

□ 차수별 측정 세부계획

1. 예선 체력측정 (1차)

- 측정일정 : 2023. 8. 21(월) ~ 8. 30(수) / 8일 예정(1일 125명정도)
- 측정장소 : 무주 국민체육센터
- 선별인원 : 1차 측정을 통하여 각 그룹별 20명(총200명)선별
- 선별방법 : 각 그룹내 상대평가를 통해 요인별 5점씩 30점 만점으로 점수 산정

※ 측정 그룹의 설정(총 10개 그룹)

초 3학년 남자	초 4학년 남자	초 5학년 남자	초 6학년 남자	중 1학년 남자
초 3학년 여자	초 4학년 여자	초 5학년 여자	초 6학년 여자	중 1학년 여자

- 측정항목 : 체격 및 기초체력(6종)

번	구 분	요 인	그 림	비 고
1	체성분검사	체지방율(%), 골격근량(kg)		점수 미포함
	길이, 무게	신장(cm), 체중(kg)		점수 미포함
2	근 력	악 력(kg)		
3		배 근 력(kg)		
4	유 연 성	장좌체전굴(cm)		
5	근 파 워	멀리뛰기(cm)		
6	스 피 드	25m왕복달리기(초)		
7	근지구력	반복점프		

II. 본선 체력측정 (2차)

○ 측정일정 : 2023. 9. 9(토) / 1일 / 200명

구 분	오전 (09:00~12:00)	오후 (14:00~17:00)	비 고
9. 9(토)	100명	100명	

○ 측정장소 : 무주 국민체육센터

○ 선별인원 : 2차 측정을 통하여 각 그룹별 4명(총40명)선별

○ 선별방법 : 각 그룹내 절대평가를 통해 요인별 5점씩 30점 만점으로 점수 획득 후,
1차와 2차 점수를 합산하여 각 그룹별 상위 4명 선별

○ 측정항목 : 기초 및 운동기술체력 (6종)

번	구 분	요 인	그 림	비고
1	스 피 드 민 첩 성	일리노이테스트(초)		
2	민 첩 성	사이드스텝(회)		
3	근지구력	윗몸일으키기(회)		
4	심폐지구력	20m 왕복달리기(회)		
5	협 응 력	눈손협응(초)		
6	신경반응	빛반응(초)		

Ⅳ. 결선 경기운영 (3차-최종결선)

○ 일 정 : 2023. 9. 15(금) / 1일 / 40명

구 분	시 간	내 용
9. 15(금)	오 전 (09:00~12:00)	- 각 그룹별 레이싱 4강전
	오 후 (13:00~16:00)	- 각 그룹별 레이싱 3,4위전 및 결선
	시상식 (17:00~17:30)	- 시 상 식 : 종합시상 및 학년별 시상

○ 장 소 : 무주 국민체육센터

○ 경기방식 : 경기 능력을 알아볼 수 있는 복합 레이싱 게임

○ 진행방법 : 1대1 레이싱 대결, 각 그룹별 1위~4위 선정

각 그룹별 예선 대진 -> 1위 VS 4위, 2위 VS 3위

○ 선별방법 : 1차점수 + 2차점수 + 레이싱 점수(1위 40점, 2위 35점, 3위 30점, 4위 25점)

○ 시상내용 : 종합시상 1, 2, 3위 및 학년별 시상

○ 레 이 싱

코스	경기이름	사 진	경기설명
1	장애물달리기		○ 허들넘기, 지그재그 달리기로 구성된 코스를 빠르게 이동
2	스키 에르고미터		○ 양손으로 줄을 잡은 후 전신을 이용하여 줄을 위에서 아래로 내린다. ○ 목표거리(200m) 달성 시 통과
3	공던지기		○ 공을 던져 정해진 5개 과녁에 공을 하나씩 모두 넣으면 통과
4	물체 옮기기		○ 자신의 구역(A또는B)으로 중앙에 있는 물체를 빠르게 옮기는 프로그램 ○ 물체는 녹색(4개)->노랑(2개)->빨강(2개)의 순서로 옮기면 통과
5	드리블 슈팅		○ 축구공을 드리블하여 정해진 코스를 통과 후 골 넣기
6	런닝-사격		○ 정해진 코스를 1바퀴 달린 후 사격장으로 이동하여 바이애슬론종목의 복사(엠폰더사격)로 5발을 모두 적중시킨 후 다시 런닝한다. ○ 런닝->사격->런닝->사격->런닝->피니쉬

※ 경기장 시설 사정에 따라 종목 및 방법이 변경될 수 있음.