

11 등산(산악)

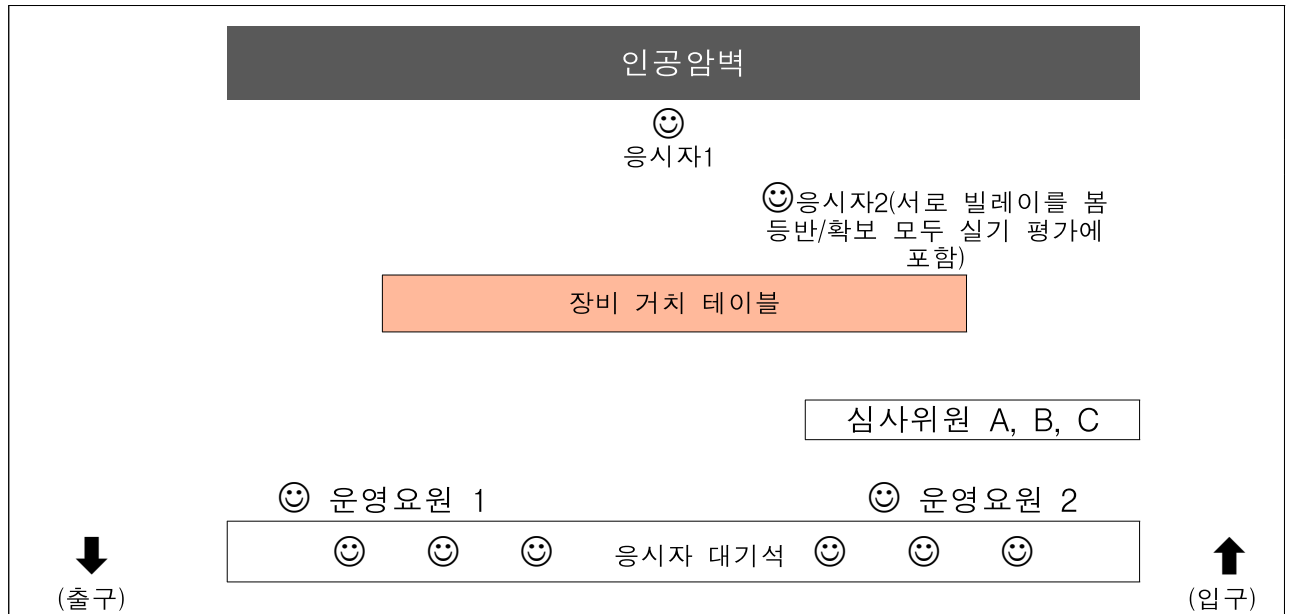
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

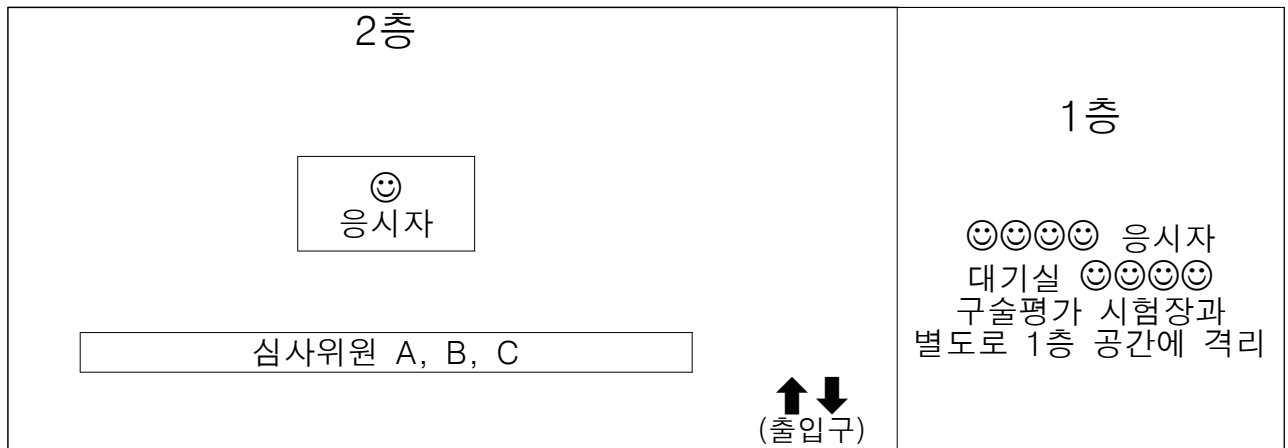
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	서울	7.2.(금) 10:00~16:00	응봉산 암벽등반공원 (예정)	02-2286-6061	서울 성동구 독서당로60길 13-1(지번 응봉동 269-4)
1급 생활	서울	7. 4.(일) 15:00~18:00	우이동 BAC센터	02-907-9224	서울특별시 강북구 삼양로173길 52 BAC센터 4층
2급 생활	서울	7. 4.(일) 08:30~14:00	우이동 BAC센터	02-907-9224	서울특별시 강북구 삼양로173길 52 BAC센터 4층
	서울	7. 4.(일) 14:00~18:00	우이동 BAC센터	02-907-9224	서울특별시 강북구 삼양로173길 52 BAC센터 4층
유소년	서울	7. 4.(일) 15:00~18:00	우이동 BAC센터	02-907-9224	서울특별시 강북구 삼양로173길 52 BAC센터 4층
노인	서울	7. 4.(일) 15:00~18:00	우이동 BAC센터	02-907-9224	서울특별시 강북구 삼양로173길 52 BAC센터 4층

○ 2급 전문스포츠지도사 장소운영 예상 도식도

- 실기 시험장 : 8M, 높이 15M 실외 인공암벽 1조 운영

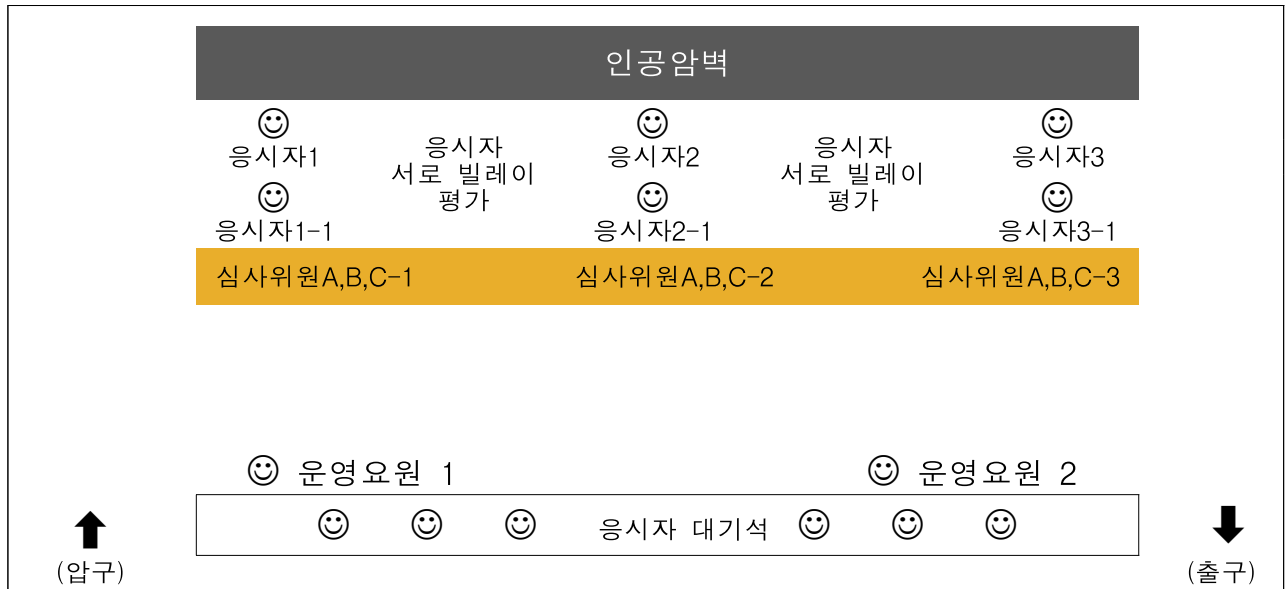


- 구술 시험장 : 66m² 실내 건물

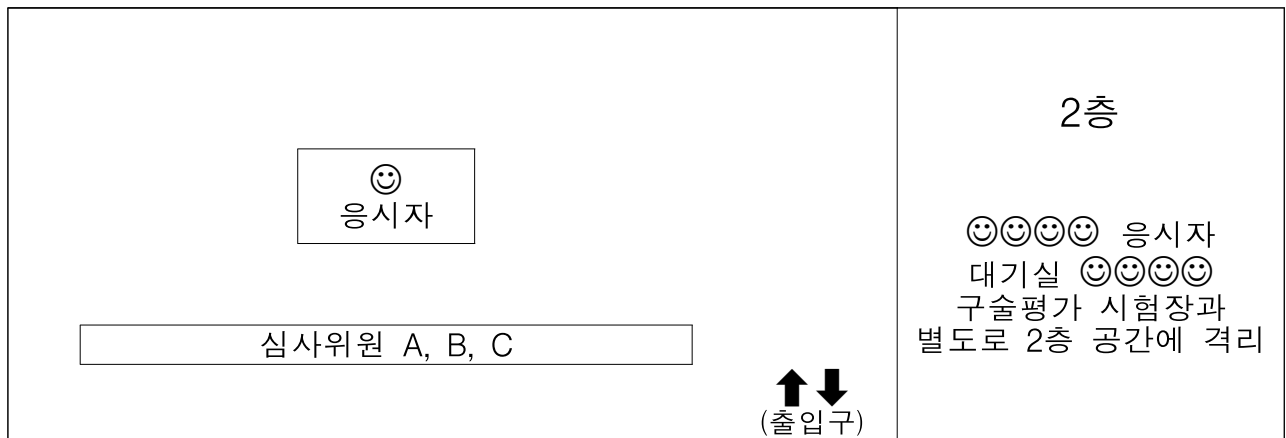


○ 1·2급 생활·유소년·노인스포츠지도사 장소운영 예상 도식도

- 실기 시험장 : 8M, 높이 15M 실외 인공암벽 3조 운영



- 구술 시험장 : 33m² 실내 각 2조 운영



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 등반로프(자일), 퀵드로우

- 지원자 준비사항 : 개인 등반장비(안전헬멧, 안전벨트, 암벽화,
잠금카라비너 2개, 카라비너 4개, 확보줄, 하강기 등)

※ 등반장비는 IFSC(국제스포츠클라이밍연맹) 또는 UIAA(국제산악연맹) 인증
제품만 사용 가능

※ 전문스포츠지도사 특별과정 응시자는 실기 면제이므로 개인등반장비 불필요

※ 추가 검정료(1인)

종목명	추가비용	사용 명목 및 구체적 사유	
등산	5,000원	사용명목	○ 시설사용료
생활, 유소년, 노인		구체적사유	○ 인공암벽장을 활용할 수 있는 넓고 검정 진행 동선을 쉽게 할 수 있는 곳으로 장소를 변경 하여 이에 대한 사용료가 추가적으로 필요함

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시설 내 주요공간(강당, 화장실 등)의 청소와 소독 실시
- 검장장소 내 손소독제, 마스크(희망자에 지급) 등 충분히 확보·비치
- 출입통제
 - 1) 입구 발열체크 및 문진표 작성 후 손소독제 소독
 - 2) 시험위원, 운영위원, 검정인원 외 출입통제
 - 3) 출입통제 담당인력 배치
- 감염 우려를 낮추기 위한 조치 시행
 - 1) 회의 인원 최소화
 - 2) 마스크 착용 의무화(미착용시 출입금지)

○ 안전관리

- 검정인원 및 시험위원 전원 보험 가입
- 상황발생시 구체적 조치 매뉴얼 수립
- 발열체크 후 고열(37.5℃ 이상), 기침 등 의심환자 발생인지 즉시 관할 보건
소 및 별도 격리 공간 대기
- 검정인원 간 최소 간격 유지
- 지속적인 주의 메시지 전파(마스크 착용 및 손소독제 사용)

4. 실기평가 영역

□ 실기검정

○ 2급 전문스포츠지도사 기술분류

평가대상	대분류	세부 기술
2급 전문	손	버티컬 그립, 푸쉬, 클링 그립, 언더클링, 크립프그립, 오픈그립, 스테킹, 핀치그립, 포켓그립, 랩그립, 언더그립, 손바꾸기, 손가락 겹쳐잡기, 손목잡기, 암바, 모아잡기, 큐핑
	발	인사이드 엇징, 아웃사이드 엇징, 토잉, 힐 후킹, 토후킹, 멘틀링, 다이노, 피켜포, 무릎얹기, 카운터발란스 플레킹, 데드포인트(투터치), 백 스텝, 카운트 프레셔, 니바, 바이시 클링, 더블토우 혹
	손발바꾸기	돌려바꾸기, 뛰어바꾸기, 겹쳐바꾸기
	중심이동	프론트 하이스텝, 크로스, 삼지점 활용
	매듭법	8자연결매듭, 고리8자매듭, 되감기 8자매듭, 요세미티 보울 라인 매듭, 보조매듭(웁매듭, 2중피서맨즈 등), 클로브히치매듭
	확보법	확보물 연결법, 확보방법, 자기확보, 선등자 확보
	하강법	하강방법, 하강기술, 로프사용법
	등반신호	출발, 완료, 줄당겨, 줄늦춰, 고정, 추락, 하강

○ 1·2급생활,유소년,노인스포츠지도사 기술분류

평가대상	대분류	세부 기술
1/2급 생활·유소년·노인	일반등산	· 배낭꾸리기(착용법), 스틱사용법, 독도법, 보행기술
	등반	클라이밍 · 기본동작, 손발사용, 중심이동, 매듭법, 확보법, 하강법, 등반신호
	응급처치	· 골절 부목 방법(삼각건), CPR, 환자이송방법, 들것만들기

※ (사)대한산악연맹에서 발행하는 전국등산 표준 교재 「등산」 교재 내용에 준하여 평가

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

영역	내용	평가기준
손 (20)	오픈그립	① 방향에 따른 파지는 정확한가? ② 엄지손가락의 위치는 적당한가? ③ 홀드면과 손목의 방향은 적당한가?
	언더그립	① 홀드를 정확하게 잡았는가? ② 홀드면과 손목의 방향은 적당한가? ③ 두 발과 손홀드의 위치는 적당한가?
발 (30)	아웃사이드 엇징	① 홀드를 적절하게 딛고 있는가? ② 암벽화랜드와 벽의 각도는 적당한가? ③ 뒷꿈치의 높이는 적당한가?
	힐 후킹	① 홀드위를 누르고 있는 힘이 적당한가? ② 홀드 점유율은 적당한가? ③ 무릎 각도는 적당한가?
	토우후킹	① 발가락 끝에 힘이 실리는가? ② 홀드 점유율은 적당한가? ③ 손과 발의 무게중심은 적당한가?
손발바꾸기 (10)	돌려바꾸기	① 두 손이 적당한 위치에 있는가? ② 소음없이 발을 딛는가? ③ 발을 바꾸었을 때의 정확도
중심이동 (10)	프론트 하이스텝	① 팔을 펴고 발을 올리는가? ② 딛고있는 발과 무릎각도는 적당한가? ③ 체중을 싣고 난 후 뒷꿈치의 높이는?
매듭법 (10)	되감기8자매듭	① 매듭은 가지런한가? ② 보조매듭은 되어있는가?(예:안전매듭 등) ③ 남은 로프의 끝은 적당한가?(예: 약 5cm미만)
확보법 (10)	선등자확보	① 위치선정(첫번째 퀵드로우에서 반경 3m 내외) ② 로프처리 방법 ③ 추락시 대처 능력 ④ 등반신호
하강법 (10)	로프사용법	① 로프와 확보기구 사용법 ② 손과 발의 위치 ③ 발과 허리의 각도 ④ 등반신호

- 1·2급생활,유소년,노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
일반등산 (30)	일반등산기술	① 1박 이상 산행장비와 암벽등반 장비 준비 짐꾸리기 및 배낭세부명칭 및 착용방법 ② 체온관리 및 레이어링시스템 ③ 보행기술(스틱사용법) ④ 지도정치와 방위각 설정
등반 (50)	클라이밍	① 스포츠클라이밍에 사용되는 기본 동작과 적절한 자세 ② 효율적으로 손,발 홀드를 활용 ③ 정확한 중심이동 기술 활용 ④ 매듭의 사용 기술과 방법 ⑤ 선등자 확보 기술 활용 ⑥ 로프와 확보기구 사용법 ⑦ 등반시 필요한 정확한 신호 활용
응급처치 (20)	사고자응급처치	① 골절시 응급처치 ② 환자 상태 파악 및 들것 만들기 ③ CPR은 적절한 시행 ④ 안전한 환자 이송 방법

5. 구술평가 영역

□ 구술검정

○ 평가항목

2급 전문스포츠지도사 - 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)

1·2급생활·유소년·노인스포츠지도사 - 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)

※ (규정 1문제당 1분 30초, 지도방법 1문제당 1분 30초)

※ 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시

○ 2급 전문스포츠지도사 구술평가 영역

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

○ 1·2급생활,유소년,노인스포츠지도사 구술평가 영역

영역	배점	분야	
규정	40점	클라이밍	· 시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	클라이밍	· 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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한산악연맹	02-414-2750	www.kaf.or.kr	서울시 송파구 올림픽로424 SK핸드볼경기장 106호

12 라켓볼

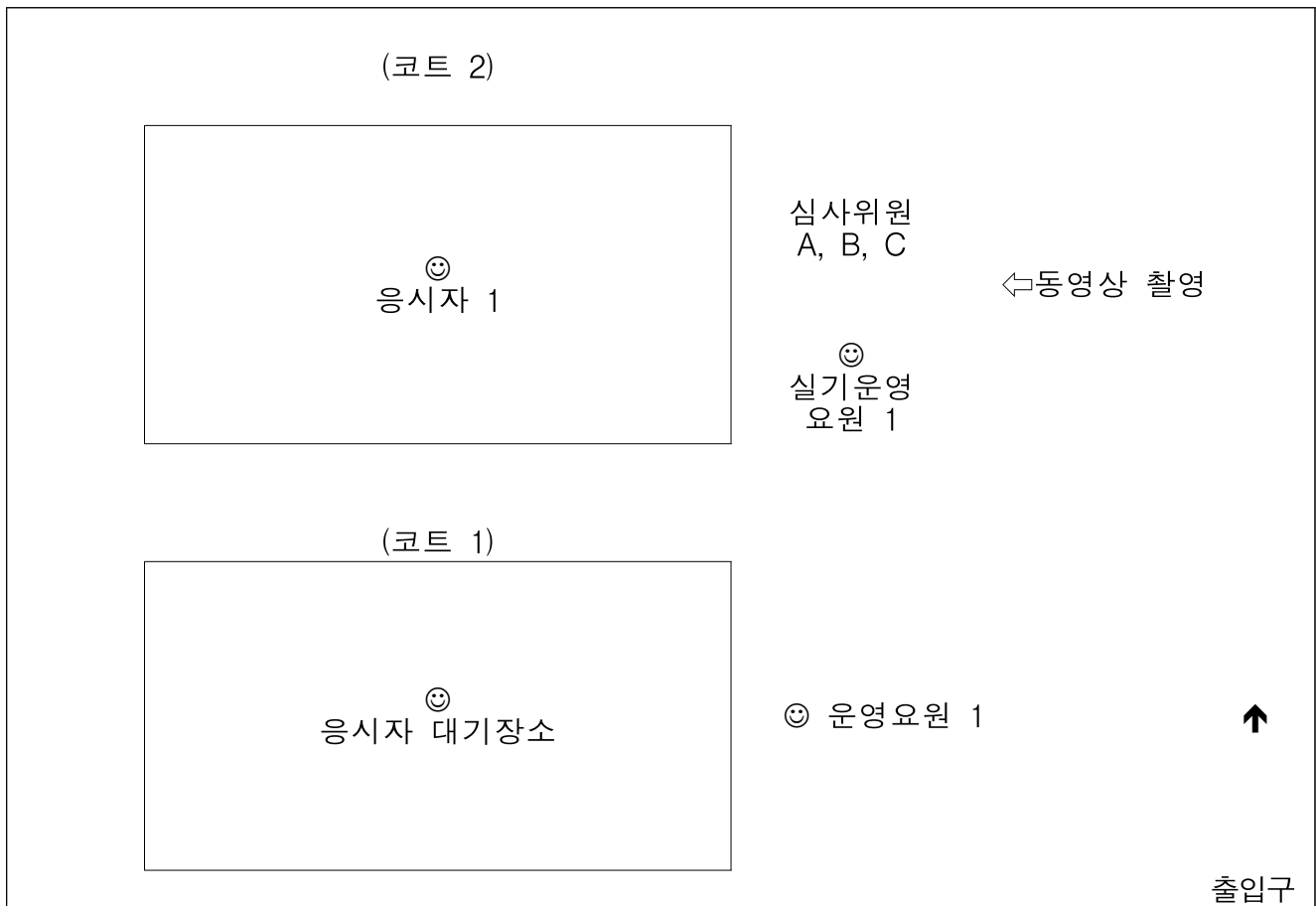
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

