

2022_SPORT_FOR_ALL

Q. 심폐소생술시 가슴을 이완시키는 이유?

심장이 이완되어야 심장으로 충분한 혈액이 모이기 때문에 다음 압박시 전신으로 잘 순환되도록 하기 위함

Q. 스포츠 성폭력이란?

스포츠 내에서 발생하는 성적 자기 결정권 침해 행위, 지도자나 선수가 힘과 권위를 이용하여 성폭력을 가하는 것

Q. (그냥) 성폭력이란?

스포츠 뿐만 아니라 일상에서 상대방의 의사에 반하여 성적 자기결정권을 침해하는 행위, 성희롱 성추행 성폭행을 모두 포함

Q. 선수, 지도자, 심판이 경기인 등록을 하는 절차는?

전문 선수는 4월 10일까지, 추가등록은 7월 10일부터 7월 30일까지 감독, 지도자, 심판은 수시등록이 가능함

심판은

1. 시스템 등록신청 완료 후 등록신청서를 협회에 바로 제출

선수, 지도자는

1. 시스템 등록신청완료 후 등록신청서를 시·도지부에 제출
2. 시·도지부(1차) 승인, 협회(2차) 승인 완료가 되면 지도자등록 완료

Q. 기도 폐쇄 유형에 대해 말해보세요

완전폐쇄유형 은 완전히 산소공급이 불가능한 상태로 신속하게 하임리히법을 사용하거나 손가락으로 이물질을 꺼내야 합니다.

부분폐쇄유형 은 조금은 호흡을 할 수 있는 상태로, 기도에 이물질이 있는경우 지속적인 호흡과 이물질을 뱉어낼수 있게끔 유도 합니다.

질환성 폐쇄 는 천식, 만성 기관지염, 만성 폐기종

외부요인 폐쇄 는 이물질, 알러지, 바이러스 감염

Q. 성폭력 예방법 5가지를 말해 보세요

1. 상담이나 코칭을 진행할때 공적인 공간에서 진행합니다.
2. 성적인 농담을 하지 않습니다.
3. 상대방의 동의 없이 신체접촉을 하지 않습니다.
4. 성적 수치심을 일으키는 말을 하지 않습니다.
5. 이성 뿐 아니라 동성에게도 성적 수치심을 일으키는 행동이나 말을 하지 않습니다.
6. 여성 긴급 전화번호 1366을 알아 놓습니다.

Q. 유산소 대사과정에 대해 설명해 보시오

산소가 충분히 공급되는 상황에서 글리코겐이나 지방을 주 원료로 하여 ATP를 생성하는 과정입니다.

Q. 무산소 대사과정에 대해 설명해 보시오

산소를 이용하지 않고 대사과정을 진행하는 것으로,
인원질 과정에서는 체내 크레아틴을 이용하여 ATP를 생성하고
무산소성 해당 과정에서는 글리코겐을 분해하여 ATP를 생성하는데, 이때 피르부산이 산소와 만나지 못해 젖산이 생성됩니다.

Q. 무산소성 역치란?

운동 강도가 증가함에 따라 젖산이 급격하게 생성되는 시점 (유산소 -> 무산소)

Q. 도핑시 과징금 (선수, 감독, 코치)

학생부 선수 : 200 / 500 / 1500

일반부 선수 : 400 / 1000 / 1500

전국체전 선수 : 1000 / 1500 / 2500

코치 : 200 / 400 / 퇴출 감독 : 400 / 800 / 퇴출

Q. 비키니 피트니스 심사기준

- 전반적인 체격, 비율, 대칭
- 건강하고 탄력있는 피부
- 무대 위 자신감, 우아함 평가
- 보디피트니스보다 매끄럽고 부드러운 몸매

Q. 성폭력 발생 시 대처방안

1. 피해자를 가해자로부터 분리
2. 성폭행인 경우 피해 옷차림 그대로 병원에 방문 및 증거수집
3. 사법기관이나 전문기관에 신고
4. 피해자 상담 및 심리치료
5. 재발방지 예방 교육 실시

Q. 호흡 교환율이란?

산소 섭취량 대비 이산화 탄소 생성량 입니다.
1.0 에 가까울수록 고강도 운동을 하고 있다는 것입니다.

Q. 몸에 물이 묻어있는 상태에서의 제세동기 사용법은?

감전의 위험이 있어 물을 닦아내고, 전기충격 시 본인 및 주변 사람들을 멀리 떨어트린다.

Q. 성인지 감수성

양성 평등의 시각에서 성적인 차별과 불균형을 감지해내는 민감성

Q. 웰니스 운동이란?

웰빙 + 피트니스를 합한 말로, 행복하고 건강한 삶을 뜻하며 신체적, 정서적, 사회적으로 건강한 상태를 유지하는 운동입니다.

