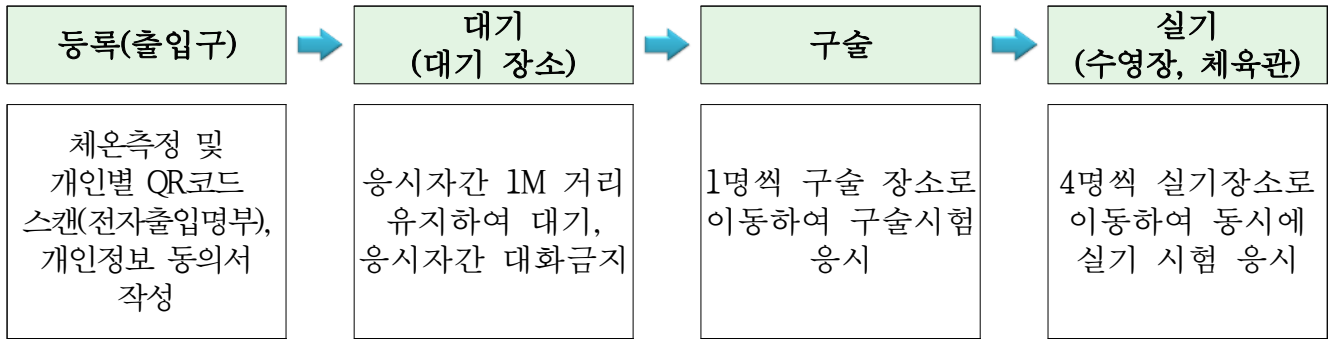
- 주관단체 준비사항 : 초시계, 휘슬, 평롤러, 매트, 자전거 걸이대, 라바콘
- 지원자 준비사항 : 수영용품(수영복, 수모)
 사이클용품(자전거, 헬멧, 클릿슈즈)
 달리기용품(운동화)
 사이클 달리기가 동시에 가능한 복장

※ 추가 검정료(1인)

종목명	추가비용	사용 명목 및 구체적 사유	
철인3종	20,000	사용명목	○ 시설 임차료
		구체적사유	○ 검정 장소 임차료(수영장, 체육관)

3. 방역 및 안전관리 대책

- 소독 실시
 - 개소당 시험 당일 응시자 도착전 , 실기 구술 종료 후 1일 2회 실시
- 방역 물품: 비접촉체온계, 손소독제, 살균스프레이 비치
- 응시생 동선:



○ 응시 제한 및 응시생 안내사항

- 확진자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리대상자 응시 불가
- 전자출입명부를 도입하여 개인별 QR코드를 스캔
- 발열체크 후 발열자(37.5도 이상)또는 호흡기 증상이 확인된 의심환자는
*선별진료소에 신고 후 후속 조치

- 응시자 간 거리 1m 유지 및 응시자 간의 대화 금지
- 응시자는 정해진 대기 장소에서 대기하여야 하고 대기시 마스크 착용
- 시험에 사용할 장비는 최대한 개인 장비로 진행
- 감염병 예방 관련 홍보물 설치

○ 유증상자, 확진자 등 발생할 경우 대응계획

- 시험 전면 중단
- 확진자 동선 내 들어온 모든 인원 관할 보건소에 신고하여 후속조치
(필요시 코로나 검사 진행)
- 확진자 동선 방역실시
- 시험일정 재 조정 후 공지

- 송파구 보건소

- 주소: 서울 송파구 올림픽로 326 송파구청
- 연락처: 02-2147-3450
- 이동거리: 1.Km / 차로 3분
- 운영시간: 09:00~18:00

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
수영	크롤 200m, 400m / 기초기술(킥, 호흡, 몸의자세) / 킥과 풀의 리듬 페이스의 일정성과 속도 / 전방 주시능력 / 방향 전환 요령
바꿈터	평롤러 승하차 / 클릿슈즈 탈부착 / 헬멧착용 요령 / 사이클 캐리 방법 종목 전환 방법
사이클	기본 자세 / 중심 / 회전력 / 기아 조정 / 포지션 변경
달리기	기본 자세 / 보폭과 보속의 적절성 / 근 전환 능력
균형	세 종목 페이스 / 종목간 균형잡힌 연결성

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사, 1급 생활스포츠지도사

영역	내용	평가기준		
기록 (40)	1.수영 400m+사이클 10km(평롤러에서 실시)+달리기 2.5km 를 연속해서실시	점수	기록(남)	기록(여)
		40	30분	35분
		35	33분	38분
		30	36분	41분
		25	39분	44분
		20	42분	47분
		15	45분	50분
		10	48분	53분
수영 (10)	2. 크롤 수영 능력 (기록10점/자세5점)	① 기초기술(킥,호흡,몸의자세) ② 킥과 폴의 리듬 ③ 페이스의 일정성과 속도 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		
바꿈터 (20)	3. 바꿈터 운영요령	① 헬멧착용 요령 ② 사이클 케리 방법 ③ 사이클-달리기 전환 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		
	4. 클릿슈즈 탈부착 (평롤러에서 실시)	① 승, 하차 / 클릿슈즈 탈부착 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		
사이클 (10)	5. 기초 기술 (평롤러에서 실시)	① 기본 자세 ② 중심 ③ 회전력 ④ 기아 조정 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		
달리기 (10)	6. 달리기 능력	① 기본 자세 ② 보폭과 보속의 적절성 ③ 근 전환 능력 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		
균형 (10)	7. 세 종목의 균형 유지 능력	① 세 종목 페이스의 균형 ② 종목간 연결성 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)		

- 2급 생활, 청소년, 노인 스포츠지도사

영역	내용	평가기준																		
수영 (20)	1. 크롤 수영 능력 (기록10점/자세5점)	<table><tr><th colspan="3">자유형 200m(마지막 50m 전방주시 수영) 10점</th></tr><tr><th>점수</th><th>기록(남)</th><th>기록(여)</th></tr><tr><td>10</td><td>2분 50초</td><td>3분 00초</td></tr><tr><td>8</td><td>3분 00초</td><td>3분 10초</td></tr><tr><td>6</td><td>3분 10초</td><td>3분 20초</td></tr><tr><td>4</td><td>3분 20초</td><td>3분 30초</td></tr></table> <p>① 기초기술(킥, 호흡, 몸의자세) ② 킥과 폴의 리듬 ③ 페이스의 일정성과 속도 매우우수(5점)우수(4점)보통(3점)미흡(2점)매우미흡(1점)</p>	자유형 200m(마지막 50m 전방주시 수영) 10점			점수	기록(남)	기록(여)	10	2분 50초	3분 00초	8	3분 00초	3분 10초	6	3분 10초	3분 20초	4	3분 20초	3분 30초
	자유형 200m(마지막 50m 전방주시 수영) 10점																			
점수	기록(남)	기록(여)																		
10	2분 50초	3분 00초																		
8	3분 00초	3분 10초																		
6	3분 10초	3분 20초																		
4	3분 20초	3분 30초																		
	2. 야외 수영 능력 (5점)	<p>① 전방 주시능력 ② 방향 전환요령(오픈 수영시) 매우우수(5점)우수(4점)보통(3점)미흡(2점)매우미흡(1점)</p>																		
바꿈터 (20)	3. 바꿈터운영요령	<p>① 승, 하차 / 스파이크 탈부착 ② 헬멧 착용 요령 ③ 사이클 캐리 방법 매우우수(20점)우수(16점)보통(12점)미흡(8점)매우미흡(4점)</p>																		
사이클 (20)	4. 기초 기술 (평롤러에서실시)	<p>① 기본 자세 ② 중심 ③ 포지션 변경 * 평롤러는 사이클 슈즈를 착용하여야 하며, 보조기구 또는 타인의 도움 없이 진행 하여야함. 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)</p>																		
	5. 주행 능력 (평롤러에서실시)	<p>① 기아 조정 ② 회전력 ③ 평롤러 언덕 오르기(댄싱) 매우우수(10점)우수(8점)보통(6점)미흡(4점)매우미흡(2점)</p>																		
달리기 (20)	6. 달리기 능력	<p>① 기본 자세 ② 보폭과 보속의 적절성 ③ 근 전환 능력 매우우수(20점)우수(16점)보통(12점)미흡(8점)매우미흡(4점)</p>																		
균형 (20)	7. 세 종목의 균형 유지 능력	<p>① 세 종목 페이스의 균형 ② 종목간 연결성 매우우수(20점)우수(16점)보통(12점)미흡(8점)매우미흡(4점)</p>																		