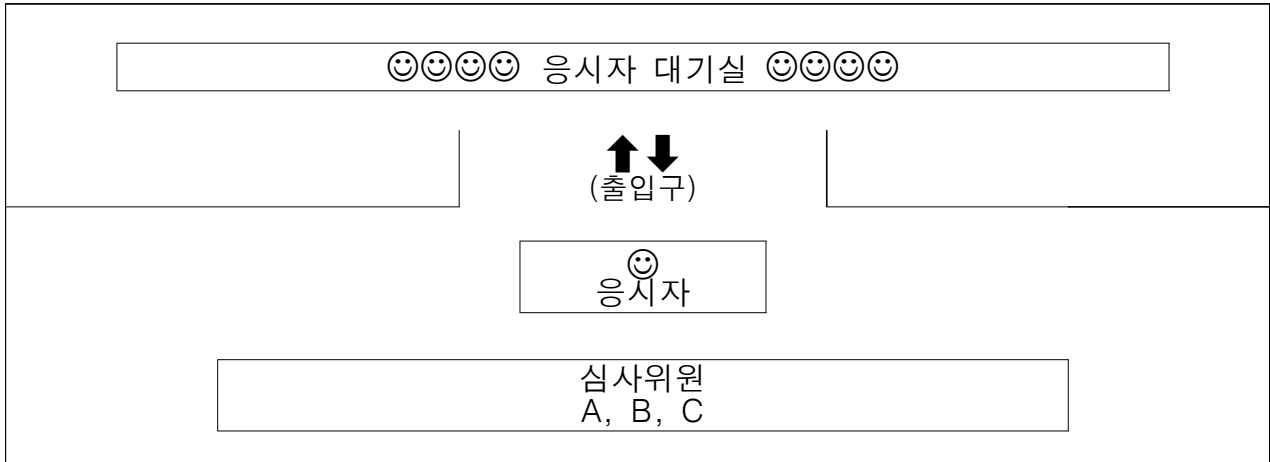
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활	경기	7.6(화) 13:00 ~ 15:00	성남종합 스포츠센터 라켓볼장	031)739-6727	경기도 성남시 중원구 제일로 60
2급 생활					
유소년					
노인					

○ 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 12.2m × 6.1m

- 실기평가



- 구술평가



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 시험용 볼 및 보조 라켓, 구급함, 캠코더
- 지원자 준비사항 : 라켓볼 라켓, 눈 보호 안경, 장갑, 실내용 신발, 운동복

※ 추가 검정료(1인)

종목명	추가비용	사용 명목 및 구체적 사유	
라켓볼	5,400원	사용명목	○라켓볼장 사용료
		구체적사유	○라켓볼 코트를 이용해야 함에 따라 1일 시설 이용료 5,400원 비용이 필수적으로 발생

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리
- 안전관리

4. 실기평가 영역

- 기술분류
 - 기술 분류표에서 평가에 필요한 필수 세부기술(5개 이상) 선정
 - 선정된 평가항목별 평가기준 작성

대분류	세부 기술
기본	포핸드, 백핸드 볼 다루기
서브	드라이브 서브, 로브 서브, Z 서브, 사이드앵글 서브서브
공격	포핸드 드라이브샷, 백핸드 드라이브샷
수비	실링 샷
게임	경기운영 방법(최종 평가)

○ 실기평가 영역

- 1급 생활, 유소년스포츠지도사

영역	내 용	평가기준		
1.기본 (20)	-볼 다루기	① 포핸드 공 튀기기(지면, 벽면) ② 백핸드 공 튀기기(지면, 벽면)		
		평가	등급	득점
		10회씩 실시하여 8개 이상 완료	A	20
		10회씩 실시하여 6개 이상 완료	B	16
		10회씩 실시하여 5개 이상 완료	C	12
		10회씩 실시하여 4개 이상 완료	D	8
		10회씩 실시하여 3개 이하 완료	E	4
2.서브 (20)	-포핸드, 백핸드 서브 드라이브 서브 로브 서브 Z 서브	① 여러 종류의 서브를 구사할 수 있는지 ② 서비스의 파워 및 자세(스텝)		
		평가	등급	득점
		10회 실시하여 5개 종류 8개 이상 완료	A	20
		10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	16
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	12
		10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	8
		10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	4
3.공격 (20)	-포핸드 샷 다운더라인 샷 패싱 샷 핀치 샷	① 백월 토스를 이용한 포핸드 샷 구사 ② 샷의 정확도		
		평가	등급	득점
		10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료	A	10
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	B	8
		10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6
		10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4
		10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2
	-백핸드 샷 다운더라인 샷 패싱 샷 핀치 샷	① 백월 토스를 이용한 백핸드 샷 구사 ② 샷의 정확도		
		평가	등급	득점
		10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료	A	10
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	B	8
		10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6
		10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4
10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2		
4.수비 (20)	-실링샷	① 다양한 서브를 실링 샷으로 리턴 ② 샷의 정확도		
		평가	등급	득점
		10회 실시하여 4개 종류 8개 이상 완료	A	10
		10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	8
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	6
		10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	4
10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	2		
5.게임 (20)	경기운영	1,2,3,4 기술을 전체적으로 평가(최종 평가)		

- 2급 생활, 노인스포츠지도사

영역	내 용	평가기준																		
1.기본 (20)	-볼 다루기	① 포핸드 공 튀기기(지면, 벽면) ② 백핸드 공 튀기기(지면, 벽면)																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>10회씩 실시하여 8개 이상 완료</td><td>A</td><td>20</td></tr><tr><td>10회씩 실시하여 6개 이상 완료</td><td>B</td><td>16</td></tr><tr><td>10회씩 실시하여 5개 이상 완료</td><td>C</td><td>12</td></tr><tr><td>10회씩 실시하여 4개 이상 완료</td><td>D</td><td>8</td></tr><tr><td>10회씩 실시하여 3개 이하 완료</td><td>E</td><td>4</td></tr></table>	평가	등급	득점	10회씩 실시하여 8개 이상 완료	A	20	10회씩 실시하여 6개 이상 완료	B	16	10회씩 실시하여 5개 이상 완료	C	12	10회씩 실시하여 4개 이상 완료	D	8	10회씩 실시하여 3개 이하 완료	E	4
		평가	등급	득점																
		10회씩 실시하여 8개 이상 완료	A	20																
		10회씩 실시하여 6개 이상 완료	B	16																
		10회씩 실시하여 5개 이상 완료	C	12																
		10회씩 실시하여 4개 이상 완료	D	8																
10회씩 실시하여 3개 이하 완료	E	4																		
2.서브 (20)	-포핸드, 백핸드 서브 드라이브 서브 로브 서브 Z 서브	① 여러 종류의 서브를 구사할 수 있는지 ② 서비스의 파워 및 자세(스텝)																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>10회 실시하여 5개 종류 8개 이상 완료</td><td>A</td><td>20</td></tr><tr><td>10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료</td><td>B</td><td>16</td></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료</td><td>C</td><td>12</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료</td><td>D</td><td>8</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료</td><td>E</td><td>4</td></tr></table>	평가	등급	득점	10회 실시하여 5개 종류 8개 이상 완료	A	20	10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	16	10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	12	10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	8	10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	4
		평가	등급	득점																
		10회 실시하여 5개 종류 8개 이상 완료	A	20																
		10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	16																
10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	12																		
10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	8																		
10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	4																		
3.공격 (20)	-포핸드 샷 다운더라인 샷 패싱 샷 핀치 샷	① 백월 토스를 이용한 포핸드 샷 구사 ② 샷의 정확도																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료</td><td>A</td><td>10</td></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료</td><td>B</td><td>8</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료</td><td>C</td><td>6</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료</td><td>D</td><td>4</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료</td><td>E</td><td>2</td></tr></table>	평가	등급	득점	10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료	A	10	10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	B	8	10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6	10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4	10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2
		평가	등급	득점																
		10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료	A	10																
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	B	8																
	10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6																	
	10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4																	
	10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2																	
	-백핸드 샷 다운더라인 샷 패싱 샷 핀치 샷	① 백월 토스를 이용한 백핸드 샷 구사 ② 샷의 정확도																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료</td><td>A</td><td>10</td></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료</td><td>B</td><td>8</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료</td><td>C</td><td>6</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료</td><td>D</td><td>4</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료</td><td>E</td><td>2</td></tr></table>	평가	등급	득점	10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료	A	10	10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	B	8	10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6	10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4	10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2
평가		등급	득점																	
10회 실시하여 3개 종류 6개 이상 완료		A	10																	
10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료		B	8																	
10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	C	6																		
10회 실시하여 2개 종류 3개 이상 완료	D	4																		
10회 실시하여 2개 종류 2개 이하 완료	E	2																		
4.수비 (20)	-실링 샷	① 다양한 서브를 실링 샷으로 리턴 ② 샷의 정확도																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>10회 실시하여 4개 종류 8개 이상 완료</td><td>A</td><td>10</td></tr><tr><td>10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료</td><td>B</td><td>8</td></tr><tr><td>10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료</td><td>C</td><td>6</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료</td><td>D</td><td>4</td></tr><tr><td>10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료</td><td>E</td><td>2</td></tr></table>	평가	등급	득점	10회 실시하여 4개 종류 8개 이상 완료	A	10	10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	8	10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	6	10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	4	10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	2
		평가	등급	득점																
		10회 실시하여 4개 종류 8개 이상 완료	A	10																
		10회 실시하여 4개 종류 6개 이상 완료	B	8																
		10회 실시하여 3개 종류 5개 이상 완료	C	6																
10회 실시하여 2개 종류 4개 이상 완료	D	4																		
10회 실시하여 2개 종류 3개 이하 완료	E	2																		
5.게임 (20)	경기운영	1,2,3,4 기술을 전체적으로 평가(최종 평가)																		

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, 테크니컬 파울/결과, 투서비스경기 규정
지도방법	40점	도구, 스윙자세, 지도방법
태도	20점	질문이해, 내용표현, 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
(사)대한라켓볼협회	010-2996-9359	www.korearacquetball.com	우) 05540 서울시 서초구 서초대로 398 플래티넘타워 4층 429호

13 력비

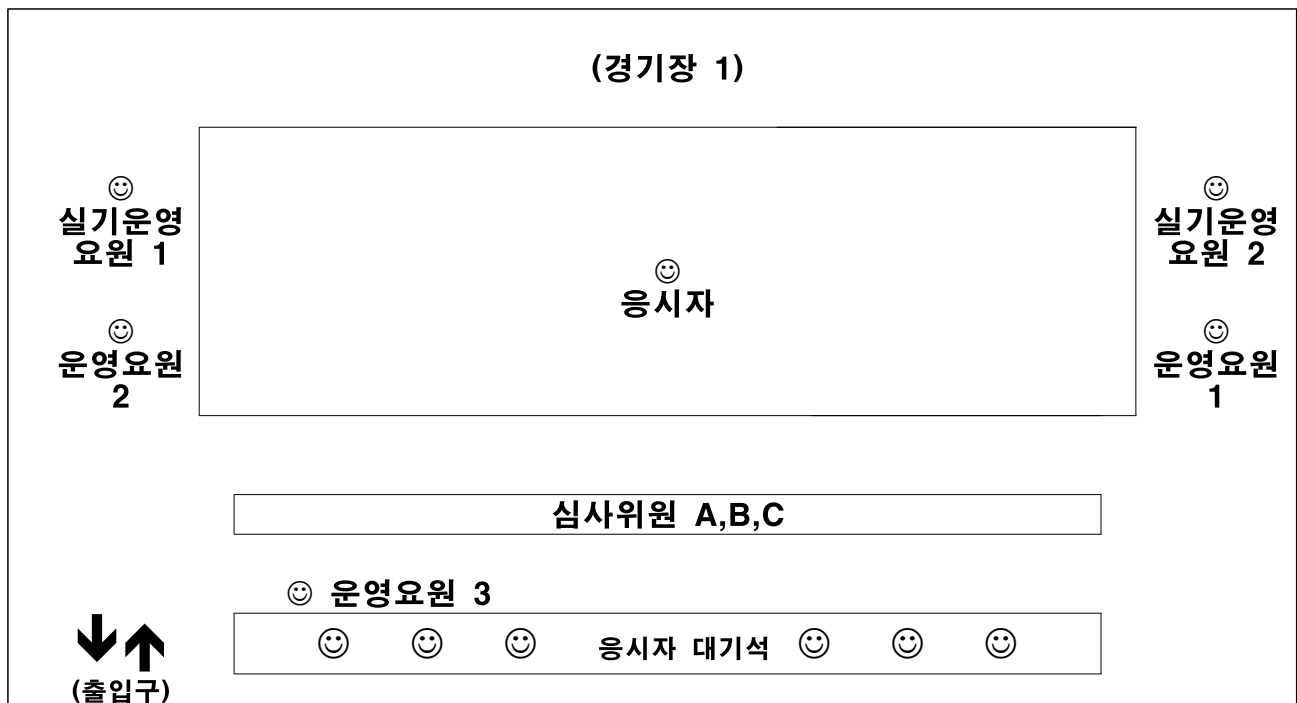
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정기간	장 소	연락처	주 소
2급 전문	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
1급 생활	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
2급 생활	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
유소년	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
노인	인천	6.18(금) 10:00 ~ 18:00	인천남동아시아드 럭비경기장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장

● 코로나-19 상황에 따라 장소 및 기간이 변경 될 수 있음을 알려드립니다.

○ 장소운영 예상 도식도



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 책상, 의자, 호각, 채점표, 실기시험 럭비용품 등
- 지원자 준비사항 : 운동화 및 스파이크, 운동복, 개인 보호장비 등

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 손 소독제 등 충분히 배치
- 마스크 필수 착용(예비 마스크 지참)
- 시험장 출입구 발열 체크 및 명부 작성
- 구술 시험장 공기정화 및 주기적인 환기 실시
- 확진자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리 대상자 응시 불가
- 개인 장비 사용
- 응시자 간 거리 2m 유지

○ 안전관리

- 비상약품 배치
- 운영 요원 항시 대기
- 검정 전 안전 유의사항 고취
- 직원, 이용자 및 시설 환경관리, 상황 발생 시 조치(보건소, 병원 등) 대비·대응 계획을 수립하여 시행

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

평가항목	대분류	세부 기술
1급 생활 2급 전문, 생활 노인, 유소년	①러닝	① 러닝: 럭비에서 필요한 사이드스텝과 페인팅, 공과 함께 달리는 방법
	② 킥	② 킥: 공을 원하는 곳에 보낼 수 있는가(정확도), 공을 멀리 보낼 수 있는가(거리), 공의 릴리스 포인트와 정확히 발에 맞출 수 있는가(자세)
	③ 패스 / 캐치	③ 패스 / 캐치: 공을 받을 때의 양손으로 타겟 만들기(캐치), 상대방 가슴으로 패스(정확도), 높은 공 캐치 능력(자세와 능력)
	④태클 ⑤콘택	④,⑤ 태클/콘택: 정확한 자세로 부상 없이 큰 힘을 발휘할 수 있는 능력 (태클백과 콘택백 활용)

○ 실기평가 영역

영역	내용	평가기준
기초 (30)	<ul style="list-style-type: none"> • 볼 핸들링(픽업, 패스, 캐치) • 런닝(공과 함께 달리는 자세, 사이드 스텝, 페인팅 등) • 킥킹(펀트 킥) 	① 공을 자유자제로 다룰 수 있다. ② 공과 함께 달리는 자세와 안정성 ③ 공을 원하는 곳으로 찰 수 있다.
응용 (30)	<ul style="list-style-type: none"> • 공격기술 (콘택/펜드오프) 	① 수비가 있는 상태에서 어떠한 기술로 돌파할지 이해하고 있다. ② 적절한 방법을 선택하여 상대 수비를 무력화할 수 있다.
	<ul style="list-style-type: none"> • 수비기술 (태클) 	① 정확한 자세로 태클 할 수 있다. ② 자신과 상대선수의 안전하게 경기를 운영할 수 있다.
경기 (40)	<ul style="list-style-type: none"> • 1:1 상황 공격 • 1:1 상황 수비 • 2:1 상황 공격 • 2:1 상황 수비 • 킥에 의한 카운터 어택 공격과 수비 	① 실전에서 공격과 수비 방법을 숙지하고 있다. ② 킥에 의한 카운터 어택에서 공격과 수비를 원활하게 할 수 있다.

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	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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대륙비협회	02-420-4244	rugby.or.kr	04513 서울특별시 중구 세종대로 39 서울상공회의소 10층

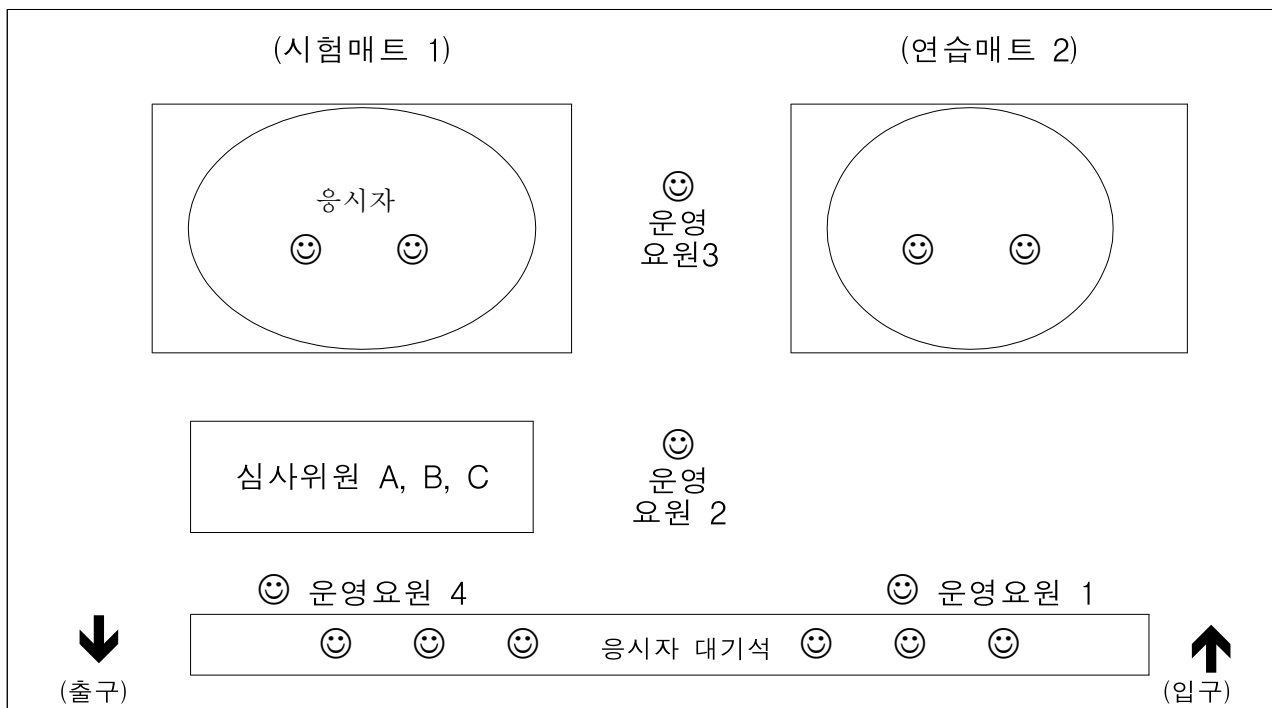
14 레슬링

1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지역	점정기간	장소	연락처	주소
2급 전문	서울	7.10(토) 10:00~18:00	한국체육대학교 승리관 레슬링장	02-420-4255	서울시 송파구 양재대로 1239 한국체육대학교 승리관 레슬링장
1/2급 생활					
유소년					
노인					

○ 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 12m × 12m 1조 운영



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 책상, 의자, 채점표, 안내판, 추첨함, 명찰, 핸드폰수거함 등
- 지원자 준비사항 : 경기복 또는 트레이닝복, 레슬링화, 신분증

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 대한레슬링협회 대응 매뉴얼 시행 및 추가 방역관리 예정.