Q. 대보협 도핑 규정위반 5가지

1. 시료에 금지약물 검출
2. 선수의 금지약물 사용 및 시도
3. 시료채취 회피 및 거부 (실패)
4. 도핑관리 과정 중 부정행위 시도
5. 금지약물 금지방법 보유
6. 금지약물 및 금지방법 부정거래
7. 선수에게 금지약물 투여시도
8. 도핑관련 공모 및 공모 시도
9. 선수 및 관계자의 제보 저지 및 보복

Q. 대보협 경기인 등록 목적

선수 / 지도자 / 심판 / 선수관리담당자의 등록과 활동 등의 기준과 절차를 정함으로써 건전하고 효율적인 육성과 우리나라 체육의 균형발전을 도모함을 목적으로 함

Q. 생활체육의 목적

자발적인 참여를 통해 건강과 체력을 높이고,
여가 선용을 통해 삶의 질을 향상시키는데 목적이 있습니다.

Q. 생활체육의 정의

생활체육은 건강과 체력 증진을 위해 여가시간을 활용하여
자발적으로 행하는 체육활동입니다.

Q. 제세동기 패드 부착위치 or 패드 부착시 유의사항

왼쪽 유두 아래 및 오른쪽 쇄골 아래

Q. 트라이 세트 / 자이언트 세트

트라이세트는 휴식없이 동일한 부위에 3가지 운동을 하는 것
자이언트 세트는 휴식없이 4~6가지 운동을 하는 것

Q. 생활체육 지도원리 5가지

[평창계사자 반목개]

1. 평가의 원리 : 지도 결과를 평가해 참가자가 인지할수 있도록 해야함
2. 창조의 원리 : 창조적인 체육활동을 도모해야 함
3. 계통성의 원리 : 참가자가 일정한 체계를 인지하고 통일되도록 훈련
4. 사회화의 원리 : 참가자간 유대형성
5. 자발성의 원리 : 자발적으로 참여 유도
6. 반복연습의 원리 : 참가자가 반복연습 하도록 유도
7. 목적의 원리 : 목적과 목표를 설정하고 동기부여 해야 함

8. 개성화의 원리 : 참가자의 개인차를 고려해야함

Q. 제세동기 사용방법

1. 전원을 켜다
2. 상의를 벗기고, 왼쪽 유두 하 및 오른쪽 쇄골 하에 패드를 부착한다
3. 심전도를 분석한다
4. 주위사람들을 떨어지게 한 후
5. 심장충격을 한다
6. 2분마다 심전도를 다시 분석하는데, 분석 중 흉부압박을 진행한다.

Q. 도핑검사 11단계

1. 대상자 선정
2. 대상자 통보
3. 대상자 도핑관리실로 이동
4. 시료 채취도구 분배
5. 시료 채취
6. 양 측정 (소변 90ml)
7. 시료 분배 (A / B)
8. 시료 봉인
9. 비중 측정
10. 도핑검사서 작성
11. 시료 분석

Q. 스포츠 폭력 예방을 위한 학부모의 대처는?

1. 결과를 중시하지 않는다
2. 자녀와 대화를 많이 한다
3. 자녀에게 지속적 관심을 기울인다
4. 체벌을 요청하지 않는다

Q. 스포츠 폭력 발생 후 학부모의 대처는?

1. 자녀 몸을 살피고 증거를 확보한다
2. 자녀의 마음을 진정시킨다
3. 사법 기관에 신고하고
4. 재발 방지를 약속받는다
5. 자녀의 치료를 돕는다

Q. 심사위원의 주의사항

1. 옆사람과 대화를 나누지 않는다
2. 다른 심사위원의 평가에 직접적인 영향을 끼치지 않는다
3. 대회 참가자에게 코칭을 하지 않는다
4. 대회도중 사진을 찍지 않는다
5. 알코올이 들어간 음료를 먹지 않는다
6. 선수로 출전할 수 없다

Q. 로척 상태란?

숨을 참고 순간적으로 힘을 내는 상태

Q. 퍼스트 에이드란? (First Aid)

사고 등으로 일어난 외상, 갑자기 발생한 질환에 대하여 전문 치료 전에 그 장소에서 행하는 응급처치

Q. 여자 피지크 규정포즈 4가지 지도 방법**1. 프론트 더블 바이셉스**

- 전면의 상완 이두근을 강조하고, 손끝이 하늘을 향하도록 지도한다.
- 한쪽 다리를 바깥으로 빼도록 지도한다.

2. 사이드 체스트

- 두 손을 깍지를 끼게 하고 손바닥이 바닥을 향하게끔 지도한다.
- 가슴의 수축 정도가 심판에게 잘 보이도록 한다.
- 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 살짝 구부린다.

3. 백 더블 바이셉스

- 후면의 상완 이두근을 강조하고, 손끝이 하늘을 향하도록 지도한다.
- 한 발은 뒤에 위치하여 비복근, 대퇴 이두근을 강조하도록 한다.

4. 사이드 트라이셉스

- 측면으로 서서 한쪽 팔은 손바닥을 아래로 보게 하고, 나머지 한손으로는 팔목을 잡고 있도록 지도한다
- 한쪽 무릎은 펴고 한쪽 무릎은 살짝 구부린다.
- 상완 삼두근, 가슴, 복부 및 대퇴근, 비복근을 최대한 수축하여 강조하도록 한다.