□ 구술검정

- 평가항목 : 규정 16개중 2개(40점), 지도방법 7개중 2개(40점), 태도 2개중 1개 (20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시
- 구술평가 영역

영역	배점	분야
규정	40점	경기시설, 경기운영, 경기규칙
지도방법	40점	지도방법, 안전사고 예방
태도	20점	질문의 이해, 내용표현(목소리), 지도자의 자질 및 역할

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한철인3종협회	02-3431-6798	https://www.triathlon.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424(방이동)

49 체 조

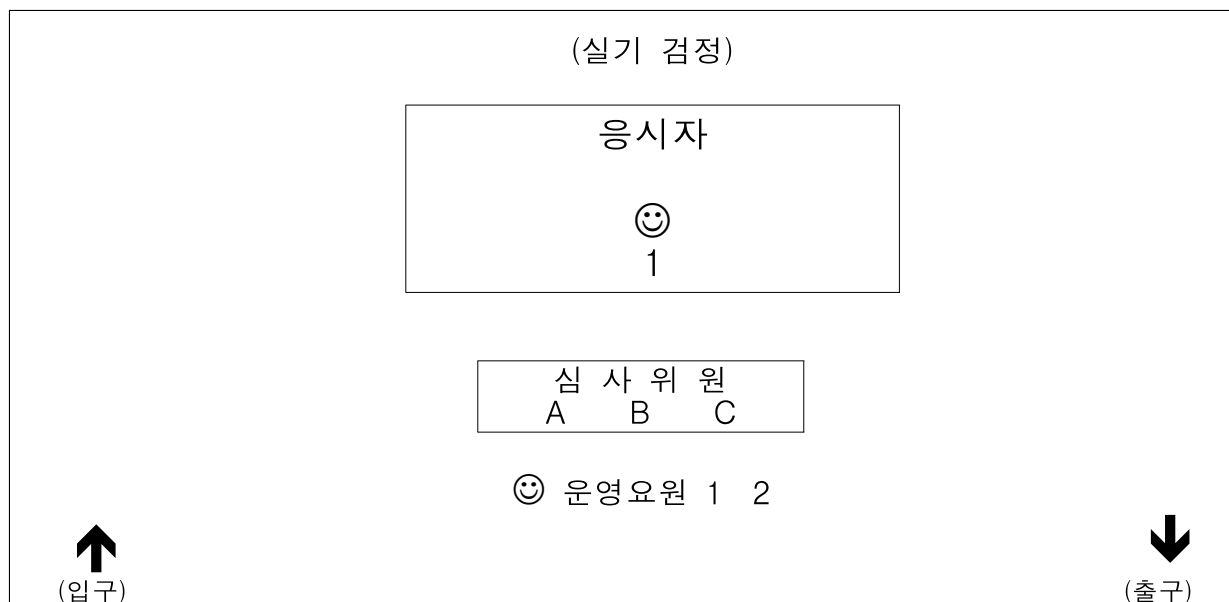
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

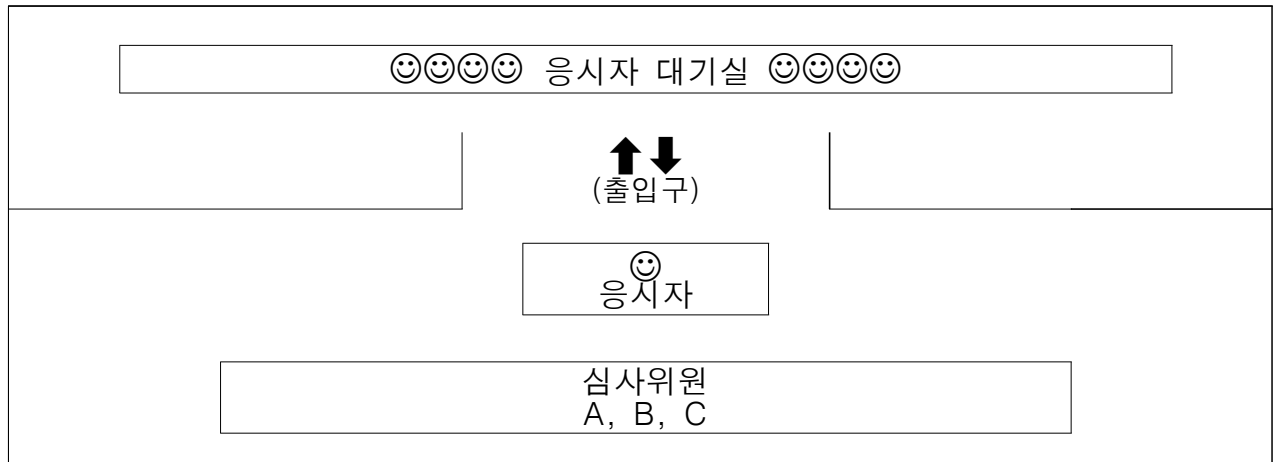
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	서울	6. 27.(일) 10:00 ~ 17:00	한국체육대학교 (체 조장)	02-420-4266	서울특별시 송파구 양재대로 1239
1급 생활	충북	6. 27.(일) 10:00 ~ 12:00	대원대학교 민송체육관	02-420-4266	충청북도 제천시 대학로 316
2급 생활	충북	6. 27.(일) 10:00 ~ 12:00	대원대학교 민송체육관	02-420-4266	충청북도 제천시 대학로 316
유소년	충북	6. 27.(일) 12:00 ~ 15:00	대원대학교 민송체육관	02-420-4266	충청북도 제천시 대학로 316
노인	충북	6. 27.(일) 12:00 ~ 16:00	대원대학교 민송체육관	02-420-4266	충청북도 제천시 대학로 316

○ 장소운영 예상 도식도 : 매트규격 13m × 13m / 기구 1명씩 실시

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 기계체조 기구, 리듬체조 매트, 음향시설 등 준비물품
- 지원자 준비사항 : 유니폼(기계, 리듬체조 동작 수행 시 신체움직임이 명확하게 확인될 수 있는 몸에 붙는 의상), 리듬체조기구(개인기구), 음악