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류		세부 기술
필수	기본자세	방어자세(좌, 우, 정면), 좌측방어자세, 정면방어자세, 우측방어자세
	자유형 자세	맞잡기, 틀어잡기, 옆으로의 이동
	잡기	목과 손목, 목과 상완 내측잡기, 목과 전완잡기, 목과 상완 외측 잡기, 목과 손목 맞잡기, 정면 맞잡기, 끼우기와 손목, 겨드랑 끼우기
	그립	손가락 전체를 맞잡는다, 잘 사용하는 손을 위로해서 손목을 잡는다, 손바닥을 맞잡는다, 잘 사용하는 손목을 위로해서 잡고 옆으로 무너뜨리기가 유리하도록 상대의 손목을 잡는다, 손바닥, 손목, 주먹 쥐고 손목, 전완 잡고 팔 감싸기
그레고로만	스텐드	정면 허리 태클, 정면 허리 태클 반격, 팔 끌기로 뒤로 돌아가기, 목과 팔 싸잡고 굴리기, 메어넘기기, 엉치걸이, 엮어 넘기기, 한 팔 감아 넘기기, 안아 넘기기, 양 팔 끼고 안아 넘기기, 목·팔 잡혔을 때 허리 태클로 반격
	공격	몸통 잡고 뒤집기, 허리 잡고 옆굴리기, 정면에서 목·팔 싸잡고 들어 돌리기, 가로들기, 세로 들어 넘기기
	방어	팔·허리 싸잡혔을 때 반격, 가로들어 넘기기 반격, 옆굴리기 방어 동작
자유형	스텐드	정면 양 다리 태클, 양 다리 태클에서 뒤로 돌기, 양 다리 태클의 반격, 정면 한 다리 태클에서 가슴으로 눌러 제압, 한 다리 태클의 반격, 한 다리 태클에서 중심 무너뜨려 넘기기, 한 다리 태클에서 다리 걸어 뒤로 돌아가기, 한 다리 태클에서 무릎 꿇고 처리 동작, 발목 태클로 뒤로 돌아가기, 태클 방어하고 뒤집기, 메어 넘기기, 목 팔 잡고 굴리기, 목 싸잡혔을 때 반격, 등 뒤에서 다리 걸기
	공격	발목 잡고 무너뜨리기, 넬슨, 옆 굴리기, 슈가프, 다리 빗지르기, 십자 돌리기, 하체 돌리기
	방어	십자 돌리기의 방어, 허리 잡혔을 때 반격

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사, 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	평가항목	평가기준(포인트)
잡기	겨드랑 끼우기	①밀착 후 한손 겨드랑 파기 ②밀착 후 양손 겨드랑 파기 ③밀착 후 양손 겨드랑 파서 중심 무너뜨리기
그립	전완 잡고 팔 감싸기	①전완잡고 끌기 ②전완잡고 끌면서 태클연결
스텐드 (자유)	한다리 태클의 반격	①태클 공격시 다리를 잡히는가? ②태클 공격시 다리를 빼고 스위치를 하는가? ③스위치후 뺄잡기로 연결하는가?
	발목 태클로 뒤로 돌아가기	①중심 무너뜨린 후 발목잡기 ②발목잡고 뺄잡기로 연결
스텐드 (그레고로만)	목, 팔잡고 굴리기	①팔과 목을 잡고 끈다음 제압하는가? ②제압 후 기술 포인트로 연결
	안아 넘기기	①한 팔잡고 허리태클 후 허리잡기 ②잡은 후 안아넘기기 기술연결
공격 (자유)	슈가프	①다리 기술자세가 정확한가? ②슈가프로 득점 연결이 되는가?
공격 (그레고로만)	세로 들어넘기기	①정확한 그립 후 잘 들어올리는가? ②들어올린 후 기술연결 자세
방어 (자유)	십자 돌리기 방어	①상대방의 십자공격 시 한다리를 뺀 후 방어를 시도하는가?
방어 (그레고로만)	옆굴리기 방어동작	①상대방의 옆굴리기 공격시 적절한 방어를 하는가?

5. 구술평가 영역

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

영역		내 용
규정 (40)	시설/도구	레슬링 경기장 규격
	경기운영	자유형 경기 무승부 시 승부의 결정
		5득점을 획득 할 수 있는 경우
	반칙/페널티	빠테르시 상대 공격을 방해하는 행위
		스탠드 자세에서 상대 컨택을 거절하는 행위
최신규정	개정된 점수합산승제와 벌점제도	
지도 방법 (40)	지도방법	레슬링의 보강운동 예
		등척성운동 설명
		공격 기술 지도능력 평가
		방어 기술 지도능력 평가
태도(20)		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)대한레슬링협회	02-420-4255	www.kor-wrestling.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽공원내 올림픽테니스장 309호 대한레슬링협회

15 레크리에이션

1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1, 2급 생활/ 유소년 / 노인	경상	6. 26(토) 09:00 ~ 18:00	대구 수성대학교	02-416-4347~8	대구광역시 수성구 달구벌대로528길 15 수성대학교 마티아관
		6. 27(일) 09:00 ~ 18:00	대구 수성대학교	02-416-4347~8	대구광역시 수성구 달구벌대로528길 15 수성대학교 마티아관
	서울/ 수도권	7. 3(토) 09:00 ~ 18:00	혜화동 설치극장 정미소	02-416-4347~8	서울시 종로구 이화장길66 동진빌딩 설치극장 정미소
		7. 4(일) 09:00 ~ 18:00	혜화동 설치극장 정미소	02-416-4347~8	서울시 종로구 이화장길66 동진빌딩 설치극장 정미소
		7.10(토) 09:00 ~ 18:00	혜화동 설치극장 정미소	02-416-4347~8	서울시 종로구 이화장길66 동진빌딩 설치극장 정미소
		7. 11(일) 09:00 ~ 18:00	혜화동 설치극장 정미소	02-416-4347~8	서울시 종로구 이화장길66 동진빌딩 설치극장 정미소

※ 코로나 19로 인하여 1일 응시인원 100명으로 제한됩니다. 1일 응시인원 100명이 접수 마감일 경우 본인이 원하는 고사장이 아닌 다른 고사장에서 시험이 진행될 수 있는 점 꼭 숙지해주시기 바랍니다.

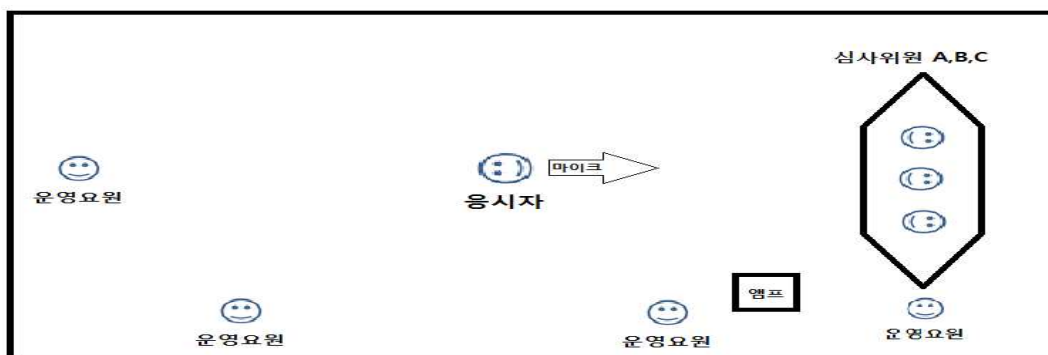
※ 2021년도는 코로나19로 인하여 100명 이상 인원증원은 절대 불가한점 양해부탁드립니다

○ 시험장소 선정 기준

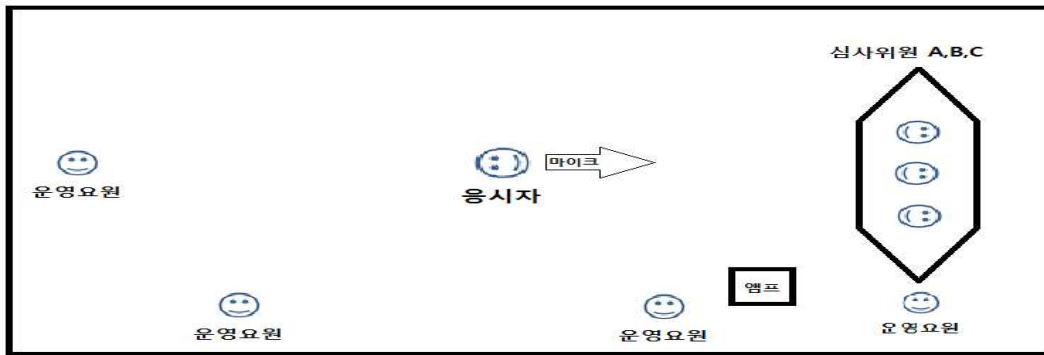
- 대학교 체육관 및 이에 준하는 장소
- 대기실과 고사장이 100명 이상을 수용가능한 장소

○ 장소운영 예상 도식도 : 응시대기자 기준 좌식 50명~100명 수용공간,
실기시험장

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 음향장비, 영상촬영장비

지원자 준비사항 : 개인 음악, 실기에 필요한 도구 자유지참

(음악은 USB만 가능합니다. *CD, 휴대폰 사용불가*)

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 내 손소독제, 마스크착용(KF80이상), 손세정제 구비 및 고사장 사전소독

(시험장 입실부터 퇴실까지 마스크를 착용하지 않은 수험자는 퇴실조치 되오니 이점 꼭 유의하시기 바랍니다)

- 시험장 입실 전 체온측정 및 신분증 확인 후 입실 - 체온이 37.5도 이상의 발열 또는 호흡기 증상이 확인된 경우 관할보건소에 신고조치 후 보건소 지침에 따라 **선별진료소** 방문 연계등의 조치

- 응시자중 환자, 의사환자 및 감염병의심자 등 현재 입원치료통지서(또는 자가격리 통지서)를 받아 격리중인 자는 입실을 하실 수 없습니다.
- 최근 14일 이내 해외 방문력이 있거나 발열 또는 호흡기 증상(기침, 호흡 곤란 등)이 있는 경우 입실금지(**시험당일 유증상자는 입실제한조치**)
- **음용수는 개인준비필수(공용 정수기 이용제한 조치)**
- 시험장의 쾌적하고 안전한 진행을 위해 응시자들의 많은 도움과 협조, 양해 부탁드립니다.

○ 안전관리

- 구급함 및 응급키트 구비

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
진행 기술	스피치(강약, 속도, 고저, 쉼, 발음, 발성, 호흡), 태도와 표정, 언어구사능력, 복장, 도구(용구) 활용
게임 기술	실내게임, 실외게임, 퀴즈게임, 노래/율동 지도, 레크 댄스(Recreational Dance) 지도, 게임지도

○ 실기평가 영역

- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도자

영역	내용	평가기준
진행기술 (50)	1. 스피치 기본 (15)	① 강약, 속도, 고저, 쉼의 변화가 적절한가? ② 시선처리와 표정은 적절한가? ③ 지도자로서의 언행은 적절한가?
	2. 음성 (10)	① 적당한 톤과 자신감 있는 목소리인가? ② 호흡과 발성은 적절한가?
	3. 발음 (10)	① 발음은 분명한가? ② 의사전달력은 좋은가?
	4. 언어구사능력 (15)	① 대상에 맞는 언어구사가 잘 되었는가? ② 진행은 명료하며, 간결하게 진행되었는가? ③ 참여자의 이해를 전제로 진행되었는가?
운용기술 (50)	1. 댄스 2. 게임 3. 노래 및 율동 무작위(제비뽑기)로 한가지의 실기 유형 선택	① 준비성(복장, 태도, 음악, 기타 기자재 등) ② 참여유도성(SPOT, 아이스브레이킹 등) ③ 실기시연성(대상별 올바른 지도법 등) ④ 실기능숙성(자신감, 표현력, 프로그램 연계성 등) ⑤ 마무리 및 정리(참여자 피드백 형성 등)

* 평가기준에 따른 세부 배점표

★ 음악을 사용하는 수험자들은 USB로 준비해주시기 바랍니다.★

★ CD, 휴대폰 사용 절대불가

- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도자

영역	내용	배점	평가기준
진행기술	스피치 기본 (평가항목 중분류 3가지 각 배당)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡
	음 성 (평가항목 중분류 2가지 각 배당)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡
	발 음 (평가항목 중분류 2가지 각 배당)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡
	언어구사능력 (평가항목 중분류 3가지 각 배당)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡
① 게임 ② 노래 및 율동 ③ 댄스 (1-3번중 한 가지 종목 무작위 개별 선택, 중분류 평가항목 5 가지 각 배점)	① 준비성(복장, 태도, 음악, 기타 기자재 등)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡
	② 참여유도성(SPOT, 아이스브레이킹 등)	10	매우 양호
		8	양호
		6	보통
		4	미흡
		2	매우미흡
	③ 실기시연성(대상별 올바른 지도법 등)	15	매우 양호
		12	양호
		9	보통
		6	미흡
		3	매우미흡
	④ 실기능숙성(자신감, 표현력, 프로그램 연계성 등)	15	매우 양호
		12	양호
		9	보통
		6	미흡
		3	매우미흡
	⑤ 마무리 및 정리(참여자 피드백 형성 등)	5	매우 양호
		4	양호
		3	보통
		2	미흡
		1	매우미흡

5. 구술평가 영역

- 평가항목 : 공통 1개(30점), 일반지도방법 2개(50점), 태도(20점)
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)
- 구술평가 영역

영역	배점	분야
공통	30점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	50점	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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)한국여가 레크리에이션협회	02-416-4347~8	www.rec1960.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 벨로드롬 B01

16 배 구

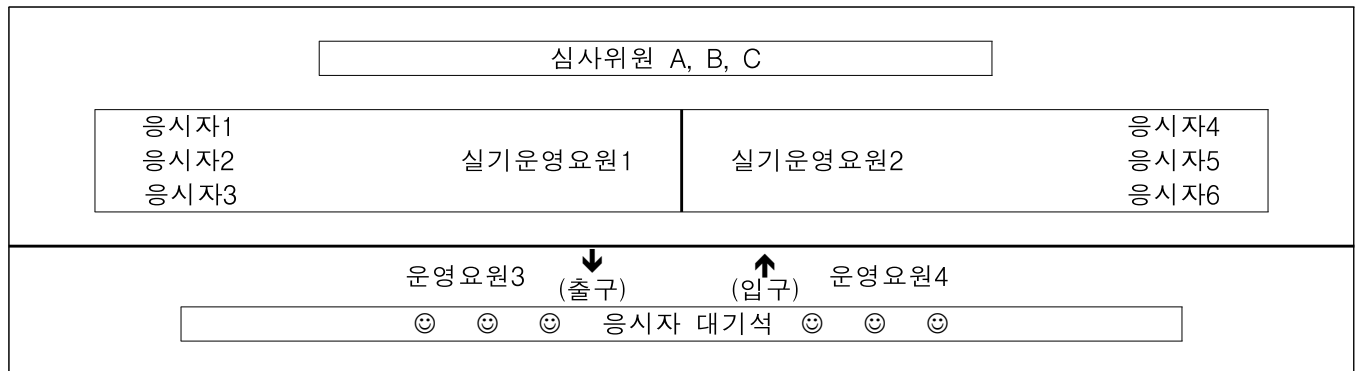
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

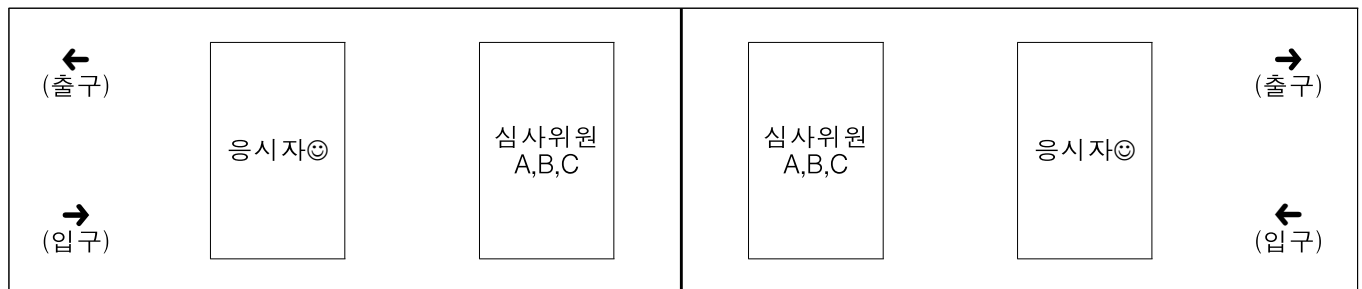
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활 2급 생활	서울	6.19.(토) 9:00 ~ 18:00	서울중앙 여자고등학교	02-417-8410	서울 서대문구 북아현로 11가길 7
2급 전문 노인 유소년	서울	6.20.(일) 9:00 ~ 18:00	서울중앙 여자고등학교	02-417-8410	서울 서대문구 북아현로 11가길 7

○ 장소운영 예상 도식도 :

- 실기평가



- 구술평가



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 배구지주, 네트, 배구공, 안테나, 사이드밴드, 지주커버
- 지원자 준비사항 : 배구화, 운동복

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리 및 안전관리

- 1) 각 체육관별 출입자 명부 작성 및 체온관리(발열유증상 귀가조치)
- 2) 시험 전, 시험 후 소독실시(용품, 화장실, 손잡이 등)
- 3) 응시자의 출입금지 실시

- 4) 심사위원, 운영요원, 시험 응시자 마스크 착용 준수
 - 시험장(실) 입실 전후, 시험시간 중 반드시 마스크 착용
 - ※ 마스크 미 착용 시 시험장(실) 입실 불허 및 시험 응시 불가
 - ※ 신분확인 시간에는 마스크를 벗어 신분 확인에 협조
- 5) 발열 체크 및 손 소독 등 개인위생 철저
 - 시험장 입실 전 발열체크 및 고열($37.5^{\circ}\text{C}\uparrow$), 기침, 인후통 등 코로나19 의심 증상자의 경우 응시 불가
- 6) 시험응시자 등록 및 대기 시 생활속거리두기 실시
- 7) 체육관 집합인원을 최소화하기 위해 응시생을 시간대 별로 나누어 시험 진행

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
패스(토스)	언더핸드, 오버핸드
서브	언더핸드, 플로터, 스파이크
스파이크	오픈, 시간차, 킥
리시브	서브리시브, 디그, 플라이 리시브
블로킹	제자리, 이동

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

영역	내용	평가기준
패스(토스) (20)	1. 언더핸드	① 손모양 ② 자세 ③ 볼 구질 ④ 볼의 높이 ⑤ 정확성
	2. 오버핸드	① 손모양 ② 자세 ③ 볼 구질 ④ 볼의 높이 ⑤ 정확성
서브 (20)	1. 언더핸드	① 자세 ② 목적타 ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 정확성
	2. 오버핸드	① 자세 ② 목적타 ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 정확성
	3. 스파이크	① 자세 ② 목적타 ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 정확성
스파이크 (20)	1. 오픈	① 자세 ② 코스공략(대각선, 직선) ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 착지(중심이동)
	2. 시간차	① 자세 ② 코스공략(대각선, 직선) ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 착지(중심이동)
	3. 킥	① 자세 ② 코스공략(대각선, 직선) ③ 강타 ④ 성공률 ⑤ 착지(중심이동)
리시브 (20)	1. 서브리시브	① 자세 ② 볼의 구질 ③ 정확성(세터연결) ④ 볼의 높이 ⑤ 준비
	2. 디그	① 자세 ② 볼의 구질 ③ 정확성(세터연결) ④ 볼의 높이 ⑤ 준비

	3. 플라이 리시브	① 자세 ② 볼의 구질 ③ 정확성(세터연결) ④ 볼의 높이 ⑤ 준비
블로킹 (20)	1. 제자리 블로킹	① 손모양 ② 자세 ③ 점프력 ④ 타이밍 ⑤ 준비
	2. 이동 블로킹	① 손모양 ② 자세 ③ 점프력 ④ 타이밍 ⑤ 준비

- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
패스(토스) (20)	1. 언더핸드	① 손모양 ② 자세 ③ 볼 구질 ④ 볼의 높이 ⑤ 정확성
	2. 오버핸드	① 손모양 ② 자세 ③ 볼 구질 ④ 볼의 높이 ⑤ 정확성
서브 (20)	1. 언더핸드	① 자세 ② 서브토스 정확성 ③ 볼 구질 ④ 타구타이밍 ⑤ 타구정확성
	2. 오버핸드	① 자세 ② 서브토스 정확성 ③ 볼 구질 ④ 타구타이밍 ⑤ 타구정확성
스파이크 (20)	1. 오픈	① 자세 ② 타구타이밍 ③ 타구정확성 ④ 볼 구질 ⑤ 착지(중심이동)
	2. 시간차	① 자세 ② 타구타이밍 ③ 타구정확성 ④ 볼 구질 ⑤ 착지(중심이동)
	3. 킥	① 자세 ② 타구타이밍 ③ 타구정확성 ④ 볼 구질 ⑤ 착지(중심이동)
리시브 (20)	1. 서브리시브	① 자세 ② 볼 구질 ③ 정확성(세터연결) ④ 볼의 높이 ⑤ 준비
	2. 디그	① 자세 ② 볼의 구질 ③ 정확성(세터연결) ④ 볼의 높이 ⑤ 준비
블로킹 (20)	1. 제자리 블로킹	① 손모양 ② 자세 ③ 점프력 ④ 타이밍 ⑤ 준비
	2. 이동 블로킹	① 손모양 ② 자세 ③ 점프력 ④ 타이밍 ⑤ 준비

5. 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	도구, 기술, 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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한민국배구협회	02-578-9025 (내선2)	www.kva.or.kr	우)05408 서울시 강동구 양재대로 1303, 6층 대한민국배구협회

17 배드민턴

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주소
2급 전문	전북	6. 20(일) 09:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
1급 생활	전북	6.19(토) 09:00~12:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
2급 생활 (일반 과정)	전북	6.18(금)~19(토) 09:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	6.22(화)~23(수) 09:00~18:00	동양대학교 체육관	054-630-1114	경상북도 영주시 풍기읍 동양대로 145
2급 생활 (추가 취득 및 특별 과정)	전북	6.18(금)~19(토) 14:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	6.22(화)~23(수) 14:00~18:00	동양대학교 체육관	054-630-1114	경상북도 영주시 풍기읍 동양대로 145
유소년 · 노인	전북	6.18(금)~19(토) 14:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	6.22(화)~23(수) 14:00~18:00	동양대학교 체육관	054-630-1114	경상북도 영주시 풍기읍 동양대로 145

※상기일정 및 장소는 코로나19 상황 등에 의하여 조정될 수 있습니다.