Q. 남자 보디빌딩 규정포즈 7가지 지도방법**1. 프론트 더블 바이셉스**

- 팔의 높이를 어깨보다 높게 or 같게 세팅한다
- 상완이두근과 전완근을 최대한 수축하고
- 가슴과 광배근을 수축하여 표현하도록 한다
- 대퇴근을 지속적으로 수축시켜 표현하도록 지도한다

2. 프론트 랫 스프레드

- 가슴 근육과 광배근을 최대한 수축하도록 지도한다
- 하체의 힘을 지속적으로 주어 대퇴근을 표현한다
- 발 사이 간격을 최대 15cm 로 유지한다

3. 사이트 체스트

- 가슴근육, 삼각근, 이두근을 최대한 수축하도록 하고
- 앞다리를 구부려 대퇴근을 표현하도록 한다
- 종아리를 수축하여 비복근을 표현하도록 한다

4. 백 더블 바이셉스

- 팔의 높이를 어깨보다 높게 or 같게 세팅한다
- 몸이 앞으로 구부러지지 않게 하고 광배근, 삼각근, 이두근을 수축한다
- 한 다리를 뒤로 뻗어 슬와근을 강조하고
- 종아리를 수축하여 비복근을 표현한다

5. 백 랫 스프레드

- 팔꿈치를 어깨보다 전면에 위치하도록 한다
- 광배를 잘 피도록 하고
- 등이 v 자 모양이 되도록 한다
- 종아리를 수축하여 비복근을 표현한다
- 발 사이 간격을 최대 15cm 로 유지한다

6. 사이드 트라이셉스

- 한쪽 팔은 펴고 나머지 한쪽으로는 팔목을 잡는다
- 가슴과 삼각근 및 삼두근을 최대로 수축하도록 하고
- 앞쪽 다리는 지면에 뒷쪽 다리는 뒤로 뻗 채 무릎을 구부려 비복근과 대퇴부를 표현한다

7. 앱도미널 앤 타이

- 손은 머리 위로 위치하도록 하고
- 복부, 이두, 광배, 대퇴근을 수축하도록 한다

Q. 인원질 시스템이란 (ATP-PC)

무산소성 과정으로 짧은 고강도 운동을 할때 발생하며, 골격근 내 크레아틴인산을 분해하여 ATP 를 합성한다

Q. BCAA 란

분자사슬 아미노산의 약자로, 필수 아미노산인 류신 이소류신 발린 등을 말한다.
섭취하면 근육 회복에 도움을 준다.

Q. 선수가 경기 종목을 변경하거나, 소속팀을 옮길 때 어떻게 해야하는가?

선수 등록 후 협회에 이적동의서를 제출한다.
단, 당해년도 대회에 이미 참가했을 시 이적 불가

Q. 호흡에 관여하는 근육 6가지

호기 : 외복사근 / 내복사근 / 복직근
흡기 : 사각근 / 횡경막 / 외늑간근

Q. 도핑 적발시, 체육단체 처벌은?

해당 선수의 시도지부에 선수 한명당 300만원의 과징금을 부과하고, 해당 지부 관련 임원에게 자격정지를 부과한다

Q. 선수와 심판의 경기인 등록 절차는?

1. 선수 (4월 10일까지, 추가등록은 7월 10-30)

- 스포츠 지원포털에 등록신청 후, 등록신청서를 시도지부에 제출
- 1차로 시도지부에서 승인 후
- 2차로 협회에서 승인 후 완료

2. 심판 (수시등록)

- 등록신청 완료 후 1차 협회 승인 후 완료

Q. 생활체육 프로그램의 기획단계

1. 프로그램의 기획 목적과 철학을 이해한다.
2. 참가자의 욕구를 반영한다.
3. 프로그램의 목적과 목표를 설정하고
4. 프로그램의 구체적인 계획을 수립한다
5. 프로그램을 실행하고
6. 평가와 보완을 한다

Q. 남자 보디빌딩 복장 규정

1. 단색의 투명하지 않은 트렁크
2. 대둔근의 3/4 이상 가려야함
3. 측면은 1cm 이상
4. 패딩금지
5. 결혼반지를 제외한 악세서리 착용금지

Q. 1RM 공식

중량 + (중량 x 횟수 x 0.025)

Q. 도핑 검사 대상

1. 주요 국제경기대회 출전 선수
2. 최상위 경기력을 유지하는 선수
3. 소재지정보 제출 의무를 준수하지 않거나, 제출 이력이 검사회피의 목적으로 의심되는 선수
4. 은퇴 및 제재 후 복귀하는 선수

Q. 최대심박수 공식?

220 - 나이

Q. 응급처치 3C

1. CHECK (상태체크)
2. CALL (신고)
3. CARE (처치)

Q. 생활체육 구성 요소는?

참가자, 지도자, 프로그램, 시설, 재정, 홍보

Q. 대보협이 규정하는 일반부란?

20세 이상이나 대학생이 아닌 사람

Q. AED 없을 때 응급처치는?

환자의 상태를 확인하고, 119 신고 및 심폐소생술을 실시한다.

