

11 댄스스포츠

□ 2023년도 체육지도자 실기.구술시험 변경 예고

구분	현재	변경 후
자격 검정범위	WDSF, ISTD	WDSF

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설 ※ 응시종목과 검정일정 확인 필수

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1급생활(라틴) 2급생활(라틴)	경기도	6/25(토) 09:00~18:00	현대블룸비스 타 G.X 스튜디오 (B동 지하1층)	031- 770-8888	경기 양평군 강하면 강남로316 (지번 전수리 1235) B동 지하1층
2급전문(스탠다드/라틴) 1급생활(스탠다드) 2급생활(스탠다드)	경기도	6/26(일) 09:00~18:00			
유소년(스탠다드/라틴) 노인(스탠다드/라틴)	경기도	7/2(토) 09:00~18:00			

○ 장소운영 예상 도식도 : 80m²

- 실기.구술 시험장: 현대블룸비스타 GX스튜디오

음악	심사위원	심사위원	심사위원	출입구	<->	응시자 대기장소 ☺ ☺ ☺
	응시자☺					

2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 :시험장소, 음향시설
- 지원자 준비사항 : 댄스화, 힐캡, 마스크 착용, 수험표

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 방역관리담당자 지정 및 배치
- 시험 시행에 대해 사전에 시.도 및 관할 보건소 보고
- 유관기관(시군구 보건소 등)과의 비상연락체계 구축
- 고사장 소독 및 주기적 환기 실시
- 손소독제 비치
- 관계자 및 응시자 마스크 착용 및 발열체크 실시
- 37.5도 이상 발열 또는 호흡기 증상자 별도 관리

○ 안전관리

- 주최자배상책임공제 보험 가입
- 시험장 주변 위험요소 확인
- 위험요소 제거 및 위험안내표지 부착
- 유사시에 대비하여 유관기관(인근병원 등) 비상연락망 구축
- 구급함 비치

○ 비상연락망

번호	시설명	연락처	주소
1	양평군보건소	031-770-3524	경기 양평군 양평읍 마유산로 17 양평군보건소
2	양평병원	031-770-5000	경기 양평군 양평읍 중앙로 129 양평길병원

4. 실기평가 영역

- 합격기준: 70점 이상 (100점 만점)
- 파트너 없이 독무로 하고 음악은 주관 측에서 준비
- 응시자는 5종목 중 [남자스텝 1종목, 여자스텝 1종목]을 무작위로 추첨하여 두 가지 종목을 각각 40초~1분간 시연

평가대상	대분류	세부 종목
2급 전문 1,2급 생활 유소년 노인	라틴	①삼바 ②차차차 ③룸바 ④파소도브레 ⑤자이브
	스탠다드	①왈츠 ②탱고 ③폭스트로트 ④비엔나왈츠 ⑤퀵스텝 ※ ISTD방식은 비엔나왈츠 제외한 4종목 중 추첨
- 응시자는 라틴과 스탠다드 중 한 가지를 선택하여 응시함 - 반드시 남자스텝으로 1종목, 여자스텝으로 1종목을 시연해야 함		

○ 평가 기준

	검정요소	배점					사유
		매우정확	정확	보통	미흡	매우미흡	
		10점	8점	6점	4점	2점	
1	자세를 알고있는가?						
2	박자를 알고있는가?						
3	균형을 알고있는가?						
4	풋워크를 알고있는가?						
5	안무표현이 적정한가?						

5. 구술평가 영역

- 합격기준: 70점 이상(100점 만점)
- 평가항목: 기본기술 2개(40점), 복합응용기술 1개(20점), 경기운영기술 1개(20점), 자세 및 태도(20점)
- 지원자가 문제지를 무작위로 추첨하여 응시 (음악없음)

영역	배점	분야
기본기술	40점	· 독립된 한 가지 스텝에 대한 질문
복합응용기술	20점	· 선행 또는 후행스텝, 전반적인 댄스 이론 등
경기운영기술	20점	· 음악, 규정, 체육학 이론 등의 질문
태도	20점	· 질문이해, 내용표현(목소리), 자세, 신념, 복장용모 등

○ 평가 기준

영역		매우정확		정확		보통		미흡		매우미흡	
지도방법 (40)	기본기술(1)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	기본기술(2)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
규정 (40)	복합·응용기술	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	경기운영기술	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
태도(20)	자세 및 태도	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

□ 실기구술 자격검정 범위

평가대상	WDSF	ISTD
2급 전문 1급 생활	필수 -골드(Gold) 선택 -실버(Silver), -브론즈(Bronze)	필수 -펠로우(Fellow) 선택 -라이센시에이트(Licenciate) -어소시에이트(Associate), -스튜던트티처(Student_Teacher)
2급 생활	필수 -실버(Silver) 선택 -브론즈(Bronze)	필수 -어소시에이트(Associate) 선택 -스튜던트티처(Student_Teacher)
노인, 유소년	필수 -브론즈(Bronze)	필수 -스튜던트티처(Student_Teacher)

※ 실기.구술검정은 WDSF와 ISTD방식 중 한 가지 방식을 선택하여 응시

※ 세부내용(스텝)- 붙임1참고

□ 2023년도 체육지도자 실기.구술시험 변경 예고

구분	현재	변경 후
자격 검정범위	WDSF, ISTD	WDSF

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)
대한민국 댄스스포츠연맹	02-415-2090	www.kfd.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 sk핸드볼경기장 119호	kfd2090@hanmail.net

[붙임1] - 시험범위 세부내용

WDSF 라틴 검정 동작		
삼바	브론즈	NATURAL BASIC MOVEMENT, REVERSE BASIC MOVEMENT, PROGRESSIVE BASIC MOVEMENT, SIDE BASIC MOVEMENT TO LEFT, SIDE BASIC MOVEMENT TO RIGHT, OUTSIDE BASIC, SAMBA WHISK TO LEFT, SAMBA WHISK TO RIGHT, STATIONARY SAMBA WALKS, PROGRESSIVE SAMBA WALKS, SIDE SAMBA WALK, REVERSE TURN, PROMENADE TO COUNTER PROMENADE BOTAFOGOS, SIDE SAMBA CHASSE, TRAVELLING BOTAFOGO FORWARD, TRAVELLING BOTAFOGO BACKWARD TO PP, CRISS CROSS BOTAFOGO, CRISS CROSS VOLTA TO RIGHT, CRISS CROSS VOLTA TO LEFT, TRAVELLING VOLTA TO RIGHT
	실버	MAYPOLE LADY TURNING RIGHT, MAYPOLE LADY TURNING LEFT, CRUZADOS WALKS, CRUZADOS LOCKS, DROPPED VOLTA, CIRCULAR VOLTA TURNING RIGHT, CIRCULAR VOLTA TURNING LEFT, SAME FOOT BOTAFOGO, SAMBA LOCKS LADY ON LEFT SIDE, SAMBA LOCKS LADY ON RIGHT SIDE, METHODS OF CHANGING FEET
	골드	NATURAL ROLL, REVERSE ROLL, CLOSE ROCKS, OPEN ROCKS, BACKWARD ROCKS, PLAIT, CORTA JACA, SAME POSITION CORTA JACA, DOUBLE SPIRAL TURN FOR LADY, PROMENADE TO COUNTER PROMENADE RUNS, DRAG, ROLLING OFF THE ARM, CARIOCA RUNS, ARGENTINE CROSSES
차차차	브론즈	TIME STEP, CLOSE BASIC MOVEMENT, OPEN BASIC MOVEMENT, NEW YORK TO RIGHT, NEW YORK TO LEFT, HAND TO HAND TO RIGHT, HAND TO HAND TO LEFT, SPOT TURN TO RIGHT, SPOT TURN TO LEFT, UNDERARM TURN TURNING RIGHT, UNDERARM TURN TURNING LEFT, THREE CHA CHA CHAS TO RIGHT, THREE CHA CHA CHAS TO LEFT, SHOULDER TO SHOULDER, AIDA, FAN, OPEN HIP TWIST, OPEN HIP TWIST TO CHASSE, CLOSE HIP TWIST, CLOSE HIP TWIST TO CHASSE, HOCKEY STICK, HOCKEY STICK TO CHASSE
	실버	ALEMANA FROM OPEN OPPOSING POSITION, NATURAL TOP, CROSS BASIC, CROSS BASIC WITH TURN, CROSS BASIC FROM OPEN OPPOSING POSITION, METHODS OF CHANGING FEET, SIMPLE FOOT CHANGE, METHOD 1 – CHASSE TO SIDE LINK, METHOD 2 – LOCK TO R SIDE LINK 148, METHOD 3 – LINK TO OPEN OPP POS, SPLIT CUBAN BREAK TO RIGHT, SPLIT CUBAN BREAK TO LEFT, CUBAN BREAK TO RIGHT, CUBAN BREAK TO LEFT, CUBAN BREAK AMALGAMATIONS
	골드	CLOSE HIP TWIST SPIRAL, OPEN HIP TWIST SPIRAL, TURKISH TOWEL, SWEETHEART, FOLLOW MY LEADER, SYNCOPATED OPEN HIP TWIST, CURL, ROPE SPINNING, OVERTURNED LOCK ENDING, CONTINUOUS OVERTURNED LOCK, SWIVEL FROM OVERTURNED LOCK, SWIVEL HIP TWIST, SWIVELS, WALKS AND WHISKS, ADVANCED METHODS OF CHANGING FEET), METHOD 4 – LINK TO FAN L ANGLE, METHOD 5– SYNCOPATED R SIDE LINK
룸바	브론즈	Close Basic Movement, Open Basic Movement, New York to Right, New York to Left, Hand to Hand to Right, Hand to Hand to Left, Spot Turn to Right, Spot Turn to Left, Underarm Turn Turning Right, Underarm Turn Turning Left, Side Walks and Cucarachas, Fan, Open Hip Twist, Open Hip Twist Finished to Side, Hockey Stick, Hockey Stick Finished to Side, Opening Out, Shoulder to Shoulder
	실버	Alternative Basic Movement, Close Hip Twist, Close Hip Twist Finished to Side, Alemana, Alemana Finished to Side, Progressive Forward Walks, Progressive Forward Walks to Fan, Aida, Continuous Hip Twist, Cuban Rocks, Fencing to Spin
	골드	Continuous Circular Hip Twist, Syncopated Open Hip Twist, Natural Top, Reverse Top, Curl, Curl Finished to Side, Spiral, Spiral Finished to Side, Spiral to Fan, Three Alemanas, Sliding Doors, Advanced Sliding Doors, Three Threes, Three Threes to Fan, Rope Spinning, Swivels, Overtured Basic
파소도블레	브론즈	BASIC MOVEMENT, SUR PLACE, CHASSE TO RIGHT, DRAG, CHASSE TO LEFT, ATTACK, HUIT, SEPARATION, NATURAL TWIST TURN, PROMENADE, CLOSED PROMENADE, PROMENADE LINK, SIXTEEN
	실버	PROMENADE TO COUNTER PROMENADE, GRAND CIRCLE, BANDERILLAS, FALLAWAY REVERSE, FALLAWAY WHISK, SPANISH LINES, LA PASSE, SYNCOPATED SEPARATION, FLAMENCO TAPS
	골드	TWISTS, CHASSE CAPE, TRAVELLING SPINS FROM PROMENADE POSITION, TRAVELLING SPINS FROM COUNTER PROMENADE POSITION, SYNCOPATED COUP DE PIQUE, SEPARATION WITH LADY'S WALKS,

		FAROL, FREGOLINA, METHODS OF CHANGING FEET
자이브	브론즈	BASIC IN PLACE, BASIC IN FALLAWAY, CHANGE OF PLACE FROM RIGHT TO LEFT, CHANGE OF PLACE FROM LEFT TO RIGHT, AMERICAN SPIN, CHANGE OF PLACE BEHID THE BACK, LINK, WHIP, PROMENADE WALKS-SLOW, PROMENADE WALKS-QUICK
	실버	FALLAWAY THROWAWAY, CHANGE OF PLACE FROM RIGHT TO LEFT WITH DOUBLE SPIN, VERTURNED CHANGE OF PLACE FROM LEFT TO RIGHT, DOUBLE CROSS WHIP, THROWAWAY WHIP, CURLY WHIP, OVERTURNED FALLAWAY THROWAWAY, STOP AND GO, HIP BUMP, WINDMILL, MOOCH
	골드	SPANISH ARMS, CHICKEN WALKS, ROLLING OFF THE ARM, SIMPLE SPIN, ROCK TO SIMPLE SPIN, FLICKS INTO BREAK, TOE HEEL SWAIVELS, SUGAR PUSH, MIAMI SPECIAL, SHOULDER SPIN, CHUGGING, CATAPULT