3. 방역 및 안전관리 대책

- 시험 시행 전 수험생들에 대해 코로나19 예방 관련 안내 공지 (마스크 착용 및 동선 최소화 요청, 위생관리 철저 등)
- 소독 실시
 - 개소당 시험 전 전문업체를 통한 소독 실시
- 방역 요원 : 1개소 당 2~3명(협회 직원)
- 시험장 입실시 QR코드 인식기 또는 수기 출입명부 확보
- 방역 물품: 체온계, QR코드 인식기, 손소독제, 손세정제 비치 등
- 응시생 동선: 수시 체온 측정, 대기 장소, 면적, 인원, 시험 소요시간 등
- 응시 제한 및 응시생 안내사항
 - 확진자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리대상자 응시 불가
 - 대면, 신체 접촉 최소화하여 계획(검정 장소 및 일수 확대, 개인장비 사용, 대련 상대 모형 사용, 비대면 화상 평가 혹은 응시자 간 거리 2m 유지 등)
 - 감염병 예방 교육·홍보 및 감염예방 안내 홍보물 부착
 - 의심환자 발생시 대기를 위한 격리공간 확보
- 실기장 내 모든 인원 마스크 착용

4. 실기평가 영역

○ 기술분류 : 2급 전문스포츠지도사(기계체조)

대분류	세부 기술
마루운동 (남,여)	도움 짚기 - 손 짚고 뒤 공중돌기 - 몸 펴 뒤 공중돌기
안마(남)	양 손잡이에서 휘돌기 3회 - 사이드로 옆 옮겨 휘돌기 2회 - 숙여 돌아내리기
링(남)	거꾸로 매달려 뒤로 흔들어 올라 L자 버티기 - 팔 굽혀 펴며 물구나무서기 - 내려오면서 뒤로 크게 휘 돌며 몸 펴 뒤 공중 돌아내리기
도마(남,여)	몸 펴 손 짚고 앞돌기
평행봉(남)	팔 매달려 밀차올라 버티기 - 크게 흔들며 물구나무서기 2회 - 몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기
철봉(남)	매달려 크게 흔들어 뒤 오르기 - 배 띄워 뒤돌기 2회 - 몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기
이단평행봉 (여)	고봉에서 차오르기 - 배 띄워 뒤돌기 2회 - 몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기
평균대(여)	도움닫기에서 구름판 밟고 외발 굽혀 외발서기 - 외발 360도 턴 - 앞 공중 돌아내리기

○ 기술분류 : 2급 전문스포츠지도사(리듬체조)

대분류	세부 기술
줄	가. 형태가 다른 3가지 스킵연결(앞으로 통과스킵 4회→엇갈려 통과 스킵 4회→회전스킵 2회) 나. 웨이브 하며 에사페 다. 투스텝 립 통과 연속 2회
후프	가. 오른손 후프 3회전 후 손을 바꿔 잡아 왼손으로 후프 3회전 나. 바닥에 후프 크게 부메랑 후 웨이브하고 잡아 바닥에 후프 축 돌리며 팻세 밸런스 다. 두 손으로 후프 던지기 후 내려오는 후프를 잡으면서 통과
볼	가. 볼을 크게 굴리기(오른손에서 왼손→왼손에서 오른손→등 뒤에서 두팔 앞으로 모아 볼 굴리기) 나. 볼을 바닥에 크게 튕기면서 에뛰뚜 밸런스 다. 볼을 크게 던져 앞으로 구르기 후 앉아 받기
곤봉	가. 에뛰뚜 밸런스 하면서 앞으로 풍차(위,아래)돌린 후 다리를 내려놓으며 다리모아 업 상태로 팔 위로 들어 풍차(앞,뒤) 돌리기 나. 투스텝하며 립 점프하며 작은 원 돌리기 다. 곤봉두개 작게 던져 받으며 동시에 곤봉치기하며 웨이브
리본	가. 제자리에서 나선형 돌리기(오른손 원 돌리기 후 왼손으로 원 돌리기) 나. 뱀모양 그리기(왼쪽에서 오른쪽, 오른쪽에서 왼쪽, 위에서 아래로 파도 그리며 내려오기 순으로 연결) 다. 팻세 피봇하며 리본 머리위로 큰 서클 그린 후, 리본 부메랑 던지고 받기

○ 기술분류 : 리듬체조 (생활, 유소년, 노인스포츠지도사)

대분류	세부 기술
신체기초 기술	<ol style="list-style-type: none"> 점프(0.1.난도 이상) 턱점프(360도), <시저점프>다리 구부려서(360도), 다리 뻗어 점프(360도), 팟세점프(360도), 카브리올, 아취점프, 가위뛰기, 코작, 링, 립, 포에떼 등 발란스(0.1.난도 이상) 팟세, 다리는 수평면에서 다양한 방향, 상체는 앞·옆·뒤로, 코작, 링, 몸의 다른 부분 밸런스, 다이내믹 밸런스 등 피봇(360도 이상, 0.1.난도 이상) 팟세, 다리 수평으로 퍼거나 굽혀서, 포에떼, 코작, 일루션, 신체 다른 부분으로 회전 댄스스텝 음악과 맞는 댄스스텝(리듬, 다이내믹, 신체표현, 다양성 등) <p>※맨손작품 1개 평가(점프, 발란스, 피봇, 댄스스텝이 포함된 작품) <음악시간:1분 정도></p>
수구기초 요소	<p>줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본 각 수구의 기초와 비-기초수구기술</p> <ol style="list-style-type: none"> 줄 <ul style="list-style-type: none"> 신체 통과하기/ 스킵, 홉/ 에샤페, 스파이럴/ 각각의 손으로 줄 끝 잡기 회전, 풍차 돌리기/신체 일부 주위로 감거나 풀기 등 후프 <ul style="list-style-type: none"> 신체 통과하기/ 신체 위에서 굴리기/ 회전(손, 신체 일부)/ 축 돌리기 바닥 축 돌리기/바닥에 굴리기 볼 <ul style="list-style-type: none"> 바운스/굴리기(신체 부위)/ 8자 그리기/ 한손으로 볼 받기 볼 주위에서 손의 회전/바닥에 볼 굴리기 등 곤봉 <ul style="list-style-type: none"> 풍차 돌리기/ 비대칭/ 2개의 곤봉 작게 던지기/ 작게 돌리기 작은 서클 시리즈/ 치기/ 굴리기 등 리본 <ul style="list-style-type: none"> 통과하기/나선형 그리기/뱀 모양 그리기/ 에샤페 감기(풀기)/ 몸의 일부 위에서 리본 스틱 굴리기/부메랑 <p>※1급, 2급 생활스포츠 지도사- 4기구의 수구조작능력평가 유소년, 노인지도사- 2기구의 수구조작능력평가</p>
응용기술	<p>신체기초기술(점프, 발란스, 피봇, 댄스스텝)과 수구기초요소(기초수구기술과 비-기초수구기술)를 이용하여 음악에 맞는 ‘생활리듬체조’작품으로 구성</p> <p>※1급, 2급 생활스포츠 지도사- 2종목 평가 유소년, 노인지도사- 1종목 평가 <음악시간:1분 정도></p>

※신체기초기술 평가 및 수구기초요소평가 안내

* 신체기초기술

- 생체1급, 2급: 0.1 난도 이상으로 평가
- 유소년, 노인: 0.1점 난도만 평가

* 수구기초요소

- 생체1급, 2급: 각 기구기초요소(4개 기구) 수구조작능력평가
- 유소년, 노인: 각 기구기초요소(2개 기구) 수구조작능력평가
(2017년 대한체조협회 리듬체조 채점규칙집 참조)

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사(기계체조)

