

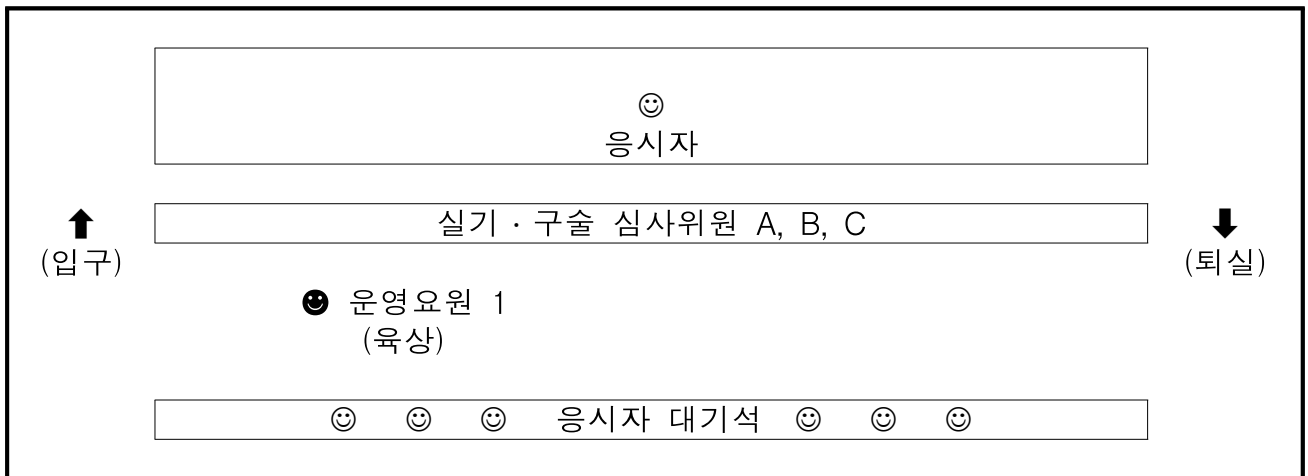
41 윈드서핑

1. 검정기간 및 장소

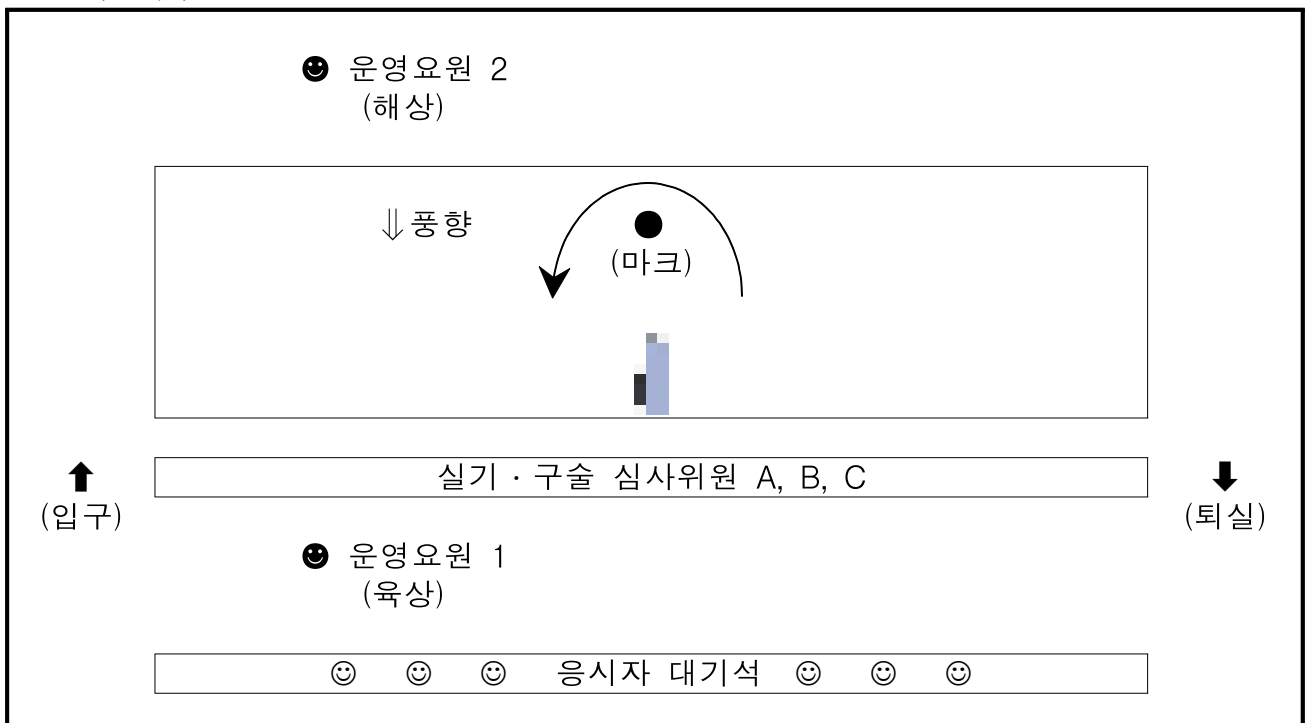
○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1급생활 2급생활 유소년 노인	경기	7. 1(금) 10:00 ~ 18:00	아라마리나	1688-7841	경기도 김포시 고촌읍 아라육로270번길 73 아라마린센터

○ 장소운영 예상 도식도(해당 고사장 사정에 따라 다소 차이가 있을 수 있음)
- 구술 시험장



- 실기 시험장



※ 실기는 풍향에 따라 코스가 변경되며, 응시 인원에 따라 1개~3개 코스로 탄력적 운영 가능

2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 실기점정용 덩기요트, 운영보트(구조), 구명동의, 마크, 책상, 의자, 무전기, 카메라, 채점표 등
- 지원자 준비사항 : 실기점정 복장(상·하의, 슈즈 등), 신분증, 수험표

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 및 대기실 내 화장실 등 개수대(비수동식 수도꼭지 등)에 손 세정제(액체비누), 손소독제(알코올 70% 이상)와 종이 타월 등을 충분히 비치
- 기침 시 사용한 휴지는 바로 처리할 수 있도록 시설 내 휴지 및 쓰레기통을 곳곳에 비치
- 대기실은 야외에 몽골부스를 설치하고 응시자 간 간격을 2m 확보(좌우앞뒤)하며, 어려울 경우 최소 1.5m 이상은 유지
- 구술시험장은 날씨를 고려하여 모든 창문을 열어 두는 것을 원칙으로 하고 항상 열어두기가 어려운 경우 일정 시간마다 문과 창문을 열어두고 환기 실시
- 시험 시간이 점심을 포함하면 도시락 지참, 개인 음용수 준비를 사전고지하고 식사는 시험장 내에서 벗어나지 않고 자신의 자리에서 식사하며, 사람들이 함께 모여서 식사하지 않도록 안내

○ 안전 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
- 응시자 및 시험위원, 운영요원 등은 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
- 시험을 마친 사람부터 퇴실을 허용, 수험번호에 따라 퇴실 시간을 정하는 등 시험 종료 후 한 번에 많은 응시자가 시험장을 나가지 않도록 조치
- 시험에 참여한 응시자, 시험위원, 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

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
기본기술	요트조종(출발, 정지), 방향전환(테킹, 자이빙), 코스세일링, 복원능력
경기운영기술	범장/해장, 로프매듭법

○ 실기평가 영역

영역	내용	평가기준
요트조종	출발 (10)	<ul style="list-style-type: none"> - 스타트를 정확하게 수행할 수 있는가? ① 자세는 적절한가? ② 러더와 세일 조작은 적절한가? ③ 바람 방향 체크는 적절한가? ④ 스타트 속도는 어떠한가?
	정지 (10)	<ul style="list-style-type: none"> - 보트 정지를 정확하게 수행할 수 있는가? ① 자세는 적절한가? ② 러더와 세일 조작은 적절한가? ③ 노고존을 이해하고 바람 방향 체크는 적절한가?
방향전환	태킹 (20)	<ul style="list-style-type: none"> - 태킹을 정확하게 수행할 수 있는가? ① 자세는 적절한가? ② 태킹 순서는 적절한가? ③ 러더와 세일 조작은 적절한가? ④ 태킹 후 각도, 속도 및 방향을 유지하는가?
	자이빙 (20)	<ul style="list-style-type: none"> - 자이빙을 정확하게 수행할 수 있는가? ① 자세는 적절한가? ② 자이빙 순서는 적절한가? ③ 러더와 세일 조작은 적절한가? ④ 자이빙 후 각도, 속도 및 방향을 유지하는가?
코스세일링	세일링 (10)	<ul style="list-style-type: none"> - 코스에 따라 정확하게 세일링할 수 있는가? ① 코스의 이해는 적절한가? ② 세일링 시 자세는 적절하게 유지되고 있는가? ③ 코스의 변화에 따라 러더와 세일 조작은 적절한가? ③ 균형 (트림, 힐)은 유지되고 있는가? ④ 보트 스피드는 어떠한가?
	마크라운딩 (10)	<ul style="list-style-type: none"> - 마크라운딩을 정확하게 수행할 수 있는가? ① 마크와의 간격은 적절한가? ② 부드럽게 라운딩을 할 수 있는가? ③ 라운딩 속도는 어떠한가?
복원능력	캡사이즈 (20)	<ul style="list-style-type: none"> - 캡사이즈 시 보트복원을 정확하게 수행할 수 있는가? ① 자세는 적절한가? ② 복원 속도는 어떠한가?

5. 구술평가 영역

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

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영 및 규정, 반칙/페널티 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 스타보드와 포트에 대한 이해 ▪ 러더와 킬러에 대한 이해 ▪ 마스트와 붐에 대한 이해 ▪ 배튼과 텔테일에 대한 이해 ▪ 붐뱅에 대한 이해 ▪ 크로스 홀드, 런 코스에서 베어링 어웨이, 러프로 인한 각 방향별 코스의 이해 ▪ 경기 신호기에 대한 이해 ▪ 클리어 어스턴, 어헤드, 프로퍼 코스에 대한 이해 ▪ 항로권에 대한 이해 ▪ 경기 스타트 순서에 대한 이해 ▪ 리콜에 대한 이해 ▪ 스타트 벌칙의 종류와 규칙에 대한 이해 ▪ 경기 채점 방법에 대한 이해 ▪ 채점 약어에 대한 이해 ▪ 경기운영방식(팀레이스, 매치레이스, 플리트레이스, 연안경기, 외양경기)에 대한 이해 ▪ 경기 중 금지된 동작에 대한 이해 ▪ 세일링 경기규칙 중 벌칙 이행에 대한 이해 ▪ 항의 요건에 대한 이해 ▪ 기타 등등
지도방법	40점	훈련방법 및 대상별 지도방법 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 요트의 추진원리(양력)에 대한 이해 ▪ 참바람, 빈바람, 유도풍에 대한 이해 ▪ 웨더헬름, 리헬름에 대한 이해 ▪ 텔테일을 이용한 세일트림의 상태 확인 법 ▪ 방향전환 훈련 중 태킹, 자이빙에 대한 지도방법 ▪ 출발훈련 중 러핑스타트, 스피드 런 스타트에 대한 지도방법 ▪ 출발훈련 중 핀치와 드라이브에 대한 지도방법 ▪ 코스훈련 중 삼각코스, 풍상-풍하코스, 사각형코스에 대한 지도방법 ▪ 육상 시뮬레이션의 지도방법 ▪ 풍하 마크라운딩의 지도방법 ▪ 기타 등등
태도	20점	질문이해, 내용표현(목소리), 자세·신념, 복장·용모 등

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

주관단체	연락처	홈페이지	서류제출처
(사)대한요트협회	02-420-4390	ksaf.org	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽문화센터 1층

42 유도

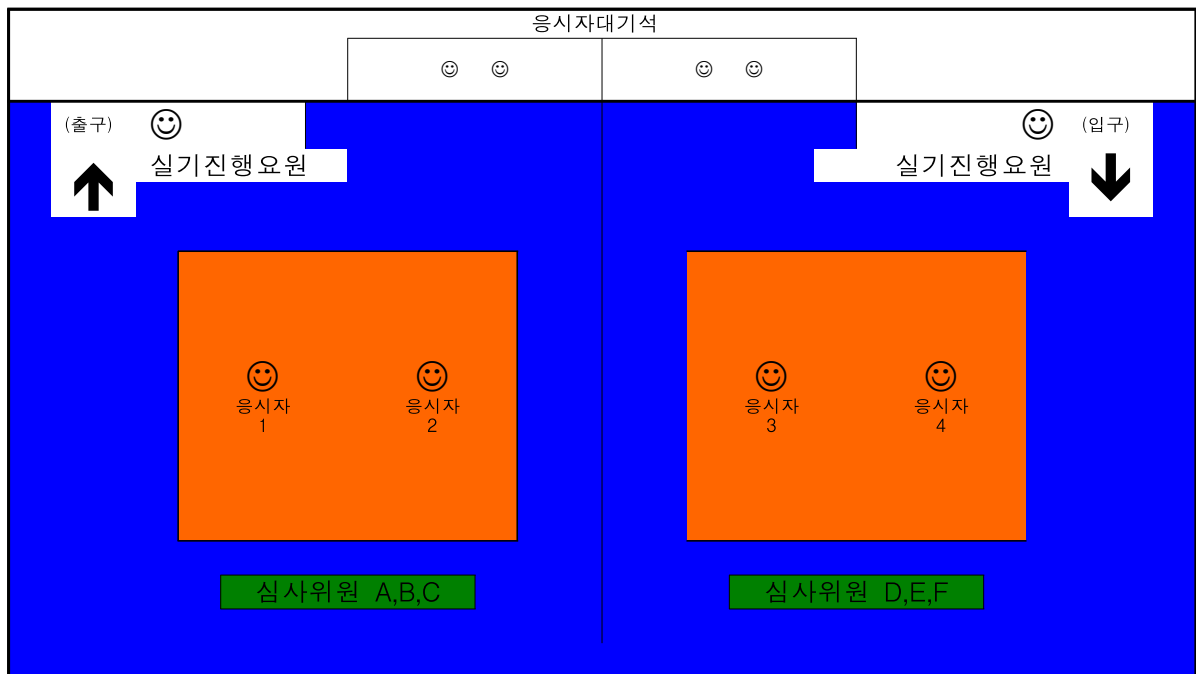
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활	충북	7.6.(수) 10:00~10:10	청주유도회관	043-284-7300	충북 청주시 상당구 1순환로1514 70
2급 생활	충북	7.6.(수) 10:00~10:10	청주유도회관	043-284-7300	충북 청주시 상당구 1순환로1514 70
2급 전문	충북	7.7.(목) 10:00~17:00	청주유도회관	043-284-7300	충북 청주시 상당구 1순환로1514 70
유소년	충북	7.7.(목) 10:00~14:00	청주유도회관	043-284-7300	충북 청주시 상당구 1순환로1514 70
노인	충북	7.7.(목) 13:00~17:00	청주유도회관	043-284-7300	충북 청주시 상당구 1순환로1514 70