WDSF 스탠다드 검정 동작		
왈츠	브론즈	CLOSED CHANGE ON RIGHT FOOT, CLOSED CHANGE ON LEFT FOOT, NATURAL TURN, REVERSE TURN, PROGRESSIVE CHASSE TO RIGHT, WHISK, BACK WHISK, OUTSIDE CHANGE, BASIC WEAVE, CHASSE FROM PP, BACKWARD LOCK, OPEN NATURAL TURN
	실버	HESITATION CHANGE, NATURAL SPIN TURN, DOUBLLE REVERSE SPIN, TELEMARK, TELEMARK TO PP, WEAVE FROM PP, IMPETUS, IMPETUS TO PP, DRAG HESITATION, OUTSIDE SPIN, NATURAL TURNING LOCK, REVERSE TURNING LOCK
	골드	WING, WING FROM PP, CROSS HESITATION FROM PP, REVERSE PIVOT, FALLAWAY NATURAL TURN, RUNNING WEAVE FROM PP, RUNNING SPIN TURN, OVERTURNED RUNNING SPIN TURN, RUNNING CROSS CHASSE, FALLAWAY REVERSE AND SLIP PIVOT, LEFT WHISK, CONTRA CHECK, HOVER CORTE
탱고	브론즈	TAP – ALTERNATIVE ENTRIES TO PP, PROGRESSIVE SIDE STEP, BRUSH TAP, PROGRESSIVE LINK, CLOSED PROMENADE, OPEN PROMENADE, BACK CORTE, REVERSE TURN, OPEN REVERSE TURN, ROCK ON LEFT FOOT, ROCK ON RIGHT FOOT, NATURAL ROCK TURN, NATURAL TWIST TURN FROM PP, NATURAL TURN FROM PP
	실버	PROMENADE LINK TURN TO RIGHT, PROMENADE LINK TURN TO LEFT, BACK OPEN PROMENADE, FALLAWAY IN PROMENADE, WHISK, BACK WHISK, PROGRESSIVE SIDE STEP REVERSE TURN, FOUR STEP, FALLAWAY FOUR STEP, [OUTSIDE SWIVEL METHOD 1 (AFTER OPEN FINISH AND TURNING TO R)], [OUTSIDE SWIVEL METHOD 2 (AFTER OPEN FINISH AND TURNING TO L)], [OUTSIDE SWIVEL METHOD 3 (REVERSE OUTSIDE SWIVEL)],
	골드	FOUR STEP CHANGE, FIVE STEP, MINI FIVE STEP, QUICK REVERSE TURN, FALLAWAY REVERSE AND SLIP PIVOT, TELEMARK TO PP, OPEN NATURAL TURN, OUTSIDE SPIN, NATURAL TWIST TURN, CHASE, CHASE ALTERNATIVE ENDINGS, OVERSWAY, DROP OVERSWAY, OVERSWAY ALTERNATIVE ENDINGS, CONTRA CHECK, REVERSE PIVOT
비엔나왈츠	브론즈	Natural Turn, Reverse Turn, RF FORWARD CHANGE STEP Natural to Reverse, LF FORWARD CHANGE STEP Reverse to Natural, LF BACKWARD CHANGE STEP Natural to Reverse, RF BACKWARD CHANGE STEP Reverse to Natural, CHASS CHANGE STEP

	실버	CONTINUOUS SPIN, REVERSE PIVOT, HESITATION CHANGE, DRAG HESITATION, NATURAL SPIN TURN, TELEMARK, NATURAL SPIN TURN REVERSE PIVOT, CHECKED NATURAL TURN, NATURAL BACK CHECKED, CHECKED REVERSE TURN, REVERSE BACK CHECKED
	골드	CONTRA CHECK, LEFT WHISK, RUNNING WEAVE, NATURAL FLECKERL, REVERSE FLECKERL, CHECK FROM REVERSE TO NATURAL FLECKERL, OVERTURNED NATURAL SPIN TURN, THROWAWAY OVERSWAY, THROWAWAY OVERSWAY taken after 1-3 of Reverse Tur, HOVER REVERSE TURN, RUNNING FEATHER, RUNNING FEATHER opening to Promenade Position, DOUBLE REVERSE SPIN OVERSPIN, REVERSE IMPETUS INTO RIGHT LUNGE, RUDOLPH FALLAWAY, RONDE TWIST TURN, DOUBLE LEG RONDE, SWIVEL TO PROMENADE PIVOT, SWIVEL TO PROMENADE LINK
슬로우폭스트롯	브론즈	FEATHER STEP, THREE STEP, FEATHER FINISH, FEATHER ENDING, HOVER FEATHER, NATURAL TURN, REVERSE TURN, BASIC WEAVE, NATURAL WEAVE, CHANGE OF DIRECTION, HEEL FULL FINISH, WHISK, BACK WHISK, OPEN NATURAL TURN
	실버	DOUBLE REVERSE SPIN, TELEMARK, TELEMARK TO PP, HOVER TELEMARK, HOVER TELEMARK TO PP, NATURAL TELEMARK, NATURAL HOVER TELEMARK, IMPETUS, IMPETUS TO PP, WEAVE FROM PP, HOVER CROSS, TOP SPIN, OUTSIDE SWIVEL, OUTSIDE SPIN, REVERSE WAVE
	골드	NATURAL TWIST TURN, NATURAL TWIST TURN WITH NATURAL WEAVE, NATURAL TWIST TURN WITH IMPETUS AND FEATHER FINISH, NATURAL TWIST TURN WITH IMPETUS TO PP, NATURAL ZIG ZAG FROM PP, CURVED THREE STEP, CURVED FEATHER, CURVED FEATHER FROM PP, BACK FEATHER, FALLAWAY REVERSE AND SLIP PIVOT, BOUNCE FALLAWAY WITH WEAVE ENDING, RUNNING WEAVE FROM PP, OPEN REVERSE TURN, EXTENDED REVERSE WAVE, REVERSE PIVOT
퀵스텝	브론즈	BASIC MOVEMENT – QUARTER TURN AND PROGRESSIVE CHASSE, NATURAL TURN, REVERSE TURN, PROGRESSIVE CHASSE TO RIGHT, PROGRESSIVE CHASSE TO LEFT, CROSS CHASSE, QUARTER TURN TO RIGHT, QUARTER TURN TO LEFT, OUTSIDE CHANGE, NATURAL PIVOT, RUNNING FINISH, BACKWARD LOCK, FORWARD LOCK, OPEN NATURAL TURN
	실버	NATURAL SPIN TURN, HESITATION CHANGE, DOUBLE REVERSE SPIN, IMPETUS, IMPETUS TO PP, TELEMARK, TELEMARK TO PP, WHISK, BACK WHISK, OPEN REVERSE TURN, TRIPPLE CHASSE TO RIGHT – AT THE CONER, TIPPLE CHASSE TO RIGHT – ALONG DANCE OF LINE, TIPPLE CHASSE TO LEFT, FOUR QUICK RUN, ZIG ZAG, V-6, OUTSIDE SPIN
	골드	REVERSE PIVOT, NATURAL TURNING LOCK, DRAG HESITATION, CROSS SWIVEL, FISHTAIL, RUNNING NATURAL TURN, RUNNING CROSS CHASSE, SIX QUICK RUN, TIPSY TO RIGHT, TIPSY TO LEFT, RUMBA CROSS, HOVER CORTE

ISTD 라틴 검정 동작

룸바	스튜던트티쳐	Basic Movements(Closed, Open, In Place, and Left foot & Right foot Alternative Basic Movements), Left Foot & Right Foot Cucaracha, New York to Left Side or Right Side Position, Spot/Switch and Underarm Turns to L and R, Left Side and Right Side Shoulder to Shoulder, Hand to Hand to Left side or Right side Position (including Alternative Hold), Progressive Walks Forward & Backward(Closed Position Only), Side Steps to Left or Right, Cuban Rocks
	어소시에이트	Fan, Alemana(including from Open Position), Hockey Stick, Natural Top, Opening Out to Right and Left, Natural Opening Out Movement, Closed Hip Twist
	라이센시에이트	Open Hip Twist, Reverse Top, Opening Out from Reverse Top, Aida and Endings 1, 2 & 3, Spiral Turns: Spiral; Curl; Rope Spinning
	펠로우	Sliding Doors, Fencing (including Spin Endings 1, 2 & 3, Three Alemanas,Hip Twists: Advanced; Continuous; Circular
차차차	스튜던트티쳐	Basic Movements (Closed, Open, In Place), New York to Left Side or Right Side Position, Spot/Switch & Underarm Turns to Left and Right, Left Side & Right Side Shoulder to Shoulder, Hand to Hand to Left Side & Right Side Position (including Alternative Hold) ,Three Cha Cha Chas Forward, Backward & Forward in Left Side or Right ,Side Steps to Left or Right, There and Back, Left Foot & Right Foot Time Steps
	어소시에이트	Fan, Alemana, Hockey Stick, Natural Top, Natural Opening Out Movement, Closed Hip Twist
	라이센시에이트	Open Hip Twist, Reverse Top, Opening Out from Reverse Top, Aida with Ending 1 or 2, Spiral Turns: Spiral; Curl; Rope Spinning, Cross Basic, Left Foot & Right Foot Cuban Breaks & Split Cuban Breaks, Chase
	펠로우	Advanced Hip Twist, Hip Twist Spiral, Turkish Towel, Sweetheart, Follow My Leader, Foot Changes, Methods 1 thru 4
삼바	스튜던트티쳐	Basic Movements: Natural; Reverse; Side; Progressive, Whisks to Left and Right, Samba Walks: Promenade; Side; Stationary, Rhythm Bounce on Left Foot or Right Foot, Volta Movements: Traveling; Spot, Traveling Bota Fogos Forward, Criss Cross Bota Fogos(Shadow Bota Fogos)
	어소시에이트	Traveling Bota Fogos Back, Bota fogos to Promenade and Counter Promenade, Criss Cross Voltas, Solo Spot Voltas, Foot Changes; 1. Closed to Right Shadow Position, 2. Right Shadow to Closed Position, 3. Promenade or Open Promenade Position to Right Shadow Position, Shadow Travelling Volta, Reverse Turn, Corta Jaca
	라이센시에이트	Open Rocks, Back Rocks, Plait, Rolling off the Arm & Endings 1,2 &3, Argentine Crosses, Maypole to Left or Right, Shadow Circular Volta

	펠로우	Contra Bota Fogos, Roundabout, Natural Roll, Reverse Roll, Promenade and Counter Promenade Runs, Three Step Turn, Samba Locks, Cruzados Walks and Locks
파소도블레	스튜던트티쳐	Sur Place(May end in Promenade Position), Basic Movement Forward or Backward(May end in Promenade Position), Chasses to Right and Left, Drag, Deplacement, Promenade Link, Promenade, Ecart, Separation, Separation with Lady's Caping Walks
	어소시에이트	Fallaway Ending to Separation, Huit, Sixteen, Promenade and Counter Promenade, Grand Circle, Open, Telemark
	라이센시에이트	La Passe, Banderillas, Twist Turn, Fallaway Reverse Turn, Coup de Pique(including Alternative Methods A & B), Left Foot Variation, Spanish Lines: Inverted Promenade or Inverted Counter Promenade Position, Flamenco Taps-Method1
	펠로우	Syncopated Separation & Ending 1,2 or3, Traveling Spins from Promenade Position, Traveling Spins from Counter Promenade Position, Fregolina, The Twists, Chasse Cape and all endings
자이브	스튜던트티쳐	Basic in Place, Fallaway Rock and all Alternative Methods, Fallaway Throwaway, The Link, Change of Places Right to Left including hand changes as per Method 1 or 2, Change of Places Left to Right including hand change as described for Method1, Change of Hands Behind the Back including Alternate"hold", Hip Bump(Left Shoulder Shove)
	어소시에이트	American Spin, The Walks, Stop and Go, Mooch, Whip, Whip Throwaway
	라이센시에이트	Reverse Whip, Windmill, Spanish Arms, Rolling off the Arm, Simple Spin, Miami Special
	펠로우	Curly Whip, Shoulder Spin, Toe Heel Swivels, Chugging, Chicken Walks, Catapult, Stalking Walks-Flicks into Break

ISTD 스탠다드 검정 동작

왈츠	스튜던트티쳐	Closed Changes, Natural Turn, Reverse Turn, Natural Spin Turn, Whisk, Chasse from PP
	어소시에이트	Closed Impetus, Hesitation Change, Outside Change, Reverse Corte, Back Whisk, Basic Weave, Double Reverse Spin, Reverse Pivot, Back Lock, Progressive Chasse to R
	라이센시에이트	Weave from PP, Closed Telemark, Open Telemark and Cross Hesitation, Open telemark and Wing, Open Impetus and Cross Hesitation, Open Impetus and Wing, Outside Spin, Turning Lock