Q. 대보협 선수 활동 범위

대보협에서 인정하지 않는 단체에는 출전 불가

Q. 경기인 등록한 선수란?

대회 참가 등 선수활동을 목적으로 협회에 등록된 사람입니다

Q. 최대산소 섭취량 이란?

흡입하여 이용할 수 있는 산소의 최대 섭취량

최대산소 섭취량이 클수록 심폐지구력이 높음 (체중 1kg에 대해 1분 동안 섭취하는 산소량 mL/kg/분)

Q. 초과산소 섭취량 (=산소부채) 이란?

운동이 끝나고 안정을 취하는데도 상당기간 산소가 더 필요해 과흡기를 하는 것

Q. 전문 선수로 활동 가능한 자는?

당해년도 전문체육목적의 부로 등록한 사람으로, 전문체육대회만 참가 가능

Q. 제세동기 쓰려다가 "쓰지 마시오" 뜨면 어떻게 하나

사용 중단하고, 심폐소생술 하면서 구급대 기다린다

Q. 위성세포란 무엇인가?

위성세포는 근섬유 표면에 존재하고, 평소에는 잠복하다가 근육이 손상될 시 근육의 복구를 도와주는 줄기세포임

Q. 성추행과 강제추행의 차이는?

성추행은 상대방의 의사를 묻지않고 신체 접촉

강제추행은 폭행이나 협박으로 강제로 추행하는 행위

Q. 경기인의 결격 사유는?

1. 제명의 징계를 받은 사람
2. 당해년도 심판으로 등록한 사람

Q. 목표 심박수를 구하는 공식은?

안정시 심박수 + (최대심박수 - 안정시 심박수) * 운동강도

Q. 선수 폭행 시, 지도자 및 선수 징계기간

지도자 : 5년 / 10년 / 영구제명

선수 : 3년 / 5년 / 영구제명

성폭력 : 1차 적발시 무조건 영구제명

Q. 무브먼트 프리란?

운동시 가동범위를 제한하지 않고, 자유롭게 운동을 수행

Q. 도핑검사에 불응한다면, 그 이유는 무엇일까?

1. 소재지 정보 제출을 하지 않았거나
2. 특수한 이학적 처치 및 사용행위를 은폐하기 위해

Q. 보디빌딩 컬러링 규정은?

1. 지워질수 있는 탄이나 브론저 사용은 금지
2. 경기 24시간 전까지 사용 가능
3. 황금빛 태닝크림이나 광택이 있는 오일 불가
4. 펄이나 컬러 크림 안됨
5. 오일이 과도하게 흘러내리며 안됨

Q. 경기인 등록 규정 중, 대학부에 대하여 설명하시오

20세 이상 대학 재학중인 사람이 등록한다.

단 대학생이더라도 소속 단체가 있다면 생활체육목적 일반부 등록도 가능함

Q. 운동 전 당 섭취하는 이유는?

당은 흡수가 빠르고, 체내 글리코겐 양을 늘려 단백질이 쓰여 근손실이 나는 것을 방지하고 원활한 ATP 합성으로 경기력을 향상시킬 수 있습니다.

Q. 도핑방지규정 위반시 자격정지일 계산하는 법

KADA에서 자격정지일이 부여된 날부터 계산함

Q. 금지약물 3가지와 부작용을 설명하시오

1. 아나볼릭 스테로이드 - 심장마비, 성기능 장애
2. 성장호르몬 - 신체 기형화, 관절약화, 심장질환
3. 이뇨제 - 저혈압, 탈수
4. 마리화나 - 호흡장애, 정신이상

Q. 도핑방지기구에서 도핑을 금지하는 이유

도핑은 정당한 경쟁을 막아 올림픽 기본 정신을 위배한다.
또한 선수 건강에도 좋지 않다

Q. 금지약물 치료 목적 사용시기와 승인 조건

1. 사용 시기

- 경기 30일 전까지 신청, 긴급승인도 가능하나 반려될 수 있음

2. 승인 조건

- 금지약물 안쓰면 건강에 치명적 손상
- 금지약물이 건강 회복 외 경기력 향상에 영향이 없음
- 금지약물 외에는 합당한 대체 치료가 없는 경우

Q. 대보험에 선수로 등록할 수 없는 경우는 무엇인가?

- 제명 징계를 받은 자
- 당해년도 심판으로 등록한 자

Q. 경기인 등록 시, 심판으로 등록 못하는 경우는?

- 당해년도 선수로 등록한 자
- 도핑방지위반으로 징계 만료후 5년 이상 경과하지 않은 경우
- 제명된 자

Q. 근우선법과 선피로법을 설명하시오

근우선법은 초반에 자신의 약한 부위 먼저 훈련하는 방법

선피로법은 다중관절 운동 전, 단순관절 운동을 먼저 하는것 - 더 많은 근섬유 동원 가능

Q. 생활체육 프로그램의 구성 원리

[평창육전다 보편평전]