영역	내용	평가기준
마루운동 (남,여)	도움 짚기-손 짚고 뒤 공중돌기-몸 펴 뒤 공중돌기	※자세평가 ① 준비자세(타이밍) ② 수행(공중)자세 ③ 착지(마무리)자세 ※남자(100점/6영역) 여자(100점/4영역)
안마(남)	양 손잡이에서 휘돌기 3회-사이드로 옆 옮겨 휘돌기 2회-숙여 돌아내리기	
링(남)	거꾸로 매달려 뒤로 흔들어 올라 L자 버티기-팔 굽혀 펴며 물구나무서기-내려오면서 뒤로 크게 휘 돌며 몸 펴 뒤 공중 돌아내리기	
도마(남,여)	몸 펴 손 짚고 앞돌기	
평행봉(남)	팔 매달려 밀차올라 버티기-크게 흔들며 물구나무서기 2회-몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기	
철봉(남)	매달려 크게 흔들어 뒤 오르기-배 띄워 뒤돌기 2회-몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기	
이단평행봉 (여)	고봉에서 차오르기-배 띄워 뒤돌기2회-몸 굽혀 뒤 공중 돌아내리기	
평균대(여)	도움단기에서 구름판 밟고 외발 굽혀 외발서기-외발 360도 턴- 앞 공중 돌아내리기	

○ 실기평가 영역

- 1급·2급 리듬체조 (생활, 유소년, 노인 스포츠지도사)

영역	내용		평가기준
기본기술 (60)	신체기초기술 (30점)	점프	<ul style="list-style-type: none"> - 공중에서 형태가 고정되고 명확한 자세 - 충분한 높이에서 그 형태 - (고정되고 명확한 형태를 보여주기 충분한 높이가 없는 점프 또는 립은 감점이 부여된다.)
		발란스	<ul style="list-style-type: none"> - 공중에서 형태가 고정되고 명확한 자세(정지자세) - 발끝서서, 발바닥, 또는 신체 다른 부위 자세 - (정지 위치에서 정의되고 명확하게 고정된 형태를 유지하지 못하면 감점이 부여된다.)
		피봇	<ul style="list-style-type: none"> - 최소360°의 기본 회전 - 회전 중 형태가 고정되고 명확한 자세 - 발끝서서, 발바닥, 또는 신체 다른 부위지지 - (끝까지 회전하는 동안 고정되고 명확한 형태가 구분되지 않을 경우 또는 형태가 전혀 잡히지 않을 때 감점이 부여된다.)
		댄스스텝	<ul style="list-style-type: none"> - 음악과 맞는 댄스스텝 - 리듬, 다이내믹, 신체표현, 다양성 등 - (댄스 동작은 전체 연기동안 명확하고 분명해야 한다. 템포, 리듬, 음악적 특성 및 악센트에 따라 수행되어야 하며, 다양한 움직임과 함께 연결되지 않으면 감점이 부여된다.)
		<p>※맨손작품 1개 평가 (점프, 발란스, 피봇, 댄스스텝이 포함된 작품) <음악시간:1분 정도></p>	
	수구기초요소 (30점)	줄 <ul style="list-style-type: none"> - 신체통과 하기 - 스킵, 홉 - 에사페, 스파이럴 - 각각의 손으로 줄 끝 잡기 - 회전, 풍차돌리기 - 신체일부주위로 감거나 풀기 등 (기구의 부정확한 조작, 기구의 놓침. 줄이 발에 걸림, 기구의 묶임 등은 감점요인이 된다.) 	후프 <ul style="list-style-type: none"> - 신체통과 하기 - 신체 위에서 굴리기, 회전, (손, 신체 일부), 축 돌리기 - 바닥 축 돌리기 - 바닥에 굴리기 등 (기구의 부정확한 조작, 부정확한 던지고 받기, 부정확한 굴리기, 발에 걸림 등은 감점요인이 된다.)

		볼	<ul style="list-style-type: none"> - 바운스 - 굴리기(신체 부위) - 8자 그리기 - 한손으로 볼 받기 - 볼 주위에서 손의 회전 - 바닥에 볼 굴리기 등 <p>(기구의 부정확한 조작, 부정확한 굴리기, 비자발적 양손 받기 등은 감점요인이 된다.)</p>
		곤봉	<ul style="list-style-type: none"> - 풍차 돌리기 - 비대칭 - 2개의 곤봉 작게 던지기 - 작게 돌리기 - 작은 서클 시리즈 - 치기 - 굴리기 등 <p>(기구의 부정확한 조작, 부정확한 던지고 받기, 비대칭 움직임의 정확성 결여 등은 감점요인이 된다.)</p>
		리본	<ul style="list-style-type: none"> - 통과하기 - 나선형그리기 - 뱀모양 그리기 - 에샹페 - 감기(풀기) - 몸의 일부위 리본 스틱굴리기 - 부메랑 <p>(기구의 부정확한 조작, 리본 패턴양식의 변경, 리본의 묶임, 리본이 바닥에 남음 등은 감점요인이 된다.)</p>
			<p>※ 1급, 2급 생활 스포츠지도사</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4기구의 수구조작능력평가/유소년, 노인 스포츠지도사 - 2기구의 수구조작능력평가
응용기술 (40)	수구를 이용한 응용작품		<p>*신체기초기술(점프, 발란스, 피봇, 댄스스텝)과 수구기초요소(기초수구기술과 비-기초수구기술)를 이용하여 음악에 맞는 ‘생활리듬체조’작품으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악에 맞게 구성되었는지 - 신체기초기술은 명확한지 - 댄스스텝의 구성 및 표현을 잘하는지 - 수구기초요소는 명확한지를 평가한다.
			<p>*(생체1급, 2급: 2종목/ 유소년, 노인: 응용작품 1종목) <음악시간:1분 정도></p>

□ 구술검정

- 평가항목 : 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)
- 구술시험 문항
 - 2급 스포츠전문지도사

영역	분야	내용
규정 (40)	경기	체조경기의 채점방식은? 체조심판의 구성과 기능은? 종목별 결승경기 진출자 교체(기권) 방법은?
	규정	국내에서 실시하고 있는 규정종목은? 이의신청(소청) 방법은? 동점자(동률 발생시) 처리 방법은?
지도방법 (40)	지도	연간/월간/주간/일일훈련(안)을 제시하시오 선수 보조 계획은?
	용기구	용기구(수구)의 규격은? 용기구의 규격 조정이 가능한 종목과 절차는?
태도(20)		(질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모)

□ 구술검정

- 평가항목 : 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)
- 구술평가 영역

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	지도방법
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

○ 평가문항 및 모범답안 예시

- 2급 전문스포츠지도사

영역		평가문항 및 모범답안
규정 (40)	경기운영 (20)	<p>Q1. 체조경기의 채점방식은?</p> <p>☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - D(난도/기술)점수, E(수행/실시)점수, P(라인오버, 시간초과 등) 감점이 있으며 - F(최종점수) = (D + E) - P(해당하는 경우) <p>Q2. 체조심판의 구성과 기능은?</p> <p>☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - D(난도/기술)심판 2명, 선수의 기술수행을 체크함. - E(수행/실시)심판 4-6명, 연기수행에 있어 감점요인을 체크함. - L(선심) 마루2명/도마1명, 연기수행에 있어 라인오버를 체크함. - T(계시심) 마루종목에서 연기시간을 측정하며(지정시간을 초과 여부) 타 종목에서 개인별 연습시간 및 연기도중 떨어진 후 다시 연기를 속개할 수 있는 허용시간 초과여부를 체크함. <p>Q3. 종목별 결승경기 진출자의 교체 조건과 방법은?</p> <p>☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 제1경기 종료 후 각 제3경기(종목별 결승진출자) 명단을 확인 하여, 결승에 진출한 선수와 동일 소속의 다른 선수로 교체 가능함. - 단, 교체를 통해 해당 종목결승에 출전시키고자 하는 선수는 동종목 결승출전자 명단의 후보1번 점수보다 높아야 함. - 상기 신청은 협회의 지정양식(제3경기 출전선수 교체신청서)을 작성하여 기술위원장의 승인을 득해야 가능함.
	규정 (20)	<p>Q1. 국내에서 실시하고 있는 규정종목은?</p> <p>☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남자 : 초등부(전종목/6종목), 중학부(안마, 링)/2종목, 초등부 저학년(5종목/링 종목 미실시) - 여자 : 초등부(전종목/4종목), 초등부 저학년(전종목/4종목) - 리듬 : 꿈나무대회 적용 <ul style="list-style-type: none"> ○개인 : 맨손규정(유치부/레벨1-5), 수구규정(레벨1-2) ○그룹 : 맨손규정, 수구규정(후프, 볼)