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기 및 구술평가



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 벨, 초시계, 테이블, 의자
- 지원자 준비사항 : 실기시험 - 유도복(띠포함) / 구술시험 - 정장

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 및 대기실 소독 방역 실시
- 모든 출입자 보건용 마스크 착용
- 예비 보건용 마스크를 준비 및 지원
- 손 소독제 준비 및 세면장 청결 상태 확인
- 모든 출입자 체온체크 실시 및 기록
- 수험생 동선 이탈 방지를 위한 안내선 설치 및 운영
- 홍보 포스터 부착 및 코로나19 감염병 예방교육 실시

○ 안전관리

- 보험가입 : 주최자 배상책임 보험가입을 통해 사고 대비
- 의무체계 : 관할 보건소 병원등과 연계 대응, 비상 약품 상시 비치
- 부상자 및 환자 발생시 대응체계 : 구급약 배치 및 119 구급대 적극 활용
- 사전점검 : 시험용구 및 시설물 사전 점검 의무화로 안전사고 예방
- 안전교육 : 응시생 대상 안전사고 예방교육, 사고 시 비상연락체계 안내
- 보고체계 : 검정기관 간 신속한 보고체계 운영

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류		세부 기술
기본자세		우자연체, 자연본체, 좌자연체, 우자호체, 자호본체, 좌자호체
매치기 기술	손기술	엮어치기, 빗당겨치기, 어깨로메치기, 띄어치기, 모로떨어뜨리기, 띠잡아떨어뜨리기, 엮어떨어뜨리기, 외깃잡아엮어후리기, 허벅다리비껴되치기, 안뒤축되치기, 한팔엮어치기, 띠잡아뒤집기
	허리기술	허리띄기, 허리껴치기, 허리돌리기, 허리채기, 허리후리기, 띠잡아허리채기, 허리튀기, 허리휩겨치기, 뒤허리안아메치기, 소매들어허리채기
	발기술	나오는발차기, 무릎대돌리기, 발목받히기, 발다리후리기, 안다리후리기, 발뒤축후리기, 안뒤축후리기, 모두걸기, 허벅다리걸기, 발뒤축걸기, 다리대돌리기, 발목후리기, 허리대돌리기, 두발다리걸기, 발다리걸기, 모두걸기되치기, 발다리되치기, 안다리되치기, 허리튀기되치기, 허리후리기되치기, 허벅다리되치기
	바로누우며 매치기기술	배대뒤치기, 안오금띄기, 누우면서던지기, 끌어누우며뒤집기, 뒤집어넘기기
	모로누우며 매치기기술	옆으로떨어뜨리기, 오금대떨어뜨리기, 허리튀겨감아치기, 바깥튀겨감아치기, 바깥감아치기, 모로띄기, 옆으로누우며던지기, 모로돌리기, 모로걸기, 허리안아돌리기, 안쪽감아치기, 발다리감아치기, 허벅다리감아치기, 허리후리기감아치기, 안뒤축감아치기

대분류		세부 기술
굳히기 기술	누르기	결누르기, 고쳐결누르기, 뒤결누르기, 어깨누르기, 위누르기, 위고쳐누르기, 가로누르기, 세로누르기, 변형누르기
	조르기	십자조르기, 역십자조르기, 외십자조르기, 맨손조르기, 안아조르기, 죽지걸어조르기, 어깨로조르기, 양손조르기, 소매깃잡고조르기, 주먹조르기, 삼각조르기
	꺾기	팔엮어비틀기, 팔가로누워꺾기, 어깨대팔꿈치꺾기, 무릎대팔꺾기, 겨드랑이대팔꺾기, 다리대팔꺾기, 손대팔꺾기, 삼각팔꺾기

○ 실기평가 영역

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

영역	내용	세부 기술	평가 기준
기본 자세 (20)	1. 예법	입례 좌례	
	2. 자세	자연(본)체, 우자연체, 좌자연체 자호(본)체, 우자호체, 좌자호체	
	3. 걷기	이어닫기 내닫기	
	4. 낙법	전방, 후방, 측방, 회전, 장애물	
메치기 (40)	1. 손기술	띄어치기 엮어치기 어깨로메치기	각 기술별 기울이기, 지웃기, 걸기(메치기)의 정확성과 기술의 이해도
	2. 허리기술	허리띄기 허리후리기 허리채기	각 기술별 기울이기, 지웃기, 걸기(메치기)의 정확성과 기술의 이해도
	3. 발기술	모두걸기 발목받치기 허벅다리걸기	각 기술별 기울이기, 지웃기, 걸기(메치기)의 정확성과 기술의 이해도
	4. 바로누우며 메치기기술	배대뒤치기 누우면서던지기 안오금띄기	각 기술별 기울이기, 지웃기, 걸기(메치기)의 정확성과 기술의 이해도
	5. 모로누우며 메치기기술	모로걸기 모로돌리기 모로띄기	각 기술별 기울이기, 지웃기, 걸기(메치기)의 정확성과 기술의 이해도
굳히기 (40)	1. 누르기	결누르기 어깨누르기 위누르기 가로누르기 위고쳐누르기	각 기술별 안정된 자세와 정확한 손과 팔 그리고 다리의 위치
	2. 조르기	외십자조르기 맨손조르기 안아조르기 죽지걸어조르기 역십자조르기	각 기술별 안정된 자세와 정확한 손과 팔 그리고 다리의 위치
	3. 꺾기	팔엮어비틀기	각 기술별 안정된 자세와

		팔가로누워꺾기 어깨대팔꿈치꺾기 무릎대팔꿈치꺾기 다리엮어비틀기	정확한 손과 팔 그리고 다리의 위치
--	--	--	---------------------

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	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

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산 오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.

* 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 '채점관련 질의서' 작성하여 주관단체 이메일로 제출
 * 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
대한유도회	02-422-0581	http://judo.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽컨벤션센터 1층	judo@sports.or.kr

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

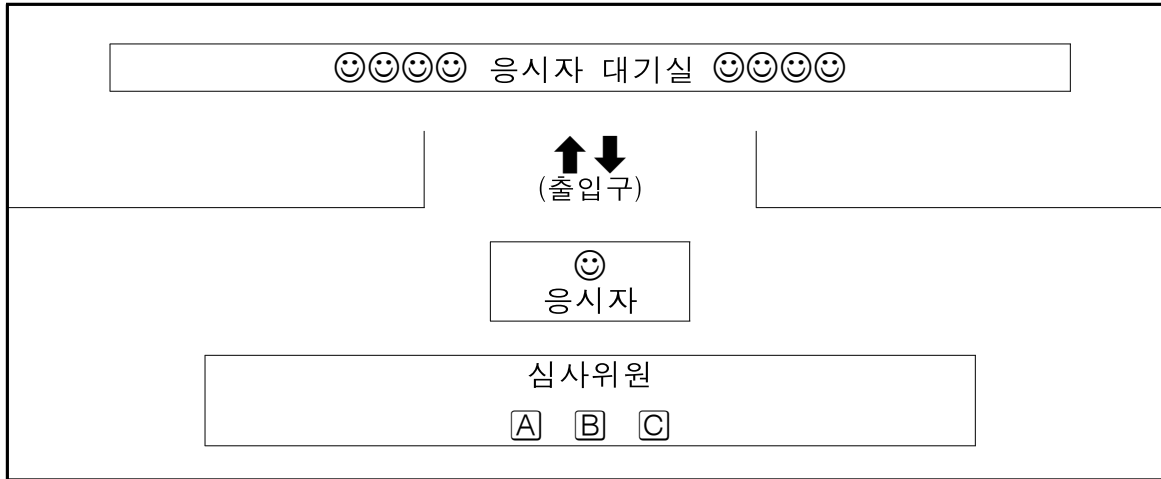
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	경북	7.3.(일) 09:00~18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395
1급 생활	경북	7.3.(일) 09:00~18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395
2급 생활	경북	7.3.(일) 09:00~18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395
유소년	경북	7.3.(일) 09:00~18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395
노인	경북	7.3.(일) 09:00~18:00	예천 공설운동장 (종합운동장)	예천군 체육사업소 054-650-8224	경북 예천군 예천읍 충효로 395

○ 장소운영 예상 도면

- 실기 시험장 : 경북 예천공설운동장 주경기장



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



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항

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	포 환던지기
기타용품	깃발(적/백), 라바콘(고깔), 구역 표시 팻말, 호각-4개, 책상, 의자 등	

- 지원자 준비사항 : 운동화(육상경기 전문화 가능), 간편한 복장 등

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 중앙방역대책본부의 『코로나바이러스감염증-19 예방을 위한 시험 방역관리 안내』에 준수하여 방역계획 수립 및 이행
- 코로나19 방역 전문업체 위임을 통하여 방역관리
- 지자체 보건소 업무협조
- 일시적 관찰실 운영
- 비상연락체계 구축

○ 안전관리

- 안전담당 운영요원 배치를 통하여 응시자 안전확보
- 지자체 보건소 업무협조
- 구급차/구급약품/상비약 등을 현장 배치
- 비상연락체계 구축

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
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

※ 세부기술 내용은 변경될 수 있음 (규정에 준하여 내용 최신화)

○ 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.

영역	내용	평가기준
	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 잡아 쥔 것(양발이 평행하게) ② 지면에 닿는 순간 팔을 앞으로 흔들 것 ③ 무릎을 빠르게 굽히고 골반을 앞으로 움직이며(둔부를 힘있게 뻗음) 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.

영역	내용	평가기준
	던지기	① 양 다리와 몸통이 완전하게 퍼지면서 투척하는 팔을 내뻗는다. ② 왼팔은 몸통에 가까이 구부려 붙인다. ③ 가속도는 먼저 뻗은 손목에 의해 계속 낸다. (투척 후에 엄지는 아래로 나머지 손가락은 구부려서) ④ 양 다리는 투척을 하기 위해 모두 지면에 댄다. ⑤ 머리는 투척을 하기 전까지 왼다리(제동하는)보다 뒤쪽에 위치한다.
	마무리	① 투척을 한 후에 빠르게 두 다리의 위치를 바꾼다. ② 오른발은 구부린다. ③ 상체는 숙인다. ④ 왼발은 뒤쪽으로 뻗는다. ⑤ 시선은 아래로 향하게 한다.