	펠로우	Left Whisk, Contra Check, Closed Wing, Turning Lock to R, Fallaway Reverse and Slip Pivot, Hover Corte
탱고	스튜던트티처	Walk, Progressive Side Step, Progressive Link, Closed Promenade, Rock Turn, Open Reverse Turn, Lady Outside, Back Corte
	어소시에이트	Open Reverse Turn, Lady in Line, Progressive Side Step Reverse Turn, Open Promenade, L.F.and R.F. Rocks, Natural Twist Turn, Natural Promenade Turn
	라이센시에이트	Promenade Link, Four Step, Back Open Promenade, Outside Swivels, Fallaway Promenade, Four Step Change, Brush Tap
	펠로우	Fallaway Four Step, Oversway, Basic Reverse Turn, The Chase, Fallaway Reverse and Slip Pivot, Five Step, Contra Check
슬로우폭스트롯	스튜던트티처	Feather, Three Step, Natural Turn, Reverse Turn(incorporating Feather Finish), Closed Impetus and Feather Finish
	어소시에이트	Natural Weave, Change of Direction, Basic Weave
	라이센시에이트	Closed Telemark, Open Telemark and Feather Ending, Top Spin, Hover Feather, Hover Telemark, Natural Telemark, Hover Cross, Open Telemark, Natural Turn, Outside Swivel and Feather Ending, Open Impetus, Weave from PP, Reverse Wave
	펠로우	Natural Twist Turn, Curved Feather to Back Feather, Natural Zig-Zag from PP, Fallaway Reverse and Slip Pivot, Natural Hover Telemark, Bounce Fallaway with Weave Ending
퀵스텝	스튜던트티처	Quarter Turn to R, Natural Turn, Natural Turn with Hesitation, Natural Pivot Turn, Natural Spin Turn, Progressive Chasse, Chasse Reverse Turn, Forward Lock
	어소시에이트	Closed Impetus, Back Lock, Reverse Pivot, Progressive Chasse to R, Tipple Chasse to R, Running Finish, Natural Turn and Back Lock, Double Reverse Spin
	라이센시에이트	Quick Open Reverse, Fishtail, Running Right Turn, Four Quick Run, V6, Closed Telemark
	펠로우	Cross Swivel, Six Quick Run, Rumaba Cross, Topsy to R and L, Hover Corte

12 라켓볼

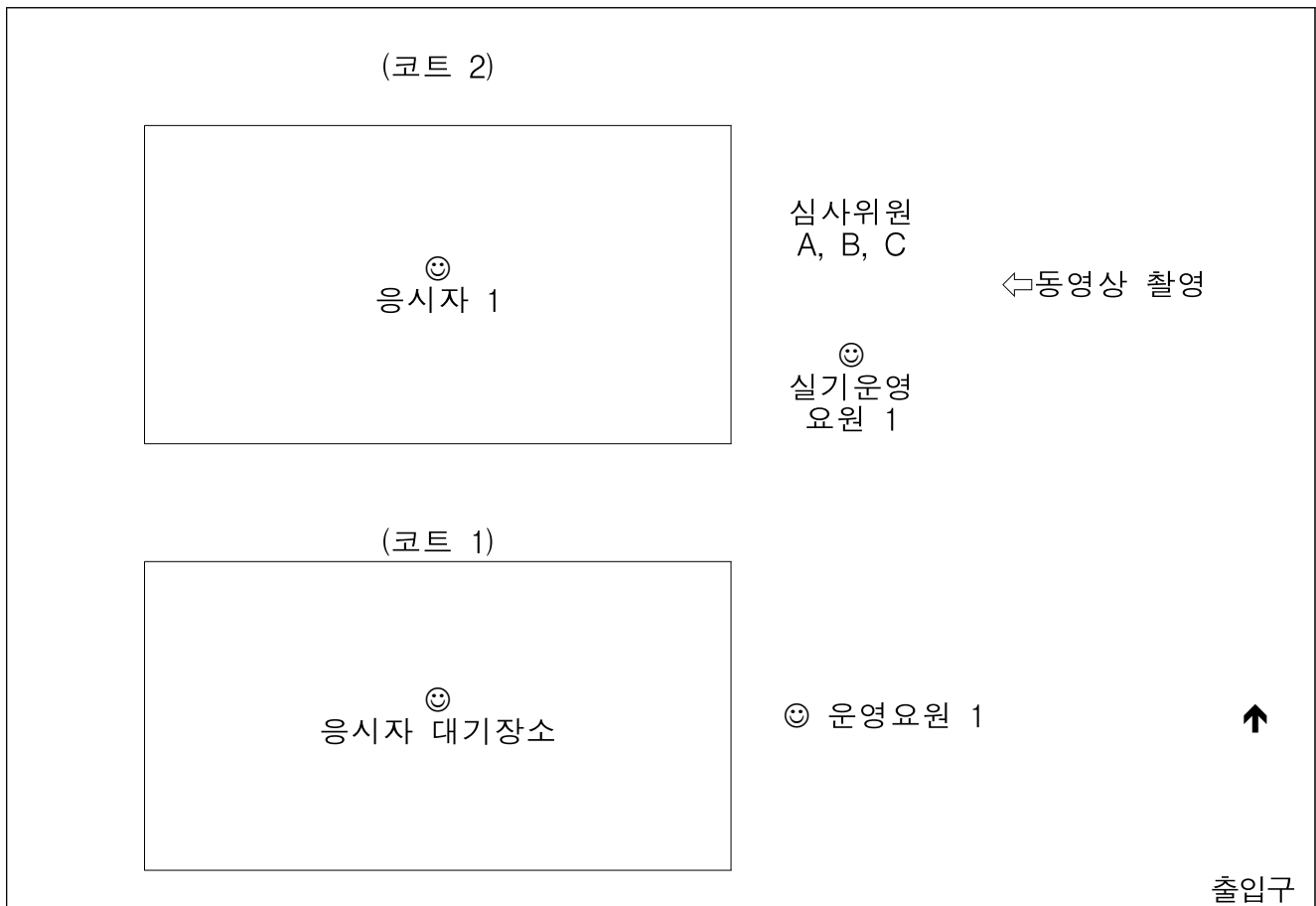
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

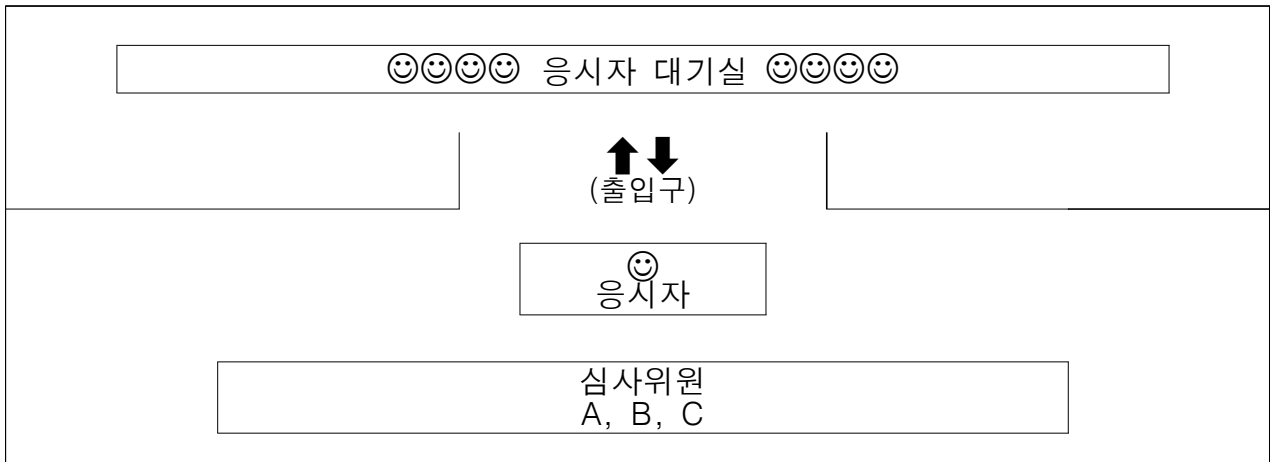
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
1급 생활	경기	7.6(수) 13:00 ~ 15:00	성남종합 스포츠센터 라켓볼장	031)739-6727	경기도 성남시 중원구 제일로 60
2급 생활					
유소년					
노인					

○ 장소운영 예상 도식도 : 조별 코트규격 12.2m × 6.1m

- 실기평가



- 구슬평가



2. 실기검정 소요장비

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

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	<div>① 포핸드 공 튀기기(지면, 벽면)</div> <div>② 백핸드 공 튀기기(지면, 벽면)</div> <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	<div>① 여러 종류의 서브를 구사할 수 있는지</div> <div>② 서비스의 파워 및 자세(스텝)</div> <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	<div>① 백월 토스를 이용한 포핸드 샷 구사</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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	<div>① 백월 토스를 이용한 백핸드 샷 구사</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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	<div>① 다양한 서브를 실링 샷으로 리턴</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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)																		

- 2급 생활, 노인스포츠지도사

영역	내 용	평가기준																		
1.기본 (20)	-볼 다루기	<div>① 포핸드 공 튀기기(지면, 벽면)</div> <div>② 백핸드 공 튀기기(지면, 벽면)</div> <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	<div>① 여러 종류의 서브를 구사할 수 있는지</div> <div>② 서비스의 파워 및 자세(스텝)</div> <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	<div>① 백월 토스를 이용한 포핸드 샷 구사</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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	<div>① 백월 토스를 이용한 백핸드 샷 구사</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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	<div>① 다양한 서브를 실링 샷으로 리턴</div> <div>② 샷의 정확도</div> <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

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	서류제출처
(사)대한라켓볼협회	010-2266-8773	www.korearacquetball.com	우) 06654 서울시 서초구 서초중앙로51 신성미소시티 2층 207호

13 력비

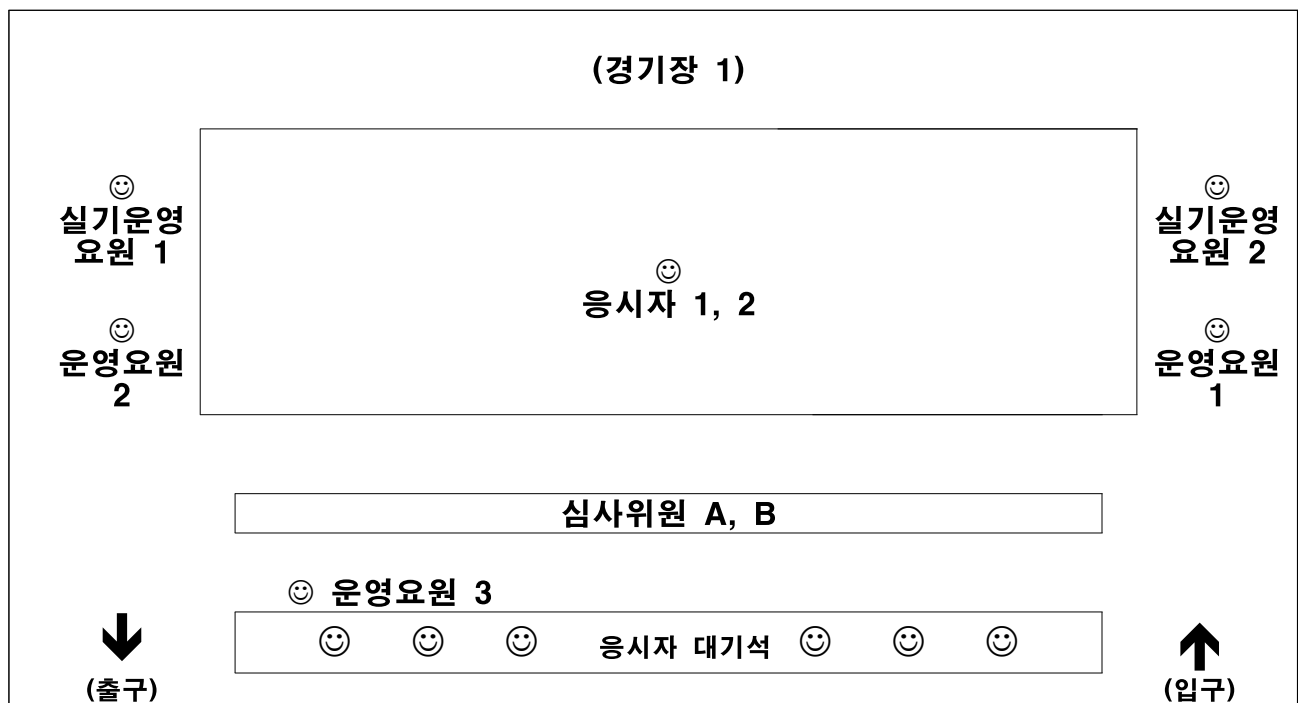
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지 역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	인천	7.8(금) 10:00~18:00	인천남동아시아 드럭비경기장, 보조구장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
1급 생활	인천	7.8(금) 10:00~18:00	인천남동아시아 드럭비경기장, 보조구장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
2급 생활	인천	7.8(금) 10:00~18:00	인천남동아시아 드럭비경기장, 보조구장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
유소년	인천	7.8(금) 10:00~18:00	인천남동아시아 드럭비경기장, 보조구장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장
노인	인천	7.8(금) 10:00~18:00	인천남동아시아 드럭비경기장, 보조구장	032-715-5173	인천 남동구 소래로 540 남동아시아드 럭비경기장