□수험자 협조요청 사항

① 수험자의 대기시간 절감과 안전한 시험운행을 위하여 오전, 오후 분리 운영.

- 수험자 인원예 따라 수험번호로 오전과 오후로 분리 하여 운영되며, 검정료 납부 마감 이후 체육지도자연수원 및 대한배드민턴협회 홈페이지를 통하여 공지.

(2급생활체육지도사 추가취득 및 특별과정, 유소년 및 노인지도사는 오후 예정)

② 시험시간 : 오전 09:00 ~ 12:00 / 오후 14:00 ~ 18:00 예정, 본인의 수험번호에 따라 오전 또는 오후에 해당하는 지 확인하여 수험장으로 시험시간 30분 전 입실 협조.

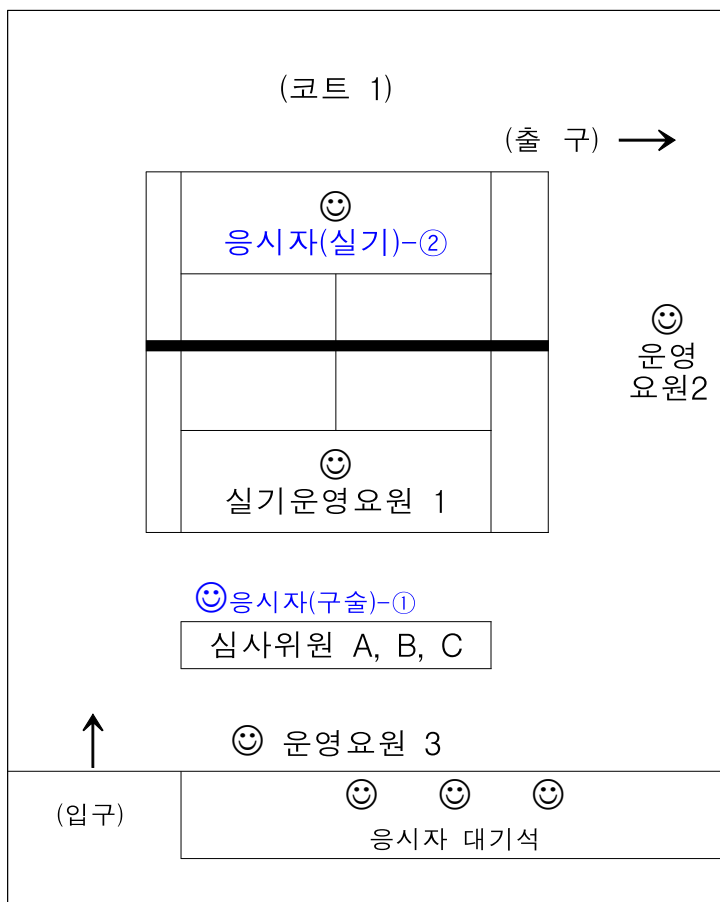
(예) 수험표에 시험시간 09:00 ~ 18:00으로 출력 되도 본인이 오후시험에

해당되는 수험번호인 경우 13:30분까지 입실. 오전인 경우 08:30까지 입실 협조.

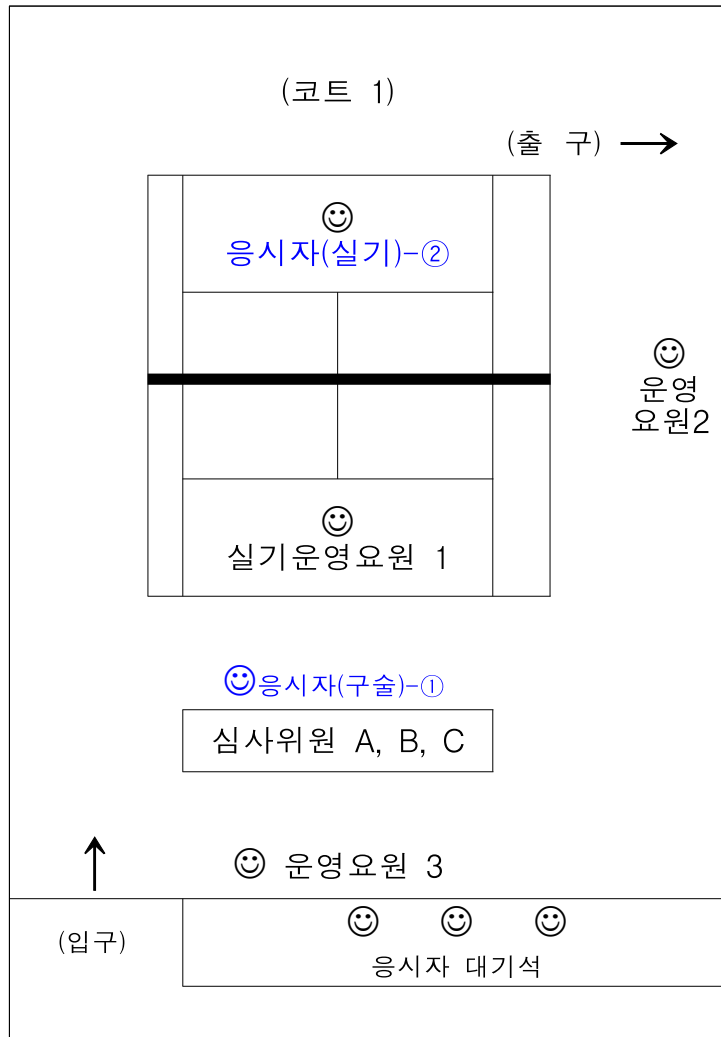
- ③ 수험자 대기 장소 입실 시 반드시 마스크 착용하며 체온 및 QR코드 체크 후 입실.
- ④ 수험자 대기 장소에서 자가 문진표 작성 및 핸드폰 제출 협조.
- ⑤ 코로나 19로 인하여 발열체크 등 다소 혼잡하거나 시간이 지연 될 수 있으니
시간 엄수와 수험자들의 양해와 협조 요청 드립니다.
- ⑥ 일자별 시험 종료 시간은 수험인원에 따라 변동 될 수 있습니다.
- ⑦ 수험자 외에는 수험장 및 대기장소 입실 등이 제한되오니 협조바랍니다.

○ 장소운영 예상 도식도 (2급 전문스포츠 지도사)

- 코트규격 6.1m × 13.4m, 실기 및 구술



- 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 6.1m × 13.4m
(1급 · 2급 생활스포츠지도사, 유소년·노인 스포츠지도사)



□ 시험 진행 순서 안내

- 수험자 인원에 따라 코트별로 구분하여 운영.
 - 대기 장소에서 발열체크 및 출석확인 후 대기.
 - 수험장 입장하여 심사위원 앞에서 구술시험(①) 후 실기시험(②) 실시
 - 시험장 입장 시 개인소지품 모두 가지고 입실.
 - 수험자 대기 장소에서 출석체크 후 순서에 따라 체육관 입구 응시자 대기석으로 이동하여 대기 후 시험 진행.
- (사회적 거리두기 시행으로 상기 예상 도식도와 차이 있을 수 있음)
- 시험 후 대기 장소 등으로 입장 불가하며 귀가 협조.

2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 셔틀콕, 시험문제, 필기구, 채점표, 수험자명부, 명찰, 녹화용 카메라, 메모지, 칸막이, 손세정제, 소독용품, 마스크, 칸막이, 일회용 장갑, 소독제, 체온계 등
- 지원자 준비사항 : 라켓, 전용운동화, 운동복, 마스크, 신분증, 수험표

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 수험자, 시험위원, 운영요원 체온체크 후 입실.
- 수험자 대기장소 및 시험장 입실 시 반드시 마스크 착용.
- 수험자간 거리 두기 실행. (대기 장소 등에서 대화 자제 협조)
- 코로나 지침 준수 및 자가 문진표 작성.
- 시험장 관할 보건소와 연락체계구축
- 수험자, 시험위원, 운영요원 외 외부인 시험장 및 시험장 주변참여 불가.
- 시험 전 후 시험장 및 대기 장소 방역 실시

○ 안전관리

- 구급함 비치 및 인근 병원 비상연락체계구축

※ 시험 당일 발열, 호흡기 증상 등 코로나바이러스 의심 증상자의 경우 응시 불가 조치 할 수 있으며, 마스크 미착용 등 코로나바이러스 감염증예방 수칙을 준수하지 않는 경우 퇴실 등 응시 불가 조치합니다.
 *시험 중 고열, 기침 등의 증상이 지속적으로 발생할 경우 퇴실 조치 (본인의 의사와 관계없이 관할 보건소 통보 및 이송 등 연계 조치 가능)

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
서비스	쇼트서브, 롱서브(포핸드/백핸드)
스트로크	헤어핀, 드롭샷, 드라이브, 푸시, 커트
클리어	포핸드 하이클리어, 백핸드 하이클리어
스매시	점프스매시, 백핸드 스매시
종합평가	공격 및 수비동작 연결/스텝, 리커버리 능력

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

평가 영역	평가내용	평가기준																		
서비스 (20점)	<ul style="list-style-type: none"> • 쇼트서브 롱서브 (포핸드 /백핸드) (20점) 	<ul style="list-style-type: none"> • 쇼트서브 <ul style="list-style-type: none"> ① 가까운 코스 정확성 ② 상대편 몸에 붙이는 정확성 ③ 사이드 먼 코스의 정확성 • 롱서브 <ul style="list-style-type: none"> ① 복식 롱서브 라인의 정확성 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공</td><td>A</td><td>20/18</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공</td><td>B</td><td>16/14</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공</td><td>C</td><td>12/10</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공</td><td>D</td><td>8/6</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공</td><td>E</td><td>4/2</td></tr> </tbody> </table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2																		
스트로크 (20점)	<ul style="list-style-type: none"> • 헤어핀, 드롭샷, 드라이브, 커트 (20점) 	<ul style="list-style-type: none"> • 헤어핀 : 정상적인 헤어핀과 스핀 헤어핀 • 드롭샷 : 양쪽 사이드라인의 정확성 및 스피드 • 드라이브 : 빠른 타점에서 오는 스피드 • 커트 : 낮은 자세에서 상대방의 공격을 네트 양쪽 정확성 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr> </tbody> </table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2																		
클리어	<ul style="list-style-type: none"> • 포핸드 하이클리어 • 백핸드 하이클리어 (20점) 	<ul style="list-style-type: none"> • 포핸드·백핸드 하이클리어 : 양쪽의 코너로 정확성 <table border="1"> <thead> <tr> <th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>정확한 자세로 클리어 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 클리어 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 클리어 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 클리어 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr> <tr> <td>정확한 자세로 클리어 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr> </tbody> </table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 클리어 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 클리어 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 클리어 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 클리어 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 클리어 시행 - 미숙	E	4/2
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 클리어 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
정확한 자세로 클리어 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 클리어 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 클리어 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 클리어 시행 - 미숙	E	4/2																		
스매시	<ul style="list-style-type: none"> • 점프스매시 • 백핸드스매시 (20점) 	<ul style="list-style-type: none"> • 점프스매시 : 높은 점프로의 사이드 정확성 • 백핸드스매시 : 사이드 정확성 																		

평가 영역	평가내용	평가기준																				
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 스매시 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스매시 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스매시 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스매시 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스매시 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table>	평가	등급	득점	정확한 자세로 스매시 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 스매시 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스매시 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스매시 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스매시 시행 - 미숙	E	4/2		
		평가	등급	득점																		
		정확한 자세로 스매시 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
		정확한 자세로 스매시 시행 - 능숙	B	16/14																		
		정확한 자세로 스매시 시행 - 보통	C	12/10																		
		정확한 자세로 스매시 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
		정확한 자세로 스매시 시행 - 미숙	E	4/2																		
※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등																						
종합 평가	• 모든 기술 적용 능력 (20점)	• 종합평가																				
		- 스텝과 공격, 수비동작 연결 능력																				
		- 리커버리 능력																				
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 아주 능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table>	평가	등급	득점	정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 아주 능숙	A	20/18	정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 미숙	E	4/2		
		평가	등급	득점																		
		정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 아주 능숙	A	20/18																		
		정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 보통	C	12/10																				
정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 약간 미숙	D	8/6																				
정확한 자세로 스트로크 및 스텝 시행 - 미숙	E	4/2																				
※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등																						

- 1급 생활스포츠지도사

평가 영역	평가내용	평가기준																		
서브 (20점)	• 서브(백핸드) - 쇼트서브 - 롱서브	• 쇼트서브 (20점) ① 가까운 코스 정확성 ② 상대편 몸에 붙이는 정확성 • 롱서브 ③ 복식 롱서브 라인의 정확성 ④ 공통 : 자세의 정확성																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2																		
종합 평가 (80점)	1. 헤어핀,푸시 2 헤어핀 또는 푸시 3. 하이클리어 4. 스매시 또는 드롭 5. 하이클리어 6. 스매시 또는 드롭 7. 하이클리어 *진행순서 1 → 2 → 3 → 4 → 1 →5 → 6 → 7 *반복:로테이션 (파트너와 같이 하며, 파트너는 운영요원)	• 타구자세 평가 (20점) ① 타구는 정확했는가? ② 불필요한 동작은 없는가? ③ 보다 높이, 빨리 앞에서 타격하고 있는지 ? ④ 강약 조절은 좋은지 ?																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주 능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주 능숙	A	20/18	정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2
		평가	등급	득점																
		정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주 능숙	A	20/18																
정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2																		
◦ 풋워크 평가 (20점) ① 불필요한 동작은 없는지? ② 충격흡수는 충분히 하고 있는지? ③ 적당한 이동 방법인지 ? ④ 타이밍은 어떤지 ?																				
<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2		
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2																		
		◦ 타구 후 이동 평가 (20점) ① 타구 후 이동방향은 맞는지? ② 이동과 준비방법은 어떤지? ③ 이동과 준비하는 동작은 정확한지 ? ④ 이동 후 준비자세는 정확한지 ?																		

평가 영역	평가내용	평가기준																				
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table>	평가	등급	득점	정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙	E	4/2		
		평가	등급	득점																		
		정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
		정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙	B	16/14																		
		정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통	C	12/10																		
		정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙	D	8/6																		
		정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙	E	4/2																		
		※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등																				
		• 비타구 시 이동 평가 (20점) ① 셔틀이 올 때 이동은 정확한지? ② 파트너가 타구할 때 멈추어 있는지? ③ 파트너 타구 후 이동방향은 정확한지 ? ④ 이동 후 준비자세는 정확한지 ?																				
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 응용동작 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 응용동작 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 응용동작 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 응용동작 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 응용동작 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table>	평가	등급	득점	정확한 자세로 응용동작 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 응용동작 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 응용동작 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 응용동작 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 응용동작 - 미숙	E	4/2		
평가	등급	득점																				
정확한 자세로 응용동작 시행 - 아주능숙	A	20/18																				
정확한 자세로 응용동작 시행 - 능숙	B	16/14																				
정확한 자세로 응용동작 시행 - 보통	C	12/10																				
정확한 자세로 응용동작 시행 - 약간 미숙	D	8/6																				
정확한 자세로 응용동작 - 미숙	E	4/2																				
※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등																						

- 2급 생활·유소년·노인 스포츠지도사

평가 영역	평가내용	평가기준																		
서브 (20점)	• 서브(백핸드) - 쇼트서브 - 롱서브 (각 2회)	• 쇼트서브 (20점) ① 가까운 코스 정확성 ② 상대편 몸에 붙이는 정확성 • 롱서브 ③ 복식 롱서브 라인의 정확성 ④ 공통 : 자세의 정확성																		
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 정확한 서브위치에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6	정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 4회 성공	A	20/18																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 3회 성공	B	16/14																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 2회 성공	C	12/10																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 1회 성공	D	8/6																		
정확한 자세로 정확한 서브위치에 서브 0회 성공	E	4/2																		
종합 평가 (80점)	①푸시→②푸시 → ③클리어 →⑤리시브 → ④클리어→ ⑥리시브 →	• 타구 자세 평가 (20점) ① 타구는 정확했는가? ② 불필요한 동작은 없는가? ③ 스윙의 크기는 정확한지 ? ④ 강약 조절은 좋은지 ?																		
	①푸시→ ④ 스 매시→ ②푸시 →③스매시	<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 바른 자세와 정확한 타구에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2
	평가	등급	득점																	
	정확한 자세로 스트로크 시행 - 아주능숙	A	20/18																	
정확한 자세로 스트로크 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 스트로크 시행 - 미숙	E	4/2																		
*전체동작을 2회 반복시행	◦ 풋워크 평가 (20점) ① 자세는 정확한가? ② 타구 후 이동방향은 맞는지? ③ 적당한 이동 방법인지 ? ④ 타이밍은 어떤지 ?																			
	<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 바른 자세와 정확한 타구에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p>	평가	등급	득점	정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2	
평가	등급	득점																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 보통	C	12/10																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																		
정확한 자세로 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2																		
	◦ 종합평가 - 동작 (20점) ① 스텝과 공격, 수비동작 연결능력 ② 이동 후 준비자세는 정확한지 ?																			

평가 영역	평가내용	평가기준																																										
		<table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p> <p>- 정확성 (20점)</p> <p>③ 동작에 따른 타구 및 자세의 정확성</p> <p>④ 풋워크 및 연결 동작의 정확성</p> <table><tr><th>평가</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 아주능숙</td><td>A</td><td>20/18</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 능숙</td><td>B</td><td>16/14</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 보통</td><td>C</td><td>12/10</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 약간 미숙</td><td>D</td><td>8/6</td></tr><tr><td>정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 미숙</td><td>E</td><td>4/2</td></tr></table> <p>※ 정확한 자세와 타구 방향 등에 따라 동일 등급 내 득점 차등</p> <p>* 방향은 그림의 번호와 같음 (그림 - 반코트, 굵은선은 네트입니다.)</p> <table><tr><td>② ↖</td><td>↗ ①</td></tr><tr><td>⑥ ←</td><td>→ ⑤</td></tr><tr><td>④ ↙</td><td>↘ ③</td></tr></table>	평가	등급	득점	정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙	E	4/2	평가	등급	득점	정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18	정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14	정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 보통	C	12/10	정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6	정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2	② ↖	↗ ①	⑥ ←	→ ⑤	④ ↙	↘ ③
평가	등급	득점																																										
정확한 자세로 연결동작 시행 - 아주능숙	A	20/18																																										
정확한 자세로 연결동작 시행 - 능숙	B	16/14																																										
정확한 자세로 연결동작 시행 - 보통	C	12/10																																										
정확한 자세로 연결동작 시행- 약간 미숙	D	8/6																																										
정확한 자세로 연결동작 시행 - 미숙	E	4/2																																										
평가	등급	득점																																										
정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 아주능숙	A	20/18																																										
정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 능숙	B	16/14																																										
정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 보통	C	12/10																																										
정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 약간 미숙	D	8/6																																										
정확한 자세로 스트로크와 풋워크 시행 - 미숙	E	4/2																																										
② ↖	↗ ①																																											
⑥ ←	→ ⑤																																											
④ ↙	↘ ③																																											

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도 1문제(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)
 - 2급 전문스포츠지도사

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기규칙, 반칙/페널티, 심판규정
지도방법	40점	단식전술, 복식전술, 지도방법
태도	20점	(질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모) 지도철학, 윤리, 품성, 자신감, 표현력 등

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

- 1급·2급 생활스포츠지도사, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기규칙, 반칙/페널티, 심판규정
지도방법	40점	경기에티켓, 복식전술, 지도방법
태도	20점	(질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모) 체육지도자 자질, 지도철학, 윤리, 품성, 자신감, 표현력 등

* 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
(사)대한배드민턴협회	02-422-6173	http://www.bka.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424(방이동) SK핸드볼경기장 108호

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	경기	7. 2.(금) ~ 7. 4.(일) [별도 배정 시간 확인]	경 동대 학교	02-3431-4523	경기도 양주시 경 동대 학로 27
1급 생활					
2급 생활, 유소년, 노인	서울	7. 2.(금) ~ 7. 8.(목) [별도 배정 시간 확인]	디지털서울문화 예술대학교	02-3431-4523	서울특별시 서대문구 통일로 37길 60
	인천		인천대학교	02-3431-4523	인천광역시 연수구 아카데미로 119
	광주		동강대학교	02-3431-4523	광주광역시 북구 동문대로 50
	부산	7. 3.(토) ~ 7. 8.(목) [별도 배정 시간 확인]	부산경상대학교	02-3431-4523	부산광역시 연제구 고분로 170
	경기	7. 2.(금) ~ 7. 4.(일) [별도 배정 시간 확인]	경 동대 학교	02-3431-4523	경기도 양주시 경 동대 학로 27
		7. 6.(화) ~ 7. 8.(목) [별도 배정 시간 확인]	보훈재활체육센터	02-3431-4523	경기도 수원시 장안구 광고산로 71

※ 응시 장소별 오전, 오후 응시자 명단을 **6. 25.(금) 18:00 대한보디빌딩협회 홈페이지** 공지사항에 게시 예정(배정된 시간은 절대 변경 불가)