※ 평가기준은 변경될 수 있음 (규정에 준하여 내용 최신화)

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 경기규칙 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시 * 출제문제의 5배수 이상 배치
- 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

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.
 - * 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 '채점관련 질의서' 작성하여 주관단체 이메일로 제출
 - * 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
(사)대한육상연맹	02-414-3032	www.kaaf.or.kr	서울시 강동구 강동대로 199 다성빌딩 3층	info_kaaf@naver.com

1. 검정기간 및 장소

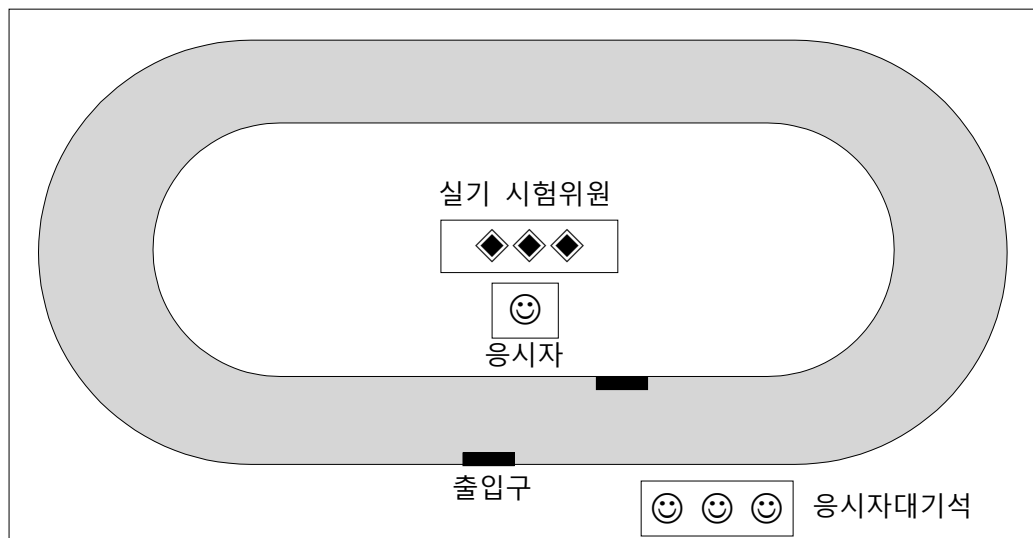
○ 검정시설

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

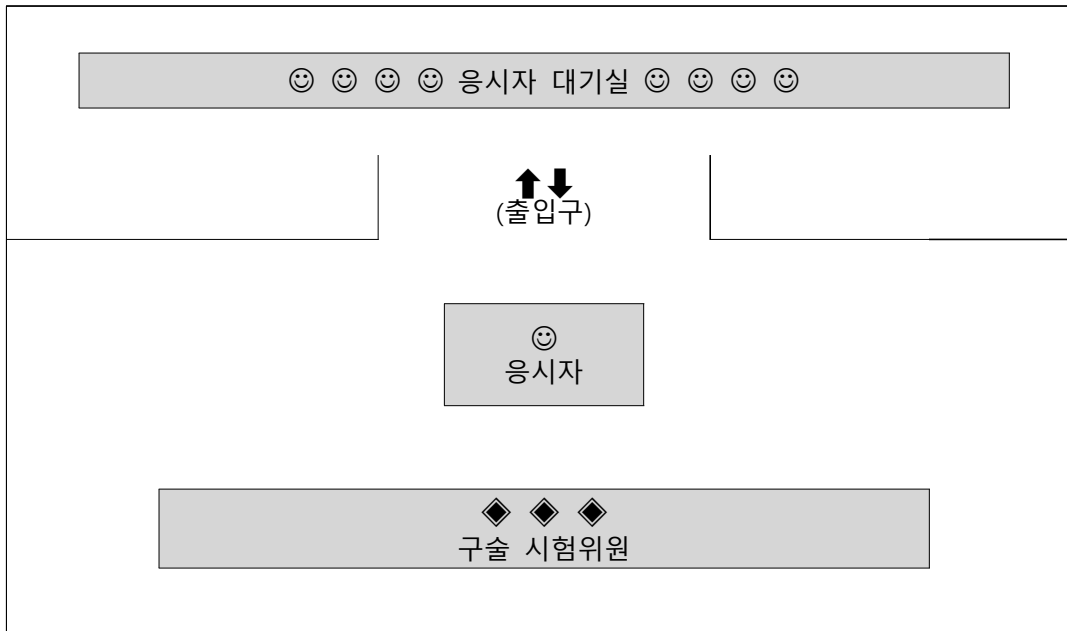
○ 장소운영 예상 도식도 : 트랙규격 125m이상 × 6m

참가인원에 따라 조별 운영될 수 있음.

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 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	· 인라인스케이팅(피트니스 또는 레이싱 구분하지 않음) · 헬멧(의무 착용), 보호대(권장), *신분증, 물, *도시락
2급 생활 · 유소년 · 노인	· 인라인스케이팅(힐브레이크가 장착된 피트니스 스케이팅) · 헬멧(의무 착용), *보호대(3팩-의무 착용) *신분증, 물, *도시락

※ 인라인스케이팅 장비는 별도로 대여하지 않음.

- * 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
 - 손 소독제 배치
 - 전원 마스크 항시 착용 (실기시험 시에는 제외)
- 방역관리
 - 스포츠안전보험 가입(주최자배상책임보험)
 - 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, 양말, 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

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.

* 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 '채점관련 질의서' 작성하여 주관단체 이메일로 제출

* 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
(사)대한롤러스 포츠연맹	02-420-4277	www.koreaskate. or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽테니스장 305호	krsf1972@naver.com

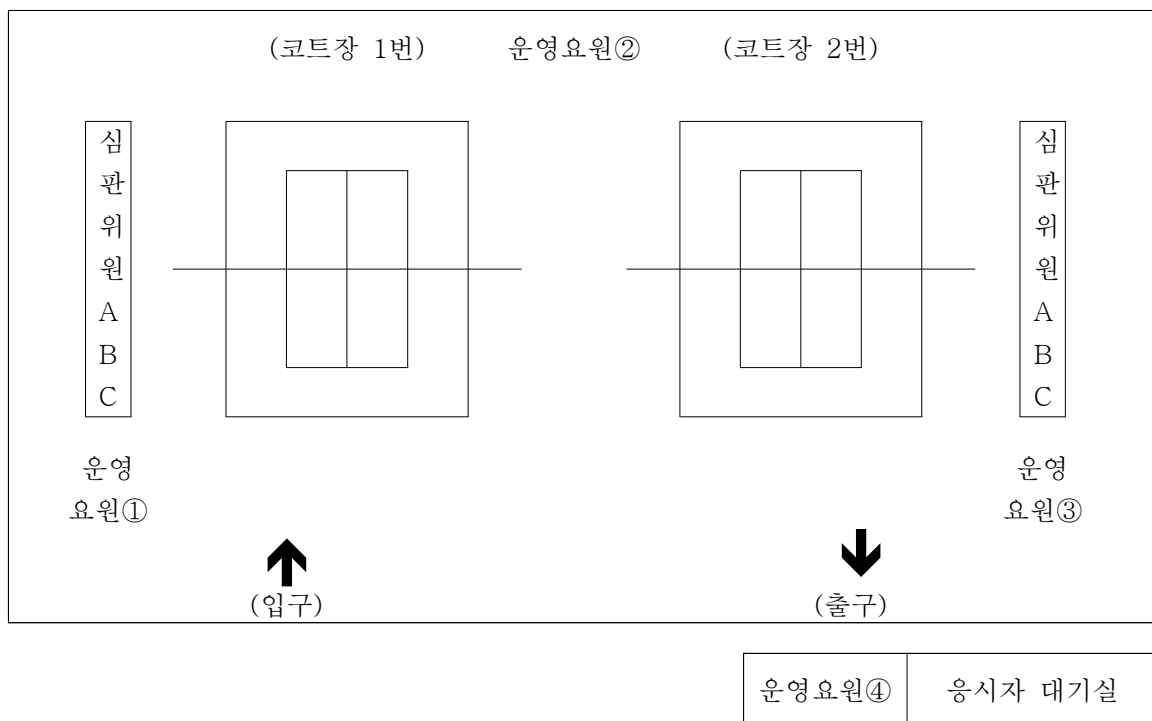
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

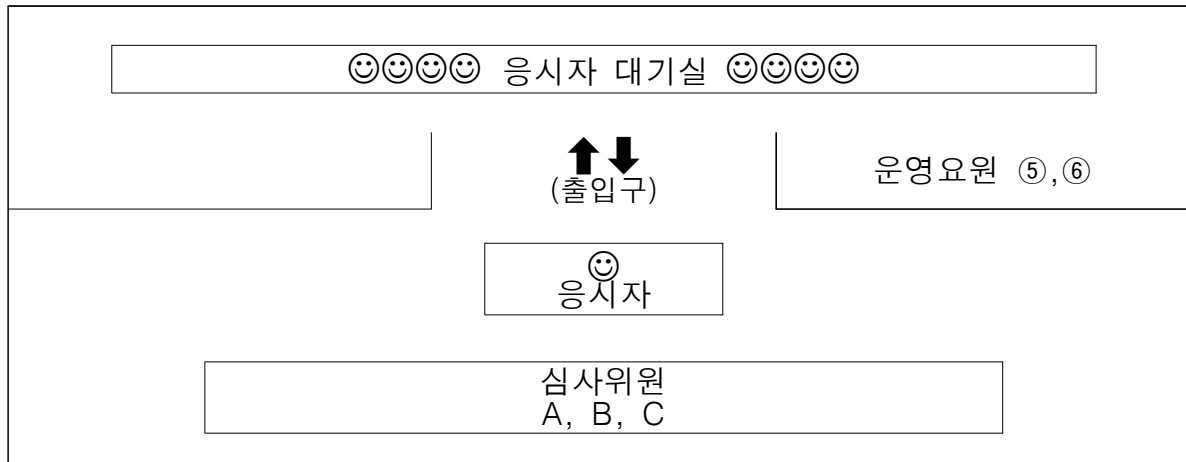
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	미정	미정	미정		미정
1급 생활	미정	미정	미정		미정
2급 생활	미정	미정	미정		미정
유소년	미정	미정	미정		미정
노인	미정	미정	미정		미정

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

- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 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-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	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 (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 해 본다. ② 상대 후위의 반대 방향 또는 후위가 백스트록 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 잡는가? 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 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?
			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-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 (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

			(5점)	
			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
복합 · 응용 기술	전략/ 패턴	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 · 응용 기술	전략/ 패턴	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

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

영역	배점	분야	
			-서비스 폴트란? -선수가 경기에 있어 유의 사항 -서비스의 시작과 종료되는 상황에 대하여 설명
		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 돌려고 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

46 조정

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	경기도	7.9(토) 10:00~18:00	미사리 조정경기장	031)790-8883	경기도 하남시 미사대로 505 미사조정공원(신장동)
1급 생활	경기도	7.9(토) 10:00~18:00	미사리 조정경기장	031)790-8883	경기도 하남시 미사대로 505 미사조정공원(신장동)
2급 생활	경기도	7.9(토) 10:00~18:00	미사리 조정경기장	031)790-8883	경기도 하남시 미사대로 505 미사조정공원(신장동)
유소년	경기도	7.9(토) 10:00~18:00	미사리 조정경기장	031)790-8883	경기도 하남시 미사대로 505 미사조정공원(신장동)
노인	경기도	7.9(토) 10:00~18:00	미사리 조정경기장	031)790-8883	경기도 하남시 미사대로 505 미사조정공원(신장동)

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기 시험장 : 미사리조정경기장(광장 및 수면)

수면(실기시험장)




☺ 응시자☺ ☺ 운영요원 2(모타보트)

응시자☺

폰툰

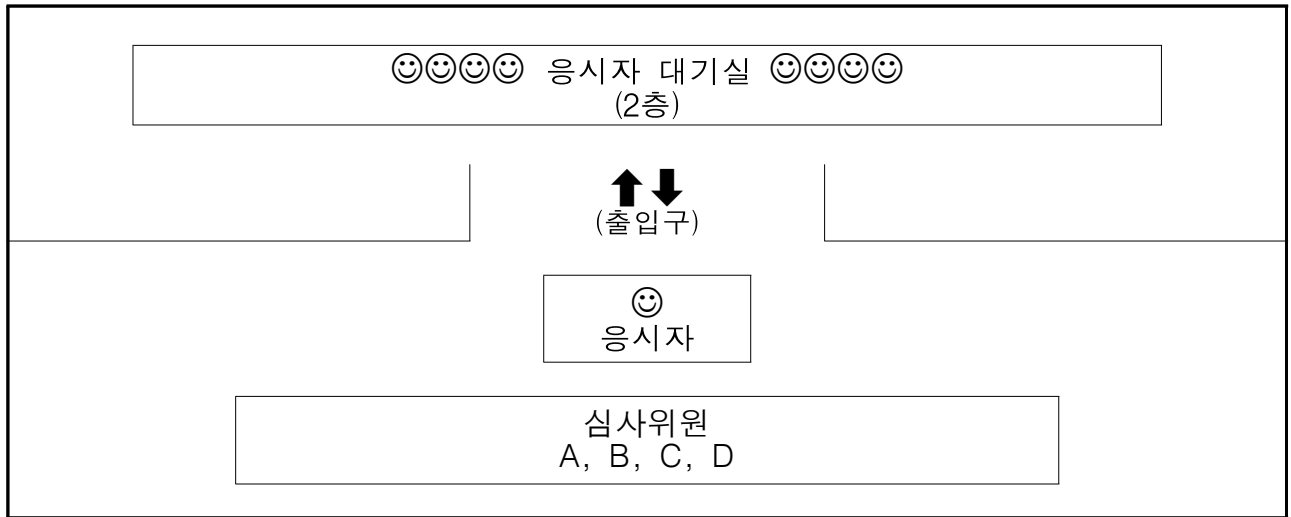
심사위원 A, B, C, D

☺ 운영요원 1

☺ ☺ ☺ 응시자 대기석 ☺ ☺ ☺

※ 상기 위치는 상황에 따라 변경될 수 있음

- 구술 시험장: 미사리조정경기장(관리동)



※ 상기 위치는 상황에 따라 변경될 수 있음

2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 경기정(실기검정용), 무전기, 모타보트, 구명조끼, 책상, 의자, 스톱워치, 필기도구, 노트북, 채점표 등
- 지원자 준비사항 : 신분증, 수험표, 실기검정 복장(기능성슈트((타이즈)), 기타 개인 실기장비

* 실기시험은 레저 경기정으로 실기시험 진행.

단, 2급 전문스포츠지도사 응시자는 전문(경기용)선수 경기정으로 실기시험 진행.