○ 장소운영 예상 도식도 : 70~80mx100~110m 규격 운동장 사용

- 실기 시험장 : 남동아시아드럭비경기장 보조구장



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 럭비공 , 콘택 더미 , 태클백 , 콘 , 조끼 , 물
- 지원자 준비사항 : 운동화 또는 스파이크, 경기복 또는 운동복

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 시험장 손 소독제 등 충분히 배치
- 구술 시험장 마스크 필수 착용(예비 마스크 지참)
- 구술 시험장 공기정화 및 주기적인 환기 실시
- 확진자, 의사환자, 조사대상 유증상자, 격리 대상자 응시 불가
- 개인 장비 사용
- 응시자 간 거리 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
- 주최자책임배상보험 가입

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 발휘 할 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 실전에서의 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, 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

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)대력비협회	02-420-4244	rugby.or.kr	서울특별시 중구 세종대로 39 대한상공회의소 10층 대한력비협회	competition@rugby.or.kr

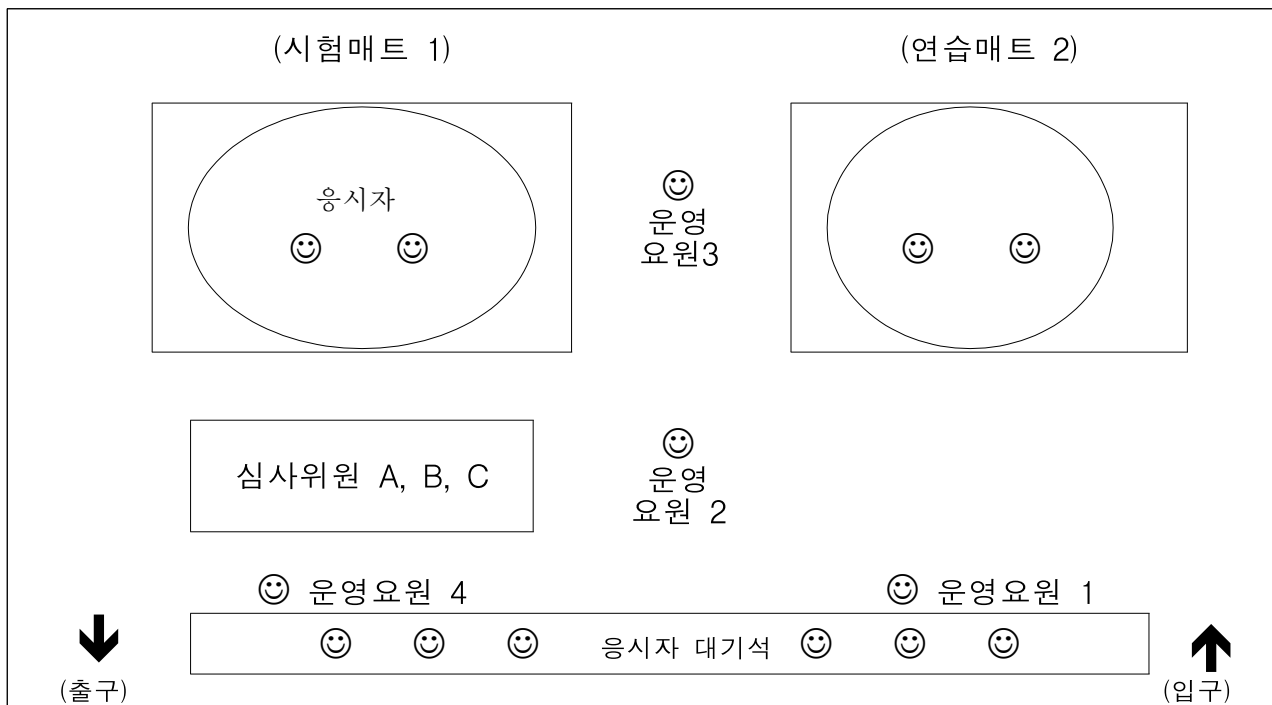
14 레슬링

1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지역	검정기간	장소	연락처	주소
2급 전문	서울	7.2(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. 실기검정 소요장비

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

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 거리두기 완화로 인한 방역 미시행

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, 영치걸이, 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

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)대한레슬링 협회	02-420-4255	www.kor-wrestlin g.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽공원내 올림픽테니스장 309호 대한레슬링협회	sinbc715@sports.or. kr

15 레크리에이션

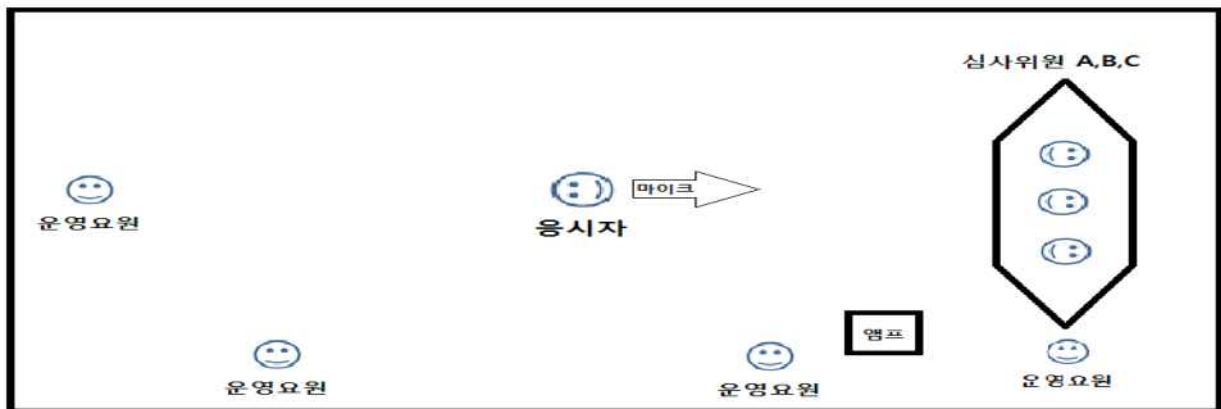
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1, 2급 생활/ 유소년 / 노인	경상	6. 25(토) 09:00 ~ 18:00	대구 수성대학교	02-416-4347~8	대구광역시 수성구 달구벌대로528길 15 수성대학교 마티아관
		6. 26(일) 09:00 ~ 18:00	대구 수성대학교	02-416-4347~8	대구광역시 수성구 달구벌대로528길 15 수성대학교 마티아관
	충청	7. 3(일) 09:00 ~ 18:00	천안 종합운동장 내 유관순 체육관	02-416-4347~8	충청남도 천안시 서북구 번영로 208 종합운동장
	서울/ 수도권	7. 9(토) 09:00 ~ 18:00	한국체육대학교	02-416-4347~8	서울특별시 송파구 양재대로 1239
		7. 10(일) 09:00 ~ 18:00	한국체육대학교	02-416-4347~8	서울특별시 송파구 양재대로 1239

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

- 실기시험장, 구술시험장 동일



2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 음향장비, 영상촬영장비

지원자 준비사항 : 개인 음악, 실기에 필요한 도구 자유지참

(음악은 USB만 가능합니다. *CD, 휴대폰 사용불가*)

(입실시 휴대폰 수거)

3. 방역 및 안전관리 대책

- 방역관리 - 중앙방역대책본부의 『코로나바이러스감염증-19 예방을 위한 시험 방역관리 안내』를 참고하여 각 자격검정기관은 시험의 특성과 사정에 따라 안전대책 수립 및 적용
- 안전관리 - 주최자 배상책임보험가입을 통한 사고 대비
운영본부 응급키트 구비

4. 실기평가 영역

- 기술분류

1급 · 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

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, 아이스 브레이킹, 율동/노래 지도, 레크 댄스(Recreational Dance) 지도, 게임지도

- 실기평가 영역

- 1급 · 2급 생활, 유소년, 노인스포츠지도사

영역	내용	평가기준
진행기술 (50)	1. 스피치 기본 (15)	① 강약, 속도, 고저, 쉼의 변화가 적절한가? ② 시선처리, 제스처, 표정은 적절한가? ③ 대상에 어울리는 어조로 스피치를 했는가?
	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 표현은 명료하며, 간결하게 표현되었는가? ③ 참여자의 이해를 높이는 언어구사를 했는가?
운용기술 (50)	1. 게임 2. 율동·노래 3. 댄스 무작위(제비뽑기)로 한가지의 실기 유형 선택	① 준비성(복장, 태도, 음악, 기타 기자재 등) ② 참여 유도성(분위기조성-아이스브레이킹 등) (아이스 브레이킹 필수) 생략 시 감점 ③ 실기 시연성(대상에 맞는 지도법 등) ④ 실기 능숙성(지도원리, 표현력, 프로그램 연계성 등) ⑤ 마무리 및 정리(참여자 피드백 형성 등)

★ 음악을 사용하는 수험자들은 USB로 준비해주시기 바랍니다.★

★ CD, 휴대폰 사용 절대불가

* 평가기준에 따른 세부 배점표

- 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 율동노래 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

- 평가 항목: 공통 1개(30점), 지도방법 2개(50점), 태도(20점)
- 합격 기준: 70점 이상(100점 만점)
- 구술평가 영역

영역	배점	분야
공통	40점	시설/도구, 경기운영, 반칙/페널티
지도방법	40점	지도 방법(예: 게임 지도법, 프로그램 작성법, 댄스 지도법 등)
태도	20점	질문 이해, 내용 표현(목소리), 자세, 자신감, 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) 한국여가 레크리에이션 협회	02-416-4347	www.rec1960.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽공원 벨로드롬B01	rec1960@hanmail.net

16 배 구

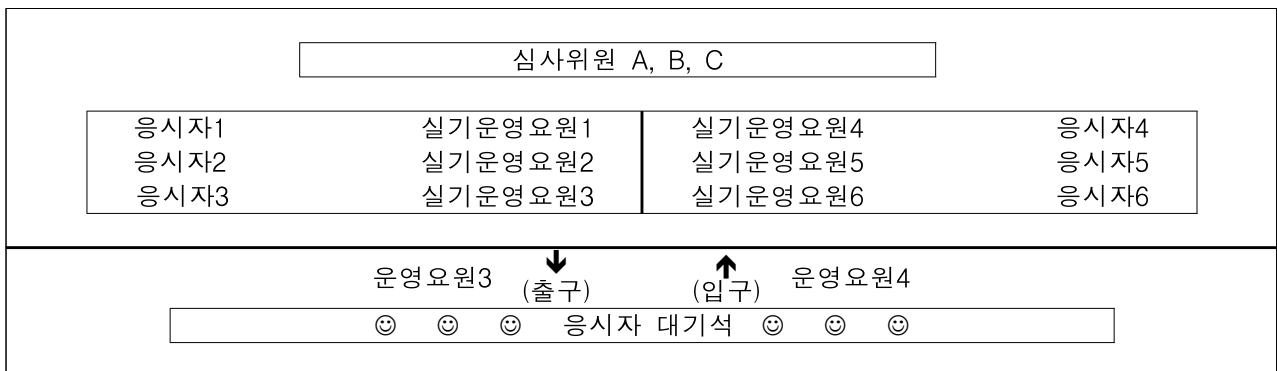
1. 점정기간 및 장소

○ 점정시설

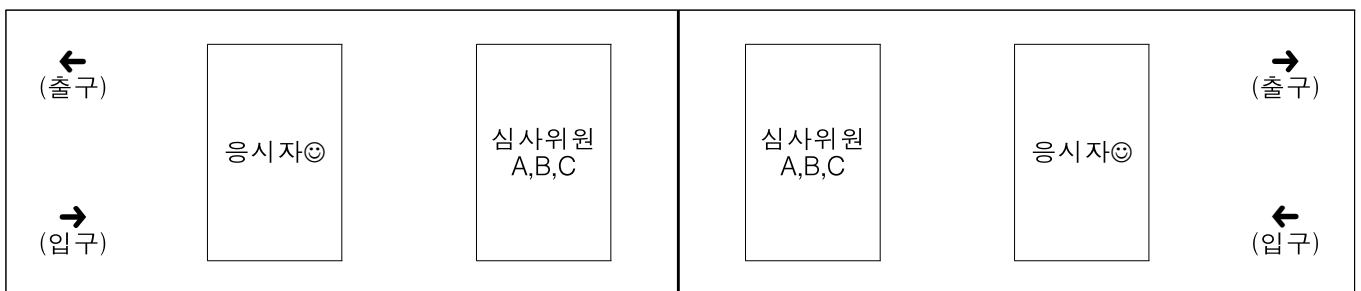
구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
1급 생활 2급 생활	서울	6.18(토) 09:00~18:00	서울중앙여자 고등학교	02-578-9025 (내선2)	서울 서대문구 북아현로11가길 7
2급 전문 유소년 노인	서울	6.19(일) 09:00~18:00	서울중앙여자 고등학교	02-578-9025 (내선2)	서울 서대문구 북아현로11가길 7