1. 평등성
2. 창조성
3. 욕구반영성
4. 전달성
5. 다양성
6. 보완성
7. 편리성
8. 평가성
9. 전문성

Q. 등장성, 등척성, 등속성 운동이란?

등장성: 근육 길이에 변화 있는 운동으로 덤벨 컬, 스쿼트 등의 운동

등척성: 근육 길이에 변화가 없는 운동으로 플랭크, 벽 밀기 운동

등속성: 운동의 속도가 일정한 운동으로 근육의 이완과 수축이 같은 힘으로 이루어지며, 재활시 사용하는 운동법

Q. 데피니션과 세퍼레이션의 차이는?

데피니션 : 근육의 선명도 세퍼레이션은 : 근육의 분리도, 근육과 근육의 경계선이 얼마나 명확한지

Q. 전국체전 도핑시 감독 2차, 3차 벌금은?

2차는 800만원, 3차는 영구제명

Q. TUE란 무엇인가?

치료목적 사용면책의 약자로 선수가 질병치료나 부상회복을 위해 금지약물을 사용해야하는 경우 국제표준에 따라 심사후 사전 승인하는 제도

Q. 인터벌 트레이닝이란?

고강도 운동 사이 저강도 운동 등 불완전한 휴식을 넣어 일련의 운동을 반복하는 훈련

Q. 보디빌딩이란?

주로 바벨 덤벨 머신 등을 사용해서 체력과 골격근을 발달시키는 것

Q. 하체 근육 4가지를 말해보시오

대퇴이두근, 대퇴사두근, 비복근, 슬와근, 내전근, 외측광근, 내측광근

Q. 심판 자격을 부활시키는 방법

1. 심판 자격 취득 후 4년마다 교육을 받아야 하는데, 재교육을 받지 않아 자격이 상실된 경우 상실된 기간만큼의 소정의 강습료를 지불하고 재교육을 받아 심판자격을 다시 취득할 수 있다.
2. 징계 등으로 자격이 정지되었을 경우 징계완료 3년 경과 후 2급 자격을 취득할 수 있다.

Q. 운동강도 측정지표

심박수 / 최대산소섭취량 / RPE (운동자각도) / 호흡교환율

Q. 심판의 자격 범위

국내심판 1급: 지방 및 전국대회

국내심판 2급: 지방대회

국제심판: 국제대회 및 전국대회

Q. 에어로빅이 인체에 끼치는 영향은?

1. 심폐지구력 향상
2. 건강한 신체조성
3. 체지방 감소
4. 성인병 예방

Q. 생애 주기별 운동 대상은?

유아기 -> 아동기 -> 청소년기 -> 성인기 -> 노년기

Q. 의식 없는 환자 응급처치법을 설명하시오

1. 의식여부 확인
2. 주변사람에게 119 신고 부탁 및 제세동기 가져와 달라고 부탁
3. 심폐소생술 시행 (흉부압박 30회 인공호흡 2회)
4. 구급대가 올때까지 반복

Q. 금지하는 약물의 기준은 무엇인가?

1. 경기력 향상 목적으로 복용하는 약물
2. 선수의 건강에 실제적 또는 잠재적 위험이 되는 경우

Q. 서킷 트레이닝이란 무엇인가?

8~12 가지의 운동을 쉬지않고 반복하는 것

Q. HDL / LDL 이란?

hdl 은 고밀도 지단백질로 좋은 콜레스테롤이며 LDL을 간으로 옮겨주어 동맥경화 예방에 탁월하다. ldl 은 저밀도 지단백질로 나쁜 콜레스테롤이라 동맥경화를 유발하는 원인입니다.

Q. 성폭력을 예방하는 방법

1. 특정부위를 응시하지 않기
2. 공적인장소에서 코칭이나 상담을 진행할것
3. 운동중 신체접촉이 필요할 시 동의를 구할것
4. 과도한 신체접촉 금지
5. 동성 간에도 성적수치심을 느낄 수 있음을 인지한다.

Q. 근세사 활주설을 설명하시오

ATP 가 분해되는 힘으로 미오신 머리가 액틴을 당겨서 근 수축이 일어나는 과정

Q. 심판 자격 취득조건

1. 국내2급
 - 보디빌딩 분야에 상당한 경력을 보유하고 일정기간 대회 운영요원으로 활동한 자 중에서 협회의 추천을 받은 사람
2. 국내1급
 - 2급 심판자격 취득 후 2년 동안 시 · 도지부에서 주최한 대회에 2회 이상 참가한 심판 중 협회의 추천을 받은 사람
3. 국제심판
 - 국내 1급 심판자격 취득 후 3년이 경과하고,

- 전국규모 경기대회에 5회 이상 참가한 심판 중 시·도지부의 추천을 받은 심판
- 국내 1급 심판자격 보유자중 필요에 따라 협회장의 추천받은자도 가능

Q. 인슐린이란?

췌장에서 분비되는 베타 세포 호르몬으로

체내 혈당을 낮추는 역할을 하며 결핍시 당뇨병에 걸릴 수 있다

Q. 남자 피지크 경기방식을 설명하시오

1. 예선 - 예선라운드 - 쿼터턴
2. 예선 - 제1라운드 - 쿼터턴 및 쿼터턴 비교심사
3. 결선 - 제2라운드 - 개인별 연기 및 쿼터 턴

Q. 남자 피지크 쿼터턴 순서

프론트 포지션 - 쿼터턴 라이트 - 쿼터턴 백 - 쿼터턴 라이트

Q. 남자 피지크 복장 규정은?

- 깔끔하고 단정한 스타일로 슬개골 위쪽까지 덮는 반바지
- 제조사 로고는 가능하나 스폰서 로고는 불가
- 트렁크 안쪽 패딩 불가
- 결혼반지 외 악세서리 불가