영역	평가문항 및 모범답안
규정 (40)	<div data-bbox="288 264 352 1879" data-label="Text"> <p>규정 (20)</p> </div> <div data-bbox="411 264 1477 1879" data-label="Text"> <p>Q2. 이의신청(소청) 방법은? ☞ (모범답안) - 국제체조연맹 규정에 준하며, 국내 심판운영 매뉴얼에 규정화가 되어 있음. - 이의신청의 대상은 소속선수의 D(난도/기술)점수에 한하여 가능함. - 이의신청을 할 수 있는 사람은 등록된 해당 소속의 지도자에 한함. - 협회 지정양식(이의신청서)을 사용해야 함. - 절차는 점수 발표 직후 또는 1분 이내에 구두로 이의제기를 해야 하며, 구두 이의제기 이후 4분 이내에 서면으로 기술위원장에게 제출하여야 한다. - 이의신청 시 공탁금은 1차 10만원, 2차 30만원, 3차 50만원을 신청서와 함께 납부하여야 하며, 이의신청 사항이 정당한 것으로 확인되면 공탁금은 환불한다.</p> <p>Q3. 동점자(동률)발생시 처리 방법은? ☞ (모범답안) - 전국규모대회 ○ 단체 및 개인종합은 동률을 인정하여 시상한다. ○ 종목별 결승경기 시, 동점자의 동률인정은 1위는 2명 이내, 2, 3위는 3명 이내로 제한한다. ○ 위의 동점자 인원이 초과 발생 시는 다음과 같이 결정한다. ① E점수가 높은 선수(감점이 적은 선수) ② D점수가 높은 선수 ③ 그래도 동점일 경우에는 동률 순위를 부여한다. ○ 도마에서 동률이 발생할 경우, 다음과 같은 규정을 적용한다. ① 2번의 도마 연기 점수 중, 최종 점수가 가장 높은 선수 ② 2번의 도마 점수에서 E점수가 높은 선수 ③ 2번의 도마 점수에서 D점수가 높은 선수 ④ 그래도 동점일 경우에는 동률 순위를 부여한다.</p> <p>- 전국(소년체육대회) ○ 대회주최기관인 대한체육회의 참가요강에 의거 함. ○ 동순위 발생시 국제체조연맹 내 올림픽 방식의 채점방식을 적용하여 반드시 순위를 결정한다.</p> </div>

영역		평가문항 및 모범답안
지도방법 (40)	전문(2급)	<p>Q1. 연간/월간/주간/일일훈련(안) 제시 ☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 훈련의 목적과 훈련개요 정리의 명확성 - 주간 요일별 훈련 프로그램 계획성 - 1일 훈련의 배분(예: 조조, 오전, 오후, 야간/휴식운영) - 참가예정 대회를 앞둔 별도 프로그램(안) <p>Q2. 선수보조 계획은? ☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각 종목별 연기패턴에 따른 상해 발생 가능성을 사전에 인지하여 선수안전을 우선 고려토록 설명 - 직접 보조 외 가용 가능한 보조기구의 활용 설명 - 경기에 대비하여 지도자의 보조 범위가 채점규칙의 허용 범위 내에 속하는지 사전 숙지 여부 설명 <p>Q3. 용기구(수구)의 규격은? ☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각 종목별(남자, 여자, 리듬) 용기구의 높이, 길이, 재질 등에 대한 수치제시. - 기구종목의 경우 착지매트에서의 높이, 양 봉 간의 넓이 등에 대한 이해도가 필요함. - 규정종목의 적용을 받는 주니어부에 대한 숙지 확인 <p>Q4. 용기구의 규격 조정이 가능한 종목과 절차는? ☞ (모범답안)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 남자 철봉, 여자 이단평행봉의 경우 가능하며 협회 지정양식(기구높이 신청서)를 작성하여 기술위원장 승인을 득해야 함.

○ 평가문항 및 모범답안 예시

영역		평가문항 및 모범답안
규정 (40)	시설/도구 (15)	Q1. 리듬체조의 수구에 대하여 설명하시오 ☞ 리듬체조는 줄, 후프, 볼, 곤봉, 리본 5가지 수구로 되어있다. Q2. 리듬체조 매트 크기의 크기는 얼마나 되는지 설명하시오. ☞ 가로, 세로 13m 이다. Q3. 리듬체조 기구 중 리본의 길이는 얼마나 되는지 설명하시오. ☞ 리본의 길이는 6m이다.
	경기운영 (15)	Q1. 리듬체조 개인경기 및 단체경기의 연기시간은 각각 어떻게 되는지 설명하시오 ☞ 개인경기의 연기시간은 1분 15초에서 30초이다. 단체경기의 연기시간은 2분15초에서 30초이다. Q2. 리듬체조 개인 연기의 난도 구성에 대하여 설명하시오. ☞ 리듬체조의 개인난도는 신체난도(BD), 댄스스텝 컴비네이션(S), 회전을 동반한 다이내믹 요소(R), 수구난도(AD)로 구성된다. Q3. 리듬체조 신체난도의 구성에 대하여 설명하시오. ☞ 신체난도는 점프/립, 발란스, 회전이며 각 신체난도그룹에서 최소1개를 사용해야 한다.
	반칙/패널티 (10)	Q1. 리듬체조 규정에 따르지 않는 음악을 사용할 경우 감점은 어떻게 되는지 설명하시오, ☞ 최종점수에서 조정심판에 의해 0.5점 감점 처리한다. Q2. 리듬체조 규정에 따르지 않는 수구를 사용할 경우 감점은 어떻게 되는지 설명하시오. ☞ 리듬체조 규정에 따르지 않는 수구를 사용할 경우 감점은 최종점수에서 조정심판에 의해 0.5점 감점 처리한다.
지도방법 (40)	1급 생활	Q1. 줄의 기초수구기술인 에샤페, 또는 스파이럴을 하면서 신체기초기술인 발란스를 지도해 보시오. ☞ 줄을 잡는 방법에서부터 수구의 조작방법, 발란스 신체기술의 정확한 지도방법 평가 Q2. 볼 신체 굴리기에 대한 기초부터 신체 2부위 굴리기에 대한 지도를 해보시오. ☞ 볼을 잡는 방법에서부터, 처음 두팔 굴리기, 한팔 굴리기, 신체 2부위 굴리기에 대한 정확한 지도방법 평가 Q3. 후프의 돌리기(회전)에 대한 지도를 해보시오. ☞ 후프를 잡는 방법에서부터, 손에서 돌리는 방법에 대한 정확한 지도방법 평가
	2급 생활	Q1. 줄을 이용하여 점프/립 하는 동안 줄을 통과하는 지도법에 대해 설명하시오. ☞ - 줄을 양손에 잡는 방법 - 줄을 돌리는 방법 - 줄을 돌리며 신체를 통과하는 방법 - 줄을 돌리며 샷세를 하는 방법 - 줄을 돌리며 점프를 하는 방법 Q2. 곤봉의 수구기초요소 중 돌리기를 하면서 신체기초기술인 발란스를 지도해 보시오. ☞ 곤봉을 잡는 방법에서부터 돌리기, 발란스 기술의 정확한 지도방법 평가 Q3. 볼의 수구기초요소 중 8자 돌리기를 하면서 신체 웨이브를 지