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 중앙재난안전대책본부에서 다중이용시설 등 방역지침 의무화 조치 해제 및 실외 마스크 착용 의무 완화(5.2~) 시행.
- 실기 시험(실외) 방역관리
 - 1) 50인 이상 응시자 발생 시 : 실외 마스크 착용을 적극 권고
 - 2) 50인 이하 응시자 발생 시 : 응시생의 자율적 결정에 의해 실외 마스크 착용을 선택.
- 구술 시험(실외) 방역관리
 - : 실내의 경우 마스크 착용 의무화
- 응시생 간 최소 1m 거리 유지 및 올바른 마스크 착용 등 개인방역 권고

○ 안전관리

- 비상상황 대비를 위한 응급구조 구급차 및 의무요원 상시대기
- 시험관리자 및 운영요원 사전 안전교육 실시
- 주최자배상책임보험 가입

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
기본 동작	출항준비 및 승선, 접안, 균형(밸런스), 동작범위, 힘의 조화
응용 동작	캐치, 드라이브, 피니쉬
기술적 요인	스트로크, 방향전환,

○ 실기평가 영역

영역	내용	평가기준
기본 동작 (20)	출항준비 및 승선	① 클러치에 노 고정을 정확히 하는가? ② 보트 승선 전 순서를 정확히 하는가? (발을 딛는 부분, 발을 디딜 시 시트 위치, 시트 착석 시 동작 순서) [평가기준] 아주 능숙(10), 능숙(8), 보통(6), 약간 미숙(4), 미숙(2)
	균형(밸런스) 및 동작범위	① 보트에 편안한 자세를 취하고 앉아야 하며, 노 동작이 자연스럽게 조절이 가능하도록 자세를 취하는가? ② 전반적으로 동작이 유연하면서 자세를 유지하는가? ③ 블레이드가 수면에 수평으로 놓여 밸런스를 유지하는가? [평가기준] 아주 능숙(5), 능숙(4), 보통(3), 약간 미숙(2), 미숙(1)
	힘의 조화	① 스트로크 시 전신을 조화롭게 이용하는가? ② 시트 슬라이딩 시 체중이 원활하게 이동하는가? ③ 양쪽 블레이드 깊이가 일정하게 입수 되는가? [평가기준] 아주 능숙(5), 능숙(4), 보통(3), 약간 미숙(2), 미숙(1)
응용 동작 (40점)	캐치	① 캐치 시 블레이드는 전체를 입수 시켰는가? ② 캐치 시 기본자세가 유지되는가? ③ 캐치 시 밸런스를 잘 유지하는가?

		<div>[평가기준]</div> <div>아주 능숙(15), 능숙(12), 보통(9), 약간 미숙(6), 미숙(3)</div>
	드라이브	<div>① 수면에 블레이드 양쪽 깊이가 잘 이루어지는가?</div> <div>② 드라이브 시 기본자세가 유지되는가?</div> <div>③ 드라이브 시 밸런스를 잘 유지하는가?</div> <div>[평가기준]</div> <div>아주 능숙(15), 능숙(12), 보통(9), 약간 미숙(6), 미숙(3)</div>
	피니쉬	<div>① 피니시 전 블레이드가 수면에 일정하게 입수되었는가?</div> <div>② 피니시 동작 시 블레이드가 원활히 출수 되었는가?</div> <div>③ 피니시 동작 시 기본자세가 유지되는가?</div> <div>[평가기준]</div> <div>아주 능숙(10), 능숙(8), 보통(6), 약간 미숙(4), 미숙(2)</div>
기술적 요인 (40점)	스트로크	<div>① 드라이브 시 블레이드 궤도가 정확한가?</div> <div>② 캐치, 피니시 범주가 일정한가?</div> <div>③ 전반적으로 동작이 유연하면서 자세를 유지하는가?</div> <div>[평가기준]</div> <div>아주 능숙(20), 능숙(16), 보통(12), 약간 미숙(8), 미숙(4)</div>
	방향전환	<div>① 스트로크 동작중 방향전환이 잘 이루어지는가?</div> <div>② 보트정지 상태에서 제자리 방향전환이 잘 이루어지는가?</div> <div>[평가기준]</div> <div>아주 능숙(20), 능숙(16), 보통(12), 약간 미숙(8), 미숙(4)</div>

5. 구술평가 영역

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

영역	배점	분야
규정	40점	<ul style="list-style-type: none"> · 시설/도구 · 경기운영 · 반칙/패널티
지도방법	40점	<ul style="list-style-type: none"> · 지도능력(공통) · 지도방법(2급 전문/ 1급 생활 / 2급 생활 / 유소년 / 노인)
태도	20점	<ul style="list-style-type: none"> · 구술 질문에 대한 이해력, 내용표현(목소리), 자세·신념, 태도

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.
- * 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 '채점관련 질의서' 작성하여 주관단체 이메일로 제출
- * 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
(사)대한조정협회	02-420-4275	rowing.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽문화(컨벤션)센터 1층 대한조정협회	jung09@sports.or.kr

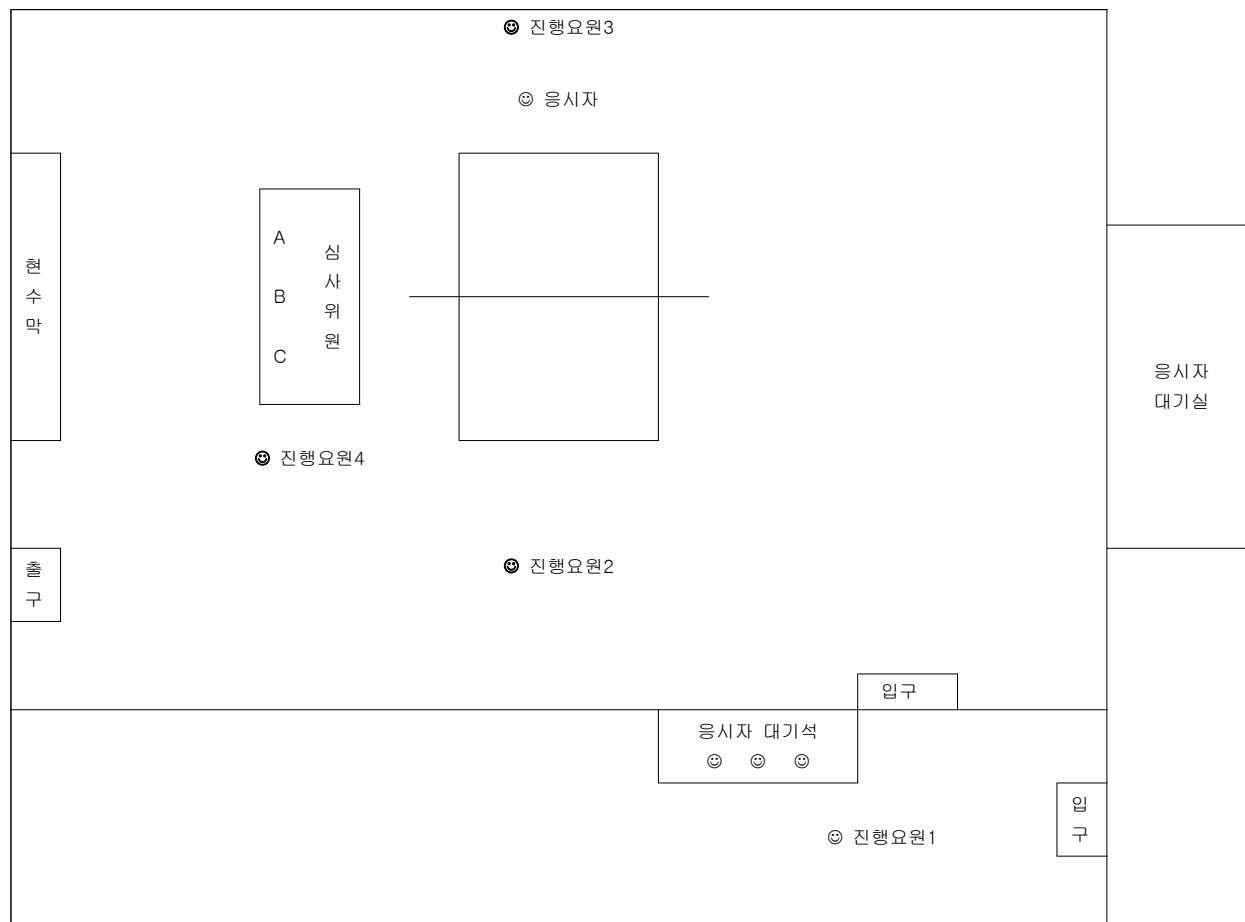
47 족구

1. 검정기간 및 장소

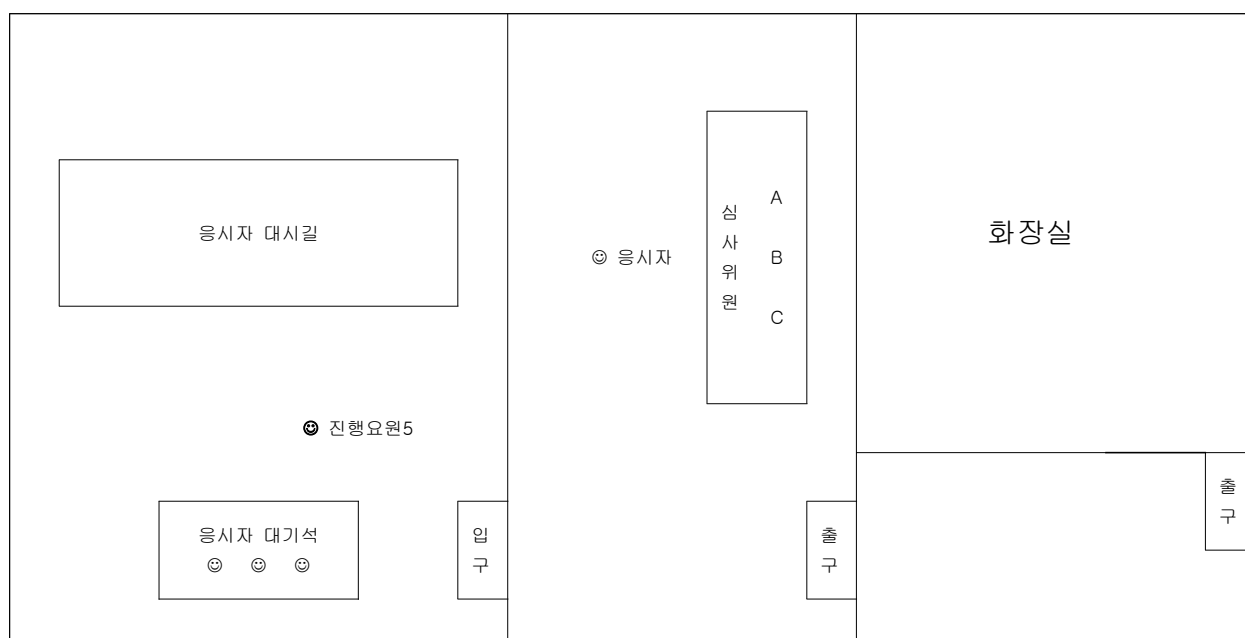
○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활	충북	7. 2(토) 10:00~11:00	의림지다목적 체육관	02-2202-5526 (내선 3)	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
2급 생활	충북	7. 2(토) 13:00~17:00	의림지다목적 체육관	02-2202-5526 (내선 3)	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
유소년	충북	7. 2(토) 10:00~12:00	의림지다목적 체육관	02-2202-5526 (내선 3)	충북 제천시 모산동 568-21(도로명:세명로 21)
노인	충북	7. 2(토) 10:00~12:00	의림지다목적 체육관	02-2202-5526 (내선 3)	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
- 개인 마스크 지참 및 손 소독제 제공
- 질병관리담당요원 배치

○ 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	서브 (20점)	·안축밀어주기 서브를 정확하게 수행할 수 있는가? 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)	·투스텝 ·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(15점) ·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(15점) ·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(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, 청소년, 노인스포츠지도사

구분	평가 영역	평가내용	평가기준
기본 기술	경기 시작 단계	서브 (20점)	·서브를 정확하게 수행할 수 있는가? 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)	·투스텝 ·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(15점) ·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(15점) ·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(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	경기장 규격 및 복장, 지주 및 안테나 관련, 공인구 규격, 라인 관련 규정 및 기타
		경기운영	성적 산출법 및 족구인 역할 관련, 경기진행 및 경기상태 관련 규정 및 기타
		반칙/페널티	주의, 경고 및 퇴장 관련 규정 및 기타
지도방법	40점	대상별 지도방법 (생활, 유소년, 노인)	- 학교체육/ 생활체육/ 전문체육 관련 구분 지도방법 - 스포츠경기방식 종류 지도방법 - 루틴 지도방법 - 목표설정의 효과 지도방법 - 생활체육지도자의 자질 지도방법 - 성폭력 방지 방안 지도방법 - 스포츠 폭력 근절대책 지도방법 - 코칭의 개념 지도방법 - 항상성의 개념 지도방법 - 유소년 실기 능력 향상을 위한 긍정적 피드백 지도방법 - 유소년 운동선수의 보호방안 지도방법 - 준비운동 및 정리운동 지도방법 - 노인운동 프로그램 주의사항 지도방법 - 노인운동의 긍정적 효과 지도방법 - 기타 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

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.

- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.
 - * 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 ‘채점관련 질의서’ 작성하여 주관단체 이메일로 제출
 - * 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
(사)대한민국족구협회	02-2202-5526 (내선 3번)	http://www.jokgu.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 25, 잠실주경기장B028호	jokgu@sports.or.kr

48 주 짓 수

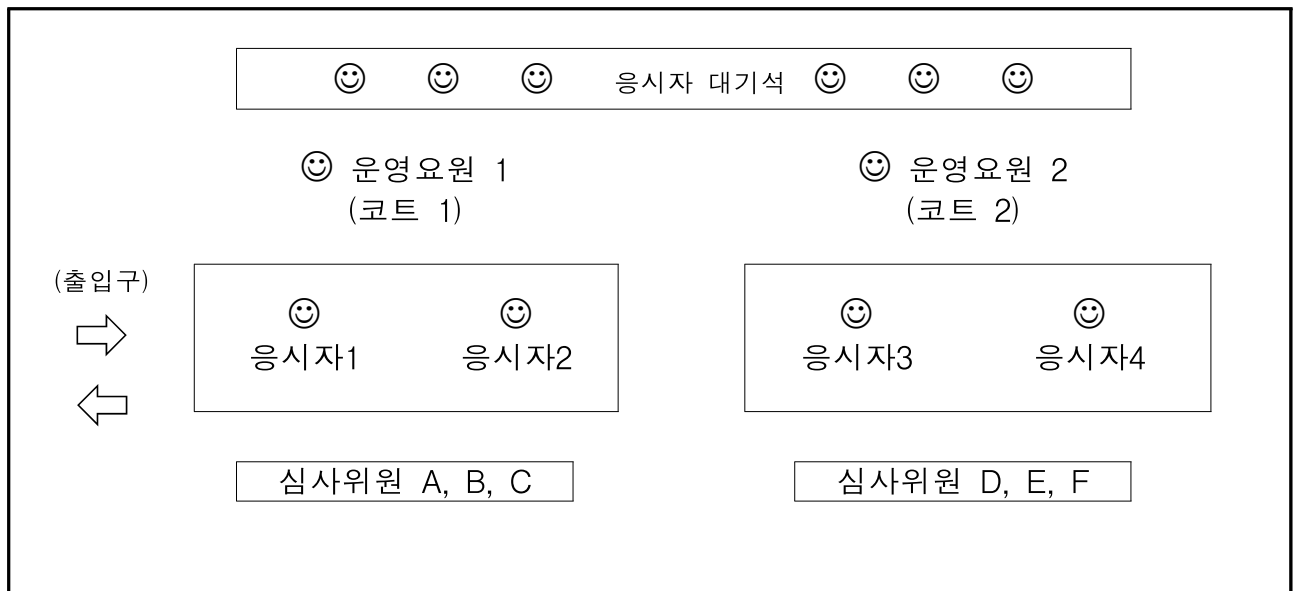
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	충남	6.25(토) 10:00~18:00	선문대학교 스포츠과학관	041-530-2114 (대 학)	충청남도 아산시 탕정면 선문로 221번길 70 (선문대학교 아산캠퍼스)
1급 생활				051-628-8567 (협 회)	
2급 생활					

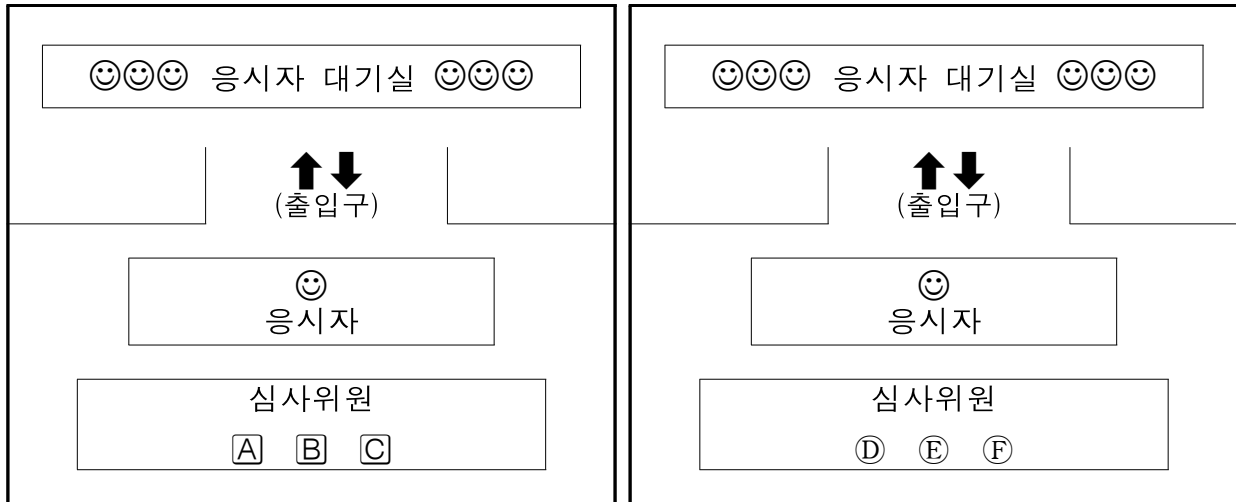
○ 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 6m × 6m, 2조 동시운영

- 실기 시험장 : 선문대학교 아산캠퍼스 스포츠과학관



※ 실기 응시 인원예 따라 1개~4개 코트로 탄력적 운영

- 구술 시험장: 실기시험장과 격리된 인접 회의실 2곳



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 책상, 의자, 테이블보, 스톱워치, 명찰, 호각, 추첨함
채점표, 핸드폰수거함 등
- 지원자 준비사항 : 도복(공인도복), 벨트, 손가락테이핑(필요시), 신분증
※ 도복 및 벨트는 '대한주짓수회' 공인을 받은 도복과 벨트만 착용가능

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 필요 시 전문방역업체와 계약하여 전 방위적으로 철저한 방역관리 실행
- 시험장 및 대기실 사전 소독 방역 실시
- 모든 출입자 보건용 마스크 착용
- 예비 보건용 마스크를 준비 및 지원
- 손 소독제 준비 및 세면장 청결 상태 확인
- 발열증상(37.5도) 발생 시 콜센터(☎1339), 보건소(지역번호+120)로 문의하거나 선별진료소를 우선 방문하여 검사 실시
- 수험생 동선 이탈 방지를 위한 안내선 설치 및 운영
- 인원 간 1m이상 거리두기
- 홍보 포스터 부착 및 코로나19 감염병 사전 예방교육 실시

○ 안전관리

- 보험가입 : 주최자 배상책임 보험가입을 통해 사고 대비
- 의무체계 : 관할 보건소 병원등과 연계 대응, 비상 약품 상시 비치

- 부상자 및 환자 발생 시 대응체계 : 구급약 배치 및 119 구급대 적극 활용
- 사전점검 : 시험용구 및 시설물 사전 점검 의무화로 안전사고 예방
- 안전교육 : 응시생 대상 안전사고 예방교육, 사고 시 비상연락체계 안내
- 보고체계 : 검정기관 간 신속한 보고체계 운영

4. 실기평가 영역

□ 실기검정

○ 평가기준(정성평가)

1. 기술의 적법성: 국제주짓수연맹(JJIF) 룰(규칙) 상 적법한 기술인지 여부
2. 기술의 효과성/현실성: 생체역학상(Biomechanically) 현실적이고 효과적인 기술인지 여부
3. 동작의 숙련도: 기술을 시연함에 있어 동작이 충분히 숙련되었는지 여부
4. 기술의 연계성: 각 기술 간의 연계가 적절한지 여부
5. 태도: 무도인(주짓수인)으로서 적절한 예를 갖추어 시험에 임했는지 여부

○ 합격기준: 기술 대분류 항목 당 무작위 추첨을 통해 총 10개의 기술연계를 검정하여 70점 이상 합격(100점 만점)

○ 실기평가 영역 기술 대분류 - 2급전문스포츠지도사, 1급·2급생활스포츠지도사

평가대상	대분류	세부 기술
2급 전문· 1/2급 생활·	테이크다운 연계기술 중 1가지(10점)	1.싱글렉테이크다운-가드패스-서브미션 2.더블렉테이크다운-가드패스-서브미션 3.자유테이크다운-가드패스-서브미션
	가드 연계기술 중 3가지(30점)	1.하프가드셋업-서브미션 2.하프가드셋업-스윙-가드패스-서브미션 3.오픈가드셋업-서브미션 4.오픈가드셋업-스윙-가드패스-서브미션 5.클로즈가드셋업-서브미션 6.클로즈가드셋업-스윙-서브미션
	카운터어택 중 1가지(10점)	1.(싱글렉 잡힌 상태에서)카운터 테이크다운 2.(싱글렉 잡힌 상태에서)카운터 서브미션
	어택포지션 /타포지션 중 2가지(20점)	1.사이드컨트롤-마운트 전환-서브미션 2.사이드컨트롤-백컨트롤 전환-서브미션 3.사이드컨트롤-니온밸리 전환-서브미션 4.마운트-서브미션 5.마운트-백컨트롤 전환-서브미션 6.백컨트롤-서브미션 7.백컨트롤-마운트 전환-서브미션
	디펜스포지션 /바텀포지션 중 3가지(30점)	1.사이드컨트롤 이스케이프-가드-서브미션 2.사이드컨트롤 이스케이프-가드-스윙 3.마운트 이스케이프-가드-스윙 4.마운트 이스케이프-타포지션 -가드패스 5.백컨트롤 이스케이프-가드-스윙 6.백컨트롤 이스케이프-타포지션-가드패스

○ 실기평가 영역 세부내용과 평가기준 - 2급전문스포츠지도사, 1급·2급생활스포츠지도사

평가영역 (세부기술)		평가기준
테이크다운 연계기술 (10점)	1.싱글렉테이크다운-가드패스-서브미션	<p>< 테이크다운 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 몸의 자세(각도, 높이 등)는 적절한가? 2. 테이크다운 종류에 따른 그립의 위치는 정확하고 견고한가? 3. 페너트레이션 동작은 신속하고 정확한가? 4. 테이크다운 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	2.더블렉테이크다운-가드패스-서브미션	<p>< 가드패스 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가드패스 종류에 따른 자세는 적절한가? 2. 가드패스 종류에 따른 다리의 위치와 각도는 적절한가? 3. 가드패스 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	3.자유테이크다운-가드패스-서브미션	<p>< 서브미션 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 서브미션 셋업을 정확하게 구사하는가? 2. (초크의 경우) 상대의 경동맥을 빈틈없이 압박하는가? 3. (관절기의 경우) 상대의 관절을 정확하게 펴거나 꺾는가? 4. 상대가 탭을 칠 경우 서브미션을 즉시 중단하는가? 5. JJIF 규정 상 적절한 기술인가?
가드 연계기술 (30점)	1.하프가드셋업-서브미션	<p>< 가드 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 그립을 정확히 잡고 가드폴링 하였는가? 2. 가드의 종류에 따른 그립의 위치는 정확하고 견고한가? 3. 가드의 종류에 따른 다리의 각도와 위치는 적절한가? 4. 가드에서 상대의 상하체를 효과적으로 컨트롤하는가?
	2.하프가드셋업-스윙-가드패스-서브미션	<p>< 스윙 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 스윙 시 상대의 균형을 잘 이해하고 무너뜨렸는가? 2. 스윙 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	3.오픈가드셋업-서브미션	<p>< 가드패스 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가드패스 종류에 따른 자세는 적절한가? 2. 가드패스 종류에 따른 다리의 위치와 각도는 적절한가? 3. 가드패스 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	4.오픈가드셋업-스윙-가드패스-서브미션	<p>< 서브미션 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 서브미션 셋업을 정확하게 구사하는가? 2. (초크의 경우) 상대의 경동맥을 빈틈없이 압박하는가? 3. (관절기의 경우) 상대의 관절을 정확하게 펴거나 꺾는가? 4. 상대가 탭을 칠 경우 서브미션을 즉시 중단하는가? 5. JJIF 규정 상 적절한 기술인가?
	5.클로즈가드셋업-서브미션	
	6.클로즈가드셋업-스윙-서브미션	

평가영역 (세부기술)		평가기준
카운터어택 (10점)	1.(싱글렉 잡힌 상태에서) 카운터 테이크다운	<p>< 테이크다운 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 몸의 자세(각도, 높이 등)는 적절한가? 2. 테이크다운 종류에 따른 그림의 위치는 정확하고 견고한가? 3. 페너트레이션 동작은 신속하고 정확한가? 4. 테이크다운 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	2.(싱글렉 잡힌 상태에서) 카운터 서브미션	<p>< 서브미션 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 서브미션 셋업을 정확하게 구사하는가? 2. (초크의 경우) 상대의 경동맥을 빈틈없이 압박하는가? 3. (관절기의 경우) 상대의 관절을 정확하게 펴거나 꺾는가? 4. 상대가 탭을 칠 경우 서브미션을 즉시 중단하는가? 5. JJIF 규정 상 적절한 기술인가?
어택포지션/ 탐포지션 (20점)	1.사이드컨트롤-마운트 전환-서브미션	<p>< 전환 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 기술 또는 포지션 전환의 연계성은 자연스러운가? 2. 기술 또는 포지션 전환 시 그림의 위치는 정확하고 견고한가? 3. 기술 또는 포지션 전환 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가?
	2.사이드컨트롤-백컨트롤 전환-서브미션	
	3.사이드컨트롤-니온밸리 전환-서브미션	
	4.마운트-서브미션	<p>< 서브미션 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 서브미션 셋업을 정확하게 구사하는가? 2. (초크의 경우) 상대의 경동맥을 빈틈없이 압박하는가? 3. (관절기의 경우) 상대의 관절을 정확하게 펴거나 꺾는가? 4. 상대가 탭을 칠 경우 서브미션을 즉시 중단하는가? 5. JJIF 규정 상 적절한 기술인가?
	5.마운트-백컨트롤 전환-서브미션	
	6.백컨트롤-서브미션	
	7.백컨트롤-마운트 전환-서브미션	