Q. 여자 피지크 쿼터턴 순서

프론트 포지션 - 쿼터턴 라이트 - 쿼터턴 백 - 쿼터턴 라이트

Q. 여자 피지크 복장규정

- 끈 비키니 금지 / 투명하지 않은 일반 비키니
- 최소 대둔근의 1/2 이상은 가려야 함
- 신발 및 결혼반지 제외 악세서리 금지

Q. 도핑규정에서 협회 선수가 도핑검사를 거부할 수 있는가?

TUE 승인서를 제시하지 않는 이상 거부는 불가함

도핑검사 거부는 최대 4년의 자격정지 가능

Q. 글루카곤 호르몬이란?

글루카곤은 췌장에서 분비되는 알파세포로 혈당을 높여주는 호르몬

체내 혈당이 떨어지면 간에서 글리코겐을 포도당으로 분해시켜 혈당을 유지한다

Q. 아르기닌이란?

준필수 아미노산으로 혈관을 확장시켜 혈액순환을 원활하게 하여 운동수행능력 향상에 도움을 줌

Q. 의도치 않는 도핑이란?

부주의 또는 실수로 선수 자신도 모르게 섭취한 금지 약물이 도핑테스트 결과에 검출된 경우

Q. 체력이란 무엇인가?

인간의 생활 활동의 기초가 되는 신체적 능력

행동 체력 : 근력, 지구력과 같은 신체의 운동 능력

방위 체력 : 육체적, 심리적 스트레스에 저항하는 능력

Q. 골격근의 역할은?

1. 운동과 호흡을 위한 근 수축
2. 자세를 유지하기 위한 근 수축
3. 체온 유지를 위한 열 생산

Q. 지도자 / 선수 / 심판이 받아야 하는 교육

스포츠 인권교육, 도핑예방교육, 성폭력예방교육, 리더십교육, 응급처치교육

Q. 트레이닝 원리 5가지는?

[특점과반개]

1. 특이성의 원리 : 운동 효과는 사용된 근육에 한정되어 나타난다는 원리
2. 점진성의 원리 : 점진적으로 부하를 올려야 함
3. 과부하의 원리 : 일상적인 자극 이상의 운동자극 부여
4. 반복의 원리 : 반복적으로 트레이닝 시행
5. 개별성의 원리 : 개인에 맞게 트레이닝 시행

Q. 생활체육지도자의 자질 5가지

[공도의활투침]

1. 의사전달능력
2. 투철한 사명감
3. 활달하고 강인한 성격
4. 도덕적 품성
5. 칭찬의 미덕
6. 공정성

Q. 운동 전 수분을 섭취하는 이유는?

수분은 운동 시 체온을 유지하고, 영양분 전달 및 노폐물 배출을 돕습니다.

Q. 지용성 비타민의 종류와 효능

지용성비타민은 A,D,E,K 가 있으며

A : 눈 건강

D : 뼈 건강(구루병, 골다공증예방)

E : 항산화작용

K : 혈액 응고

Q. 단순관절운동과 복합관절운동이란? 그리고 그 예시는?

단순관절운동이란 하나의 관절을 이용하여 운동하는것이며,
복합관절운동이란 여러개의 관절을 이용하는 운동입니다.

단순관절운동의 예시 : 레그 익스텐션, 레그 컬 등

복합관절운동의 예시 : 스쿼트, 데드리프트 등

Q. 교감신경 / 부교감 신경을 설명하시오

교감과 부교감 신경은 서로 길항 작용을 합니다.

교감신경 흥분 시 맥박, 혈압 상승, 소화가 억제되어 긴장된 상태가 됩니다.

부교감신경 흥분 시 맥박, 혈압 감소, 소화가 촉진되어 편안한 상태가 됩니다.

Q. 근육 혼동 원리란?

운동 프로그램을 구성할때 세트나 반복수 등의 변화를 주어

근육에 예상치 못한 혼동을 주는 것

Q. 테스토스테론 이란?

고환에서 생성되는 남성 호르몬으로 근육 발달에 도움을 줍니다.

Q. 하임리히법에 대한 설명과 하는 방법을 설명하시오.

기도가 완전 폐쇄된 환자에게 실시하는 응급처치 입니다.

환자의 등 뒤에서 양팔로 허리를 감싸고 양주먹을 감싸 명치에 대어 빠르게 뒤로 밀쳐 올리는 방법이며 이물질이 배출될 때까지 계속 진행합니다.

Q. 유산소 역치란? (= 환기역치)

운동 강도가 높아짐에 따라 주로 산소를 필요로 하는 지방대사의 비율이 작아지는 것(대신 당대사 up)

Q. 유산소 대사과정에서 지질분해에 대해 설명하시오

유산소 대사과정에서 주연료는 지방인데, 지방을 에너지원으로 쓰기위해서 중성지방이 글리세롤과 유리지방산으로 분해되는 것입니다.