영역		평가문항 및 모범답안
		<p>도 해보시오.</p> <p>☞ 불을 잡는 방법에서부터 8자 돌리기, 신체 웨이브의 정확한 지도 방법 평가</p>
	유소년	<p>Q1. 후프를 이용하여 돌리는 방법에 대하여 설명하시오.</p> <p>☞ - 후프를 잡는 방법 - 후프를 손에서 돌리는 방법 - 후프를 허리, 발목에서 돌리는 방법</p> <p>Q2. 리본을 이용하여 나선형, 뱀모양을 그리는 방법에 대하여 설명하시오.</p> <p>☞ - 리본대를 잡는 방법 - 리본 나선형 돌리는 방법 - 리본 뱀모양 돌리는 방법</p> <p>Q3. 줄을 이용하여 스킵/홉 하는 동안 줄을 통과하는 지도법에 대해 설명하시오.</p> <p>☞ - 줄을 양손에 잡는 방법 - 줄을 돌리는 방법 - 줄을 돌리며 신체를 통과하는 방법 - 줄을 통과하며 시리즈(최소3회), - 줄을 앞, 뒤, 옆으로 돌리는 방법</p>
	노인	<p>Q1. 노인의 리듬체조 운동 시 유의점에 대하여 설명하시오.</p> <p>☞ - 노인의 신체적, 정신적 특징 설명 - 운동 강도 설정 - 운동 시 주의하여야 할 동작 설명</p> <p>Q2. 노인의 심리적 및 사회적 특성에 대하여 설명하시오.</p> <p>☞ 사회활동 감소와 신체적 능력의 저하 등 변화를 느끼게 되면서 심리적으로 위축되어 우울증에 걸릴 수 있다.</p> <p>Q3. 노인을 대상으로 지도할 때 필요한 요소를 말하시오.</p> <p>☞ - 지도할 때 말과 행동을 천천히 한다. - 충분한 대화시간을 갖고 긍정적인 피드백을 전한다. - 주의집중을 유도하고 이해도를 확인한다.</p>
태도 (20)	질문의 이해도 (4점)	<p>Q1. 규정 및 과학의 질문에 대한 이해 능력</p> <p>☞ 질문의 이해정도</p>
	내용설명 및 화술 (4점)	<p>Q2. 질문에 대한 답변을 통해 상대방에게 정확한 목소리로 전달하는 능력</p> <p>☞ 화술평가</p>
	자세 (4점)	<p>Q3. 발랄한 태도, 바른말과 존대어, 또렷한 음성, 자신 있는 답변 등 평가</p> <p>☞ 자세평가</p>
	신념 (4점)	<p>Q4. 신념의 행동은 지도자의 기본</p> <p>☞ 기본신념</p>
	복장/용모 (4점)	<p>Q5. 복장을 통한 외모로 첫인상 절정, 생활태도 추측, 가치관등을 짐작하여 심사</p> <p>☞ 복장/용모</p>

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주 관 단 체	연 락 처	홈 페이지	서류제출처
(사)대한체조협회	02-420-4266	http://gymnastics.or.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424(방이동) 올림픽테니스경기장 308호

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

순번	과정	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1	생활2급 추가과정	광주	6.23(수)10:00~12:00	광주상무시민공원	062-360-7513	광주서구상무 공원로101 상무시민공원 축구장
2	생활2급 일반과정		6.23(수)13:00~17:00	광주상무시민공원		
3	전문2급 일반과정		6.24(목)10:00~12:00	광주상무시민공원		
4	전문2급 일반과정		6.24(목)13:00~17:00	광주상무시민공원		
5	유소년 추가과정		6.25(금)10:00~12:00	광주상무시민공원		
6	유소년 일반과정		6.25(금)10:00~12:00	광주상무시민공원		
7	유소년 특별과정		6.25(금)13:00~17:00	광주상무시민공원		
8	생활2급 추가과정	대전	6.27(일)10:00~12:00	대전한밭종합운동장	042-610-4900	대전 중구 대종로 373 한밭종합운동 장
9	생활2급 일반과정		6.27(일)13:00~17:00	대전한밭종합운동장		
10	전문2급 일반과정		6.28(월)10:00~12:00	대전한밭종합운동장		
11	전문2급 일반과정		6.28(월)13:00~17:00	대전한밭종합운동장		
12	유소년 일반과정		6.29(화)10:00~12:00	대전한밭종합운동장		
13	유소년 특별과정		6.29(화)10:00~12:00	대전한밭종합운동장		
14	유소년 특별과정		6.29(화)13:00~17:00	대전한밭종합운동장		
15	생활1급 특별과정	경기	7.1(목)10:00~12:00	파주NFC	031-940-3338	경기도파주시 탄현면 필승로368
16	생활1급 추가과정		7.1(목)10:00~12:00	파주NFC		
17	생활1급 일반과정		7.1(목)10:00~12:00	파주NFC		
18	노인 일반과정		7.1(목)13:00~17:00	파주NFC		
19	노인 추가과정		7.1(목)13:00~17:00	파주NFC		
20	노인 특별과정		7.1(목)13:00~17:00	파주NFC		
21	생활2급 특별과정		7.2(금)10:00~12:00	파주NFC		
22	생활2급 일반과정		7.2(금)13:00~17:00	파주NFC		
23	생활2급 일반과정		7.3(토)10:00~12:00	파주NFC		
24	생활2급 일반과정		7.3(토)13:00~17:00	파주NFC		
25	생활2급 일반과정		7.4(일)10:00~12:00	파주NFC		
26	생활2급 일반과정		7.4(일)13:00~17:00	파주NFC		
27	생활2급 일반과정		7.5(월)10:00~12:00	파주NFC		
28	생활2급 일반과정		7.5(월)13:00~17:00	파주NFC		
29	생활2급 일반과정		7.6(화)10:00~12:00	파주NFC		
30	생활2급 일반과정		7.6(화)13:00~17:00	파주NFC		
31	생활2급 일반과정		7.7(수)10:00~12:00	파주NFC		
32	생활2급 일반과정		7.7(수)13:00~17:00	파주NFC		
33	전문2급 추가과정		7.8(목)10:00~12:00	파주NFC		
34	전문2급 특별과정		7.8(목)10:00~12:00	파주NFC		
35	전문2급 일반과정		7.8(목)13:00~17:00	파주NFC		
36	전문2급 특별과정		7.9(금)10:00~12:00	파주NFC		
37	전문2급 일반과정		7.9(금)10:00~12:00	파주NFC		
38	전문2급 일반과정		7.9(금)13:00~17:00	파주NFC		

- 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 90m × 100m(해당 고사장 사정에 따라 다소 차이 있을 수 있음)

2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 축구구장(골대포함), 마커, 칼라콘, 스톱워치, 축구공 등
- 지원자 준비사항 : 축구화(천연 및 인조잔다용), 운동복, 보호장비, 개인식수, 마스크 등