평가영역 (세부기술)		평가기준
디펜스포지션 /비텀포지션 (30점)	1.사이드컨트롤 이스케이프-가드-서브미션	<p>< 이스케이프 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 이스케이프 시도 중 서브미션 방어를 위한 자세는 적절한가? 2. 프레임을 이용하여 상대의 압박을 효과적으로 방어하는가? 3. 이스케이프 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가? <p>< 가드 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가드의 종류에 따른 그림의 위치는 정확하고 견고한가? 2. 가드의 종류에 따른 다리의 각도와 위치는 적절한가? 3. 가드에서 상대의 상하체를 효과적으로 컨트롤하는가? <p>< 스윙 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 스윙 시 상대의 균형을 잘 이해하고 무너뜨렸는가? 2. 스윙 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가? <p>< 가드패스 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 가드패스 종류에 따른 자세는 적절한가? 2. 가드패스 종류에 따른 다리의 위치와 각도는 적절한가? 3. 가드패스 후 안정적인 자세를 유지하고 있는가? <p>< 서브미션 ></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 서브미션 셋업을 정확하게 구사하는가? 2. (초크의 경우) 상대의 경동맥을 빈틈없이 압박하는가? 3. (관절기의 경우) 상대의 관절을 정확하게 펴거나 꺾는가? 4. 상대가 탭을 칠 경우 서브미션을 즉시 중단하는가? 5. JJIF 규정 상 적절한 기술인가?
	2.사이드컨트롤 이스케이프-가드-스윙	
	3.마운트 이스케이프-가드-스윙	
	4.마운트 이스케이프-탑포지션-가드패스	
	5.백컨트롤 이스케이프-가드-스윙	
	6.백컨트롤 이스케이프-탑포지션-가드패스	

□ 구술검정

- 평가기준(정량·정성 복합평가)
- 시행방법: 무작위 추첨을 통해 ‘경기 및 심판규칙’ 2문제(40점), ‘지도 방법’ 2문제(40점), ‘리더십 및 태도’ 1문제(20점)를 검정
- 합격기준: 70점 이상(100점 만점)

평가영역 (경기 및 심판규칙) - 2문제(40점)	평가기준
1. 포인트를 받을 수 있는 상황을 47지 이상 말하시오.	대한주짓수회 홈페이지 https://jjak.or.kr 대회정보 - 경기규칙 페이지 내 국제주짓수연맹(JJIF) 및 아시아주짓수연맹(JJAU) 규칙 및 규정 참조
2. 어드밴타지를 받을 수 있는 상황을 47지 이상 말하시오.	
3. 규정 상 모든 벨트에서 허용되지 않는 기술을 47지 이상 말하시오.	
4. 누적성 패널티를 받는 상황을 37지 이상 말하시오.	
5. 실격성 패널티를 받는 상황을 37지 이상 말하시오. (서브미션 제외)	
6. 실격성 패널티를 받는 서브미션을 37지 이상 말하시오.	
7. 패널티를 받는 도복 그리프 또는 도복 컨트롤에 대해서 설명하시오.	
8. 불리한 포지션에서 벗어나기 위해 무작정 도망을 가서 장외가 된 경우 심판의 판정에 대해서 설명하시오.	
9. 주짓수 도복 규정에 대해서 47지 이상 말하시오.	
10. 더블 풀가드 상황에 대해서 아는데로 설명하시오.	
11. 하프가드 포지션에서 어드밴타지를 받을 수 있는 상황에 대해서 설명하시오.	
12. 앵클락 시도 중 실격이 될 수 있는 상황에 대해서 설명하시오.	
13. 주짓수 경기장 규격에 대해서 말하시오. (최소사이즈, 최대사이즈)	
14. 각 연령별 주짓수 경기시간에 대해서 말하시오. (JJF 기준)	
15. 성인기준 경기 체급에 대해서 말해보시오. (JJF 기준)	
16. 고등부 및 성인부 시합에서는 허용되지만, 초등부 및 중등부 시합에서는 허용되지 않는 서브미션을 37지 이상 말하시오.	
17. 경기 중 벨트와 바자끈을 고쳐매 때 허용되는 최대시간을 말하시오.	
18. 사이드컨트롤을 점유했지만 3점을 받지 못하는 상황에 대해서 설명하시오.	
19. 나리핑 상황에 대해서 설명하고, 누적성 패널티를 받는 상황과 실격성 패널티를 받는 상황에 대해서 설명하시오.	
20. 테이크다운을 통해 2점을 받을 수 있는 조건에 대해서 설명하시오.	
21. 경기 중 부상을 당했을 시 사용할 수 있는 메디컬 타임의 시간과 횟수에 대해서 설명하시오.	
22. 4점 포인트를 받는 백컨트롤의 자세에 대해서 설명하시오.	
23. 2점 포인트를 받는 니온밸리의 자세에 대해서 설명하시오.	
24. 스윙을 통해 2점을 받을 수 있는 조건에 대해서 설명하시오.	
25. 가드패스 중 어드밴타지를 받을 수 있는 경우에 대해서 설명하시오.	
26. 서브미션 중 어드밴타지 또는 2점을 받을 수 있는 상황에 대해서 설명하시오.	
27. 장외에서 어드밴타지를 받을 수 있는 경우에 대해서 설명하시오.	
28. 장외에서 2점을 받을 수 있는 경우에 대해서 설명하시오.	
29. 장외에서 패널티를 받을 수 있는 경우에 대해서 설명하시오.	
30. 시합 중 경기를 중지시키고 스탠딩으로 재시작하는 경우를 설명하시오.	

평가영역 (지도방법) - 2문제(40점)	평가기준
1. 앵클락을 지도해 보시오.	1. 질문이해 : 질문의 의도를 잘 이해했는지 여부 2. 내용표현(목소리) : 내용표현에 있어 목소리 등이 의사전달에 불편이 없도록 명확한지 여부 3. 자세 및 복장 : 답변 자세가 바르고 복장이 단정한지 여부 4. 타당성 : 답변내용이 주짓수의 일반적인 문화 및 기술 체계에 비추어 타당한지 여부. 5. 보편성 : 답변내용이 일반적인 관습에 비추어 보편적인 가치체계를 내에 있는지 여부
2. 백초크를 지도해 보시오.	
3. 싱글렉 테이크다운을 지도해 보시오.	
4. 힙이스케이프(새우빠기, 새우드릴)에 대해서 지도해 보시오.	
5. 오픈가드의 종류를 세 가지 말하고, 그 중 한 가지 가드를 세팅 및 유지하는 법을 지도해 보시오.	
6. 사이드컨트롤(타입)을 안정적으로 유지하는 방법에 대해서 지도해 보시오.	
7. 사이드컨트롤(타입)에서 마운트로 전환하는 방법에 대해서 지도해 보시오.	
8. 숄더브릿지(우빠)가 어떤 상황에서 쓰이는지 설명하고 지도해 보시오.	
9. 마운트 암바에 대해서 지도해 보시오.	
10. 프론트헤드락(길로틴초크)이 나올 수 있는 상황에 대해서 설명하고, 기술을 지도해 보시오.	
11. 클로즈가드에서 할 수 있는 서브미션 세 가지를 말해보고 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
12. 트리아앵글초크를 지도해 보시오. (세팅제외)	
13. 클로즈가드 패스의 종류를 세 가지 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
14. 오픈가드패스 세 가지를 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
15. 주짓수를 하기 전에 필요한 준비운동 세 가지를 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
16. 마운트에서 전환가능한 포지션에 대해서 설명하십시오.	
17. 가드패스의 개념에 대해서 설명하십시오.	
18. 사이드컨트롤(타입)에서 가능한 서브미션을 세 가지 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
19. 백컨트롤에서 가능한 서브미션을 세 가지 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
20. 백컨트롤을 안정적으로 유지하는 방법에 대해서 설명하십시오.	
21. 회전낙법을 지도해 보시오	
22. 초보자가 처음 스파링을 할 시 주의사항에 대해서 지도해 보시오.	
23. 클로즈가드 스윙 세 가지를 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
24. 하프가드(타입/비타입)에서 할 수 있는 서브미션을 세 가지 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
25. 하프가드에서 할 수 있는 스윙을 세 가지 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
26. 마운트에서 이스케이프 하는 방법을 두 가지 이상 말하고, 그 중 한 가지를 지도해 보시오.	
27. 가드 상황에서 상대방의 하단 리펠을 이용하여 할 수 있는 기술 하나를 지도해 보시오.	
28. 파트너와 할 수 있는 오픈 가드패스 드릴 한 가지를 지도해 보시오.	
29. 파트너와 할 수 있는 서브미션 드릴을 한 가지 지도해 보시오.	
30. 기무라락이 나올 수 있는 상황 세 가지를 말하고, 그 중 한 상황에 대해서 지도해 보시오.	

평가영역 (지도자로서의 리더십/태도) - 1문제(20점)	평가기준
1. 스피링이 과열되었을 시 지도방식에 대해서 설명하시오.	1. 질문이해 : 질문의 의도를 잘 이해했는지 여부
2. 남성과 여성이 스피링을 할 시 주의할 점에 대해서 설명하시오.	2. 내용표현(목소리) : 내용표현에 있어 목소리 등이 의사전달에 불편이 없도록 명확한지 여부
3. 격렬한 스피링과 부드러운 스피링(롤링)의 장단점과 필요성에 대해서 설명하시오.	3. 자세 및 복장 : 답변 자세가 바르고 복장이 단정한지 여부
4. 도장에서 숙련자의 역할에 대해서 설명하시오.	4. 타당성 : 답변내용이 주짓수의 일반적인 문화 및 기술 체계에 비추어 타당한지 여부.
5. 초보자 지도와 숙련자 지도의 차이점에 대해서 설명하시오.	5. 보편성 : 답변내용이 일반적인 관습에 비추어 보편적인 가치체계 내에 있는지 여부
6. 주짓수 승급의 기준에 대해서 설명하시오.	
7. 주짓수 지도자의 가장 중요한 역량 세 가지를 말하시오.	
8. 준비운동의 필요성에 대해서 설명하시오.	
9. 바람직한 수련 및 대련 파트너에 대해서 설명하시오.	
10. 주짓수를 통해 생활체육인이 얻을 수 있는 효과에 대해서 설명하시오.	

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.
 - * 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 ‘채점관련 질의서’ 작성하여 주관단체 이메일로 제출
 - * 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
대한주짓수회	051-628-8567	https://jjak.or.kr	부산시 남구 수영로 274번길 3층	mail@jjak.or.kr

49 줄 넘기

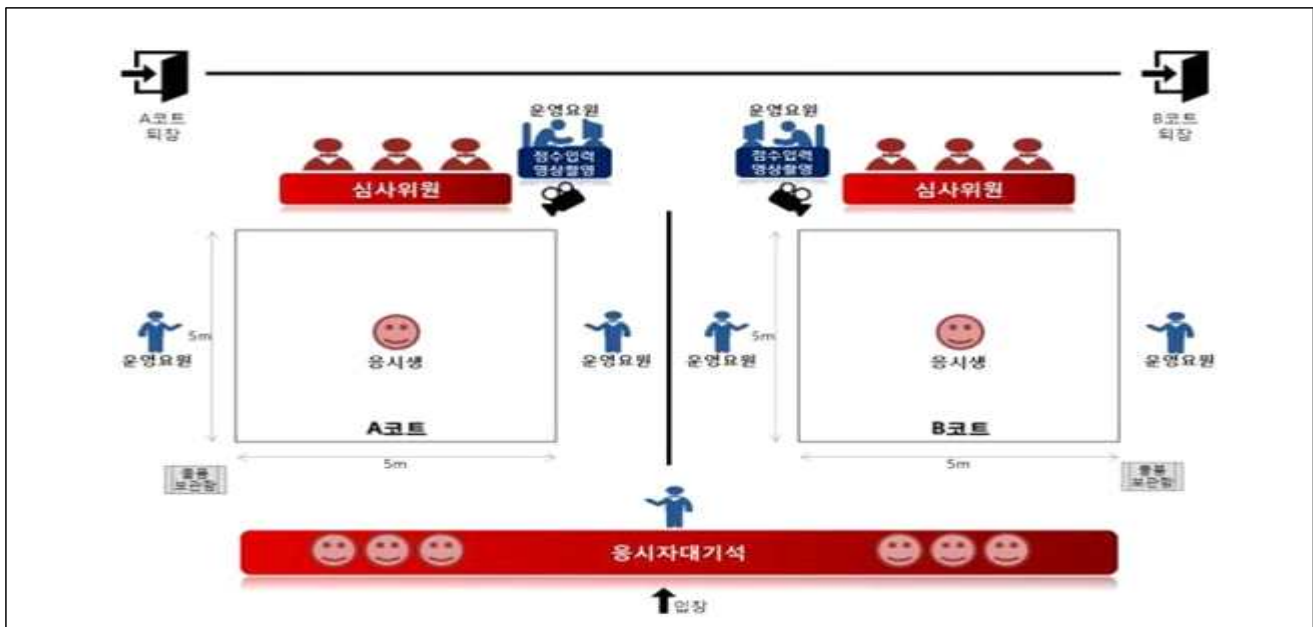
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