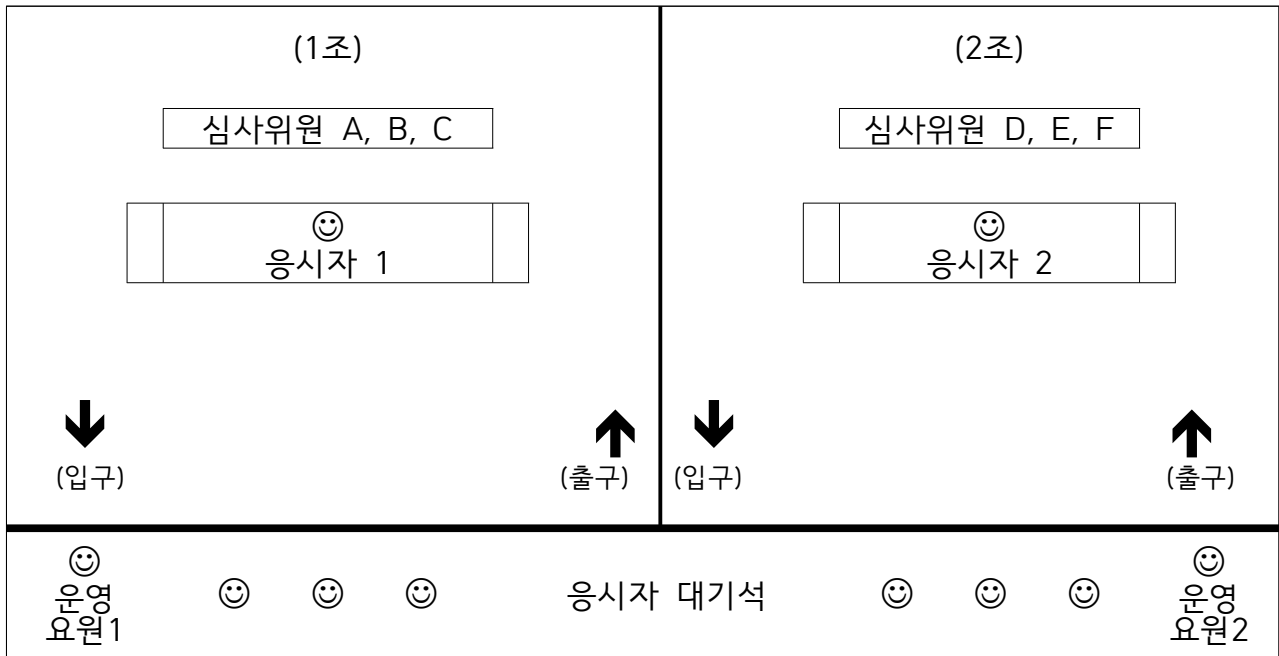
※ 코로나-19 감염증 확산으로 인하여 부득이하게 위의 검정장소에서만 진행하며 마감될 시 장소를 증원할 수 없음

※ 배정된 시험시간에 오지 않을 경우 시험 응시 불가

○ 시험장소 선정 기준

- 코로나-19 감염 예방을 위해 코로나-19 대응 지침 기준에 부합하는 장소 선정

- 장소운영 예상 도식도: 실기·구술 검정 응시 인원에 따라 5~6개조 탄력 운영
- 실기 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항

- ① 덤벨 - 2.5~3kg, 5kg
- ② 바벨 - 중량봉 (긴봉 15kg, 짧은봉 8kg)
- ③ 요가매트
- ④ 벤치

- 지원자 준비사항 (일반과정, 추가취득, 특별과정 응시자 복장 동일)

- ① 상의 - 민소매 런닝, 탑
- ② 하의 - 허벅지가 보이는 반바지
- ③ 운동화
- ④ 신분증, 수험표 및 준비서류

3. 코로나19 감염방역 및 안전관리 대책

○ 응시제한 대상자

- 코로나19 확산 방지를 위해 다음 대상자는 시험에 응시할 수 없으며, 시험장 출입을 금지합니다.
- * 코로나 19 확진환자
- * 의사환자(확진환자 접촉후 14일 이내 발열(37.5°C 이상), 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 나타난 자)
- * 조사대상 유증상자
- * 격리대상자(자가격리 대상자 포함)

○ 응시자 협조사항

1) 마스크 반드시 착용 후 입장

- * 시험장 입실 전/후, 시험시간 중 반드시 마스크 착용
- * 마스크 미착용 시 시험장 입장 불허 및 시험 응시 불가

2) 발열 체크 및 손 소독 등 개인위생 철저

- * 입장 시 체온 측정(발열 체크)을 실시하며, 고열(37.5°C ↑), 기침, 인후통 등 「코로나19」 의심 증상자의 경우 응시가 제한될 수 있습니다.
- * 1차 체온 측정 시 37.1°C 이상인 경우 시험장 내 임시격리장소로 이동하여 최대 3차까지 재측정 할 수 있습니다. 재측정 사이 대기시간은 약 10분정도 발생할 수 있으며, 2차/ 3차 측정 시에도 37.4°C 이상인 경우 응시가 제한될 수 있습니다.
- * 개인위생을 위해 손 씻기 철저, 기침예절 준수
- * 시험장 내 곳곳에 비치되어있는 손 소독제로 수시로 손 소독

3) 응시자 이외의 외부인의 경우 시험장 출입 불가

4) 대기 장소에서의 응시자 간 간격을 2M(최소 1.5M)로 유지

5) 시험 장소에서 손 소독 후 일회용 장갑을 필수 착용

6) 시험 종료 후 응시자는 시험 시행일로부터 14일간 증상 모니터링을 한 후 발열 또는 호흡기 증상 발생 시 검정기관에 연락

7) 코로나19 위기 대응 지침에 따라 대한보디빌딩협회 홈페이지 공지사항을 통해 응시자 협조사항을 안내할 예정이오니, 반드시 숙지하고 적극적으로 협조하여 주시기 바랍니다.

4. 실기평가 영역

※ 장애인 응시자와 비장애인 응시자 모두 동일한 평가 기준으로 평가 됨

○ 기술분류(1급·2급 생활, 청소년, 노인스포츠지도사)

대분류		세부 기술
상체, 가슴/팔	(80)	바벨 벤치 프레스, 덤벨 벤치 프레스, 덤벨 플라이, 덤벨 풀오버, 클로즈 그립 푸쉬업, 덤벨 컬, 해머 컬, 바벨 컬, 컨센트레이션 컬, 리버스 바벨 컬, 얼터네이트 덤벨 컬, 얼터네이트 해머 컬, 덤벨 리스트 컬, 바벨 리스트 컬, 스탠딩 바벨 트라이셉스 익스텐션, 라잉 바벨 트라이셉스 익스텐션, 원암 덤벨 오버헤드 트라이셉스 익스텐션, 시티드 트라이셉스 익스텐션, 덤벨 킥백, 벤치 딥
상체, 등, 어깨		벤트오버 원암 덤벨 로우, 벤트오버 바벨 로우, 언더그립 바벨 로우, 뉴트럴그립 투암 덤벨 로우, 바벨 굿모닝 엑서사이즈, 백 익스텐션, 바벨 밀리터리 프레스, 비하인드 넥 프레스, 덤벨 쇼울더 프레스, 덤벨 레터럴 레이즈, 덤벨 프론트 레이즈, 벤트오버 레터럴 레이즈, 바벨 프론트 레이즈, 바벨 업라이트 로우, 덤벨 쉬러그, 바벨 쉬러그
하체, 복근, 전신		백 스쿼트, 프론트 스쿼트, 바벨 런지, 덤벨 런지, 시티드 카프 레이즈, 힙 브릿지, 덩키 킥, 바벨 힙 트러스트(주동근:둔근), 업도미널 힙 트러스트(주동근:하복부), 루마니안 데드리프트, 스티프 레그 데드리프트, 컨벤셔널 데드리프트, 덤벨 사이드 밴드, 크런치, 레그레이즈, 오블리크 크런치, 시티드 니업, 리버스 크런치, V-잇업
실전기술 (20)		(남) 프론트 더블 바이셉스, 프론트 랫 스프레드, 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스, 백 랫 스프레드, 사이드 트라이셉스, 업도미널 앤 타이
		(여) 프론트 더블 바이셉스, 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스, 사이드 트라이셉스

○ 기술분류(2급 전문스포츠지도사)

대분류		세부 기술
상체, 가슴/팔	(80)	바벨 벤치 프레스, 덤벨 벤치 프레스, 덤벨 플라이, 덤벨 풀오버, 클로즈 그립 푸쉬업, 덤벨 컬, 해머 컬, 바벨 컬, 컨센트레이션 컬, 리버스 바벨 컬, 얼터네이트 덤벨 컬, 얼터네이트 해머 컬, 덤벨 리스트 컬, 바벨 리스트 컬, 스탠딩 바벨 트라이셉스 익스텐션, 라잉 바벨 트라이셉스 익스텐션, 원암 덤벨 오버헤드 트라이셉스 익스텐션, 시티드 트라이셉스 익스텐션, 덤벨 킥백, 벤치 딥
상체, 등, 어깨		벤트오버 원암 덤벨 로우, 벤트오버 바벨 로우, 언더그립 바벨 로우, 뉴트럴그립 투암 덤벨 로우, 바벨 굿모닝 엑서사이즈, 백 익스텐션, 바벨 밀리터리 프레스, 비하인드 넥 프레스, 덤벨 쇼울더 프레스, 덤벨 레터럴 레이즈, 덤벨 프론트 레이즈, 벤트오버 레터럴 레이즈, 바벨 프론트 레이즈, 바벨 업라이트 로우, 덤벨 쉬러그, 바벨 쉬러그
하체, 복근, 전신		백 스쿼트, 프론트 스쿼트, 바벨 런지, 덤벨 런지, 시티드 카프 레이즈, 힙 브릿지, 덩키 킥, 바벨 힙 트러스트(주동근:둔근), 업도미널 힙 트러스트(주동근:하복부), 루마니안 데드리프트, 스틱프 레그 데드리프트, 컨벤셔널 데드리프트, 덤벨 사이드 밴드, 크런치, 레그레이즈, 오블리크 크런치, 시티드 니업, 리버스 크런치, V-잇업, 스쿼팅 바벨컬
실전기술 (20)		(남) 프론트 더블 바이셉스, 프론트 랫 스프레드, 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스, 백 랫 스프레드, 사이드 트라이셉스, 업도미널 앤 타이, 클래식 보디빌딩 쿼터턴
		(여) 프론트 더블 바이셉스, 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스, 사이드 트라이셉스, 여자 피지크 쿼터턴, 보디피트니스 쿼터턴, 비키니 피트니스 쿼터턴

○ 실기평가 영역

- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역			내용	평가문항 및 모범답안
기초기술 (80)	상체	가슴·팔	바벨 벤치 프레스	① 바벨은 어깨넓이보다 넓게 잡았는가? ② 벤치에 머리, 어깨, 엉덩이가 밀착되어 있는가? ③ 그립은 오버핸드 그립으로 정확히 잡고 있는가? ④ 바가 수직으로 보이도록 높고 턱을 가슴으로 당겨 고정되어 있는가? ⑤ 팔꿈치와 어깨가 일직선이 되게 옆으로 펴고 손목이 뒤로 꺾이지 않았는가?
			덤벨 벤치 프레스	① 어깨는 고정되어 있는가? ② 덤벨을 올릴 때 가슴을 수축하고 있는가? ③ 팔은 정확히 밀고 있는가? ④ 호흡은 바를 내릴 때 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			덤벨 플라이	① 어깨는 고정되어 있는가? ② 덤벨을 올릴 때 가슴을 수축하고 있는가? ③ 주관절의 굽힘 정도가 적당한가?
			덤벨 풀오버	① 양발이 어깨너비로 고정이 되어 있는가? ② 팔꿈치 관절을 충분히 연 상태에서 수직이 되도록 팔을 올리는가? ③ 팔이 바닥과 평행이 될 때까지 내리는가? ④ 덤벨이 가슴 앞쪽으로 오면서 호흡을 내쉬는가?
			클로즈 그립 푸쉬업	① 그립은 어깨넓이보다 좁게 위치하였는가? ② 내리는 단계에 팔꿈치가 몸통에서 멀어지지 않고 있는가? ③ 올리는 단계에 삼두근의 수축이 일어나는가? ④ 운동하는 동안에 몸통이 고정되어 있는가? ⑤ 머리, 어깨, 골반, 무릎, 발목 일직선을 유지하는가?
			덤벨 컬	① 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ② 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ③ 덤벨을 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			해머 컬	① 덤벨을 뉴트럴그립으로 잡았는가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 덤벨을 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			바벨 컬	① 바를 잡는 양손의 간격이 어깨 넓이 정도인가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 바를 들어 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			컨센트레이션 컬	① 덤벨을 잡고 벤치에 앉아있는가? ② 팔꿈치를 대퇴부 안쪽에 고정하였는가? ③ 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 구부려 전완을 들어 올리며 다시 시작자세로 돌아오며 숨을 들이마시는가?
			리버스 바벨 컬	① 서서 오버 그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽혀 바벨을 들어 올리고 다시

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				내리면서 숨을 들이 마시는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			알터네이트 덤벨 컬	① 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ② 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ③ 덤벨을 올릴 때 호흡을 하고 있는가? ④ 양팔을 교대로 들어 올리는가?
			알터네이트 해머 컬	① 덤벨을 뉴트럴그립으로 잡았는가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 덤벨을 올릴 때 호흡을 하고 있는가? ⑤ 양팔을 교대로 들어 올리는가?
			덤벨 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 언더그립으로 덤벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			바벨 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 언더그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			스탠딩 바벨 트라이셉스 익스텐션	① 서서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바벨을 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			라잉 바벨 트라이셉스 익스텐션	① 가슴은 들고 척추는 정상 만곡을 유지하고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 팔이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바를 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			원암 덤벨 오버헤드 트라이셉스 익스텐션	① 팔꿈치가 고정이 되어 있는가? ② 덤벨이 내려갈 때 팔꿈치의 각도가 90도까지 내리는가? ③ 팔꿈치를 펼 때 호흡을 내쉬는가?
			시티드 트라이셉스 익스텐션	① 앉아서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바벨을 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			덤벨 킥백	① 운동 중 상완은 바닥과 수평인 상태를 유지하는가? ② 팔꿈치는 몸통에서 붙인 상태를 유지하는가? ③ 등은 곧게 편 상태를 유지하는가? ④ 발은 바닥에 밀착시켰는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
	등 · 어 깨		벤치 딭	① 허리는 곧게 편 자세를 유지하는가? ② 내리는 단계에 팔꿈치가 직각으로 내려가는가? ③ 올리는 단계에 팔꿈치가 완전히 펴지는가? ④ 호흡을 똑바로 하고 있는가?
			벤트오버 원암 덤벨 로우	① 팔꿈치를 몸통 가까이 들어 올렸는가? ② 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? ③ 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않고 진행했는가? ④ 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?
			벤트오버 바벨 로우	① 허리는 곧게 펴져 있는가? ② 엉덩이를 심하게 뒤로 빼지 않고 있는가? ③ 무릎은 바를 내리면서 약간 구부리고 있는가? ④ 바를 올리는 동작 시 배 방향으로 올리고 있는가? ⑤ 등은 곧게 펴져 있는가?
			언더그립 바벨 로우	① 바벨을 언더그립으로 잡고 몸통은 곧게 편 자세를 유지하는가? ② 바를 올리는 단계에서 손목을 펴고 올리는가? ③ 목을 과도하게 뒤로 펴진 않았는가? ④ 몸의 무게중심이 균형적으로 고르게 유지하는가?
			뉴트럴 그립 투암 덤벨 로우	① 덤벨을 뉴트럴 그립으로 잡고 팔꿈치를 몸통 가까이 들어 올렸는가? ② 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? ③ 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않았는가? ④ 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?
			바벨 굿모닝 엑서사이 즈	① 바벨을 승모근에 올리고 있는가? ② 무릎과 허리를 펴고 내려가는가? ③ 시선은 전방을 주시하는가? ④ 올라올 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			백 익스텐션	① 매트에 배를 깔고 엎드려 있는가? ② 상체와 하체를 함께 올리고 있는가? ③ 호흡은 올리는 단계에 내쉬고 있는가?
			바벨 밀리터리 프레스	① 반동 없이 얼굴 가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? ④ 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히 굽혔는가?
			비하인드 넥 프레스	① 반동 없이 머리 뒤쪽 가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? ④ 내리는 단계에서 팔꿈치의 각도를 90도를 유지했는가?
			덤벨 쇼울더 프레스	① 운동 중 덤벨이 움직이지 않도록 통제하였는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				④ 내리는 단계 시 팔꿈치에 각도를 90도를 유지했는가?
			덤벨 레터럴 레이즈	① 옆으로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 덤벨을 잡은 손이 팔꿈치 보다 아래있는가? ③ 몸통을 곧게 펴는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			덤벨 프론트 레이즈	① 위로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 펴는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			벤트오버 레터럴 레이즈	① 상체를 구부린 자세에서 팔꿈치와 상완이 덤벨보다 높은 상태를 유지하고 있는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유지했는가? ④ 모든 동작의 단계에서 몸의 반동을 이용하지 않았는가?
			바벨 프론트 레이즈	① 위로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 펴는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			바벨 업라이트 로우	① 바벨을 들어 올렸을 때 팔꿈치가 어깨와 평행이 되었는가? ② 허리를 곧게 펴고 있는가? ③ 시선은 정면을 주시하고 있는가? ④ 오버 그립으로 바벨을 잡고 있는가?
			덤벨 쉬러그	① 어깨너비로 서서 양손에 덤벨을 들고 있는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?
			바벨 쉬러그	① 어깨너비로 서서 바벨을 어깨넓이 스탠다드 그립으로 잡았는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?
	하 체	복 근 · 전 신	백 스쿼트	① 몸통과 바닥이 이루는 각도를 일정하게 유지하면서 서서히 앉았는가? ② 무게중심을 양발과 종아리 부분에 놓이게 했는가? ③ 대퇴가 바닥과 수평이 될 때까지 앉았는가? ④ 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 구부리지 않았는가? ⑤ 바벨이 승모근에 위치하고 있는가?
			프론트 스쿼트	① 바벨은 쇄골과 어깨로 지탱하고 있는가? ② 가슴과 팔꿈치를 들고 허리는 꼴꼴이 세우고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				③ 무릎이 발끝을 넘지 않고 있는가? ④ 시선은 정면을 주시하고 있는가?
			바벨 런지	① 앞으로 내딛는 다리의 발바닥이 바닥에 닿도록 했는가? ② 허리와 등을 곧게 편 상태로 유지하고 몸의 균형을 잡았는가? ③ 무릎이 발끝보다 나오지 않게 하였는가? ④ 올라오는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 바벨이 승모근에 위치하고 있는가?
			덤벨 런지	① 앞으로 내딛는 다리의 발바닥이 바닥에 닿도록 했는가? ② 허리와 등을 곧게 편 상태로 유지하고 몸의 균형을 잡았는가? ③ 무릎이 발끝보다 나오지 않게 하였는가? ④ 올라오는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 덤벨을 양 손에 들고 덤벨이 흔들리지 않게 유지하는가?
			시티드 카프 레이즈	① 앉은 상태로 발뒤꿈치를 최대한 들어 올리고 있는가? ② 발뒤꿈치가 지면에 닿기 전에 다시 올리는가?
			힙 브릿지	① 천장을 바라보고 누워 양팔은 펴서 손바닥을 바닥에 대고 무릎은 세웠는가? ② 숨을 내쉬면서 엉덩이를 위로 올렸는가? ③ 동작 시 허리를 곧게 펴고 엉덩이에 긴장을 주고 있는가?
			덩키 킥	① 엎드린 자세로 한쪽 다리의 허벅지가 수평이 되도록 들어 올리는가? ② 골반이 바닥과 수평이 되도록 유지하였는가? ③ 골반이 틀어지지 않도록 중심을 잡고 있는가?
			바벨 힙 트러스트 (주동근 :둔근)	① 벤치에 등을 대고 무릎을 세워 누웠는가? ② 바벨이나 원판을 하복부 위에 올렸는가? ③ 바닥과 수평이 될때까지 몸통을 올렸는가? ④ 몸통을 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			업도미널 힙 트러스트 (주동근 :하복부)	① 바닥에 등을 대고 누워서 두 팔을 몸통 옆 바닥에 밀착시켰는가? ② 두 다리를 펴고 수직으로 올렸는가? ③ 무릎을 핀 상태로 천정을 향해 힙과 발바닥을 똑바로 들어올렸는가? ④ 하복부를 위로 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			루마니안 데드리프트	① 바를 어깨넓이 혹은 약간 넓게 잡고 있는가? ② 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? ③ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가? ④ 내리는 동작에 시선은 정면을 향하고 있는가? ⑤ 내리는 동작에서 무릎이 고정되어 있는가?
			스티프 레그	① 척추 기립근은 펴져 있는가? ② 고개는 들고 정면을 주시하며 동작을 실시하고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			데드리프트	③ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가? ④ 동작 수행 간 무릎의 관절은 구부러지지 않는가?
			컨벤셔널 데드리프트	① 바를 어깨넓이 혹은 약간 넓게 잡고 있는가? ② 바벨을 바닥에 완전히 내렸다가 올렸는가? ③ 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? ④ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가?
			덤벨 사이드 밴드	① 덤벨을 옆구리에 밀착시키는가? ② 엉덩이가 앞뒤로 흔들리지 않게 통제하는가? ③ 덤벨이 몸에서 멀어지지 않도록 운동하고 있는가? ④ 엉덩이가 좌우로 과도하게 움직이지 않는가?
			크런치	① 목을 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? ② 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가? ③ 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? ④ 양손을 머리에서 떨어뜨리지 않고 운동을 실시하였는가? ⑤ 허리를 바닥에서 떨어뜨리지 않았는가?
			레그레이즈	① 숨을 내쉬며 양발이 바닥과 90도를 이룰 때까지 올렸는가? ② 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?
			오블리크 크런치	① 목이 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? ② 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가? ③ 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? ④ 손을 머리에서 떨어뜨리지 않고 운동을 실시하였는가?
			시티드 니업	① 앉아서 상체를 고정시키고 무릎을 구부리는가? ② 발이 땅에 닿지 않게 운동하는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?
			리버스 크런치	① 숨을 내쉬며 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 올렸는가? ② 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?
			V-잇업	① 다리와 상체를 동시에 올렸는가? ② 양다리와 양팔을 천천히 내렸는가? ③ 팔과 다리가 구부러지지 않고 퍼져있는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내 쉬었는가?

