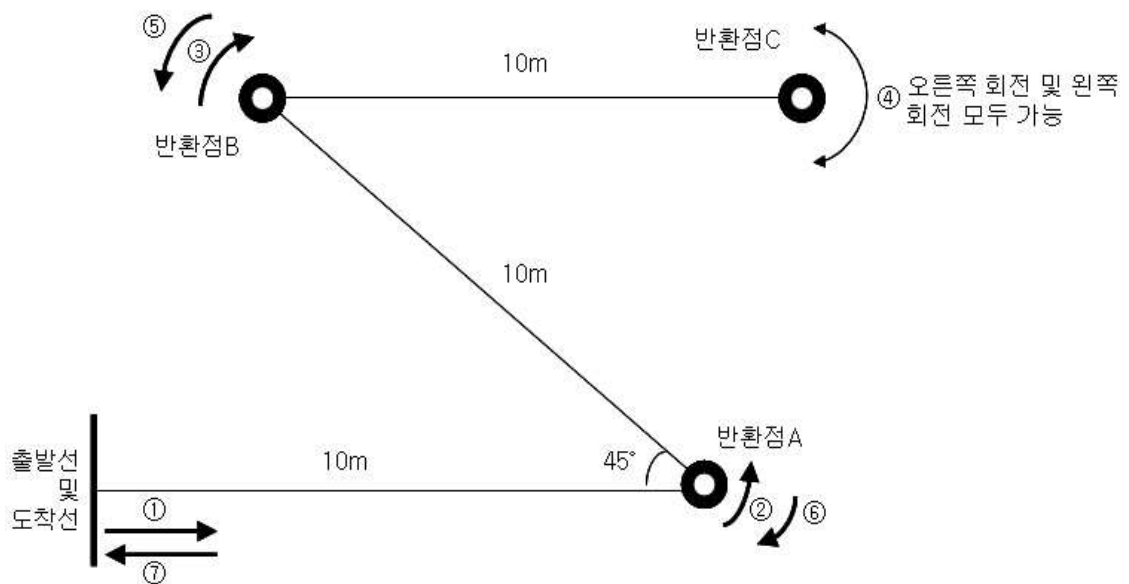


IV. 측정방법 및 배점

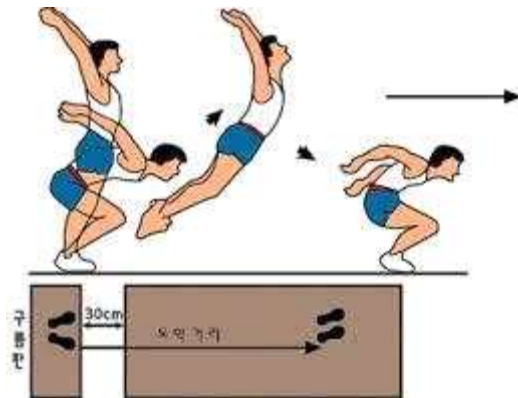
○ 측정 및 평가 방법

Z자 달리기(초) 측정 및 평가 방법	
준비 자세	육상의 스탠딩스타트(Standing Start) 자세를 취한다.
기록측정	1. 자유 출발하며, 3개의 콘을 순서대로 통과하여 출발선까지 되돌아 오는데 걸리는 시간을 0.1초 단위로 측정한다. (콘과 콘 사이의 거리는 10m) 2. 콘이 쓰러진 경우와 방향 전환 시 바닥에 손을 짚은 경우 측정된 기록에 각 1회당 0.6초를 가산하여 최종기록으로 하며, 3회 이상 범할 시 최저점수로 처리한다.
응시횟수	1. 1회 실시를 원칙으로 한다. 2. 다만, 명시되지 않은 상황 발생 시 평가위원 합의를 통해 1회의 재시험 기회를 부여할 수 있다.
주의사항	1. 피니시 동작을 손이나 발로 할 수 없으며, 이를 위반할 시 실격을 선언하며 최저 점수로 처리한다.



제자리 멀리 뛰기 (cm)측정 및 평가 방법

준비자세	구름선 뒤에 양발을 평행하게 선 상태로 준비한다.
기록측정	1. 두 발을 동시에 서서 팔이나 몸, 다리를 이용해 충분하게 반동을 주어 전상방으로 최대한 멀리 뛰어 발뒤꿈치부터 착지한다. 2. 발구름은 양발을 함께 한다. 3. 구름선 표시선에 가장 가까운 발뒤꿈치(혹은 손, 엉덩이)까지의 거리를 구름선 표시선과 직각으로 cm단위로 계측한다. 4. 두 발로 동시에 착지를 한 후, 최소 2초간 머문 후 전방으로 이동한다. 5. 두발의 착지가 서로 상이할 경우 뒷발을 기준으로 측정한다.
응시횟수	연속 2회를 실시하며 우수한 기록을 인정한다.
주의사항	1. 착지 후 반드시 앞쪽으로 이동한다. 착지 후 곧바로 옆 혹은 후방으로 뛰어 나가는 경우 1회 파울로 간주한다. 2. 구름선 표시선을 밟거나 넘어서 뛰는 경우 1회 파울로 간주한다. 3. 2회 파울을 범하거나 기권을 한 경우 최저점수로 처리한다. 4. 운동화 바닥에 송진가루를 바르거나 팔목에 모래주머니를 착용 하는 등 측정에 영향을 미치는 물질이 있을 경우 최저점수로 처리한다.



○ 측정 및 평가 시 유의사항

1. 부상 등 신체상의 이상을 이유로 해당 종목을 연속해 응시하지 못할 경우, 5분 동안의 정비시간을 제공한 뒤 나머지 기회를 실시하되 응하지 못할 경우에는 해당점수를 최저점수로 처리함
2. 이상의 실시방법에 제시된 이외의 상황에 대한 판정과 결정은 평가위원의 합의에 따라야 하며, 판정 및 결정에 따르지 않을 시 최저점수로 처리함