Q. 스포츠 폭력 예방법

- 폭력예방 정책을 수립해야함
- 대상별 행동규범을 마련해야함
- 폭력예방교육을 실시해야함
- 지도자의 자격을 검증해야함
- 폭력예방과 대처를 위한 절차와 체계를 마련해야함

- 폭력예방 정책이 잘 시행되는지 모니터링, 평가해야함

Q. 스포츠 성폭력 예방법

- 성폭력 예방 정책을 수립해야함
- 대상별 행동규범을 마련해야함
- 성폭력예방교육을 실시해야함
- 지도자의 자격을 검증해야함
- 성폭력예방과 대처를 위한 절차와 체계를 마련해야함
- 성폭력예방 정책이 잘 시행되는지 모니터링, 평가해야함

Q. 심판의 의무에 대해 설명하시오

- 경기규칙 준수
- 공정하게 심사
- 정확하게 판정
- 청렴하게 심사
- 판정에 대한 책임
- 소집회의 시 참가

Q. 심장자극 전도계통에 대해 설명하세요

심장을 뛰게 하기 위하여 심장 내에서 전기적 자극을 전달하는 전도 계통입니다.
동방 결절 -> 방실 결절 -> 방실 다발 -> 푸르킨예섬유 로 전달됩니다.

Q. 여자 보디피트니스 평가기준

- 전반적인 체격, 비율, 대칭
- 건강하고 탄력있는 피부
- 무대 위 자신감, 우아함 평가
- 피지크 만큼 과도하지 않은 전반적인 근골격계 발달

Q. TUE 신청서 제출 하는 곳은?

- 국내는 kada
- 국제는 wada

Q. 지연성 근육통이란?

지연성 근육통은 운동 후 48시간에서 72시간에 걸쳐 서서히 나타나는 근통증으로 원인은 아직 밝혀지지 않았습니다.
회복기간은 5~7일정도 입니다.

Q. 뼈의 역할은?

- 신체 지지
- 장기 보호
- 운동 시 관절의 지렛대 역할
- 조혈 작용

- 무기질 저장

Q. 체형의 종류 3가지?

- 외배엽: 근육, 지방 축적이 잘 되지 않는 마른 체질입니다.
- 중배엽: 골격이 잘 발달하고, 근육이 많으며 운동 시 근육량 증가가 빠르게 일어납니다.
- 내배엽: 흉곽과 복부가 두터운 체형으로 골격이 크고 지방량이 많은 과체중입니다.

Q. 수의근 / 불수의근에 대해 설명해 보시오

- 수의근은 본인 의사로 움직일 수 있는 근육이고 골격근이 있습니다.
- 불수의근은 본인 의사와 관계없이 움직이는 근육이고 심장근, 내장근이 있습니다.

Q. 준비운동의 필요성 / 효과?

준비운동은 몸 전체의 온도를 상승시키고
근육의 유연성을 높여 부상을 예방하며
관절의 가동 범위를 증가시켜 운동 수행능력을 높입니다.

Q. 스포츠 폭력이란?

스포츠인을 대상으로 폭행, 감금, 갈취, 협박 등으로 정신적, 신체적, 금전적 피해를 주는 것입니다.

Q. 동화 작용과 이화작용을 설명하시오

동화작용은 아나볼릭이라고도 하며 근육의 합성과정이며
이화작용은 카타볼릭이라고도 하며 근육의 분해과정입니다

Q. 지방의 기능

체온유지와 장기를 보호하고 호르몬 생성과 유지에 도움을 줍니다.
유산소 운동시 에너지로 쓰이고 1그램당 9칼로리의 열량을 갖고 있습니다

Q. 상급자 트레이닝 방법

- 피크 컨트랙션 원리
- 자이언트 세트 원리
- 치팅의 원리
- 트라이 세트 원리
- 디센딩 세트 원리

Q. 체력의 종류 7가지

- 근력
- 근지구력
- 심폐지구력
- 순발력
- 민첩성
- 협응성

- 유연성

Q. 체질량 지수란?

비만도 측정 기준, 체중 / 키²

경기규정 부록

보디빌딩

Q. 보디빌딩 경기방식?

총 4개의 라운드로 구성됩니다.

1. 예선라운드, Elimination 라운드, 4개 규정포즈 (1,3,4,7)
2. 예선 1라운드 4개 규정포즈, 7개 규정포즈 비교심사
3. 결선 2라운드 7개 규정포즈 및 포즈 다운
4. 결선 3라운드 개인별 자유 포즈 심사 60초

Q. 보디빌딩 경기복장

- 단색의 투명하지 않은 깔끔한 트렁크
- 트렁크는 대둔근의 최소 3/4는 가려야 하며, 측면 최소 폭은 1센티미터입니다
- 트렁크에 패딩을 넣는 것은 금지됩니다
- 결혼반지를 제외, 다른 악세서리 착용 금지

Q. 보디빌딩 평가 기준

1. 전체적인 체격의 비율과 대칭을 평가함
2. 근육의 크기와 우수성(조밀도, 분리도, 명확도)을 평가합니다
3. 주로 벌크업, 데피니션, 컷 상태를 평가합니다

클래식 보디빌딩

Q. 클래식 보디빌딩 경기방식?

남자 클래식 보디빌딩 경기는 Elimination 라운드와 3개 라운드로 구성됩니다.