3. 방역 및 안전관리 대책(별첨)

- 방역관리
- 안전관리

4. 실기평가 영역

- 기술분류

대분류	세부 기술
리프팅	발등으로 리프팅, 머리로 리프팅, 인사이드 리프팅, 무릎으로 리프팅, 응용 볼 다루기
패스	인사이드 패스, 아웃사이드 패스, 인스텝 패스, 힐 패스
드리블	인사이드 드리블, 아웃사이드 드리블
슈팅/킥	인사이드 킥, 아웃사이드 킥, 인스텝 킥, 힐 킥, 토 킥

- 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

영역	내용	평가기준																		
리프팅 (25)	1. 발등과 무릎으로 응용 볼 리프팅 후 이동	① 볼을 발등, 무릎 등 응용 동작으로 진행하여 안정감 있게 정해진 세트를 진행하는가? ② 시선은 볼 중심을 보고 있는가? ③ 이동하면서 리프팅하여 진행하는가? ④ 제한시간 30초 이내에 완료하였는가? * 예시 - 발등 및 무릎을 최소 1번 이상씩 합쳐서 총 5회 이상 사용하여 이동하였을 경우 만 인정 - 발등 또는 무릎으로 만으로 이동하였을 경우 불인정 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30초안에 완료</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>32초안에 완료</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>34초안에 완료</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>36초안에 완료</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>40초안에 완료 (최소 저글링은 갈 때 10회, 올 때 10회 이하 일경우)</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	30초안에 완료	A	25	32초안에 완료	B	20	34초안에 완료	C	15	36초안에 완료	D	10	40초안에 완료 (최소 저글링은 갈 때 10회, 올 때 10회 이하 일경우)	E	5
평가	등급	득점																		
30초안에 완료	A	25																		
32초안에 완료	B	20																		
34초안에 완료	C	15																		
36초안에 완료	D	10																		
40초안에 완료 (최소 저글링은 갈 때 10회, 올 때 10회 이하 일경우)	E	5																		
패스 (25)	2. 인사이드 패스	① 디딤발의 위치는 볼 옆쪽에 위치하고 발끝은 패스 하는 방향과 일치하는가?																		

영역	내용	평가기준																		
		② 볼 임팩트시 발 안쪽으로 정확히 맞추고 발목이 고정되어 있는가? ③ 디딤발이 되는 다리는 무릎을 약간 굽히고 패스하는 발은 공을 밀어내듯이 차고 있는가? ④ 볼이 패스하고자 하는 방향으로 정확히 가는가? ⑤ 제한시간 8초 이내에 완료하였는가? ⑥ 패스시 세워놓은 콘을 터치할 시 실패																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 4 통과시킴</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 3 통과시킴</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 2 통과시킴</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 1 통과시킴</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간 8초안에 모두 시행하지 못하였을 경우</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	볼을 정해진 구역에 4 통과시킴	A	25	볼을 정해진 구역에 3 통과시킴	B	20	볼을 정해진 구역에 2 통과시킴	C	15	볼을 정해진 구역에 1 통과시킴	D	10	1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간 8초안에 모두 시행하지 못하였을 경우	E	5
평가	등급	득점																		
볼을 정해진 구역에 4 통과시킴	A	25																		
볼을 정해진 구역에 3 통과시킴	B	20																		
볼을 정해진 구역에 2 통과시킴	C	15																		
볼을 정해진 구역에 1 통과시킴	D	10																		
1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간 8초안에 모두 시행하지 못하였을 경우	E	5																		
드리블 (25)	3.인사이드+아웃사이드+발바닥 응용 드리블	① 드리블의 흐름이 끊이지 않고 자연스럽게 진행되는가? ② 몸의 중심은 낮은 자세를 유지하면서 전방으로 약간 기울이고 있는가? ③ 시선은 볼과 진행방향을 확인하면서 드리블 하고 있는가? ④ 볼의 위치가 내 몸 중심에 위치하고 있는가? ⑤ 제한시간 안에 완료하였는가? ⑥ 드리블 시 세워놓은 콘을 터치할 시 1초추가																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18초안에 완료</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>19초안에 완료</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>20초안에 완료</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>21초안에 완료</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>제한시간 22초 안에 장애물을 통과하지 못함</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	18초안에 완료	A	25	19초안에 완료	B	20	20초안에 완료	C	15	21초안에 완료	D	10	제한시간 22초 안에 장애물을 통과하지 못함	E	5
평가	등급	득점																		
18초안에 완료	A	25																		
19초안에 완료	B	20																		
20초안에 완료	C	15																		
21초안에 완료	D	10																		
제한시간 22초 안에 장애물을 통과하지 못함	E	5																		
슈팅 (25)	4. 자유슈팅	① 무릎을 자연스럽게 굽히고, 양팔을 가볍게 벌려 몸의 균형을 잡고 있는가? ② 볼 임팩트 시 시선은 볼을 향하고 있는가? ③ 볼이 목표점까지 힘 있게 향하는가? ④ 킥을 하고자 하는 위치에 정확히 향하는가? ⑤ 제한시간 10초 안에 완료하였는가? ⑥ 슈팅 후 볼이 바운드 없이 골대 그물망에 맞도록 득점하면 성공																		

영역	내용	평가기준		
		평가	등급	득점
		볼을 정해진 구역으로 5회이상 골인시킴	A	25
		볼을 정해진 구역으로 4회 골인시킴	B	20
		볼을 정해진 구역으로 3회 골인시킴	C	15
		볼을 정해진 구역으로 2회 골인시킴	D	10
		볼을 정해진 구역으로 한 1회골인 제한시간 10초안에 완료하지 못함	E	5

●세부사항

 <p style="text-align: center;">저글링</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p><u>*합격기준: 30초 이내로 10M*5M 범위 내의 지역 왕복 저글링</u></p> <p>30초 동안 저글링으로 반환점을 돌아왕복</p> <p>최소 터치 횟수: 갈 때 10회 이상 터치 올 때 10회 이상 터치</p>	 <p style="text-align: center;">패스</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p><u>*합격기준: 8초 이내로(4개)</u></p> <p>순서에 상관없이 볼을 차서 볼이 뜨거나 콘에 닿으면 실패</p>
 <p style="text-align: center;">드리블</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p><u>*합격기준: 18초 이내 왕복</u></p> <p>세워 놓은 콘 사이로 드리블하여 지그재그로 왕복 통과, 콘을 터치할 시, 1초 추가</p>	 <p style="text-align: center;">슈팅</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p><u>*합격기준: 10초 이내 성공(5개)</u></p> <p>16.5M 페널티박스에서 슈팅, 골대에 득점하면 성공 슈팅 후 공이 지면에 닿으면 실패</p>