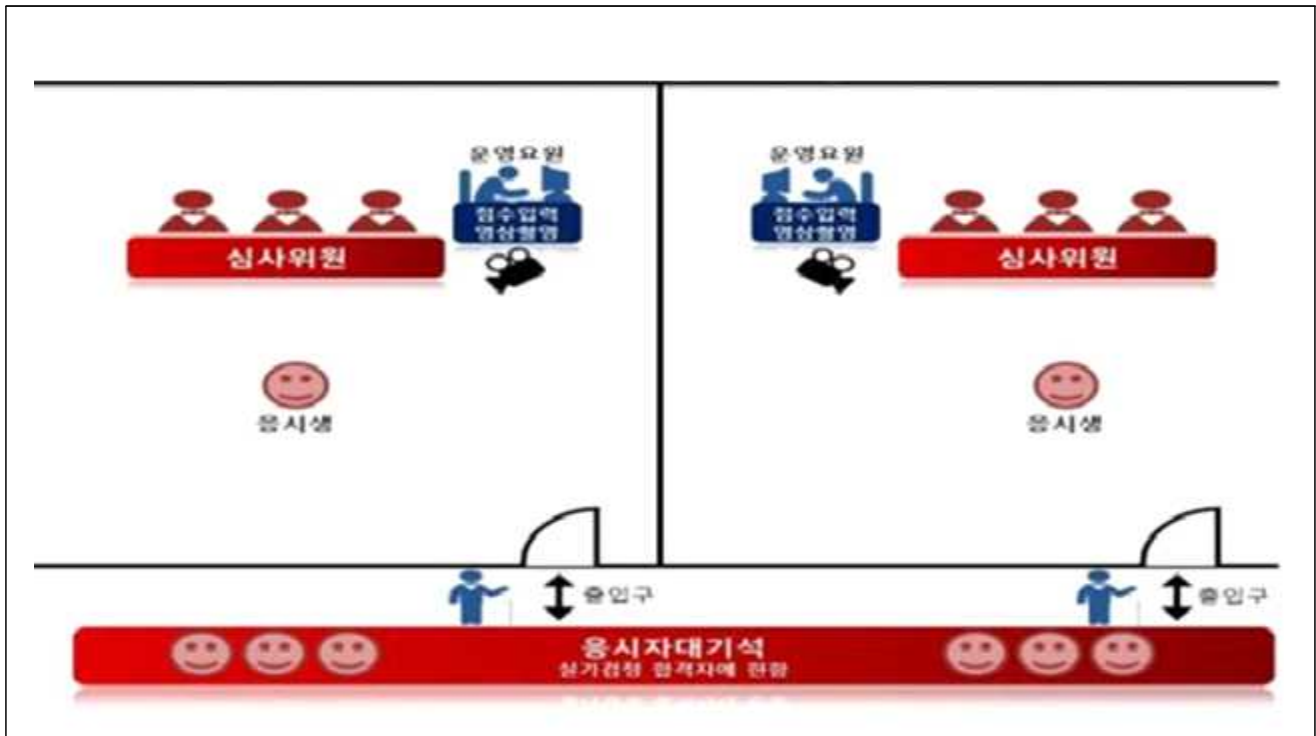
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1급 생활	인천	6.18.(토) 19:00~20:00	인천 계양체육관	032-219-7330	인천광역시 계양구 봉오대로 855
2급 생활		6.18.(토) 10:00~19:00			
유소년		6.18.(토) 08:00~10:00			

인천 계양체육관	
약도	주소
	인천광역시 계양구 봉오대로 855, 인천계양체육관

- 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 5m × 5m, 계양체육관은 2~4조 동시운영 가능 (응시생 인원수에 따라 탄력적 운영예정)
- 실기 시험장



- 구술 시험장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 계수기, 캠코더, 노트북, 스톱워치, TV
- 지원자 준비사항 : 개인 줄넘기(길이 종류 관계없음), 편안한 복장, 운동화

<p>· 개인줄(길이 제한없음)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 개인 준비 물품 - 개인줄은 길이·재질에 관계없이 준비·사용 가능 		<p>· 캠코더</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	
<p>· TV</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 		<p>· 노트북</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	
<p>· 아이패드(또는 탭)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1대 (코트관계없음) 		<p>· 계수기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1코트 당 1개 - 2코트 사용 시 2개 	

3. 방역 및 안전관리 대책

- 응시자 및 시험위원 포함 모든 운영인력 마스크 착용
- 1일 1회 실내 고사장 소독 및 환기 실시
 - 전문 방역업체를 통한 시험 전 소독 실시 및 수시로 환기
 - 소독티슈로 자주 접하는 부분(손잡이 등) 수시로 소독
- 방역 물품: 고사장 내 마스크, 손소독제, 손세정제 비치
- 방역 요원: 1개소 당 4명 배치(감염관리 책임자 및 감염관리 담당요원 제외)
- 방역 관리
 - 응시생 대기 시에는 최소한의 인원만 대기
 - 응시생 대기 인원 간 일정 거리 간격 유지 및 신체접촉을 최소화하며 대기 시 마스크 필수 착용 안내
 - 물, 음료 외 음식물 섭취 금지
 - 고사장 내 주기적인 환기 시행
 - 불필요한 대화는 자제하며, 응시자 외 외부인은 고사장 출입을 금함
- 안전관리
 - 시험관리자 및 운영요원 코로나-19 대응 행동 수칙 교육
 - 의심환자 발생 시 즉시 대응을 위해 보건소 및 의료기관의 비상연락처 구축

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

평가대상	대분류	세부 기술	
1·2급 생활/ 유소년	스텝 (footwork)	앞 멈춤, 뒤 멈춤, 되돌려 멈춤	
		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	
		되돌리기, 되돌려 옆흔들어뛰기	
	멀티플 (Multiple)	이중 뛰기, 뒤 이중 뛰기, 옆 펼쳐 이중 뛰기, 엇걸어 이중 뛰기, 술개 뛰기, 송골매 뛰기	
	Rope manipulation	레벨	기술명
		0	Side swing, Front swing, EB Swing, Backward EB Swing Toe Touch Swing, 360 Rotating 2Handed Squatting Floor Swing, Texas Swing, Lawn Mower, Tornado, Rump Jump, Octopus
		0.5	cross, 180 degree turn, 360 turn, 360 texas turn, Full Turn, Criss Cross
		1	cross, Backward cross, toad, Backward toad, EB, Backward EB, crougar, Backward crougar, inverse toad Backward inverse toad, s.c gogos
		2	AS, Backward AS, CL, Backward CL, TS, Backward TS, caboose , AS-AS, Backward AS-AS, TS-TS, Backward TS-TS, CL-CL, Backward CL-CL, TS-TS double, Backward TS-TS double, CL-CL double, Backward CL-CL double EB toad, Backward EB toad, inverse EB toad, Backward inverse EB toad, elephant toad, Backward elephant toad AS-AS, CL-CL, TS-TS, caboose-caboose, elephant-elephant TS-TS double, KN, Backward KN, weave-weave, T-toad-T-toad , KN-KN, KN gogos, AS-AS double, weave megan, T-toad, Backward T-toad, Inverse T-toad, Backward Invers
		3	frog CL, frog AS

○ 실기평가 영역
- 생활체육(1급)

영역	내용	평가기준																				
기본스텝 (20)	①바위보 뒤들어모아 X2 ②앞흔들어 무릎들어뛰기 X2 ③무릎들어 크로스 X2 ④뒤되돌리기 X2 ⑤뒤되돌려옆흔들어뛰기 X4	① 한 스텝당 3점 (8박자) <table><tr><td>1개 이하</td><td>2개</td><td>3개</td><td>4개</td><td>5개</td></tr><tr><td>3점</td><td>6점</td><td>9점</td><td>12점</td><td>15점</td></tr></table> ② 스텝 후 8박에 양발을 모으고 멈춤을 할 수 있다. ③ 정확한 자세 및 박자로 스텝을 할 수 있다.(5점) ④ 지정된 음원에 맞춰 검정을 진행 ※예시영상 및 음원은 대한민국줄넘기협회 홈페이지를 참고 (www.skiptrope.co.kr)	1개 이하	2개	3개	4개	5개	3점	6점	9점	12점	15점										
1개 이하	2개	3개	4개	5개																		
3점	6점	9점	12점	15점																		
기술안무 (30)	① EB S C (좌, 우) ② C O TOAD O (좌, 우) ③ CROUGER S C O(좌, 우) ④ S C S O C O TS (좌) ⑤ S C S O C O TS (우)	① 한 기술당 5점 (8박자) <table><tr><td>1개 이하</td><td>2개</td><td>3개</td><td>4개</td><td>5개</td></tr><tr><td>5점</td><td>10점</td><td>15점</td><td>20점</td><td>25점</td></tr></table> ② 기술 후 8박에 양발을 모으고 앞멈춤을 할 수 있다. ③ 정확한 자세 및 박자로 기술을 할 수 있다.(5점) ④ 지정된 음원에 맞춰 검정을 진행 ※예시영상 및 음원은 대한민국줄넘기협회 홈페이지를 참고 (www.skiptrope.co.kr)	1개 이하	2개	3개	4개	5개	5점	10점	15점	20점	25점										
1개 이하	2개	3개	4개	5개																		
5점	10점	15점	20점	25점																		
다회선 (20)	삼중뛰기 10회	① 연속된 삼중뛰기를 10회 할 수 있다. ② 기회는 2번이며 좋은 기록으로 채점한다. ③ 남은 횟수만큼 점수를 부여한다. <table><tr><td>1개 이하</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> ④ 자세가 바르지 않으면 1점을 감한다.	1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개	2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점
1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개													
2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점													
스피드 (30)	30초번갈아뛰기	① 줄 넘는 방법은 번갈아 뛰기이며 30초간 실시한다. ② 시작신호에 의하여 번갈아뛰기를 하며 계수는 오른쪽 발이 줄을 넘을 때 계수한다. ③ 줄을 넘다가 걸리면 바로 이어서 넘는다. ④ 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 인정한다. ⑤ 부정출발 시 계수에서 5회를 뺀다. <table><tr><td>70개이상</td><td>69~66</td><td>65~62</td><td>61~58</td><td>57~54</td></tr><tr><td>30점</td><td>27점</td><td>24점</td><td>21점</td><td>18점</td></tr><tr><td>53~50</td><td>49~46</td><td>45~42</td><td>41~38</td><td>37개 이하</td></tr><tr><td>15점</td><td>12점</td><td>9점</td><td>6점</td><td>3점</td></tr></table>	70개이상	69~66	65~62	61~58	57~54	30점	27점	24점	21점	18점	53~50	49~46	45~42	41~38	37개 이하	15점	12점	9점	6점	3점
70개이상	69~66	65~62	61~58	57~54																		
30점	27점	24점	21점	18점																		
53~50	49~46	45~42	41~38	37개 이하																		
15점	12점	9점	6점	3점																		

- 생활체육(2급) • 유소년

영역	내용	평가기준																				
기본 스텝 (20)	① 십자뛰기 ② 가위바위보 ③ 앞흔들어뛰기 ④ 뒤들어모아 ⑤ 옆흔들어뛰기 ⑥ 지그재그뛰기 ⑦ 되돌리기 ⑧ 되돌려옆흔들어뛰기	① 한 스텝당 2점 (8박자) <table><tr><td>1개 이하</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></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></tr></table> ② 스텝 후 8박에 양발을 모으고 앞뭉춤을 할 수 있다. ③ 정확한 자세 및 박자로 스텝을 할 수 있다.(2점) ④ 지정된 음원에 맞춰 검정을 진행 ※예시영상 및 음원은 대한민국줄넘기협회 홈페이지를 참고 (www.skiprope.co.kr)	1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점		
1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개														
2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점														
기술 안무 (30)	① SOSO X 2 ② SSOO X 2 ③ COCO X 2 ④ OO SwitchCross X 2 ⑤ OOSC(좌, 우) ⑥ OOEB(좌, 우) ⑦ 텍사스턴OO방향전환(좌) ⑧ 텍사스턴OO방향전환(우)	① 한 기술당 2점 (8박자) <table><tr><td>1개 이하</td><td>2개</td><td>3개</td><td>4개</td><td>5개</td><td>6개</td><td>7개</td><td>8개</td></tr><tr><td>3점</td><td>6점</td><td>9점</td><td>12점</td><td>15점</td><td>18점</td><td>21점</td><td>24점</td></tr></table> ② 기술 후 8박에 양발을 모으고 앞뭉춤을 할 수 있다. ③ 정확한 자세 및 박자로 기술을 할 수 있다.(6점) ④ 지정된 음원에 맞춰 검정을 진행 ※예시영상 및 음원은 대한민국줄넘기협회 홈페이지를 참고 (www.skiprope.co.kr)	1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	3점	6점	9점	12점	15점	18점	21점	24점				
1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개															
3점	6점	9점	12점	15점	18점	21점	24점															
다회선 (20)	이중뛰기 10회	① 연속된 이중뛰기를 10회 할 수 있다. ② 기회는 2번이며 좋은 기록으로 채점한다. ③ 넘은 횟수만큼 점수를 부여한다. <table><tr><td>1개 이하</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> ④ 자세가 바르지 않으면 1점을 감한다.	1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개	2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점
1개 이하	2개	3개	4개	5개	6개	7개	8개	9개	10개													
2점	4점	6점	8점	10점	12점	14점	16점	18점	20점													
스피드 (30)	30초 번갈아뛰기	① 줄 넘는 방법은 번갈아 뛰기이며 30초간 실시한다. ② 시작신호에 의하여 번갈아뛰기를 하며 계수는 오른쪽 발이 줄을 넘을 때 계수한다. ③ 줄을 넘다가 걸리면 바로 이어서 넘는다. ④ 시작 신호 전에 줄이 움직이면 부정출발로 인정한다. ⑤ 부정출발 시 계수에서 5회를 뺀다. <table><tr><td>50 개 이상</td><td>49~48</td><td>47~46</td><td>45~44</td><td>43~42</td></tr><tr><td>30점</td><td>27점</td><td>24점</td><td>21점</td><td>18점</td></tr><tr><td>41~40</td><td>39~38</td><td>37~36</td><td>35~34</td><td>32개 이하</td></tr><tr><td>15점</td><td>12점</td><td>9점</td><td>6점</td><td>3점</td></tr></table>	50 개 이상	49~48	47~46	45~44	43~42	30점	27점	24점	21점	18점	41~40	39~38	37~36	35~34	32개 이하	15점	12점	9점	6점	3점
50 개 이상	49~48	47~46	45~44	43~42																		
30점	27점	24점	21점	18점																		
41~40	39~38	37~36	35~34	32개 이하																		
15점	12점	9점	6점	3점																		