1. 예선라운드, Elimination 라운드, 4개 규정포즈 (1,3,4,7)
2. 예선 1라운드 4개 규정 포즈, 쿼터턴 및 7개 규정포즈 비교심사
3. 결선 2라운드 쿼터턴, 7개 규정포즈 및 포즈다운
4. 결선 3라운드 개인별 자유 포즈 심사 60초

Q. 클래식 보디빌딩 경기복장

- 뽀디빌딩과 동일

Q. 클래식 보디빌딩 평가기준

1. 전체적인 체격의 비율과 대칭을 평가함

2. 근육의 크기와 우수성(조밀도, 분리도, 명확도)을 평가합니다
3. 전반적인 체격의 느낌, 근골격의 발달 균형
4. 피부색의 상태 및 무대 위에서의 자신감을 표현하는 능력을 평가합니다.

피지크

Q. 남자 피지크 경기방식?

남자 피지크 경기는 다음 3개 라운드로 구성됩니다.

1. 예선라운드 쿼터턴
2. 예선 1라운드 쿼터턴 및 쿼터턴 비교심사
3. 결선 2라운드 개인별 연기 및 쿼터턴

Q. 남자 피지크 복장 규정은?

- 깔끔하고 단정한 스타일로 슬개골 위쪽까지 덮는 반바지
- 제조사 로고는 가능하나 스폰서 로고는 불가
- 트렁크 안쪽 패딩 불가
- 결혼반지 외 악세서리 불가

Q. 남자 피지크 평가기준?

1. 전체적인 체격의 비율과 대칭을 평가함
2. 보디빌딩만큼 과도한 벌크와 선명도는 감점 요소
3. 피부 및 피부색
4. 무대 위 자신감 표현능력 및 우아함

여자 피지크

Q. 여자 피지크 경기방식?

1. 예선라운드 Elimination Round 4개 규정포즈
2. 예선 1라운드 4개 규정 포즈, 쿼터 턴 및 규정포즈 비교 심사
3. 결선 2라운드 쿼터턴 / 규정포즈 / 포즈 다운
4. 결선 3라운드 개인별 자유포즈 심사(60초)

Q. 여자 피지크 복장 규정은?

- 투명하지 않은 일반 비키니, 스타일은 선수 재량
- 최소 대둔근 1/2 이상 가리는 것
- 끈 비키니 금지
- 결혼반지, 팔찌, 귀걸이 외 악세서리 불가

Q. 여자 피지크 평가기준?

- 전반적인 근골격과 체격
- 균형적이고 대칭적인 발달과 비율
- 근육량이 예전 여자 보디빌딩 선수만큼 많으면 안됨

- 건강한 피부톤과 피부 상태
- 자신감을 표현하는 능력과 우아함

여자 보디피트니스

Q. 여자 보디피트니스 경기방식?

보디피트니스 경기는 다음 3개 라운드로 구성됩니다.

1. 예선라운드 Elimination Round 쿼터턴
2. 예선 1라운드 쿼터턴 & 쿼터턴 비교심사
3. 결선 2라운드 L워킹 & 쿼터턴

Q. 여자 보디피트니스 복장 규정은?

- 투명하지 않은 일반 비키니, 스타일은 선수 재량
- 최소 대둔근 1/2 이상 가리는 것
- 끈 비키니 금지
- 결혼반지, 팔찌, 귀걸이 외 악세서리 불가
- 하이힐 앞굽 두께는 최대 1cm이며 힐의 최대높이는 12cm

Q. 여자 보디피트니스 평가기준?

- 전반적인 신체와 체격
- 균형적이고 대칭적인 발달과 비율
- 근육량이 피지크 만큼 많으면 안됨
- 건강한 피부톤과 피부 상태
- 자신감을 표현하는 능력과 우아함

여자 비키니 피트니스

Q. 여자 비키니 피트니스 경기방식?

비키니피트니스 경기는 다음 3개 라운드로 구성됩니다.

1. 예선라운드 Elimination Round 쿼터턴
2. 예선 1라운드 쿼터턴 & 쿼터턴 비교심사
3. 결선 2라운드 L워킹 & 쿼터턴

Q. 여자 비키니 피트니스 복장 규정은?

- 투명하지 않은 일반 비키니, 스타일은 선수 재량
- 최소 대둔근 1/3 이상 가리는 것
- 끈 비키니 금지
- 결혼반지, 팔찌, 귀걸이 외 악세서리 불가
- 하이힐 앞굽 두께는 최대 1cm이며 힐의 최대높이는 12cm

Q. 여자 비키니 피트니스 평가기준?

- 전반적인 신체와 체격
- 균형적이고 대칭적인 발달과 비율
- 보디피트니스 보다 부드럽고 매끄러운 몸매
- 건강한 피부톤과 피부 상태
- 자신감을 표현하는 능력과 우아함