- 실전기술(1급·2급 생활, 청소년, 노인스포츠지도사)

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
실 전 기 술 (20)	남자 (20)	보디빌딩 규정포즈	1번 포즈 Front Double Biceps (전면 이두근 포즈)	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 친다. 이 포즈에서 제일 중요한 근육 부위는 이두박근과 전완근이다. 이두박근 부위의 근육을 힘껏 수축해야 한다.</p> <p>① 이두박근과 전완근을 표현하고 있는가? ② 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? ③ 가슴이 들리고 가슴근육의 선을 표현하고 있는가? ④ 광배근을 표현하고 있는가? ⑤ 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?</p>
			2번 포즈 Front Lat Spread (전면 광배근 포즈)	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 손을 허리쪽에 두고 광배근을 힘껏 편다. 동시에 선수는 반드시 전면 근육의 이완과 수축을 조절할 수 있어야 한다.</p> <p>① 가슴근육의 수축을 표현하고 있는가? ② 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가? ③ 심판을 향해 정면으로 서서 발의 간격을 최대 15cm로 유지하고 있는가?</p>
			3번 포즈 Side Chest (측면 가슴 포즈)	<p>선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴 근육 쪽을 선택하여 연기한다. 한쪽 다리를 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다. 선수는 가슴을 제치고, 심판에게 보여 지는 쪽 팔을 힘껏 꺾고, 이두박근을 수축하여 울퉁불퉁하게 한다. 동시에 다리의 근육을 수축한다. 특히 이두박근과 종아리 근육을 수축한다.</p> <p>① 가슴을 들고 가슴라인을 표현하고 있는가? ② 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? ③ 앞다리를 약간 구부려 대퇴 이두근을 표현하고 있는가? ④ 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가? ⑤ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?</p>
			4번 포즈 Back Double Biceps (후면 이두근 포즈)	<p>선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 팔과 팔목부분을 Front Double Biceps 동작과 똑같이 한다. 한쪽 다리를 발 앞으로 착지하고, 발꿈치를 쳐든다. 팔과 어깨, 등 근육을 수축하고 허벅다리, 종아리도 힘껏 수축한다.</p> <p>① 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가?</p>

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				② 등 근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게 하고 있는가? ③ 한 다리를 뒤로 뺀어 슬와근을 표현하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?
			5번 포즈 Back Lat Spread (후면 광배근 포즈)	선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리 쪽에 놓는다. 광배근을 가능한 힘껏 펴고, 종아리도 힘껏 수축한다. ① 등 근육을 잘 펴고 있는가? ② 등 모양이 V자가 되고 있는가? ③ 발의 간격을 최대 15cm로 유지한 채 두 다리를 곧게 편 상태로 근육을 수축하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 팔꿈치는 어깨보다 전방을 향하고 있는가?
			6번 포즈 Side Triceps (측면 삼두근 포즈)	선수는 자신의 어느 한쪽 팔의 삼두 부분을 택하여 연기한다. 우측 또는 좌측으로 심판을 향해 서고 두 손을 몸 뒤쪽에 놓는다. 심판을 향한 쪽의 다리는 반드시 조금 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다. 선수는 앞에 있는 손을 힘껏 수축하고 근육을 과시한다. ① 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가? ② 가슴의 모양을 보여 주고 있는가? ③ 심판과 가까운 쪽 다리의 무릎을 구부린 상태로 발을 지면위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뺀 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 표현하고 있는가? ④ 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?
			7번 포즈 Abdominal & Thighs (복직근과 다리 포즈)	선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한 쪽 다리는 앞으로 빼고, 그 다음 복부 근육을 수축하고 몸을 약간 앞으로 하며 손을 깎지 낀 채 머리 뒤로 올리는 동작을 취한다. 동시에 앞으로 뺀 다리 근육을 수축한다. ① 손은 머리 뒤에 위치하고 있는가? ② 복부를 수축하여 복근을 표현하고 있는가? ③ 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? ④ 대퇴근을 수축하여 표현하고 있는가? ⑤ 광배근을 수축하여 표현하고 있는가?
	여자 (20)	여자 피지크 규정 포즈	1번 포즈 Front Double Biceps	몸을 정면으로 서서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로 빼고 다리와 발은 일직선상에 둔다. 두 팔을 어깨 높이까지 올린 다음 팔꿈치를 구부리고 손을 편 상태에서 손가락은 하늘

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				<p>을 향하게 한다. 전체적인 근육을 수축한다.</p> <p>① 두 다리(오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로)와 발의 위치(일직선상)는 정확한가?</p> <p>② 두 팔의 높이(어깨 높이)와 팔꿈치가 구부리고 있는 동작이 정확한가?</p> <p>③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가?</p> <p>④ 최대한 많은 근육들을 수축하고 있는가?</p>
			2번 포즈 Side Chest	<p>선수는 왼팔 또는 오른팔 중 한 쪽을 선택한다. 심판을 향해 왼쪽 또는 오른쪽 방향으로 약간 비틀게 서서 배는 안으로 집어넣고 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 앞쪽으로 곧게 펴서 발을 바닥에 내려놓는다. 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 살짝 구부리고 양 팔은 신체 앞에 두어 팔꿈치와 손가락을 곧게 펴게 한 채로 손바닥이 아래를 보게 한 다음 양 손을 같은 선상에 두거나 한 손을 다른 한 손 위에 올린다. 선수는 가슴 근육, 상완 삼두근, 대퇴부 근육 및 비복근을 수축한다.</p> <p>① 심판을 향해 오른쪽 또는 왼쪽으로 비틀게 서 있는가?</p> <p>② 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 곧게 펴고 있으며 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 살짝 구부리고 있는가?</p> <p>③ 팔, 팔꿈치 손가락 및 손바닥의 자세 및 위치는 정확한가?</p> <p>④ 가슴 근육, 상완 삼두근, 대퇴 사두근, 대퇴 이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>
			3번 포즈 Back Double Biceps	<p>뒤돌아서서 프론트 더블 바이셉스와 마찬가지로 팔을 구부리고 손을 편 상태로 한 발을 뒤에 위치하여 발가락으로 지탱한다. 선수는 삼각근, 등 상하부, 허벅지 및 비복근을 수축한다.</p> <p>① 두 다리(한 발을 뒤에 위치하여 발가락으로 지탱)와 발의 위치는 정확한가?</p> <p>② 두 팔의 높이(어깨 높이)와 팔꿈치는 구부리고 있는 동작이 정확한가?</p> <p>③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가?</p> <p>④ 삼각근, 등 상하부, 대퇴 이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>
			4번 포즈 Side Triceps	<p>선수는 왼팔 또는 오른팔 중 한 쪽을 선택한다. 심판을 향해 왼쪽 또는 오른쪽 측면이 심판을 향하게 서서 심판을 바라보고 가슴은 바깥으로 복부는 안으로 집어넣은 상태로 두 팔을 등 뒤에 위치시키고 왼쪽 또는 오른쪽에 있는 손목을 오른쪽 또는 왼쪽 손으로 움켜잡는다. 왼쪽 또는 오른쪽의 팔꿈치, 손 및 손가락을 편 상태로 손바닥이 아래 지면과 평행이 되</p>

영역		내용	평가문항 및 모범답안
			<p>게 한다. 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 곧게 펴서 발을 바닥에 내려놓으며 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 살짝 구부린다.</p> <p>① 오른쪽 또는 왼쪽 측면이 심판을 향해 서있는가?</p> <p>② 팔을 등 뒤에 위치시켜 오른쪽 또는 왼쪽 손목을 왼쪽 또는 오른쪽 손으로 잡고 있으며 손과 손가락을 편 상태로 손바닥이 아래 지면과 평행하게 되어 있는가?</p> <p>③ 오른쪽 또는 왼쪽 무릎을 구부리지 않고 다리를 곧게 펴서 바닥에 내려놓았으며 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 살짝 구부렸는가?</p> <p>④ 상완 삼두근, 가슴, 복부, 대퇴근부 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>

- 2급 전문스포츠지도사

영역		내용	평가문항 및 모범답안
기초기술 (80)	상체	가슴·팔	<p>바벨 벤치 프레스</p> <p>① 바벨은 어깨넓이보다 넓게 잡았는가? ② 벤치에 머리, 어깨, 엉덩이가 밀착되어 있는가? ③ 그립은 오버핸드 그립으로 정확히 잡고 있는가? ④ 바가 수직으로 보이도록 눕고 턱을 가슴으로 당겨 고정되어 있는가? ⑤ 팔꿈치와 어깨가 일직선이 되게 옆으로 펴고 손목이 뒤로 꺾이지 않았는가?</p>
			<p>덤벨 벤치 프레스</p> <p>① 어깨는 고정되어 있는가? ② 덤벨을 올릴 때 가슴을 수축하고 있는가? ③ 팔은 정확히 밀고 있는가? ④ 호흡은 바를 내릴 때 들이마시고 올릴 때 내뿜고 있는가?</p>
			<p>덤벨 플라이</p> <p>① 어깨는 고정되어 있는가? ② 덤벨을 올릴 때 가슴을 수축하고 있는가? ③ 주관절의 굽힘 정도가 적절한가?</p>
			<p>덤벨 풀오버</p> <p>① 양발이 어깨너비로 고정이 되어 있는가? ② 팔꿈치 관절을 충분히 연 상태에서 수직이 되도록 팔을 올리는가? ③ 팔이 바닥과 평행이 될 때까지 내리는가? ④ 덤벨이 가슴 앞쪽으로 오면서 호흡을 내쉬는가?</p>
			<p>클로즈 그립 푸쉬업</p> <p>① 그립은 어깨넓이보다 좁게 위치하였는가? ② 내리는 단계에 팔꿈치가 몸통에서 멀어지지 않고 있는가?</p>

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				③ 올리는 단계에 삼두근의 수축이 일어나는가? ④ 운동하는 동안에 몸통이 고정되어 있는가? ⑤ 머리, 어깨, 골반, 무릎, 발목 일직선을 유지하는 가?
			덤벨 컬	① 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ② 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ③ 덤벨을 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			해머 컬	① 덤벨을 뉴트럴그립으로 잡았는가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 덤벨을 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			바벨 컬	① 바를 잡는 양손의 간격이 어깨 넓이 정도인가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 바를 들어 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			컨센트레이션 컬	① 덤벨을 잡고 벤치에 앉아있는가? ② 팔꿈치를 대퇴부 안쪽에 고정하였는가? ③ 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 구부려 전완을 들어 올리며 다시 시작자세로 돌아오며 숨을 들이마시는가?
			리버스 바벨 컬	① 서서 오버 그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽혀 바벨을 들어 올리고 다시 내리면서 숨을 들이 마시는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			얼터네이트 덤벨 컬	① 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ② 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ③ 덤벨을 올릴 때 호흡을 하고 있는가? ④ 양팔을 교대로 들어 올리는가?
			얼터네이트 해머 컬	① 덤벨을 뉴트럴그립으로 잡았는가? ② 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? ④ 덤벨을 올릴 때 호흡을 하고 있는가? ⑤ 양팔을 교대로 들어 올리는가?
			덤벨 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 언더그립으로 덤벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			바벨 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 언더그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			스탠딩 바벨 트라이셉스 익스텐션	① 서서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바벨을 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				가?
			라잉 바벨 트라이셉스 익스텐션	① 가슴은 들고 척추는 정상 만곡을 유지하고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 팔이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바를 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			원암 덤벨 오버헤드 트라이셉스 익스텐션	① 팔꿈치가 고정되어 있는가? ② 덤벨이 내려갈 때 팔꿈치의 각도가 90도까지 내리는가? ③ 팔꿈치를 펼 때 호흡을 내쉬는가?
			시티드 트라이셉스 익스텐션	① 앉아서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? ② 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? ③ 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? ④ 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? ⑤ 바벨을 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?
			덤벨 킥백	① 운동 중 상완은 바닥과 수평인 상태를 유지하는가? ② 팔꿈치는 몸통에서 붙인 상태를 유지하는가? ③ 등은 곧게 편 상태를 유지하는가? ④ 발은 바닥에 밀착시켰는가?
			벤치 딥	① 허리는 곧게 편 자세를 유지하는가? ② 내리는 단계에 팔꿈치가 직각으로 내려가는가? ③ 올리는 단계에 팔꿈치가 완전히 펴지는가? ④ 호흡을 똑바로 하고 있는가?
	등 · 어 깨		벤트오버 원암 덤벨 로우	① 팔꿈치를 몸통 가까이 들어 올렸는가? ② 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? ③ 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않고 진행했는가? ④ 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?
			벤트오버 바벨 로우	① 허리는 곧게 펴져 있는가? ② 엉덩이를 심하게 뒤로 빼지 않고 있는가? ③ 무릎은 바를 내리면서 약간 구부리고 있는가? ④ 바를 올리는 동작 시 배 방향으로 올리고 있는가? ⑤ 등은 곧게 펴져 있는가?
			언더그립 바벨 로우	① 바벨을 언더그립으로 잡고 몸통은 곧게 편 자세를 유지하는가? ② 바를 올리는 단계에서 손목을 펴고 올리는가? ③ 목을 과도하게 뒤로 펴진 않았는가? ④ 몸의 무게중심이 균형적으로 고르게 유지하는가?
			뉴트럴 그립 투암 덤벨 로우	① 덤벨을 뉴트럴 그립으로 잡고 팔꿈치를 몸통 가까이 들어 올렸는가? ② 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? ③ 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않았는가? ④ 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?
			바벨	① 바벨을 승모근에 올리고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			굿모닝 엑서사이 즈	② 무릎과 허리를 펴고 내려가는가? ③ 시선은 전방을 주시하는가? ④ 올라올 때 호흡을 내쉬고 있는가?
			백 익스텐션	① 매트에 배를 깔고 엎드려 있는가? ② 상체와 하체를 함께 올리고 있는가? ③ 호흡은 올리는 단계에 내쉬고 있는가?
			바벨 밀리터리 프레스	① 반동 없이 얼굴 가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? ④ 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히 굽혔는가?
			비하인드 넥 프레스	① 반동 없이 머리 뒤쪽 가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? ④ 내리는 단계에서 팔꿈치의 각도를 90도를 유지했는가?
			덤벨 쇼울더 프레스	① 운동 중 덤벨이 움직이지 않도록 통제하였는가? ② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? ④ 내리는 단계 시 팔꿈치에 각도를 90도를 유지했는가?
			덤벨 레터럴 레이즈	① 옆으로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 덤벨을 잡은 손이 팔꿈치 보다 아래있는가? ③ 몸통을 곧게 폈는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			덤벨 프론트 레이즈	① 위로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 폈는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			벤트오버 레터럴 레이즈	① 상체를 구부린 자세에서 팔꿈치와 상완이 덤벨보다 높은 상태를 유지하고 있는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유지했는가? ④ 모든 동작의 단계에서 몸의 반동을 이용하지 않았는가?
			바벨 프론트 레이즈	① 위로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정면을 유지했는가? ② 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? ③ 몸통을 곧게 폈는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? ⑤ 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?
			바벨 업라이트	① 바벨을 들어 올렸을 때 팔꿈치가 어깨와 평행이 되었는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
하체			로우	② 허리를 곧게 펴고 있는가? ③ 시선은 정면을 주시하고 있는가? ④ 오버 그립으로 바벨을 잡고 있는가?
			덤벨 쉬러그	① 어깨너비로 서서 양손에 덤벨을 들고 있는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?
			바벨 쉬러그	① 어깨너비로 서서 바벨을 어깨넓이 스탠다드 그립으로 잡았는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?
	복근·전신		백 스쿼트	① 몸통과 바닥이 이루는 각도를 일정하게 유지하면서 서서히 앉았는가? ② 무게중심을 양발과 중앙 부분에 놓이게 했는가? ③ 대퇴가 바닥과 수평이 될 때까지 앉았는가? ④ 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 구부리지 않았는가? ⑤ 바벨이 승모근에 위치하고 있는가?
			프론트 스쿼트	① 바벨은 쇠골과 어깨로 지탱하고 있는가? ② 가슴과 팔꿈치를 들고 허리는 곳곳이 세우고 있는가? ③ 무릎이 발끝을 넘지 않고 있는가? ④ 시선은 정면을 주시하고 있는가?
			바벨 런지	① 앞으로 내딛는 다리의 발바닥이 바닥에 닿도록 했는가? ② 허리와 등을 곧게 편 상태로 유지하고 몸의 균형을 잡았는가? ③ 무릎이 발끝보다 나오지 않게 하였는가? ④ 올라오는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 바벨이 승모근에 위치하고 있는가?
			덤벨 런지	① 앞으로 내딛는 다리의 발바닥이 바닥에 닿도록 했는가? ② 허리와 등을 곧게 편 상태로 유지하고 몸의 균형을 잡았는가? ③ 무릎이 발끝보다 나오지 않게 하였는가? ④ 올라오는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 덤벨을 양 손에 들고 덤벨이 흔들리지 않게 유지하는가?
			시티드 카프 레이즈	① 앉은 상태로 발뒤꿈치를 최대한 들어 올리고 있는가? ② 발뒤꿈치가 지면에 닿기 전에 다시 올리는가?
			힙 브릿지	① 천장을 바라보고 누워 양팔은 펴서 손바닥을 바닥에 대고 무릎은 세웠는가? ② 숨을 내쉬면서 엉덩이를 위로 올렸는가? ③ 동작 시 허리를 곧게 펴고 엉덩이에 긴장을 주고 있는가?
			덩키 킥	① 엎드린 자세로 한쪽 다리의 허벅지가 수평이 되도록 들어 올리는가? ② 골반이 바닥과 수평이 되도록 유지하였는가? ③ 골반이 틀어지지 않도록 중심을 잡고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			바벨 힙 트러스트 (주동근 :둔근)	① 벤치에 등을 대고 무릎을 세워 누웠는가? ② 바벨이나 원판을 하복부 위에 올렸는가? ③ 바닥과 수평이 될때까지 몸통을 올렸는가? ④ 몸통을 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			업도미널 힙 트러스트 (주동근 :하복부)	① 바닥에 등을 대고 누워서 두 팔을 몸통 옆 바닥에 밀착 시켰는가? ② 두 다리를 펴고 수직으로 올렸는가? ③ 무릎을 핀 상태로 천정을 향해 힙과 발바닥을 똑바로 들어올렸는가? ④ 하복부를 위로 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			루마니안 데드리프트	① 바를 어깨넓이 혹은 약간 넓게 잡고 있는가? ② 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? ③ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가? ④ 내리는 동작에 시선은 정면을 향하고 있는가? ⑤ 내리는 동작에서 무릎이 고정되어 있는가?
			스티프 레그 데드리프트	① 척추 기립근은 펴져 있는가? ② 고개는 들고 정면을 주시하며 동작을 실시하고 있는가? ③ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가? ④ 동작 수행 간 무릎의 관절은 구부러지지 않는가?
			컨벤셔널 데드리프트	① 바를 어깨넓이 혹은 약간 넓게 잡고 있는가? ② 바벨을 바닥에 완전히 내렸다가 올렸는가? ③ 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? ④ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가?
			덤벨 사이드 밴드	① 덤벨을 옆구리에 밀착시키는가? ② 엉덩이가 앞뒤로 흔들리지 않게 통제하는가? ③ 덤벨이 몸에서 멀어지지 않도록 운동하고 있는가? ④ 엉덩이가 좌우로 과도하게 움직이지 않는가?
			크런치	① 목을 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? ② 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가? ③ 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? ④ 양손을 머리에서 떨어뜨리지 않고 운동을 실시하였는가? ⑤ 허리를 바닥에서 떨어뜨리지 않았는가?
			레그레이즈	① 숨을 내쉬며 양발이 바닥과 90도를 이룰 때까지 올렸는가? ② 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?
			오블리크 크런치	① 목이 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? ② 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				③ 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? ④ 손을 머리에서 떨어트리지 않고 운동을 실시하였는가?
			시티드 니업	① 앉아서 상체를 고정시키고 무릎을 구부리는가? ② 발이 땅에 닿지 않게 운동하는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?
			리버스 크런치	① 숨을 내쉬며 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 올렸는가? ② 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? ⑤ 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?
			V-잇업	① 다리와 상체를 동시에 올렸는가? ② 양다리와 양팔을 천천히 내렸는가? ③ 팔과 다리가 구부러지지 않고 퍼져있는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내 쉬었는가?
			스쿼팅 바벨컬	① 발의 위치와 바벨을 잡은 양손 간격은 어깨넓이 정도인가? ② 팔꿈치 뒷부분 위치가 양무릎 위에 적당히 위치하는가? ③ 동작 시 앉은 스쿼트 자세와 상체 부분이 반동없이 고정 유지 하는가? ④ 바벨을 얼굴쪽으로 당길 시 숨을 내쉬고 천천히 원위치로 내리는가?