5. 구술평가 영역

- 평가항목 : 규정 2개(40점), 지도방법 2개(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시 (A, B, C, D, E 형)
 - 문제유출 방지를 위하여 2가지 타입으로 번갈아서 진행
 - (A, B, C, D, E 형) X 2가지 Type = 10
- 구술평가 영역

영역	배점	분야
규정	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	지도방법, 줄넘기지도자상식, 유아체육론(유소년), 생활체육론
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 미추홀구 낙섬중로 3, 3층 대한민국줄넘기협회

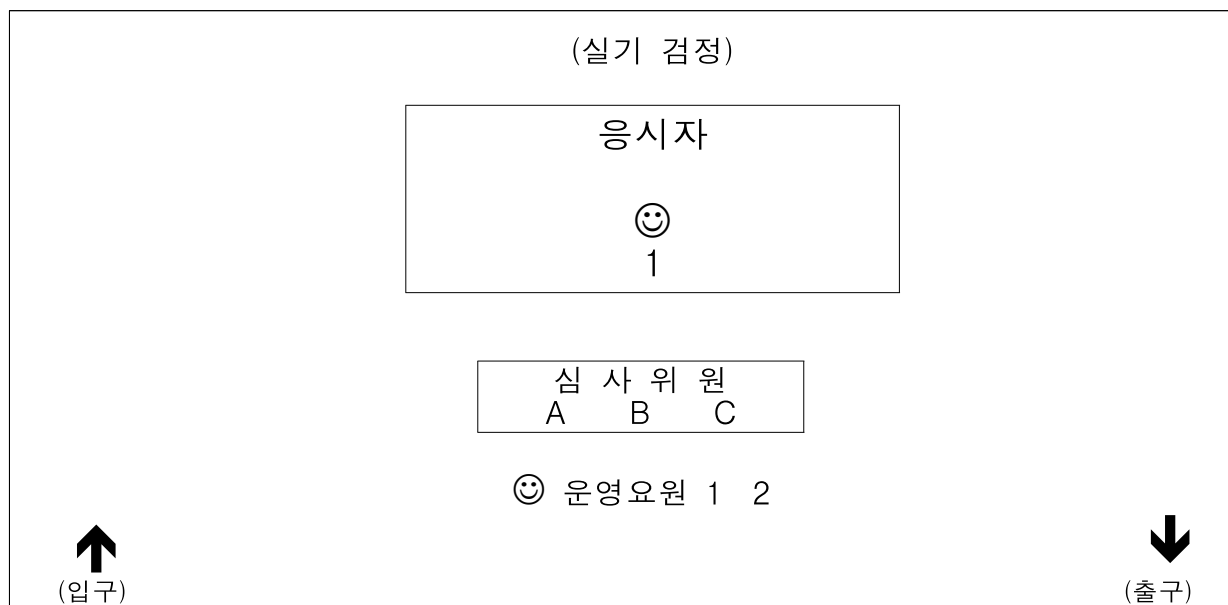
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

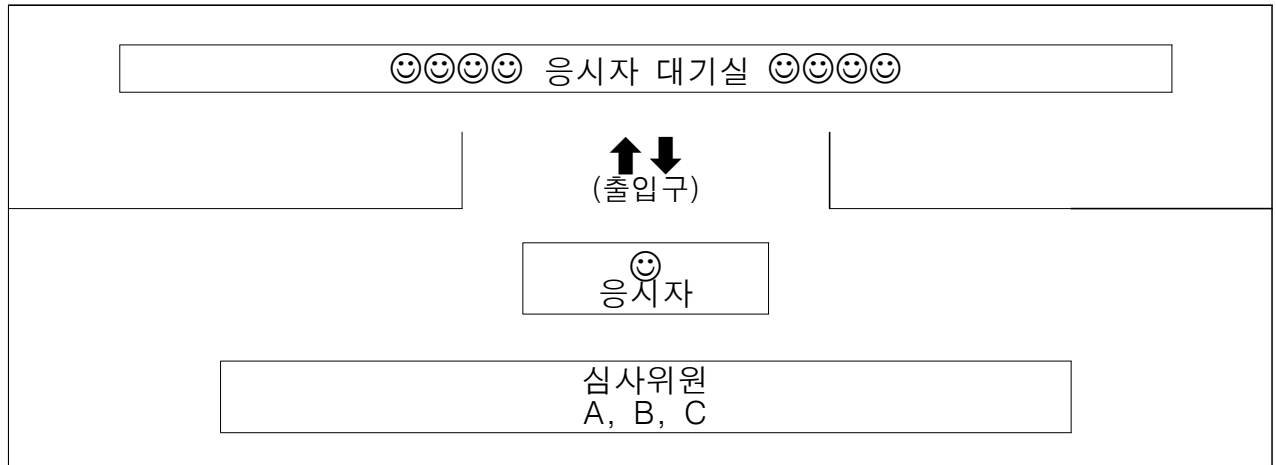
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	서울	6. 25.(토) 10:00~17:00	한국체육대학교 (체 조장)	02-420-4266	서울특별시 송파구 양재대로 1239
1급 생활	경기	7. 3.(일) 10:00~15:00	한양대학교 에리카캠퍼스 체육관	02-420-4266	경기 안산시 상록구 한양대학교로55 예체능대학 체육관
2급 생활	경기	7. 3.(일) 10:00~15:00	한양대학교 에리카캠퍼스 체육관	02-420-4266	경기 안산시 상록구 한양대학교로55 예체능대학 체육관
유소년	경기	7. 3.(일) 10:00~15:00	한양대학교 에리카캠퍼스 체육관	02-420-4266	경기 안산시 상록구 한양대학교로55 예체능대학 체육관
노인	경기	7. 3.(일) 10:00~15:00	한양대학교 에리카캠퍼스 체육관	02-420-4266	경기 안산시 상록구 한양대학교로55 예체능대학 체육관

○ 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 : 복장(기계,리듬체조 동작 수행 시 신체움직임이 명확하게 확인될 수 있는 몸에 붙는 의상), 리듬체조기구(개인기구), 음악

3. 방역 및 안전관리 대책

- (방역관리) 중앙방역대책본부의 『코로나바이러스감염증-19 예방을 위한 시험 방역관리 안내』를 참고하여 체조 특성과 사정에 따라 안전대책 수립 및 적용 예정
- (보험가입) 주최자 배상책임 보험가입을 통한 사고 대비
- (의무체계) 병원 등과 연계 대응, 비상 약품 상시 비치
- (부상자 및 환자 발생 시 대응체계) 응급처치 등 1차 대응→인근 지정병원 연계 후송→자격검정기관 담당자 연락
- (사전점검) 시험용구 및 시설물 사전 점검 의무화로 안전사고 예방
- (안전교육) 응시생 대상 안전사고 예방교육, 사고 시 비상연락체계 안내
- (보고체계) 검정기관 간 신속한 보고체계 운영

4. 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 흔들며 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 흔들며 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 보여주기에 충분한 높이가 없는 점프 또는 립은 감점이 부여된다.)
		밸런스	<ul style="list-style-type: none"> - 공중에서 형태가 고정되고 명확한 자세(정지 자세) - 발끝서서, 발바닥, 또는 신체 다른 부위 - (정지 위치에서 정의되고 명확하게 고정된 형태를 유지하지 못하면 감점이 부여된다.)
		피봇	<ul style="list-style-type: none"> - 최소 360°의 기본 회전 - 회전 중 형태가 고정되고 명확한 자세 - 발끝서서, 발바닥, 또는 신체 다른 부위 지지 - (끝까지 회전하는 동안 고정되고 명확한 형태가 구분되지 않을 경우 또는 형태가 전혀 잡히지 않을 때 감점이 부여된다.)
		전신 웨이브	<ul style="list-style-type: none"> - 머리에서 골반을 거쳐 발로 (그 반대로) 전류가 흐르는 것처럼 신체 분절의 체인을 따라서 매끄럽게 신체의 모든 근육을 순차적으로 수축과 이완하는 것
		<p>※ 맨손작품 1개 평가 (점프, 밸런스, 피봇, 전신 웨이브가 포함된 작품) * 1급, 2급 생활 스포츠지도사 : 0.1점 신체 난도 이상으로 작품 구성 평가 * 유소년, 노인 스포츠지도사 : 0.1점 신체 난도로만 작품 구성 평가 <음악시간 : 1분 이상> ※ 대한체조협회 꿈나무 규정 작품 (맨손규정 작품 사용 금지)</p>	
	수구기초요소 (30점)	줄	<ul style="list-style-type: none"> - 신체 통과하기 - 스킵, 홉, 스파이럴 - 예사예, 손으로 줄 끝 잡기 - 각각의 품차 돌리기 - 회전, 품차 돌리기 - 신체 일부 주위로 감거나 풀기 등 (기구의 부정확한 조작, 기구의 놓침, 줄이 발에 걸림, 기구의 묶임 등은 감점요인이 된다.)
		후프	<ul style="list-style-type: none"> - 신체의 일부분(2개의 큰 신체 분절) 또는 전신 통과하기 - 신체(최소 두 개의 큰 신체 분절) 위로 큰 굴리기 - 회전(손, 신체 일부분 주위에서 돌리기) - 축 돌리기(손가락 또는 신체 일부분 주위 또는 후프 축 중심으로 회전) - 바닥 축 돌리기 - 바닥에 굴리기 후 바닥에 되튀기기 - 높은 던지기 후 바닥에 되튀기기 (기구의 부정확한 조작, 부정확한 던지고 받기, 부정확한 굴리기, 발에 걸림 등은 감점요인이 된다.)

		볼	<ul style="list-style-type: none"> - 바운스 - 굴리기(최소 두 개의 신체 큰 분절) - 8자 그리기/ 한손으로 볼 받기 - 볼 주위에서 손의 회전 - 바닥에 볼 굴리기, 높은 던지기 후 바닥에 되 튀기기 등 <p>(기구의 부정확한 조작, 부정확한 굴리기, 비자발적 양손 받기 등은 '감점요인'이 된다.)</p>
		곤봉	<ul style="list-style-type: none"> - 풍차 돌리기 - 두 곤봉 비대칭 움직임 - 2개의 곤봉 작게 던지고 받기 - 작게 돌리기 - 작은 서클 시리즈 - 끼워진 두 개의 곤봉 자그 던지기 - 곤봉 굴리기(최소 두 개의 신체 큰 분절로) - 한 개 또는 두 개의 곤봉 큰 굴리기, 신체 큰 일부 또는 바닥에 한 개 또는 두 개의 곤봉 굴리기) <p>(기구의 부정확한 조작, 부정확한 던지고 받기, 비대칭 움직임의 정확성 결여 등은 '감점요인'이 된다.)</p>
		리본	<ul style="list-style-type: none"> - 나선형 그리기 또는 검색 - 뱀 모양 그리기 - 부메랑 - 에사페 - 감기(풀기) - 리본의 일부 위에서 리본 스틱 굴리기 - 통과하기 <p>(기구의 부정확한 조작, 리본 패턴양식의 변경, 리본의 묶임, 리본이 바닥에 남음 등은 '감점요인'이 된다.)</p>
		<p>※ 1급, 2급 생활 스포츠지도사 : 4가지 기구의 수구조작능력평가</p> <p>※ 유소년, 노인 스포츠지도사 : 2가지 기구의 수구조작능력평가</p>	
응용기술 (40)	수구를 이용한 응용작품	<p>*신체기초기술(점프, 밸런스, 피봇, 전신웨이브)과 주구기초요소(기초수구기술과 비기초수구기술)를 이용하여 음악에 맞는 '생활리듬체조 작품으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 음악에 맞게 구성되었는지 - 신체난도를 정확하게 수행 하는지 - 전신 웨이브는 명확한지 - 주구기초요소와 수구 난도는 명확한지를 평가한다. 	
		<p>※ 1급, 2급 생활 스포츠지도사 : 2가지 기구의 작품 평가</p> <p>※ 유소년, 노인 스포츠지도사 : 2가지 기구의 작품 평가</p> <p><음악시간:1분 이상></p> <p>※ 대한체조협회 꿈나무 규정 작품 (수구규정 작품 사용 금지)</p>	

5. 구술평가 영역

- 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

6. 기타 안내사항

- 영상은 시험 모니터링과 안전사고 예방을 위해 녹화하는 것으로 응시생에게 열람하거나 제공하지 않습니다.
- 시험관련 제반지침, 절차 미 준수 등 시험의 공정성을 훼손하는 사례가 있는 경우 당일 시험이 종료되기 전까지 주관단체에 이의신청을 하여 주시기 바랍니다.
- 합격자 발표 후 5일 이내(발표일 포함, 18시까지) ①점수 산출과정 중 전산오류 ②합격여부에 대한 오류 ③불합격 사유에 대한 확인요청이 가능합니다.

* 체육지도자 연수원 홈페이지-자료실 '채점관련 질의서' 작성하여 주관단체 이메일로 제출

* 유선문의 또는 방문 시, 주관단체 업무수행 불가

주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점관련 질의서 제출용)
(사)대한체조협회	02-420-4266	www.gymnastics. or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽테니스경기장 308호	gymnastics@sports. or.kr