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기평가



- 구술평가



○ 시험 진행 관련 응시생 협조사항

- 수험자는 시간대별로 분리 운영하며, 모든 응시생은 반드시 체육관(접수처)에서 접수 후 실기 및 구술 시험장 이동

2. 실기검정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 배구지주, 네트, 배구공, 안테나, 사이드밴드, 지주커버, 배구공, 책상, 의자, 호각, 채점표 등
- 지원자 준비사항 : 수험표 및 신분증, 코트화, 운동복

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- 1) 집합인원 최소화를 위해 시간대를 나누어 응시생 입장 및 시험 진행
- 2) 시험 종료 후 구술 및 실기시험장 및 사용구 소독 실시
- 3) 시험장 입장 시 비치된 손소독제 사용 후 입장
- 4) 시험장 내 마스크 착용 필수

○ 안전관리

- 1) 응시자 안전을 고려, 응시자와 시험장 출입금지
- 2) 응시자 전원 주최자배상책임보험 가입
- 3) 구급함 및 비상약품 배치

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
패스(토스)	언더핸드, 오버핸드
서브	언더핸드, 플로터, 스파이크
스파이크	오픈, 시간차, 퀵
리시브	서브리시브, 디그, 플라잉 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

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	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	경북	7. 09(토) 09:00~18:00	김천대학교 체육관	054-420-4000	경상북도 김천시 대학로 214
1급 생활	경기	7. 2(토) 09:00~12:00	중앙대학교 안성캠퍼스 수림체육관	031-670-3114	경기도 안성시 대덕면 서동대로 4726
2급 생활 (일반 과정)	경기	7.02(금)~03(토) 09:00~18:00	중앙대학교 안성캠퍼스 수림체육관	031-670-3114	경기도 안성시 대덕면 서동대로 4726
	전북	7.05(화)~06(수) 09:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	7. 08(금) 09:00~18:00	김천대학교 체육관	054-420-4000	경상북도 김천시 대학로 214
2급 생활 (추가 취득 및 특별 과정)	경기	7.02(금)~03(토) 14:00~18:00	중앙대학교 안성캠퍼스 수림체육관	031-670-3114	경기도 안성시 대덕면 서동대로 4726
	전북	7.05(화)~06(수) 14:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	7. 08(금) 14:00~18:00	김천대학교 체육관	054-420-4000	경상북도 김천시 대학로 214
유소년 · 노인	경기	7.02(금)~03(토) 14:00~18:00	중앙대학교 안성캠퍼스 수림체육관	031-670-3114	경기도 안성시 대덕면 서동대로 4726
	전북	7.05(화)~06(수) 14:00~18:00	군산대학교 체육관	063-469-4113	전라북도 군산시 대학로 558
	경북	7. 08(금) 14:00~18:00	김천대학교 체육관	054-420-4000	경상북도 김천시 대학로 214

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

□수험자 협조요청 사항

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

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

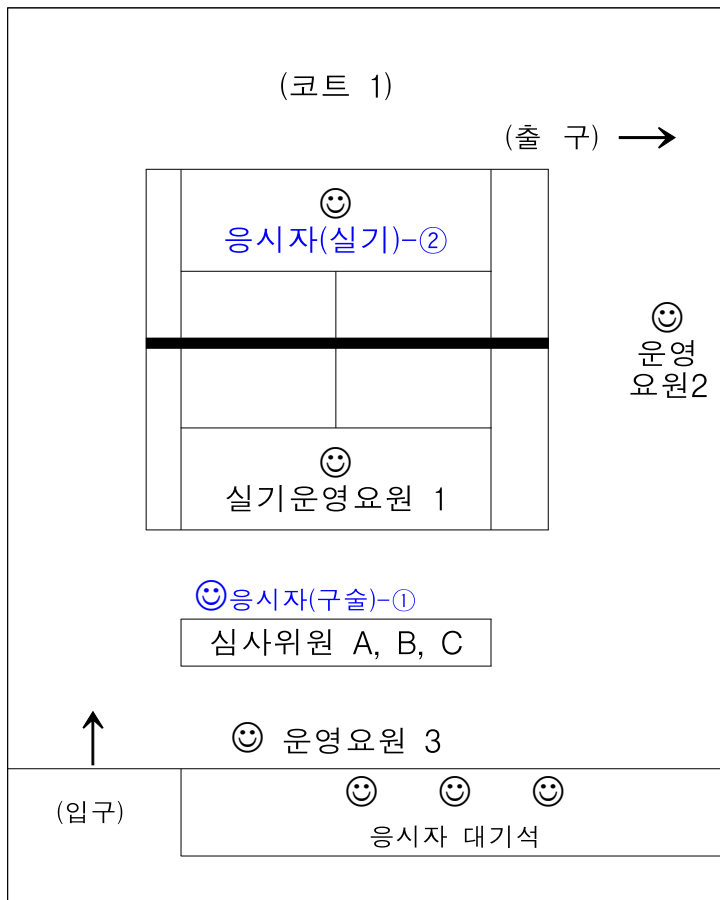
(2급생활체육지도사 추가취득 및 특별과정, 유소년 및 노인지도사는 오후 예정)

- ##### 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.

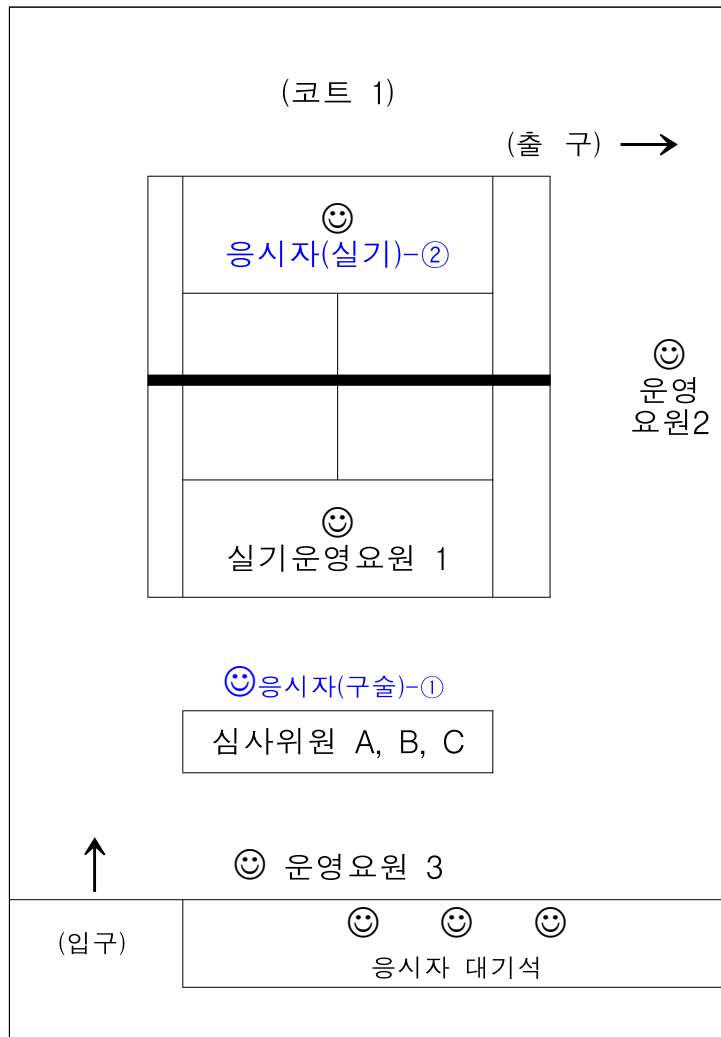
(예) 수험표에 시험시간 09:00 ~ 18:00으로 출력 되도 본인이 오후시험에
해당되는 수험번호인 경우 13:30분까지 입실. 오전인 경우 08:30까지 입실 협조.

- ③ 수험자 대기 장소 입실 시 반드시 마스크 착용.
 - 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.
- ※ 코로나 19 방역관련 사항은 방역지침에 의거하여 변동 될 수 있음

- 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

※ 코로나 방역 지침에 따라 방역관리 내용은 변동될 수 있음.

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

- 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

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)대한배드민 턴협회	02-422-6173	http://www.bka.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424(방이동) SK핸드볼경기장 108호	nicholas@bka.kr

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문, 1급 생활	서울	6.25.(토)~6.27.(월) [별도 배정시간 확인]	한국체육대 학교	02-3431-4523	서울특별시 송파구 양재대로 1239
2급 생활, 유소년, 노인	서울	6.25.(토)~6.28.(화) 6.30.(목)~7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	한국체육대 학교	02-3431-4523	서울특별시 송파구 양재대로 1239
	부산	7.1.(금)~7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	부산경상대 학교	02-3431-4523	부산광역시 연제구 고분로 170
	대구	7.2.(토)~7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	대구보건대 학교	02-3431-4523	대구광역시 북구 영송로 15
	광주	6.30.(목)~7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	광주대 학교	02-3431-4523	광주광역시 남구 효덕로 277
	대전	6.25.(토)~6.28.(화) [별도 배정시간 확인]	한밭대 학교	02-3431-4523	대전광역시 유성구 동서대로 125
	울산	6.28.(화)~6.29.(수) [별도 배정시간 확인]	울산과학대 학교	02-3431-4523	울산광역시 동구 봉수로 101
	경기	6.29.(수) [별도 배정시간 확인]	경동대학교 양주캠퍼스	02-3431-4523	경기도 양주시 경동대학로 27
		6.25.(토)~6.27.(월) [별도 배정시간 확인]	을지대학교 성남캠퍼스	02-3431-4523	경기도 성남시 수정구 산성대로 553
	충북	6.28.(화)~6.30.(목) [별도 배정시간 확인]	세명대 학교	02-3431-4523	충청북도 제천시 세명로 65
	충남	7.1.(금)~7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	나사렛대 학교	02-3431-4523	충청남도 천안시 서북구 월봉로 48
	경북	6.25.(토)~6.26.(일) [별도 배정시간 확인]	경북전문대 학교	02-3431-4523	경상북도 영주시 대 학로 77
	경남	6.25.(토)~6.26.(일) [별도 배정시간 확인]	마산대 학교	02-3431-4523	경상남도 창원시 마산회원구 내서읍 함마대로 2640
	제주	7.3.(일) [별도 배정시간 확인]	제주관광대 학교	02-3431-4523	제주특별자치도 제주시 애월읍 평화로 2715

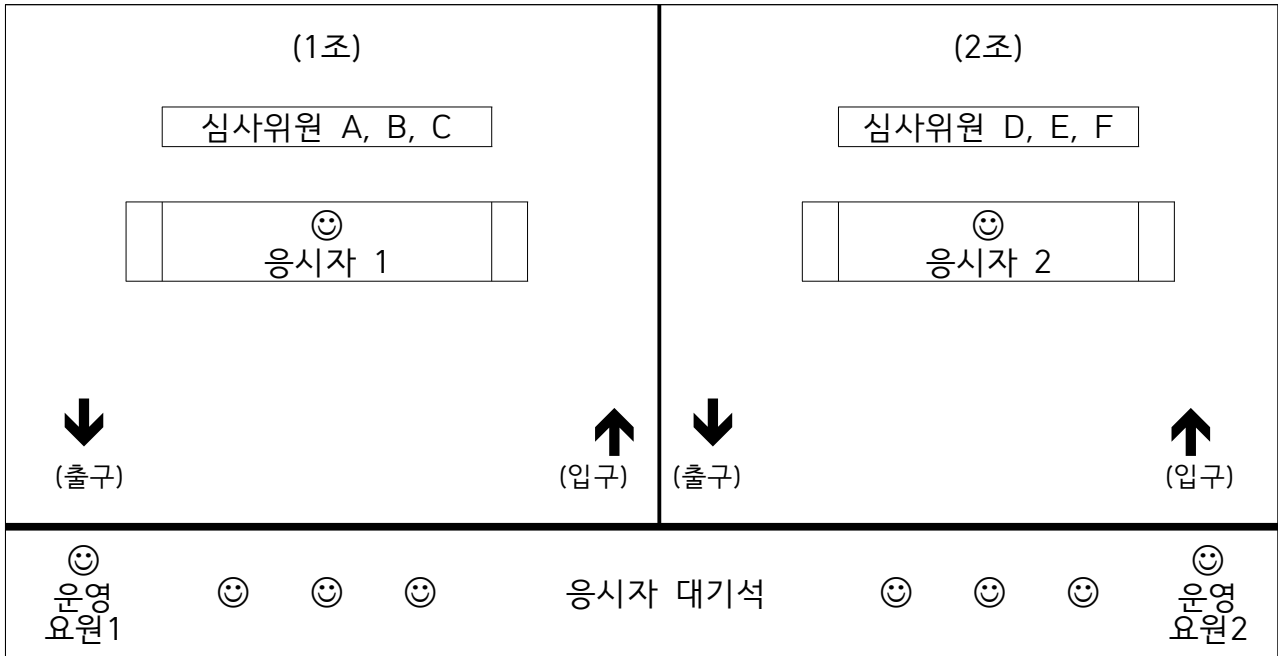
※ 응시 장소별 오전, 오후 응시자 명단을 **6. 10.(금) 18:00 대한보디빌딩협회 홈페이지** 공지사항에 게시 예정(배정된 시간은 절대 변경 불가)

※ 코로나19 감염증으로 인하여 부득이하게 위의 검정장소에서만 진행하며 마 감될 시 장소를 증원할 수 없음

※ 배정된 시험시간에 오지 않을 경우 시험 응시 불가

- 장소운영 예상 도식도: 실기·구술 검정 응시 인원예 따라 1~5개조 탄력 운영

- 실기·구술 시험장



2. 실기검정 소요 장비

- 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 (상의 색상 자유)
- ② 하의 - 허벅지가 보이는 반바지 (하의 색상 자유)
- ③ 운동화
- ④ 신분증, 수험표 및 준비서류

3. 방역 및 안전관리 대책

※ 정부의 방역지침에 따라 구체적인 사항은 변경될 수 있음

○ 방역관리

- 코로나19 확진환자 및 자가격리 대상자 시험 응시 제한

- * 코로나19 확진환자 및 자가격리 대상자는 시험 응시가 불가능합니다.
- * 코로나19 확진환자 및 자가격리 대상자는 확진/격리 사실을 숨기고 시험에 응시할 경우 감염병관리법 등에 의거하여 제재 받을 수 있습니다.
- * 기저질환자, 노약자, 임산부 등은 시험 응시 자제를 적극 권고합니다.