- 실전기술(2급 전문스포츠지도사)

영역		내용	평가문항 및 모범답안
실 전 기 술 (20)	남자 (20)	보디빌딩 규정포즈	Front Double Biceps (전면 이두근 포즈) 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 친다. 이 포즈에서 제일 중요한 근육 부위는 이두박근과 전완근이다. 이두박근 부위의 근육을 힘껏 수축해야 한다. ① 이두박근과 전완근을 표현하고 있는가? ② 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? ③ 가슴이 들리고 가슴근육의 선을 표현하고 있는가? ④ 광배근을 표현하고 있는가? ⑤ 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?
			Front Lat Spread (전면 광배근 포즈) 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 손을 허리쪽에 두고 광배근을 힘껏 편다. 동시에 선수는 반드시 전면 근육의 이완과 수축을 조절할 수 있어야 한다. ① 가슴근육의 수축을 표현하고 있는가?

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				② 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가? ③ 심판을 향해 정면으로 서서 발의 간격을 최대 15cm로 유지하고 있는가?
			Side Chest (측면 가슴 포즈)	선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴 근육 쪽을 선택하여 연기한다. 한쪽 다리를 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다. 선수는 가슴을 제치고, 심판에게 보여 지는 쪽 팔을 힘껏 꺾고, 이두박근을 수축하여 울퉁불퉁하게 한다. 동시에 다리의 근육을 수축한다. 특히 이두박근과 종아리 근육을 수축한다. ① 가슴을 들고 가슴라인을 표현하고 있는가? ② 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? ③ 앞다리를 약간 구부려 대퇴 이두근을 표현하고 있는가? ④ 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가? ⑤ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?
			Back Double Biceps (후면 이두근 포즈)	선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 팔과 팔목부분을 Front Double Biceps 동작과 똑같이 한다. 한쪽 다리를 발 앞으로 착지하고, 발꿈치를 쳐든다. 팔과 어깨, 등 근육을 수축하고 허벅다리, 종아리도 힘껏 수축한다. ① 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? ② 등 근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게 하고 있는가? ③ 한 다리를 뒤로 뺀어 슬와근을 표현하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?
			Back Lat Spread (후면 광배근 포즈)	선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리 쪽에 놓는다. 광배근을 가능한 힘껏 펴고, 종아리도 힘껏 수축한다. ① 등 근육을 잘 펴고 있는가? ② 등 모양이 V자가 되고 있는가? ③ 발의 간격을 최대 15cm로 유지한 채 두 다리를 곧게 편 상태로 근육을 수축하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 팔꿈치는 어깨보다 전방을 향하고 있는가?
			Side	선수는 자신의 어느 한쪽 팔의 삼두 부분을 택하

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
			Triceps (측면 삼두근 포즈)	<p>여 연기한다. 우측 또는 좌측으로 심판을 향해 서고 두 손을 몸 뒤쪽에 놓는다. 심판을 향한 쪽의 다리는 반드시 조금 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 차지한다. 선수는 앞에 있는 손을 힘껏 수축하고 근육을 과시한다.</p> <p>① 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가? ② 가슴의 모양을 보여 주고 있는가? ③ 심판과 가까운 쪽 다리의 무릎을 구부린 상태로 발을 지면위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뻗 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 표현하고 있는가? ④ 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?</p>
			Abdominal & Thighs (복직근과 다리포즈)	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한 쪽 다리는 앞으로 빼고, 그 다음 복부 근육을 수축하고 몸을 약간 앞으로 하며 손을 깎지 낀 채 머리 뒤로 올리는 동작을 취한다. 동시에 앞으로 뻗은 다리 근육을 수축한다.</p> <p>① 손은 머리 뒤에 위치하고 있는가? ② 복부를 수축하여 복근을 표현하고 있는가? ③ 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? ④ 대퇴근을 수축하여 표현하고 있는가? ⑤ 광배근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>
		클래식 보디빌딩 쿼터 턴	Front Position	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치는 같은 선상에서 간격을 15cm 유지하고 발은 바깥쪽으로 벌리고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 빼며 고개를 든다. 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 쥔다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가? ② 발뒤꿈치가 같은 선상에서 간격을 유지하며 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에 위치하고 팔꿈치는 약간 구부린 상태로 손바닥이 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 쥐고 있는가?</p>
			Quarter Turn Right -왼쪽 측면이 심판을 향함	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 벌리고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 빼며 고개를 든다. 좌측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 우측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 쥔다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있</p>

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				<p>는가?</p> <p>② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발을 바깥쪽으로 벌리고 있는가?</p> <p>③ 좌측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 우측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥이 신체를 바라본 상태에서 주먹을 쥐고 있는가?</p>
			Quarter Turn Back	<p>뒤돌아 바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치는 같은 선상에서 간격을 15cm 유지하고 발은 바깥쪽으로 벌리고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 빼며 고개를 든다. 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 친다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>② 발뒤꿈치가 같은 선상에서 간격을 유지 하며 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에 위치하고 팔꿈치는 약간 구부린 상태로 손바닥이 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 쥐고 있는가?</p> <p>④ 무릎 곧게 펴고, 복부는 안으로, 가슴은 바깥으로 어깨는 뒤로, 고개는 들고 있는가?</p>
			Quarter Turn Right -오른쪽 측면이 심판을 향함	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 벌리고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 빼며 고개를 든다. 우측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 친다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>③ 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발을 바깥쪽으로 벌리고 있는가?</p> <p>③ 우측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥이 신체를 바라본 상태에서 주먹을 쥐고 있는가?</p>
여자 (20)	여자 피지크 규정포즈	Front Double Biceps		<p>몸을 정면으로 서서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로 빼고 다리와 발은 일직선상에 둔다. 두 팔을 어깨 높이까지 올린 다음 팔꿈치를 구부리고 손을 편 상태에서 손가락은 하늘을 향하게 한다. 전체적인 근육을 수축한다.</p> <p>① 두 다리(오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로)와 발의 위치(일직선상)는 정확한가?</p>

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				② 두 팔의 높이(어깨 높이)와 팔꿈치가 구부리고 있는 동작이 정확한가? ③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가? ④ 최대한 많은 근육들을 수축하고 있는가?
			Side Chest	선수는 왼팔 또는 오른팔 중 한 쪽을 선택한다. 심판을 향해 왼쪽 또는 오른쪽 방향으로 약간 비틀게 서서 배는 안으로 집어넣고 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 앞쪽으로 곧게 펴서 발을 바닥에 내려놓는다. 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 살짝 구부리고 양 팔은 신체 앞에 두어 팔꿈치와 손가락을 곧게 펴게 한 채로 손바닥이 아래를 보게 한 다음 양 손을 같은 선상에 두거나 한 손을 다른 한 손 위에 올린다. 선수는 가슴 근육, 상완 삼두근, 대퇴부 근육 및 비복근을 수축한다. ① 심판을 향해 오른쪽 또는 왼쪽으로 비틀게 서 있는가? ② 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 곧게 펴고 있으며 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 살짝 구부리고 있는가? ③ 팔, 팔꿈치 손가락 및 손바닥의 자세 및 위치는 정확한가? ④ 가슴 근육, 상완 삼두근, 대퇴 사두근, 대퇴 이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?
			Back Double Biceps	뒤돌아서서 프론트 더블 바이셉스와 마찬가지로 팔을 구부리고 손을 편 상태로 한 발을 뒤에 위치하여 발가락으로 지탱한다. 선수는 삼각근, 등 상하부, 허벅지 및 비복근을 수축한다. ① 두 다리(한 발을 뒤에 위치하여 발가락으로 지탱)와 발의 위치는 정확한가? ② 두 팔의 높이(어깨 높이)와 팔꿈치는 구부리고 있는 동작이 정확한가? ③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가? ④ 삼각근, 등 상하부, 대퇴 이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?
			Side Triceps	선수는 왼팔 또는 오른팔 중 한 쪽을 선택한다. 심판을 향해 왼쪽 또는 오른쪽 측면이 심판을 향하게 서서 심판을 바라보고 가슴은 바깥으로 복부는 안으로 집어넣은 상태로 두 팔을 등 뒤에 위치시키고 왼쪽 또는 오른쪽에 있는 손목을 오른쪽 또는 왼쪽 손으로 움켜잡는다. 왼쪽 또는 오른쪽의 팔꿈치, 손 및 손가락을 편 상태로 손바닥이 아래 지면과 평행이 되게 한다. 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 구부리지 않은 채로 다리를 곧게 펴서 발을 바닥에 내려놓으며 오른쪽 또는 왼쪽 무릎은 살짝 구부린

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
		여자 피지크 쿼터턴, 여자보디 피트니스 쿼터 턴		<p>다.</p> <p>① 오른쪽 또는 왼쪽 측면이 심판을 향해 서있는가?</p> <p>② 팔을 등 뒤에 위치시켜 오른쪽 또는 왼쪽 손목을 왼쪽 또는 오른쪽 손으로 잡고 있으며 손과 손가락을 편 상태로 손바닥이 아래 지면과 평행하게 되어 있는가?</p> <p>③ 오른쪽 또는 왼쪽 무릎을 구부리지 않고 다리를 곧게 펴서 바닥에 내려놓았으며 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 살짝 구부렸는가?</p> <p>④ 상완 삼두근, 가슴, 복부, 대퇴근부 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>
			Front Position	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 향하고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 뻗는다. 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 약간 떨어뜨리고 손은 오므린다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가?</p> <p>③ 무릎 곧게 펴고, 복부는 안으로, 가슴은 바깥으로 어깨는 뒤로 뻗는가?</p>
			Quarter Turn Right -왼쪽 측면이 심판을 향함	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 향하고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 뻗는다. 좌측 팔은 등 뒤 신체 중심선에, 우측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 손은 오므린다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가?</p> <p>③ 좌측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 우측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 손은 오므리고 있는가?</p>
			Quarter Turn Back	<p>뒤돌아 바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 향하고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 뻗는다. 양팔은 신체 중심선을 따라 측면에</p>

영역		내용	평가문항 및 모범답안	
				<p>위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 약간 떨어뜨리고 손은 오므린다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가?</p>
			<p>Quarter Turn Right -오른쪽 측면이 심판을 향함</p>	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향으로 일치시킨다. 발뒤꿈치를 모은 상태로 발은 바깥쪽으로 향하고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 뻗는다. 우측 팔은 등 뒤 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 손은 오므린다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가?</p> <p>③ 우측 팔은 등 뒤 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 손은 오므리고 있는가?</p>
		비키니 피트니스 쿼터 턴	<p>Front Position</p>	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향을 바라보고 있어야 하며 한 팔은 엉덩이 위에 올려놓고 한 쪽 다리는 약간 앞쪽 옆에 놓는다. 다른 손은 신체를 따라 약간 측면에 늘어뜨리고 손을 펴서 손가락을 곧게 핀 상태로 미적으로 보이게 한다. 무릎은 구부리지 않고 복부는 안쪽으로, 상체를 앞으로, 어깨는 뒤로 뻗는다.</p> <p>① 바르게 서서 머리와 눈이 몸과 같은 방향을 바라보고 있는가?</p> <p>② 한 손은 엉덩이 위에 두고, 다른 한 손은 몸 옆에 자연스럽게 늘어뜨리고 손을 핀 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>③ 무릎을 구부리지 않고, 복부를 끌어당기고 가슴을 세우고 어깨는 펴는가?</p>
			<p>Quarter Turn Right -왼쪽 측면이 심판을 향함</p>	<p>왼쪽 측면이 심판을 향하게 되며 심판을 바라보기 위해서 상체를 약간 돌려야 한다. 오른손은 오른쪽 엉덩이 위에 올리고 왼쪽 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선 부근에 위치시켜 고정하고 손바닥이 보이게 손가락을 곧게 핀 상태로 미적으로 보이게 한다. 왼쪽 엉덩이는 약간 올리고 왼쪽 무릎(심판 쪽에서 가까운)은 약간 구부리고 왼쪽 발을 2cm 앞으로 움직여 발가락을 바닥에 내려놓는다.</p> <p>① 측면이 심판을 향한 상태에서 상체를 돌려</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안
		<div data-bbox="560 241 754 548"></div> <div data-bbox="754 241 1481 548"> <p>심판을 바라보고 있는가?</p> <p>② 심판으로부터 가까운 엉덩이를 약간 올리고 있는가?</p> <p>③ 심판으로부터 가까운 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선에 위치하여 손을 핀 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>④ 심판으로부터 먼 팔을 엉덩이 위에 올리고 있는가?</p> </div> <div data-bbox="560 548 754 1317"> <p>Quarter Turn Back</p> </div> <div data-bbox="754 548 1481 1317"> <p>바르게 선 상태로 한 손은 엉덩이 위에 올려놓고 한 쪽 다리는 약간 측면에 둔다. 다른 손은 신체를 따라 늘어뜨리고 손가락을 핀 상태로 미적으로 보이게 한다. 무릎은 구부리지 않으며 복부는 안쪽으로, 상체는 앞으로 어깨는 뒤로 뻗는다. 등 하부는 자연스럽게 만곡 시키거나 약간 척추전만의 자세를 취하고 등상부는 곧게 핀 상태로 고개를 든다.</p> <p>① 상체를 숙이지 않고 바르게 서있는가?</p> <p>② 한 손을 엉덩이 위에 올려놓고 있는가?</p> <p>③ 다른 손은 신체를 따라 약간 측면에 늘어뜨리고 손을 핀 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>④ 무릎은 구부리지 않고 복부는 안쪽으로 상체는 앞으로 어깨는 뒤로 뻗 상태로 위치하고 있는가?</p> <p>⑤ 등 하부를 자연스럽게 만곡 시키거나 약간 척추전만의 자세를 취하고 있는가?</p> <p>⑥ 등 상부는 곧게 펴고 고개는 심판을 바라보지 않고 정면(무대뒤쪽)을 향하고 있는가?</p> </div> <div data-bbox="560 1317 754 2004"> <p>Quarter Turn Right -오른쪽 측면이 심판을 향함</p> </div> <div data-bbox="754 1317 1481 2004"> <p>오른쪽 측면이 심판을 향하게 되며 심판을 바라보기 위해서 상체를 약간 돌려야 한다. 왼손은 왼쪽 엉덩이 위에 올리고 오른쪽 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선 부근에 위치시켜 고정하고 손바닥이 보이게 손가락을 곧게 핀 상태로 미적으로 보이게 한다. 오른쪽 엉덩이는 약간 올리고 오른쪽 무릎(심판 쪽에서 가까운)은 약간 구부리고 오른쪽 발을 2cm 앞으로 움직여 발가락을 바닥에 내려놓는다.</p> <p>① 측면이 심판을 향한 상태에서 상체를 돌려 심판을 바라보고 있는가?</p> <p>② 심판으로부터 가까운 엉덩이를 약간 올리고 있는가?</p> <p>③ 심판으로부터 가까운 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선에 위치하여 손을 핀 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>④ 심판으로부터 먼 팔을 엉덩이 위에 올리고 있는가?</p> </div>

5. 구술평가 영역

※ 장애인 응시자와 비장애인 응시자 모두 동일한 평가 기준으로 평가 됨

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

영역	배점	분야	내용
규정	40점	협회최신규정	경기인등록규정(전문선수, 동호인선수, 지도자, 심판 등), 국가대표선발규정, 선수위원회규정, 도핑방지규정, 심판위원회규정, 경기력향상위원회규정
		종목소개 (운영, 규정, 진행)	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 피지크, 바디피트니스, 비키니피트니스
		스포츠인권	스포츠폭력 및 성폭력
지도방법	40점	웨이트트레이닝	기본자세, 훈련별·부위별 지도방법
		과학적 지도방법	운동영양학, 운동생리학
		규정포즈	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 피지크, 바디피트니스, 비키니피트니스
		응급처치	응급 시 대처요령
태도	20점	자세	질문이해, 내용표현(목소리)
		신념	복장, 용모

- 1급 생활스포츠지도사

영역	배점	분야	내용
규정	40점	협회최신규정	경기인등록규정(동호인선수), 선수위원회규정, 도핑방지규정, 심판위원회규정, 경기력향상위원회규정
		종목소개 (운영, 규정, 진행)	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 피지크, 바디피트니스, 비키니피트니스
		스포츠인권	스포츠폭력 및 성폭력
지도방법	40점	웨이트트레이닝	기본자세, 훈련별·부위별 지도방법
		과학적 지도방법	운동영양학, 운동생리학
		규정포즈	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 피지크, 바디피트니스, 비키니피트니스
		응급처치	응급 시 대처요령
		생활체육지도자의 개념	역할, 원리, 필요성, 목표, 기능 등
태도	20점	자세	질문이해, 내용표현(목소리)
		신념	복장, 용모

- 2급 생활스포츠지도사, 유소년, 노인 스포츠지도사

영역	배점	분야	내용
규정	40점	협회최신규정	경기인등록규정(전문선수, 동호인선수, 지도자, 심판 등), 선수위원회규정, 도핑방지규정, 심판위원회규정, 경기력향상위원회규정
		종목소개 (운영, 규정, 진행)	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 피지크, 바디피트니스, 비키니피트니스
		스포츠인권	스포츠폭력 및 성폭력
지도방법	40점	웨이트트레이닝	기본자세, 훈련별·부위별 지도방법
		과학적 지도방법	기초운동영양학, 기초운동생리학
		규정포즈	남자보디빌딩, 여자피지크
		응급처치	응급 시 대처요령
		생활체육지도자의 개념	역할, 원리, 필요성, 목표, 기능, 등
태도	20점	자세	질문이해, 내용표현(목소리)
		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)대한보디빌딩협회	02-3431-4523	http://bodybuilding.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 SK핸드볼경기장 121호

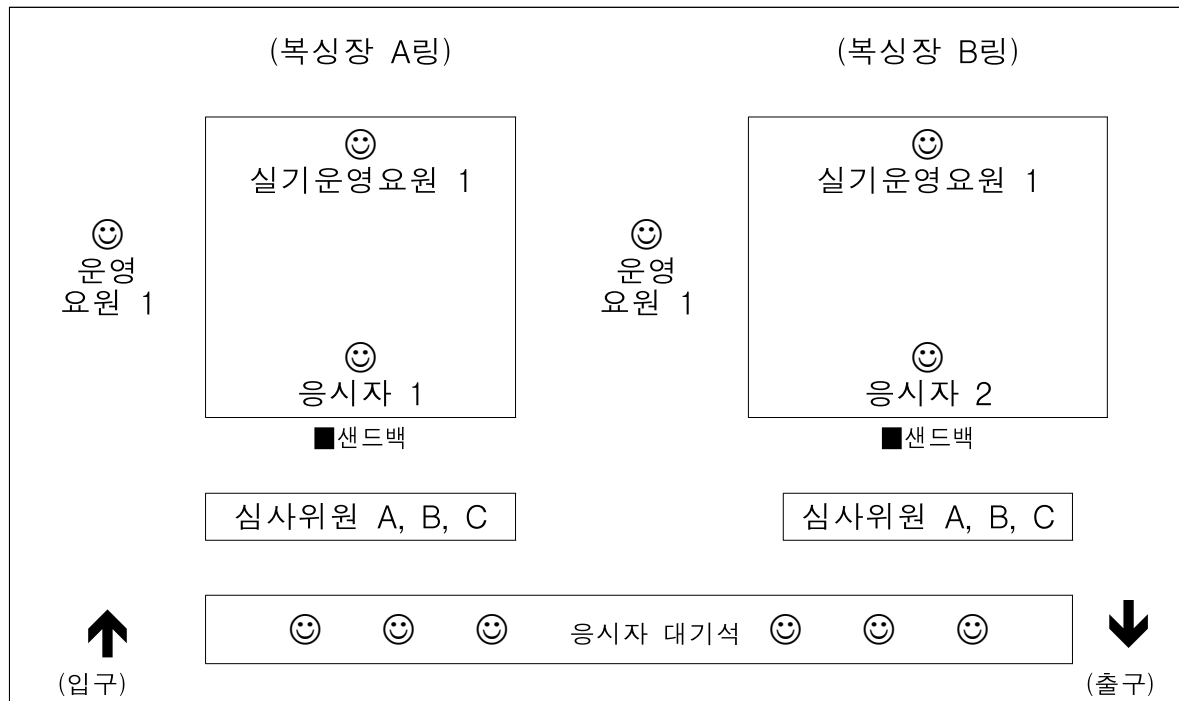
19 복싱

1. 검정기간 및 장소

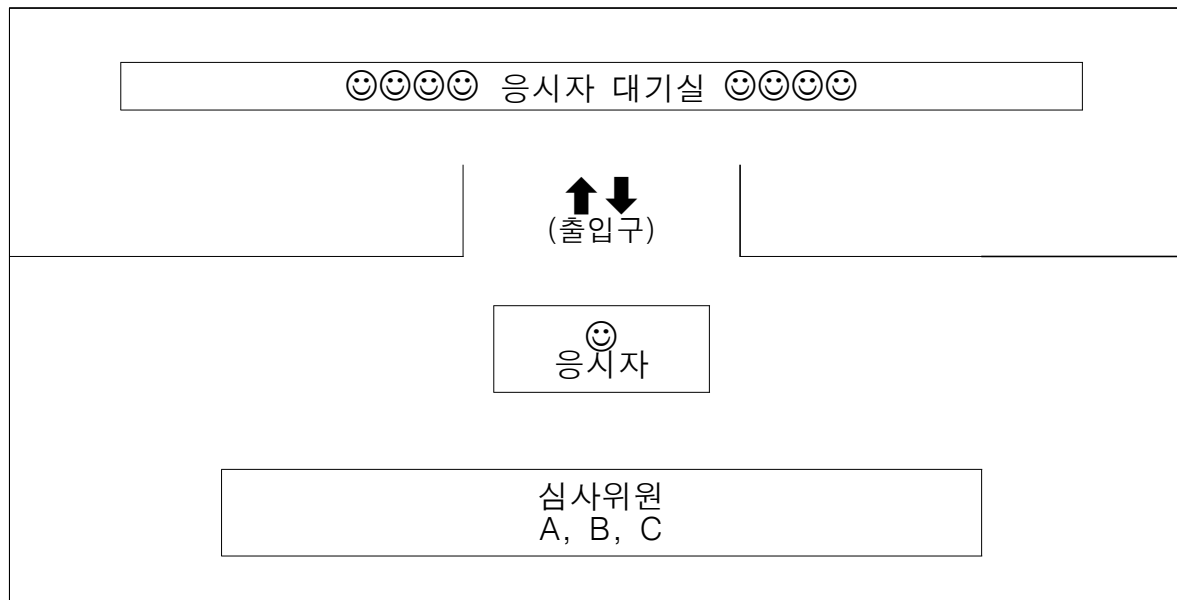
○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	경북	7.8.(목) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
1급 생활	경북	7.8.(목) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
유소년	경북	7.8.(목) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
노인	경북	7.8.(목) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
2급 생활	경북	7.9.(금) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
	경북	7.10.(토) 10:00~17:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109
	경북	7.11.(일) 10:00~15:00	대한복싱훈련장	054-631-3992	경북 영주시 가흥로 109