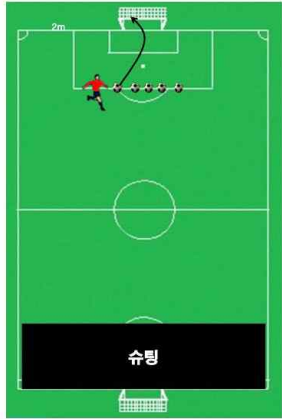
- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준																		
리프팅 (25)	1. 발등과 무릎으로 응용 볼 리프팅	① 볼을 발등→무릎 순으로 진행하여 안정감 있게 정해진 세트를 진행하는가? ② 시선은 볼 중심을 보고 있는가? ③ 제한시간 10초 이내에 완료하였는가? * 세트인정 예시 - 왼 발등→ 왼무릎 , 오른발등 →오른무릎 가능 - 왼 발등→오른 무릎, 오른 무릎→왼쪽발등 불가, 세트로 볼 인정 - 항상 같은 발등→무릎으로 진행해야 인정(1세트) <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 5세트를 완료함</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 4세트를 완료함</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 3세트를 완료함</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 2세트를 완료함</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 1세트만 완료하거나 제한시간 10초안에 완료하지 못함</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 5세트를 완료함	A	25	볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 4세트를 완료함	B	20	볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 3세트를 완료함	C	15	볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 2세트를 완료함	D	10	볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 1세트만 완료하거나 제한시간 10초안에 완료하지 못함	E	5
평가	등급	득점																		
볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 5세트를 완료함	A	25																		
볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 4세트를 완료함	B	20																		
볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 3세트를 완료함	C	15																		
볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 2세트를 완료함	D	10																		
볼을 발등→무릎의 순으로 안정감있게 1세트만 완료하거나 제한시간 10초안에 완료하지 못함	E	5																		
패스 (25)	1. 인사이드 패스	① 디딤발의 위치는 볼 옆쪽에 위치하고 발끝은 패스하는 방향과 일치하는가? ② 볼 임팩트시 발 안쪽으로 정확히 맞추고 발목이 고정되어 있는가? ③ 디딤발이 되는 다리는 무릎을 약간 굽히고 패스하는 발은 공을 밀어내듯이 차고있는가? ④ 볼이 패스하고자 하는 방향으로 정확히 가는가? ⑤ 제한시간12초 이내에 완료하였는가? ⑥ 패스시 세워놓은 콘을 터치할 시 실패 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 4회 통과시킴</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 3회 통과시킴</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 2회 통과시킴</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역에 1회 통과시킴</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간12초 안에 모두 시행하지 못하였을 경우</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	볼을 정해진 구역에 4회 통과시킴	A	25	볼을 정해진 구역에 3회 통과시킴	B	20	볼을 정해진 구역에 2회 통과시킴	C	15	볼을 정해진 구역에 1회 통과시킴	D	10	1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간12초 안에 모두 시행하지 못하였을 경우	E	5
평가	등급	득점																		
볼을 정해진 구역에 4회 통과시킴	A	25																		
볼을 정해진 구역에 3회 통과시킴	B	20																		
볼을 정해진 구역에 2회 통과시킴	C	15																		
볼을 정해진 구역에 1회 통과시킴	D	10																		
1회도 통과시키지 못했을 경우 또는 제한시간12초 안에 모두 시행하지 못하였을 경우	E	5																		
드리블 (25)	3.인사이드+아웃사이드+발바닥 응용 드리블	① 장애물을 지나가면서 인사이드, 아웃사이드를 번갈아 사용하고 마지막 장애물에서 장애물 통과 후 발바닥으로 볼을 정지시키는가? ② 드리블의 흐름이 끊이지 않고 자연스럽게 진행되는가? ③ 몸의 중심이 낮은 자세로 유지한채 전방으로 약간 기울이고 있는가? ④ 시선은 볼과 진행방향을 번갈아가면 드리블 하고 있는가? ⑤ 볼의 위치가 내 몸 중심에 위치하고 있는가?																		

영역	내용	평가기준																		
		⑥ 제한시간 22초안에 완료하였는가? ⑦ 드리블 시 세워놓은 콘을 터치할 시 1초추가 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22초안에 완료</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>24초안에 완료</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>26초안에 완료</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>28초안에 완료</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>제한시간 30초 안에 장애물을 통과하지 못함</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	22초안에 완료	A	25	24초안에 완료	B	20	26초안에 완료	C	15	28초안에 완료	D	10	제한시간 30초 안에 장애물을 통과하지 못함	E	5
평가	등급	득점																		
22초안에 완료	A	25																		
24초안에 완료	B	20																		
26초안에 완료	C	15																		
28초안에 완료	D	10																		
제한시간 30초 안에 장애물을 통과하지 못함	E	5																		
슈팅 (25)	4. 자유슈팅	① 무릎을 부드럽게 굽히고, 양팔을 가볍게 벌려 몸의 균형을 잡고 있는가? ② 볼 임팩트 시 시선은 볼을 향하고 있는가? ③ 볼이 목표점까지 힘 있게 향하는가? ④ 킥을 하고자 하는 위치에 정확히 향하는가? ⑤ 제한시간15초 안에 완료하였는가? ⑥ 슈팅 후 공이 바운드 없이 골대 그물망에 맞도록 득점하면 성공 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>볼을 정해진 구역으로 5회 이상 골인시킴</td><td>A</td><td>25</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역으로 4회 골인시킴</td><td>B</td><td>20</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역으로 3회 골인시킴</td><td>C</td><td>15</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역으로 2회 골인시킴</td><td>D</td><td>10</td></tr> <tr> <td>볼을 정해진 구역으로 1회 이하로 골인시키지 못하거나 제한시간 안에 완료하지 못함</td><td>E</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	평가	등급	득점	볼을 정해진 구역으로 5회 이상 골인시킴	A	25	볼을 정해진 구역으로 4회 골인시킴	B	20	볼을 정해진 구역으로 3회 골인시킴	C	15	볼을 정해진 구역으로 2회 골인시킴	D	10	볼을 정해진 구역으로 1회 이하로 골인시키지 못하거나 제한시간 안에 완료하지 못함	E	5
평가	등급	득점																		
볼을 정해진 구역으로 5회 이상 골인시킴	A	25																		
볼을 정해진 구역으로 4회 골인시킴	B	20																		
볼을 정해진 구역으로 3회 골인시킴	C	15																		
볼을 정해진 구역으로 2회 골인시킴	D	10																		
볼을 정해진 구역으로 1회 이하로 골인시키지 못하거나 제한시간 안에 완료하지 못함	E	5																		

●세부사항

	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <p><u>*합격기준: 12초 이내로(4개)</u></p> <p>순서에 상관없이 볼을 차서 볼이 뜨거나 콘에 닿으면 실패</p>		<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <p><u>*합격기준: 22초 이내 왕복 성공</u></p> <p>세워 놓은 콘 사이로 드리블하여 지그재그로 왕복 통과, 콘을 터치할 시, 1초 추가</p>
---	---	--	---



4

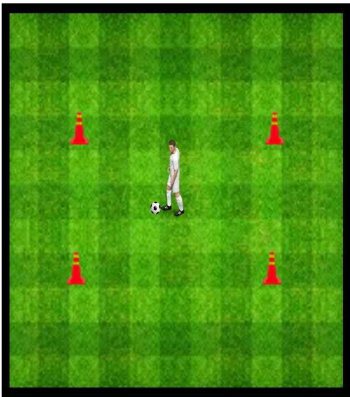
*합격기준: 15초 이내
16.5M 페널티박스에서 슈팅,
바운드 없이 골대 그물망에 맞도록 득
점하면 성공

슈팅

저글링[Juggling]

■ 합격기준 TIME: 10.00 [미만]

1. 항상 같은 발등 — 무릎으로 진행해야 한다.
2. 볼을 발등 무릎 순으로 연결하여 5세트 이상 진행한다.
3. 제한 시간 내에 완료해야 한다.



5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	코칭 및 지도 방법
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모

* 위 내용은 구술 검정 준비에 도움을 주기 위한 범위이며, 위 내용 외에 더 추가로 범위를 선정하여 검정할 수 있음

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한축구협회	031-940-3367	kfa.or.kr kfaedu.com	경기도 파주시 탄현면 필승로 368 파주NFC 축구인재육성팀