- 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

- * 개인위생을 위해 손 씻기 철저, 기침예절 준수
- * 시험장 내 곳곳에 비치되어있는 손 소독제로 수시로 손 소독

3) 시험장 입실 후 코로나19 주요증상(발열, 기침, 호흡 곤란 등)이 지속적으로 발생할 경우 격리장소로 이동 후 자가진단키트 검사 시행 예정

4) 응시자 이외의 외부인의 경우 시험장 출입 불가

5) 대기 장소에서의 응시자 간 간격을 1m로 유지

6) 시험 장소에서 손 소독 후 일회용 장갑을 필수 착용

7) 정부의 코로나19 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, 유소년, 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, 덤벨 리버스 리스트 컬, 바벨 리버스 리스트 컬, 푸쉬업
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, 와이드 스탠스 스쿼트, 풀(딥) 스쿼트, 플랭크, 사이드플랭크
실전기술 (20)	(남녀공통) 남자 보디빌딩 규정포즈, 여자 피지크 규정포즈 * 실전기술 페이지 참고	

○ 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, 덤벨 리버스 리스트 컬, 바벨 리버스 리스트 컬, 푸쉬업
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, 와이드 스탠스 스쿼트, 풀(딥) 스쿼트, 플랭크, 사이드플랭크
실전기술 (20)	(남녀 공통) 남자 보디빌딩 규정포즈, 남자 클래식 보디빌딩 규정포즈 및 쿼터 턴, 남자 클래식 피지크 규정포즈 및 쿼터 턴, 여자 피지크 규정포즈 및 쿼터 턴, 여자 보디피트니스 쿼터 턴, 여자 비키니피트니스 쿼터 턴 * 실전기술 페이지 참고	

○ 실기평가 영역

- 1급·2급 생활, 청소년, 노인스포츠지도사

영역			내용	평가문항 및 모범답안
기초기술 (80)	상체	가슴·팔	바벨 벤치 프레스	① 바벨은 어깨너비보다 넓게 잡았는가? ② 벤치에 머리, 어깨, 엉덩이가 밀착되어 있는가? ③ 그립은 오버핸드 그립으로 정확히 잡고 있는가? ④ 바가 수직으로 보이도록 놓고 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 덤벨을 내릴 때 들이마시고 올릴 때 내뿜고 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 어깨너비보다 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 어깨너비 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 시작 자세로 돌아오며 숨을 들이마시는가?
			리버스 바벨 컬	① 서서 오버 그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽혀 바벨을 들어 올리고 다시 내리면서 숨을 들이마시는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			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 어깨너비보다 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 어깨너비보다 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 어깨너비보다 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?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			덤벨 리버스 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 오버그립으로 덤벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 운동 중 전완부가 움직이지 않도록 안정적으로 고정되어 있는가?
			바벨 리버스 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 오버그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 운동 중 전완부가 움직이지 않도록 안정적으로 고정되어 있는가?
			푸쉬 업	① 그립을 어깨너비로 위치하였는가? ② 밀어 올리는 단계에 대흉근의 수축이 일어나는가? ③ 운동하는 동안에 몸통이 고정되어 있는가? ④ 머리, 어깨, 골반, 무릎, 발목을 일직선으로 유지하는가?
		등 · 어깨	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 무릎 각도를 유지했는가?
			벤트오버 바벨 로우	① 허리는 곧게 펴져 있는가? ② 엉덩이를 심하게 뒤로 빠지 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 퍼진 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 무릎 각도를 유지했는가?
			바벨 굿모닝 엑서사이즈	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 유지했는가? ④ 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				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 유지했는가? 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 유지했는가? 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 아래에 있는가? 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 어깨너비 스탠다드 그립으로 잡았는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
하체	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 쇄골과 어깨로 지탱하고 있는가? ② 가슴과 팔꿈치를 들고 허리는 꼴꼴이 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 내쉬었는가? 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 내쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 덤벨을 양손에 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 옆드린 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 편 상태로 천정을 향해 힙과 발바닥을 똑바로 들어올렸는가? ④ 하복부를 위로 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			루마니안	① 바를 어깨너비 혹은 약간 넓게 잡고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			데드리프트	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 어깨너비 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 내쉬었는가?
			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 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 내쉬었는가?
			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 내쉬었는가? ⑤ 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?
			V-잇업	① 다리와 상체를 동시에 올렸는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				② 양다리과 양팔을 천천히 내렸는가? ③ 팔과 다리가 구부러지지 않고 펴져 있는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가?
			와이드 스탠스 스쿼트	① 양발의 간격이 어깨너비보다 넓게 위치하고 있는가? ② 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 과하게 구부리지 않았는가? ③ 동작 실행 중 척추 전만을 유지하였는가? ④ 무릎의 방향과 발의 각도가 일치하는가?
			풀(딥) 스쿼트	① 양발의 간격이 어깨너비보다 좁게 위치하였는가? ② 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 과하게 구부리지 않았는가? ③ 엉덩이의 높이가 무릎보다 아래 위치하도록 깊이 앉았는가? ④ 동작 실행 중 척추 전만을 유지하였는가?
			플랭크	① 엎드린 자세에서 양팔의 전완부와 양발로 지지하며 자세를 유지하였는가? ② 몸통을 일직선으로 유지하였는가? ③ 자세를 유지하는 동안 몸통이 흔들리지 않았는가?
			사이드 플랭크	① 옆으로 누운 자세에서 한쪽 팔의 전완부와 한쪽 발로 자세를 취하였는가? ② 몸통을 일직선으로 유지하였는가? ③ 자세를 유지하는 동안 몸통이 흔들리지 않았는가?

- 실전기술(1급·2급 생활, 청소년, 노인스포츠지도사)

영역		내용	평가문항 및 모범답안
실전기술 (20)		남자 보디빌딩 규정 포즈	1번 포즈 Front Double Biceps 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 쥐는다. 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?
			2번 포즈 Front Lat Spread 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? ② 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			③ 심판을 향해 정면으로 서서 발의 간격을 최대 15cm로 유지하고 있는가?
		3번 포즈 Side Chest	<p>선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴근육 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	<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? ② 등 근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게 하고 있는가? ③ 한 다리를 뒤로 뺀 슬와근을 표현하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>
		5번 포즈 Back Lat Spread	<p>선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리 쪽에 놓는다. 광배근을 가능한 힘껏 펴고, 종아리도 힘껏 수축한다.</p> <p>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?</p>
		6번 포즈 Side Triceps	<p>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 근</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>육을 과시한다.</p> <p>① 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>② 가슴의 모양을 보여 주고 있는가?</p> <p>③ 심판과 가까운 쪽 다리의 무릎을 구부린 상태로 발을 지면 위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뻗 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 표현하고 있는가?</p> <p>④ 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?</p>
		7번 포즈 Abdominal & Thighs	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한쪽 다리는 앞으로 빼고, 그다음 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?</p> <p>② 복부를 수축하여 복근을 표현하고 있는가?</p> <p>③ 이두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>④ 대퇴근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 광배근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>
	여자 피지크 규정포즈	1번 포즈 Front Double Biceps	<p>몸을 정면으로 서서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로 빼고 다리와 발은 일직선상에 둔다. 두 팔을 어깨높이까지 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> <p>② 두 팔의 높이(어깨높이)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 한쪽을 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 양팔은 신체 앞에 두어 팔꿈치와 손가락을 곧게 펴게 한 채로 손바닥이 아래를 보게 한 다음 양손을 같은 선상에 두거나 한 손을 다른 한 손 위에 올린다. 선수는 가슴근육, 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 가슴근육, 상완 삼두근, 대퇴 사두근, 대퇴</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?
		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? ② 두 팔의 높이(어깨높이)와 팔꿈치는 구부리고 있는 동작이 정확한가? ③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가? 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 되게 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 서 있는가? 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? ③ 오른쪽 또는 왼쪽 무릎을 구부리지 않고 다리를 곧게 펴서 바닥에 내려놓았으며 왼쪽 또는 오른쪽 무릎은 살짝 구부렸는가? ④ 상완 삼두근, 가슴, 복부, 대퇴근부 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>

- 2급 전문스포츠지도사

영역			내용	평가문항 및 모범답안
기초기술 (80)	상체	가슴·팔	바벨 벤치 프레스	① 바벨은 어깨너비보다 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?
			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 어깨너비보다 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 어깨너비 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 시작 자세로 돌아오며 숨을 들이마시는가?
			리버스 바벨 컬	① 서서 오버 그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽혀 바벨을 들어 올리고 다시 내리면서 숨을 들이마시는가? ③ 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?
			알터네이트 덤벨 컬	① 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? ② 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				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 어깨너비보다 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 어깨너비보다 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 어깨너비보다 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?
			덤벨 리버스 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 오버그립으로 덤벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				쉬는가? ③ 운동 중 전완부가 움직이지 않도록 안정적으로 고정되어 있는가?
			바벨 리버스 리스트 컬	① 벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 오버그립으로 바벨을 잡았는가? ② 숨을 내쉬며 손목을 올리고, 손목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? ③ 운동 중 전완부가 움직이지 않도록 안정적으로 고정되어 있는가?
			푸쉬 업	① 그립을 어깨너비로 위치하였는가? ② 밀어 올리는 단계에 대흉근의 수축이 일어나는가? ③ 운동하는 동안에 몸통이 고정되어 있는가? ④ 머리, 어깨, 골반, 무릎, 발목을 일직선으로 유지하는가?
		등·어깨	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 무릎 각도를 유지했는가?
			벤트오버 바벨 로우	① 허리는 곧게 펴져 있는가? ② 엉덩이를 심하게 뒤로 빠지 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 퍼진 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 무릎 각도를 유지했는가?
			바벨 굿모닝 엑서사이즈	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 유지했는가? ④ 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히 굽혔는가?
			비하인드 넥 프레스	① 반동 없이 머리 뒤쪽 가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				② 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? ③ 운동 시 주동근의 긴장을 유지했는가? 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 유지했는가? 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 팔꿈치보다 아래에 있는가? 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 어깨너비 스탠다드 그립으로 잡았는가? ② 등을 곧게 펴고 있는가? ③ 천천히 어깨를 끌어올리고 내리는가?
	하체	복근·전	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?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
신				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 꼴꼴이 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 내쉬었는가? 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 내쉬었는가? ⑤ 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가? ⑥ 덤벨을 양손에 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 옆드린 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 될 때까지 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 들어 올렸는가? ④ 하복부를 위로 올리면서 호흡을 내쉬었는가?
			루마니안 데드리프트	① 바를 어깨너비 혹은 약간 넓게 잡고 있는가? ② 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? ③ 올리는 동작 시 바벨이 대퇴부에 가까이 위치하여 올려지는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
				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 어깨너비 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 밀착시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내쉬었는가?
			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 내쉬었는가?
			리버스 크런치	① 숨을 내쉬며 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 올렸는가? ② 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착시켰는가? ③ 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? ④ 올리는 단계에 숨을 내쉬었는가? ⑤ 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?
			V-잇업	① 다리와 상체를 동시에 올렸는가? ② 양다리와 양팔을 천천히 내렸는가? ③ 팔과 다리가 구부러지지 않고 펴져 있는가? ④ 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가?