- 장소운영 예상 도식도 : 실기시험장 2실 운영, 구술시험장 2실 운영
- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 탁구공, 추첨함, 샌드백, 글러브, 미트, 음료, 프린터
현수막, 명찰, 필기도구, 안내문, 노트북
- 지원자 준비사항 : 트레이닝복, 신분증, 증빙서류, 손 미트(스틱미트 불가),
글러브(10 oz 또는 12 oz), 마스크 필수 착용,
복싱화(운동화 가능)

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리
 - * 방역업체를 통한 1일 2회 이상 소독 실시
 - * 응시자에 대한 발열체크 실시
 - * 시험 응시자 대기실 2m 간격 유지 후 착석 유도
 - * 자가문진표 작성 후 수집
- 안전관리
 - * 질병관리본부 지침 기준 준수
 - * 대한복싱협회 안전관리 지침 준수

4. 실기평가 영역

- 기술분류

평가대상	대분류	세부 기술
2급 전문· 1/2급 생활· 유소년·노인	스텝	풋워크, 스탠스 등
	공격	잽, 스트레이트, 훅, 어퍼컷 등
	방어	블로킹(엘보/숄더/더블), 슬리핑, 더킹, 패링, 스톱핑, 스웨잉, 록-어웨이, 푸시-어웨이, 클린칭, 커버링, 콤비네이션 디펜스, 롤링 등
	펀치응용	잽의 응용동작, 스트레이트의 응용동작, 훅의 응용동작, 어퍼컷의 응용동작, 양손 더블펀치의 응용동작, 복합적인 더블펀치의 응용동작, 받아치기의 응용동작 등

- 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

영역	내용	평가기준
스텝 (25)	1. 풋워크, 스탠스 등	① 밸런스 체크방법 ② 전진과 백스텝의 방법 ③ 사이드스텝의 방법
공격 (25)	1. 스트레이트	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
	2. 훅	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
	3. 어퍼컷	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
방어 (25)	1. 블로킹(엘보, 숄더, 더블)	① 방어 시 각 부위별 블로킹
	2. 슬리핑	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	3. 더킹	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	4. 패링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	5. 스톱핑	① 공격유형에 따른 방어의 정확도

	6. 스웨잉	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	7. 록-어웨이	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	8. 푸시-어웨이	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	9. 클린칭	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	10. 커버링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	11. 콤비네이션 디펜스	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	12. 롤링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
펀치응용 (25)	잽의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	스트레이트의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	훅의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	어퍼컷의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	양손 더블펀치의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	더블펀치의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	받아치기의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도

- 1급·2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
스텝 (25)	1. 풋워크, 스탠스 등	① 밸런스 체크방법 ② 전진과 백스텝의 방법 ③ 사이드스텝의 방법
공격 (25)	1. 스트레이트	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
	2. 훅	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
	3. 어퍼컷	① 정확성, 응용방법(접근전, 근거리)
방어 (25)	1. 블로킹(엘보, 솔더, 더블)	① 방어 시 각 부위별 블로킹
	2. 슬리핑	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	3. 더킹	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	4. 패링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	5. 스톱핑	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	6. 스웨잉	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	7. 록-어웨이	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	8. 푸시-어웨이	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	9. 클린칭	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	10. 커버링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	11. 콤비네이션 디펜스	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
	12. 롤링	① 공격유형에 따른 방어의 정확도
펀치응용 (25)	잽의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	스트레이트의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	훅의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	어퍼컷의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	양손 더블펀치의 응용 동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	복합적인 더블펀치의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도
	받아치기의 응용동작의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도

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, 최신규정
지도방법	40점	기술·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

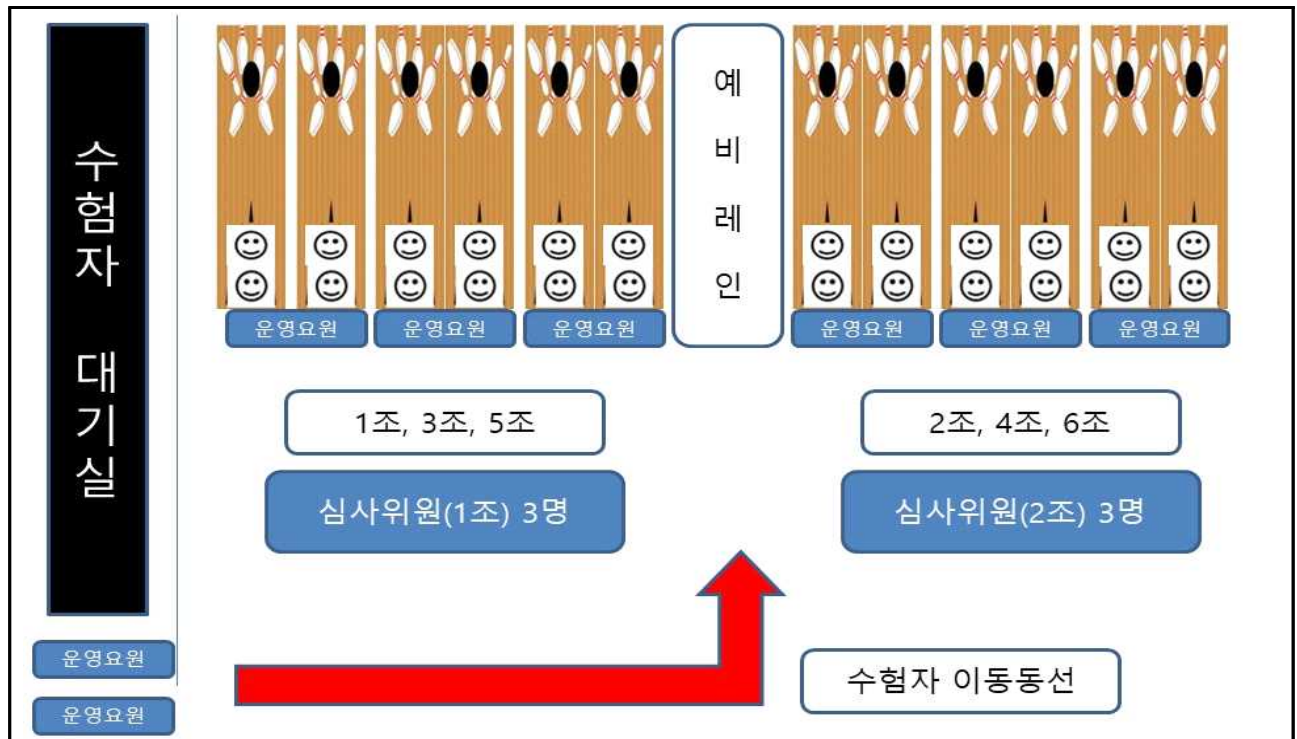
주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한복싱협회	02-420-4251~3	http://boxing.sports.or.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424(방이동) 올림픽컨벤션센터 1층

1. 검정기간 및 장소

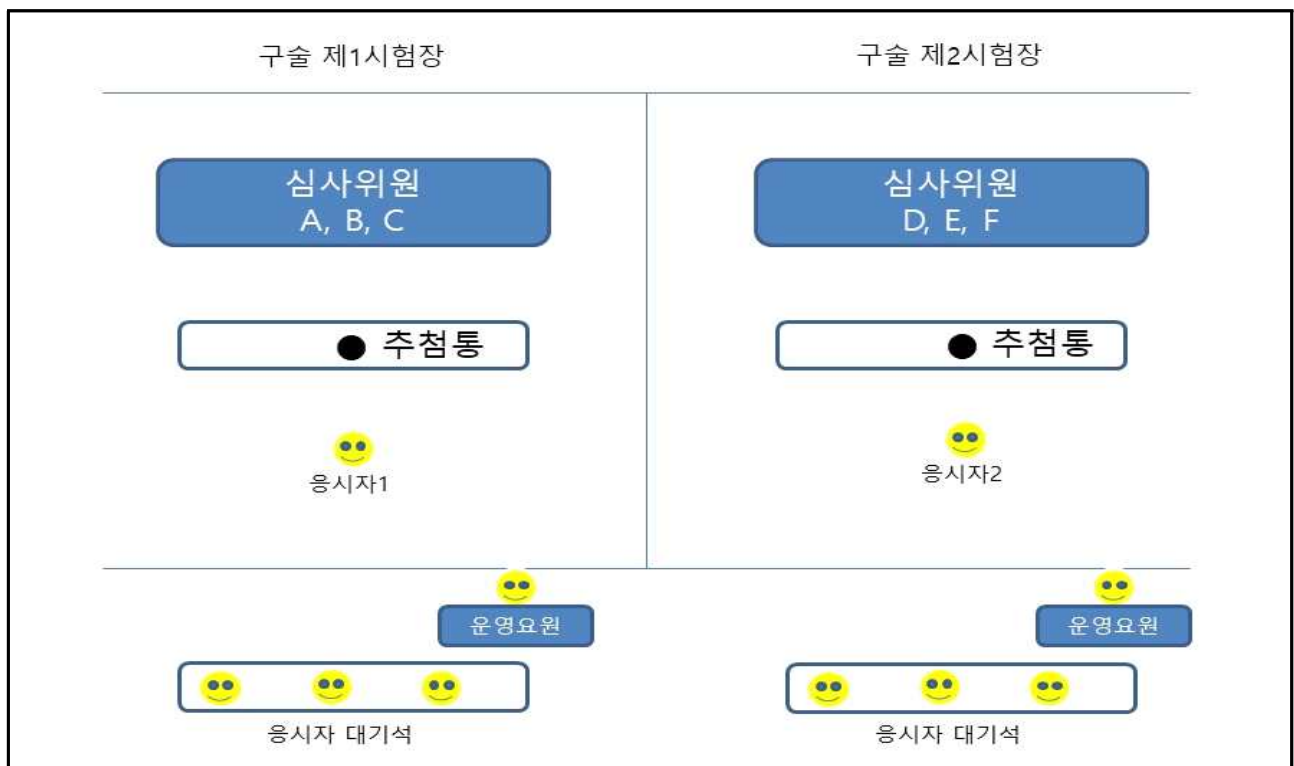
○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	서울	6. 24(목) 13:00~18:00	스핀볼링센터 가든5	02-2047-3663	서울 송파구 충민로 52 가든5 워스관 B1층
1급 생활	서울	6. 23(수) 13:00~18:00	스핀볼링센터 가든5	02-2047-3663	서울 송파구 충민로 52 가든5 워스관 B1층
2급 생활	서울	6. 23(수) 13:00~18:00	스핀볼링센터 가든5	02-2047-3663	서울 송파구 충민로 52 가든5 워스관 B1층
	대전	6. 22(화) 10:00~18:00	브래그볼링센터 대전점	042-488-3334	대전 서구 대덕대로 226 명동프라자 7층
유소년	서울	6. 23(수) 10:00~12:30	스핀볼링센터 가든5	02-2047-3663	서울 송파구 충민로 52 가든5 워스관 B1층
노인	서울	6. 23(수) 10:00~12:30	스핀볼링센터 가든5	02-2047-3663	서울 송파구 충민로 52 가든5 워스관 B1층

- 장소운영 예상 도식도 : 6인 1개조로 구성하여 실기 시험 진행.
- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 경기운영용품, 수험자 동선 표식, 수험자 이름표 등
- 지원자 준비사항 : 개인 볼링 장비, 볼링 경기규정에 적합한 복장
- ※ 개인 장비가 없는 지원자는 볼링장에 비치되어 있는 장비 이용

※ 추가 점정료(1인)

종목명	추가비용	사용 명목 및 구체적 사유	
볼링	5,000원 (직접납부)	사용명목	○ 볼링장 1게임 이용료
		구체적사유	○ 수험자들의 실기 1게임 게임이용료

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리
 - 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 홍보물을 시험장 내 주요 장소에 부착
 - 시험장 주요 공간에 손 소독제 비치 및 청소, 환기 강화
 - 시험장 출입구를 단일화하여 입장을 통제하여 모든 출입자 대상 마스크 착용여부 및 체온측정
 - 시험 시행 사전에 전문업체를 통한 소독 실시
- 안전관리
 - 스포츠안전재단의 주최자배상책임보험 가입
 - 시험관리자 및 운영요원 대상 안전관리 수칙 및 예방교육 실시

4. 실기평가 영역

- 기술분류 (2급 전문)

대분류	세부 기술
타겟 공략	스트라이크 공략 능력 / 스페어 처리 능력
어프로치	스텝과 스윙의 조화(리듬, 발란스, 타이밍)
볼러스타일	릴리스 테크닉

○ 기술분류 (생활, 노인, 유소년)

대분류	세부 기술	
그립	컨벤셔널 그립 / 세미핑거 그립 / 핑거 팁 그립	
어드레스	볼 잡기와 출발지점 정하기 / 볼 쥐는 자세	
스텝	3스텝 / 4스텝 / 5스텝	
스윙	푸시어웨이 / 다운스윙 / 백스윙 / 릴리스 / 팔로우스루	
볼의 구질	스트레이트 / 훅 / 커브	
스페어처리	핀 처리 방법의 이해와 능력 검증	
실전게임	10프레임 합산 점수	
	170점 이상	A등급
	160점-169점	B등급
	150점-159점	C등급
	140점-149점	D등급
	140점 미만	E등급

○ 실기평가 영역

- 2급 전문스포츠지도사

구분	영역	내용	평가기준
기본 기술	타겟 공략 (60)	타겟라인 설정	① 타겟라인 설정의 적합성(상,중,하) ② 타겟 공략의 정확성(상,중,하) ③ 타겟라인의 조정 능력(상,중,하)
		투구의 정확도	
		타겟 라인의 조정	
복합 응용 기술	어프 로치 (20)	스윙과 스텝의 조화	① 딜리버리의 리듬과 발란스(상,중,하) ② 착지자세의 안정성(상,중,하) ③ 릴리스 타이밍의 적합성(상,중,하)
	동작 숙련도 (20)	릴리스 테크닉	① 타이밍의 조절(상,중,하)

- 1급 · 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

구분		영역	평가내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	그립 (5점)	1. 컨벤셔널 그립	① 엄지손가락을 충분히 넣었는가? ② 손가락 관절을 편하게 구부려 잡았는가? ③ 중지와 약지를 제2관절까지 넣었는가?
			2. 세미핑거 그립	① 엄지손가락을 충분히 넣었는가? ② 손가락 관절을 편하게 구부려 잡았는가? ③ 중지와 약지를 1관절과 2관절($1\frac{1}{2}$) 사이에 넣었는가?
			3. 핑거 팁 그립	① 엄지손가락을 충분히 넣었는가? ② 손가락 관절을 편하게 구부려 잡았는가? ③ 중지와 약지를 1관절만 넣었는가?
		어드레스 (10점)	1. 볼잡기와 출발 지점 정하기	① 들어올린 공을 왼손으로 안정되게 받치고 있는가? ② 스텝과 슬라이딩에 필요한 적당한 출발지점을 정하는가?
			2. 볼 쥐는 자세	① 적합한 위치에 자세를 취할 수 있는가? ② 적절한 방향으로 자세를 취할 수 있는가? ③ 편안한 자세를 취할 수 있는가?
			3. 볼 받치는 법과 상체와의 간격	① 볼을 들지 않은 손이 볼의 무게를 분산하여 주고 있는가? ② 볼을 친 팔을 옆구리에 밀착시켰는가?
	전개 단계	스텝 (10점)	1. 3스텝	① 마지막 슬라이딩과 팔로우 스루는 동시에 이루어지는가?
			2. 4스텝	② 스텝과 슬라이딩이 함께 연결동작으로 이어지는가?
			3. 5스텝	③ 각 스텝이 자연스러우며 연결동작이 안정적인가?
	마무리 단계	스윙 (15점)	1. 푸시어웨이 (Push-away)	① 1부터 5까지의 동작까지 부드럽게 이루어지고 있는가?
			2. 다운스윙 (Down-swing)	② 어깨를 한 정점에 고정시킨 후 자연스러운 진자운동이 이루어지고 있는가?
			3. 백스윙 (Back-swing)	③ 진자운동이 이루어지는 동안 팔꿈치는 자연스러운가?
			4. 릴리스 (Release)	④ 릴리스시 시선은 타켓라인과 훅킹 포인트를 주시하고 있는가?
			5. 팔로우 스루 (Follow-through)	⑤ 마지막 동작의 발의 위치가 레인과 비교하여 항상 일정인가?
		구질 (15점)	1. 스트레이트	① 스트레이트볼 구질 구사가 가능한가? ② 스트레이트볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도와 방향이 적절한가?
			2. 훅	① 훅볼 구질 구사가 가능한가? ② 훅볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도와 방향이 적절한가?
			3. 커브	① 커브볼 구질 구사가 가능한가? ② 커브볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도와 방향이 적절한가?

구분		영역	평가내용	평가기준																
경기 운영 기술	경기 운영 및 결과	스페어 처리 (15)	1. 2,4,7,8번 핀 그룹	① 어느 쪽으로 이동하여 스탠스를 설정하는가? ② 투구자와 가장 가까운 핀을 키 핀으로 설정하고 있는가? ③ 마지막 스탠스의 위치가 일정하게 이동되어 스페어 처리를 하고 있는가?																
			2. 1,5번 핀 그룹	① 스탠스의 위치를 정확히 잡고 있는가? ② 타겟라인을 어떻게 이동하여 처리하고 있는가? ③ 스탠스의 위치를 어떻게 이동하여 스페어 처리를 하고 있는가?																
			3. 3,6,9,10번 핀 그룹	① 어느 쪽으로 이동하여 스탠스를 설정하는가? ② 투구자와 가장 가까운 핀을 키 핀으로 설정하고 있는가? ③ 마지막 스탠스의 위치가 일정하게 이동되어 스페어 처리를 하고 있는가?																
		실전 게임 (30)	1. 실전1게임 (10프레임)	① 실전게임 : 10프레임 합산 점수 <table><tr><th>합산 점수</th><th>등급</th><th>득점</th></tr><tr><td>170점 이상</td><td>A등급</td><td>30</td></tr><tr><td>160 - 169</td><td>B등급</td><td>25</td></tr><tr><td>150 - 159</td><td>C등급</td><td>20</td></tr><tr><td>140 - 149</td><td>D등급</td><td>15</td></tr><tr><td>140점 미만</td><td>E등급</td><td>10</td></tr></table>	합산 점수	등급	득점	170점 이상	A등급	30	160 - 169	B등급	25	150 - 159	C등급	20	140 - 149	D등급	15	140점 미만
합산 점수	등급	득점																		
170점 이상	A등급	30																		
160 - 169	B등급	25																		
150 - 159	C등급	20																		
140 - 149	D등급	15																		
140점 미만	E등급	10																		

5. 구술평가 영역

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

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기규정, 경기용어
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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한볼링협회	02-420-4280	www.bowling.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽문화센터 1층