

생활스포츠지도자 2급 / 수영

실기

영역	내용	평가기준
영법 동작기술 (스타트/턴)	출발자세(10점)/ 턴자세(10점)	① 출발 규정에 의해 - 출발대 위 오르기 전 준비정도 - 출발예비 신호에 따르는 정도 - 출발신호에 따른 입수 동작 ② 턴 동작에 의해 - 접영과 평영에서 양손 터치 평가 - 배영과 평영으로 연결되는 턴 동작 평가 - 턴을 시작하여 완료하는 자세를 평가 아주능숙 : 10 능숙 : 8 보통 : 6 약간 미숙 : 4 미숙 : 2
영법 동작기술 (접영, 배영, 평영, 자유형)	영법자세(20점)	① 영법 동작에 의해 - 킥동작에 대한 평가 - 팔동작에 대한 평가 - 호흡법에 대한 평가 ※ 접 영 : 발끝 모음과 구부림 배 영 : 팔꿈치 각도, 물 잡는 동작 평 영 : 글라이딩 자유형 : 적절한 회전 반경, 팔꿈치 높이 아주능숙 : 20 능숙 : 17 보통 : 14 약간 미숙 : 10 미숙 : 5
기본기술	수영 능력 평가(60점)	① IM(접배평자) 100M 기록 측정을 통해 - 완영 능력으로 체력 평가 - 완영 기록으로 체력우수 평가 ※ 4개 종목(접,배,평,자) 25M씩 완주 남자 1'30“, 여자 1'40“ 이내에 완주하지 못하면 영법동작기술에 상관없이 불합격 처리 60점 : 남자 1'15“, 여자 1'25” 57점 : 남자 1'20“, 여자 1'30” 54점 : 남자 1'25“, 여자 1'35” 51점 : 남자 1'28“, 여자 1'38” 48점 : 남자 1'30“, 여자 1'40”

Last
update:
2021/01/20 17:48 public:training:life_sports_instructor_skill_exam_swim https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_skill_exam_swim

From:

<https://theta5912.net/> - **reth**

Permanent link:

https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_skill_exam_swim



Last update: **2021/01/20 17:48**