영역			내용	평가문항 및 모범답안
			스쿼팅 바벨컬	① 발의 위치와 바벨을 잡은 양손 간격은 어깨너비 정도인가? ② 팔꿈치 뒷부분 위치가 양 무릎 위에 적당히 위치하는가? ③ 동작 시 앉은 스쿼트 자세와 상체 부분이 반동 없이 고정유지 하는가? ④ 바벨을 얼굴 쪽으로 당길 시 숨을 내쉬고 천천히 원위치로 내리는가?
			와이드 스탠스 스쿼트	① 양발의 간격이 어깨너비보다 넓게 위치하고 있는가? ② 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 과하게 구부리지 않았는가? ③ 동작 실행 중 척추 전만을 유지하였는가? ④ 무릎의 방향과 발의 각도가 일치하는가?
			풀(딥) 스쿼트	① 양발의 간격이 어깨너비보다 좁게 위치하였는가? ② 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 과하게 구부리지 않았는가? ③ 엉덩이의 높이가 무릎보다 아래 위치하도록 깊이 앉았는가? ④ 동작 실행 중 척추 전만을 유지하였는가?
			플랭크	① 옆드린 자세에서 양팔의 전완부와 양발로 지지하며 자세를 유지하였는가? ② 몸통을 일직선으로 유지하였는가? ③ 자세를 유지하는 동안 몸통이 흔들리지 않았는가?
			사이드 플랭크	① 옆으로 누운 자세에서 한쪽 팔의 전완부와 한쪽 발로 자세를 취하였는가? ② 몸통을 일직선으로 유지하였는가? ③ 자세를 유지하는 동안 몸통이 흔들리지 않았는가?

- 실전기술(2급 전문스포츠지도사)

영역		내용	평가문항 및 모범답안
실전기술 (20)		남자 보디빌딩 규정포즈	Front Double Biceps 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 쥔다. 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 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	선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴근육 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	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 뻗어 슬와근을 표현하고 있는가? ④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? ⑤ 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?
		Back Lat Spread	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 Triceps	선수는 자신의 어느 한쪽 팔의 삼두 부분을 택하여 연기한다. 우측 또는 좌측으로 심판을 향해 서고 두 손을 몸 뒤쪽에 놓는다. 심판을 향한 쪽의

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>다리는 반드시 조금 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다. 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 지면 위에 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	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한쪽 다리는 앞으로 빼고, 그다음 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>
	남자 클래식 보디빌딩 규정포즈	Front Double Biceps	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 쥔다. 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>
		Front Lat Spread	<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>
		Side Chest	<p>선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴근육 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 수</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>축한다.</p> <p>① 가슴을 들고 가슴라인을 표현하고 있는가?</p> <p>② 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>③ 앞다리를 약간 구부려 대퇴 이두근을 표현하고 있는가?</p> <p>④ 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?</p>
		Back Double Biceps	<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> <p>② 등 근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게 하고 있는가?</p> <p>③ 한 다리를 뒤로 뺀 슬와근을 표현하고 있는가?</p> <p>④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>
		Back Lat Spread	<p>선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리 쪽에 놓는다. 광배근을 가능한 힘껏 펴고, 종아리도 힘껏 수축한다.</p> <p>① 등 근육을 잘 펴고 있는가?</p> <p>② 등 모양이 V자가 되고 있는가?</p> <p>③ 발의 간격을 최대 15cm로 유지한 채 두 다리를 곧게 편 상태로 근육을 수축하고 있는가?</p> <p>④ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 팔꿈치는 어깨보다 전방을 향하고 있는가?</p>
		Side Triceps	<p>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.</p> <p>① 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>② 가슴의 모양을 보여 주고 있는가?</p> <p>③ 심판과 가까운 쪽 다리의 무릎을 구부린 상태로 발을 지면 위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뺀 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 표현하고 있는가?</p> <p>④ 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			있는가?
		Abdominal & Thighs	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한쪽 다리는 앞으로 빼고, 그다음 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>
	남자 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 있는가? ② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발을 바깥쪽으로 벌리고 있는가? 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</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>바라보게 한 상태로 주먹을 쥜다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가?</p> <p>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> <p>④ 무릎 곧게 펴고, 복부는 안으로, 가슴은 바깥으로 어깨는 뒤로, 고개는 들고 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 벌리고 무릎은 구부리지 않은 채로 배는 안으로, 가슴은 바깥으로, 어깨는 뒤로 빼고 고개를 든다. 우측 팔은 등 뒤에 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 주먹을 쥜다.</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>
	남자 클래식 피지크 규정포즈	<p>Front Double Biceps</p>	<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 수평을 이루고, 두 팔꿈치를 올려든다. 두 손은 주먹을 쥜다. 이 포즈에서 제일 중요한 근육 부위는 이두박근과 전완근이다. 이두박근 부위의 근육을 힘껏 수축해야 한다.</p> <p>① 이두박근과 전완근을 표현하고 있는가?</p> <p>② 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가?</p> <p>③ 가슴이 들리고 가슴근육의 선을 표현하고 있는가?</p> <p>④ 광배근을 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?</p>
		<p>Side Chest</p>	<p>선수는 우측 또는 좌측의 자신 있는 가슴근육 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?</p> <p>② 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			③ 앞다리를 약간 구부려 대퇴 이두근을 표현하고 있는가? ④ 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가? ⑤ 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?
		Back Double Biceps	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?
		Side Triceps	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 지면 위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뺀 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 표현하고 있는가? ④ 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?
		Vacuum Pose	심사위원을 향해 정면으로 서서 두 팔을 머리 위에 두고 모은다. 숨을 길게 내쉬고 복부를 안쪽으로 당기고 배꼽을 척추 쪽으로 당기는 동시에 복횡근, 다리, 몸통 및 팔을 구부린다. 이 포즈에서 복직근은 수축하지 않는다. ① 양손을 머리 뒤에 위치하였는가? ② 양발을 모으고 있는가? ③ 양다리가 대칭을 이루고 있는가? ④ 숨을 내쉬고 복부를 안쪽으로 당기고 있는가?
		Abdominal & Thighs	선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한쪽 다리는 앞으로 빼고, 그다음 복부 근육을 수축하고 몸을 약간 앞으로 하며 손을 깎지 낀 채 머리 뒤로 올리는 동작을 취한다. 동시에 앞으로 뺀 다리 근

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>육을 수축한다.</p> <p>① 손은 머리 뒤에 위치하고 있는가?</p> <p>② 복부를 수축하여 복근을 표현하고 있는가?</p> <p>③ 이두근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>④ 대퇴근을 수축하여 표현하고 있는가?</p> <p>⑤ 광배근을 수축하여 표현하고 있는가?</p>
		Classic Pose of Athlete's choice	<p>심사위원을 향해 정면으로 서서 본인이 원하는 전면 클래식 포즈를 연기한다. 단, 머스쿨러 포즈는 허용되지 않는다. 한가지 포즈만 연기할 수 있다.</p> <p>① 하나의 포즈를 연기하였는가?</p> <p>② 조화롭고 균형 있는 포즈를 취했는가?</p> <p>③ 허용되지 않는 머스쿨러 포즈를 하였는가?</p> <p>④ 포즈의 주요 근육군에 근육들이 수축하였는가?</p>
	남자 클래식 피지크 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?</p> <p>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 있는가?</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 벌리</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			<p>고 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?</p> <p>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> <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 쥔다.</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 피지크 규정포즈	Front Double Biceps	<p>몸을 정면으로 서서 오른쪽 또는 왼쪽 다리를 바깥쪽으로 빼고 다리와 발은 일직선상에 둔다. 두 팔을 어깨높이까지 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> <p>② 두 팔의 높이(어깨높이)와 팔꿈치가 구부리고 있는 동작이 정확한가?</p> <p>③ 손과 손가락의 하늘을 향하고 있는가?</p> <p>④ 최대한 많은 근육들을 수축하고 있는가?</p>
		Side Chest	<p>선수는 왼팔 또는 오른팔 중 한쪽을 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 양팔은 신체 앞에 두어 팔꿈치와 손가락을 곧게 펴게</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안
		<p>한 채로 손바닥이 아래를 보게 한 다음 양손을 같은 선상에 두거나 한 손을 다른 한 손 위에 올린다. 선수는 가슴근육, 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 가슴근육, 상완 삼두근, 대퇴 사두근, 대퇴 이두근 및 비복근을 수축하고 있는가?</p>
		<p>Back Double Biceps</p> <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(어깨높이)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>
		<p>Side Triceps</p> <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 되게 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 서 있는가?</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>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
	여자 피지크 쿼터 턴, 여자 보디 피트니스 쿼터 턴	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? ② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가? 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? ② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가? 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 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로 약간 떨어뜨리고 손은 오므린다.</p> <p>① 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로 향하고 있는가? ② 발뒤꿈치를 모으고 있으며 발은 바깥쪽으로 향하고 있는가?</p>
		Quarter Turn Right -오른쪽 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. 우측 팔은 등 뒤 신체 중심선에, 좌측 팔은 신체 중심선 전방에 위치하여 팔꿈치는 약간 구부리고 손바닥은 신체를 바라보게 한 상태로</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
	여자 비키니 피트니스 쿼터 턴		<p>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>
		Front Position	<p>바르게 서서 머리와 눈은 몸과 같은 방향을 바라보고 있어야 하며 한쪽 팔은 엉덩이 위에 올려놓고 한쪽 다리는 약간 앞쪽 옆에 놓는다. 다른 손은 신체를 따라 약간 측면에 늘어뜨리고 손을 펴서 손가락을 곧게 편 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 편 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>③ 무릎을 구부리지 않고, 복부를 끌어당기고 가슴을 세우고 어깨는 펴는가?</p>
		Quarter Turn Right -왼쪽 측면이 심판을 향함	<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 편 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 심판을 바라보고 있는가?</p> <p>② 심판으로부터 가까운 엉덩이를 약간 올리고 있는가?</p> <p>③ 심판으로부터 가까운 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선에 위치하여 손을 편 상태로 미적으로 보이게 하는가?</p> <p>④ 심판으로부터 먼 팔을 엉덩이 위에 올리고 있는가?</p>
		Quarter Turn Back	<p>바르게 선 상태로 한 손은 엉덩이 위에 올려놓고 한쪽 다리는 약간 측면에 둔다. 다른 손은 신체를 따라 늘어뜨리고 손가락을 편 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 편 상태로 고개를 든다.</p>

영역	내용	평가문항 및 모범답안	
			① 상체를 숙이지 않고 바르게 서 있는가? ② 한 손을 엉덩이 위에 올려놓고 있는가? ③ 다른 손은 신체를 따라 약간 측면에 늘어뜨리고 손을 편 상태로 미적으로 보이게 하는가? ④ 무릎은 구부리지 않고 복부는 안쪽으로 상체는 앞으로 어깨는 뒤로 뻗은 상태로 위치하고 있는가? ⑤ 등 하부를 자연스럽게 만곡 시키거나 약간 척추전만의 자세를 취하고 있는가? ⑥ 등 상부는 곧게 펴고 고개는 심판을 바라보지 않고 정면(무대 뒤쪽)을 향하고 있는가?
		Quarter Turn Right -오른쪽 측면이 심판을 향함	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 편 상태로 미적으로 보이게 한다. 오른쪽 엉덩이는 약간 올리고 오른쪽 무릎(심판 쪽에서 가까운)은 약간 구부리고 오른쪽 발을 2cm 앞으로 움직여 발가락을 바닥에 내려놓는다. ① 측면이 심판을 향한 상태에서 상체를 돌려 심판을 바라보고 있는가? ② 심판으로부터 가까운 엉덩이를 약간 올리고 있는가? ③ 심판으로부터 가까운 팔은 약간 뒤쪽 신체 중심선에 위치하여 손을 편 상태로 미적으로 보이게 하는가? ④ 심판으로부터 먼 팔을 엉덩이 위에 올리고 있는가?

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	경기인 등록규정(전문선수, 지도자, 심판 등), 도핑방지규정, 심판위원회규정
		종목소개 (운영, 규정, 진행)	보디빌딩, 클래식 보디빌딩, 남자 피지크, 클래식 피지크, 여자 피지크, 보디피트니스, 비키니피트니스
		스포츠 인권	스포츠폭력 및 성폭력
		생활체육 개요	목적과 기능, Sport For All, Fitness 운동, Aerobics 운동, Wellness 운동
지도방법	40점	웨이트트레이닝	기본자세, 훈련별·부위별 지도방법
		과학적 지도방법	운동영양학, 운동생리학
		규정포즈	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 남자 피지크, 클래식 피지크, 여자 피지크, 보디피트니스, 비키니피트니스
		응급처치	First Aid & CPR, 응급상황 대처요령
태도	20점	자세	복장, 용모, 자신감, 표현력, 이해도, 태도
		신념	체육의 이해, 지도력, 적극성

- 1급 생활스포츠지도사, 2급 생활스포츠지도사, 청소년/노인 스포츠지도사

영역	배점	분야	내용
규정	40점	협회최신규정	경기인 등록규정(동호인선수, 지도자, 심판 등), 도핑방지규정, 심판위원회규정
		종목소개 (운영, 규정, 진행)	보디빌딩, 클래식 보디빌딩, 남자 피지크, 클래식 피지크, 여자 피지크, 보디피트니스, 비키니피트니스
		스포츠 인권	스포츠폭력 및 성폭력
		생활체육 개요	목적과 기능, Sport For All, Fitness 운동, Aerobics 운동, Wellness 운동
지도방법	40점	웨이트트레이닝	기본자세, 훈련별·부위별 지도방법
		과학적 지도방법	운동영양학, 운동생리학
		규정포즈	보디빌딩, 클래식보디빌딩, 남자 피지크, 클래식 피지크, 여자 피지크, 보디피트니스, 비키니피트니스
		응급처치	First Aid & CPR, 응급상황 대처요령
태도	20점	자세	복장, 용모, 자신감, 표현력, 이해도, 태도
		신념	체육의 이해, 지도력, 적극성

* 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 미준수 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)대한보디빌딩협회	02-3431-4523	http://bodybuilding.sports.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424, SK핸드볼경기장 121호	bodybuilding@sports.or.kr

19 복싱

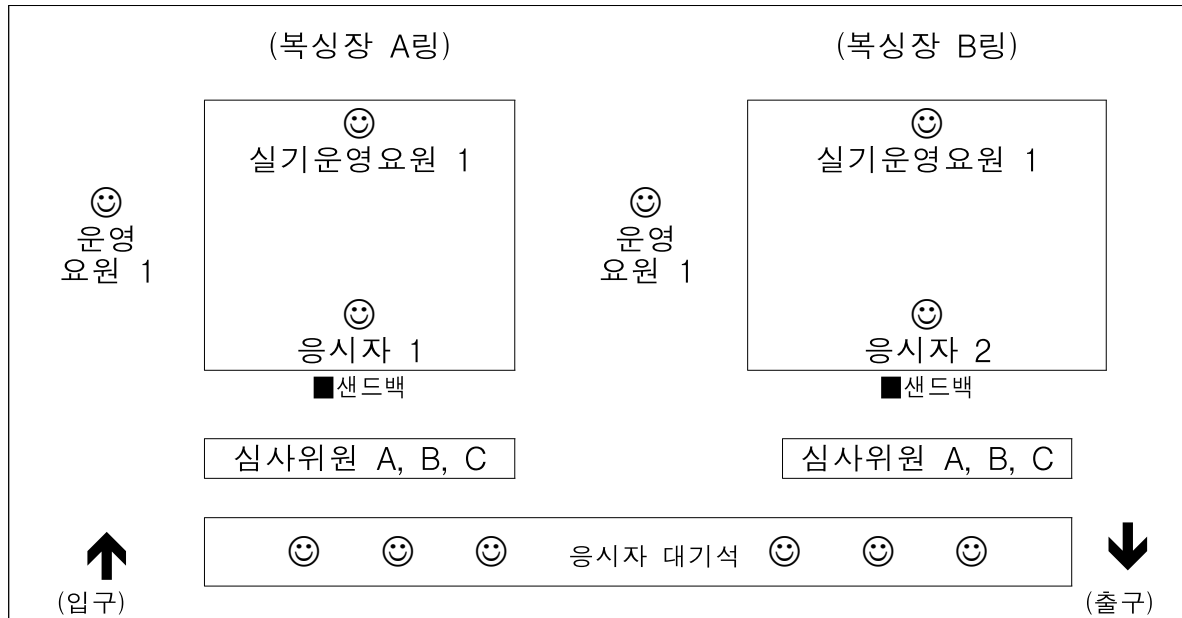
1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

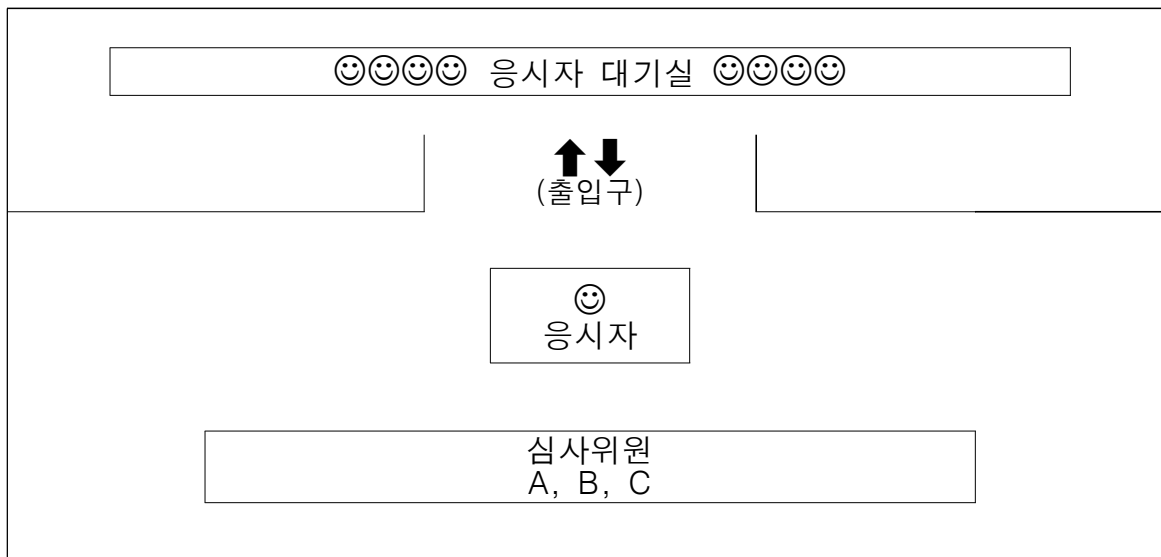
구분	지역	검정일시	장소	연락처	주소
2급 전문	대전	6.17.(금) 10:00~17:00	대전대학교 맥센터	042-280-2114	대전광역시 동구 대학로 62
1급 생활	대전	6.17.(금) 10:00~17:00	대전대학교 맥센터	042-280-2114	대전광역시 동구 대학로 62
유소년	대전	6.17.(금) 10:00~17:00	대전대학교 맥센터	042-280-2114	대전광역시 동구 대학로 62
노인	대전	6.17.(금) 10:00~17:00	대전대학교 맥센터	042-280-2114	대전광역시 동구 대학로 62
2급 생활	대전	6.18.(토) 10:00~17:00	대전대학교 맥센터	042-280-2114	대전광역시 동구 대학로 62
	대전	6.19.(일) 10:00~17:00			
	대전	6.20.(월) 10:00~15:00			

○ 장소운영 예상 도식도

- 실기평가



- 구술평가



2. 실기점정 소요장비

- 주관단체 준비사항 : 탁구공, 추첨함, 샌드백, 글러브, 미트, 줄넘기, 음료, 현수막, 명찰, 필기도구, 안내문, 노트북, 프린터
- 지원자 준비사항 : 트레이닝복, 신분증, 수험표

3. 방역 및 안전관리 대책

○ 방역관리

- * 1일 2회 이상 고사장 환기 실시
- * 고사장 입실 전 손소독 실시
- * 시험 응시자 대기실 2m 간격 유지 후 착석 유도

○ 안전관리

- * 질병관리본부 지침 기준 준수
- * 대한복싱협회 안전관리 지침 준수

4. 실기평가 영역

○ 기술분류

대분류	세부 기술
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
펀치 응용	잽의 응용동작, 스트레이트의 응용동작, 훅의 응용동작, 어퍼컷의 응용동작, 양손 더블펀치의 응용동작, 복합적인 더블펀치의 응용동작, 받아치기의 응용동작 등

○ 실기평가 영역

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	잽의 응용동작	① 동작의 정확도 및 성숙도

(25)	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

5. 구술평가 영역

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시
 - 협회 홈페이지 접속-자료실-경기규칙 참조
- 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 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

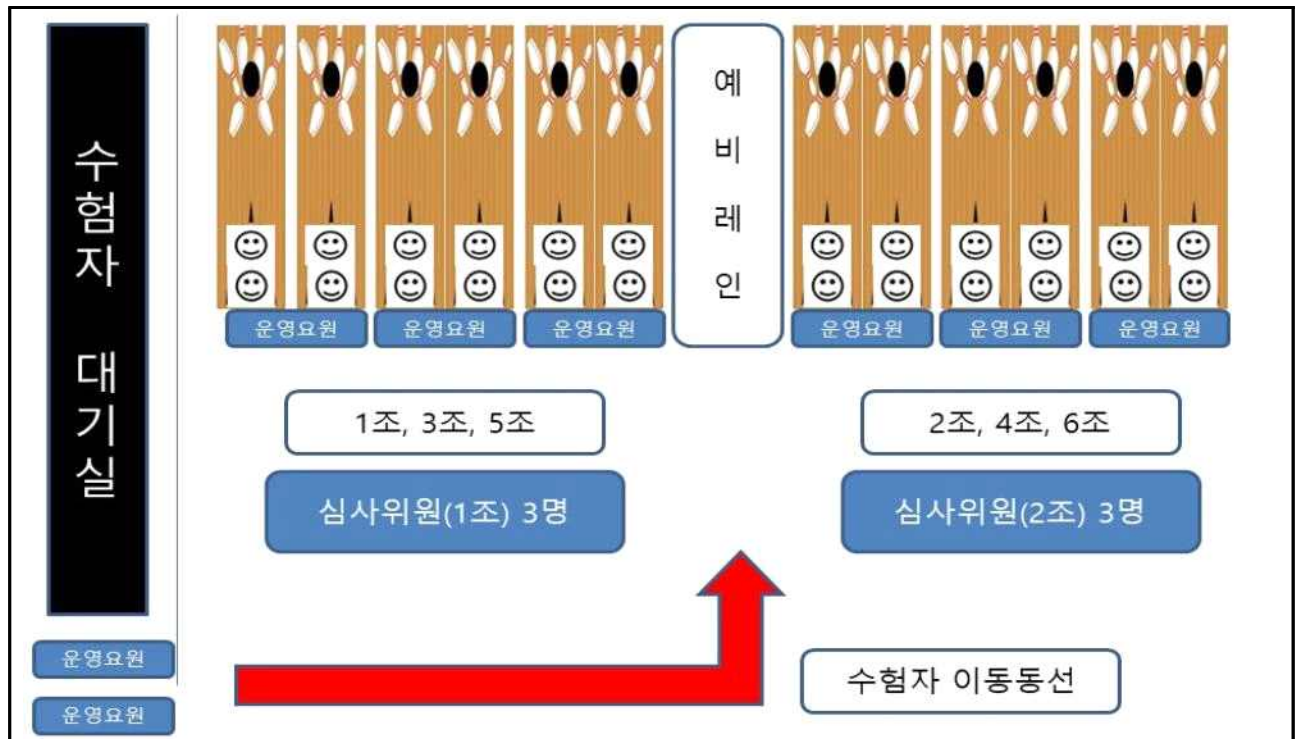
주관단체	연락처	홈페이지	응시자격요건 서류제출처	이메일 주소 (채점 관련 질의서 제출용)
(사)대한복싱협회	02-420-4252	http://boxing.sports.or.kr/	우) 05540 서울시 송파구 올림픽로 424 (방이동) 올림픽컨벤션센터 1층	boxingdan@sports.or.kr

1. 검정기간 및 장소

○ 검정시설

구분	지역	검정일시	장 소	연락처	주 소
2급 전문	서울	6.30(목) 10:00~12:30	희소볼링장	02-465-0069	서울특별시 성동구 뚝섬로 447 지하 1층
1급 생활	서울	6.29(수) 13:00~18:00	희소볼링장	02-465-0069	서울특별시 성동구 뚝섬로 447 지하 1층
2급 생활	대전	6.28(화) 10:00~18:00	JK레인즈	042-623-1709	대전광역시 동구 동대전로 67 지하 1층
	서울	6.29(수) 13:00~18:00	희소볼링장	02-465-0069	서울특별시 성동구 뚝섬로 447 지하 1층
유소년	서울	6.29(수) 10:00~12:30	희소볼링장	02-465-0069	서울특별시 성동구 뚝섬로 447 지하 1층
노인	서울	6.29(수) 10:00~12:30	희소볼링장	02-465-0069	서울특별시 성동구 뚝섬로 447 지하 1층

- 장소운영 예상 도식도 : 12인 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 검정료(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
 - 모든 출입자 대상 마스크 착용여부 확인
- 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?
	어드 레스 (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 상체와 의 간격	① 볼을 들지 않은 손이 볼의 무게를 분산하여 주고 있는가? ② 볼을 친 팔을 옆구리에 밀착시켰는가?

구분		영역	평가내용	평가기준																	
기본 기술	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 진자 운동이 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 일정한 가?																	
		구질 (15점)	1. 스트레이트	① 스트레이트볼 구질 구사가 가능한가? ② 스트레이트볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도 와 방향이 적절한가?																	
			2. 훅	① 훅볼 구질 구사가 가능한가? ② 훅볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도와 방향 이 적절한가?																	
			3. 커브	① 커브볼 구질 구사가 가능한가? ② 커브볼 구사를 위한 릴리즈 시 손가락의 각도와 방향 이 적절한가?																	
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	E등급
	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)
 - 수험자가 문제유형을 주철하여 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

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)대한볼링협회	02-420-4280	www.bowling.or.kr	서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽 문화센터 1층 대한볼링협회	kbabowling@naver.com