

2021년도 대한보디빌딩협회 심판강습회 필기시험문제지

시·도		신청 급수		성 명	
-----	--	-------	--	-----	--

1. 대회 중 심판 심사에 대하여 옳은 것을 고르시오. ()
 - ① 심사에 있어 경기기준을 무시하고 본인의 생각만으로 심사한다.
 - ② 외부의 영향을 받아들이며, 이를 적용하여 심사한다.
 - ③ 심판 관련 규정을 준수하고 경기규칙에 따라 명확한 심사를 위해 노력한다.
 - ④ 개인적으로 친분이 있는 사람에게 좀 더 높은 심사를 한다.

2. 심판의 복장에 대하여 틀린 것을 고르시오. ()
 - ① 자유로운 캐주얼 복장
 - ② 옅은 파랑 또는 흰색 셔츠와 KBBF 넥타이
 - ③ 회색 정장 바지, 검정 양말 및 검정 정장구두
 - ④ KBBF 휘장이 부착된 남색 블레이저코트


3. 심판의 윤리 강령에 대하여 틀린 것을 고르시오. ()
 - ① 심판의 권위를 이용하여, 선수들에게 권력을 행사하지 않는다.
 - ② 심사 시, 채점 기준에 의거하여 독립적이고 객관적이며 정당하게 채점한다.
 - ③ 선수들의 금지된 약물과 방법의 사용에 대하여 부정적으로 대한다.
 - ④ 다른 심판들이나 임원들의 결정에 영향을 줄 수 있도록 노력하고, 그들 각자의 견해와 결정을 존중한다.

4. 대회 중 심판 심사 시, 올바른 심판의 품행에 대하여 고르시오. ()
 - ① 심사 중 사진 촬영
 - ② 선수에 대한 코치
 - ③ 약물이나 음주 후의 심판 심사
 - ④ 지정된 심판석에 착석 후, 다른 심판과의 대화하지 않고 독립적으로 경기 진행에 맞추어 심사

5. 다음 중, 기본 심판 배정 인원에 대해 옳은 것을 고르시오. ()

- ① 5인 ② 7인 ③ 9인 ④ 11인

[그림 1] 심판채점지 양식 예시



KOREAN BODYBUILDING & FITNESS FEDERATION JUDGE'S NUMBER

FINALS MARK SHEET

COMPETITION 제50회 Mr. YMCA 선발대회 CATEGORY _____

PLACE 충북보건과학대학교 DATE 2020. 11. 22(일)

	COMPETITOR NUMBER	PLACE	
<p style="text-align: center;"><u>PROCEDURES</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enter your judge's number in the box provided in the upper right-hand corner. 2. Complete the top portion of the form by filling in the competition, category, place, and date. 3. Enter the competitor's numbers in numerical order, lowest to highest, in the "competitor number" column. 4. Place the top 23 competitors from 1 to 23 by entering their place in the "place" column. 5. Do not give two or more competitors the same place. 6. ALL competitors must be placed. 7. If you make a mistake place an "X" through the mistake and write the correct decision to the right of this. 8. Print your name and country. 9. Write your signature. 			<p style="text-align: center;"><u>절 차</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 오른쪽 위에 있는 네모칸 안에 심판의 번호를 기입하십시오. 2. 대회명, 계급, 장소, 날짜를 정확하게 기입하십시오. 3. COMPETITOR NUMBER 칸에 출전 선수들의 번호를 순서대로 기입하십시오. 4. PLACE 칸에 선수들의 정적을 1위부터 기입하십시오. 5. 한 등위를 두명이상의 선수에게 기입하면 안됩니다. 6. 모든 선수들의 정적을 기입해야 합니다. 7. 만약 등위를 잘못 기입하였다면 "X" 표시를 하고, 오른쪽에 정확한 등위를 다시 기입한 후 본인의 서명을 하십시오. 8. 당신의 성명과 나라(시·도)를 기입 하십시오. 9. 당신의 서명을 하십시오.
JUDGE'S NAME(PRINT) (성명) _____ COUNTRY(PRINT) (소속/시·도) _____ JUDGE'S SIGNATURE (서명) _____			

6. 위의 [그림 1] 의 필수 기입 사항을 모두 고르시오. ()

- ① Category
 ② Judge's number
 ③ 성명, 소속/시·도
 ④ 서명

7. 심판 채점지 작성 시, 틀린 것을 고르시오. ()

- ① 순위 오기입시 "X" 표시 후 재기입하며, 이때 반드시 수정한 부분 옆 공란에 본인의 서명을 한다.
 ② 좌측에 선수 번호를 적고 그에 맞추어 우측에 선수 등위를 기입 한다.
 ③ 순위가 같다고 생각 할 때는 동일 순위를 기재해도 된다.
 ④ 심판 번호, 성명, 소속 시·도, 서명 등 기본사항을 모두 작성한다.

8. 국내대회 심판위원장의 권한과 역할에 대하여 옳은 것을 고르시오.

()

- ① 심판 복장을 제대로 착용하지 않더라도 심판 배정에 제외할 수는 없다.
- ② 심판의 공정한 심사를 위해 감시 및 감독한다.
- ③ 심판위원장의 독립적인 권한으로 각 심판의 심사 결과를 바꿀 수 있다.
- ④ 배정된 심판이 부득이한 사유로 불참 시, 심판위원장이 직접 심판으로 배정되어 참여할 수 있다.

9. 대한보디빌딩협회 심판위원회 규정 내 심판 등록 및 관리에 대하여

틀린 것을 고르시오. ()

- ① 심판으로 활동하고자 하는 사람은 심판자격을 취득한 후 대한체육회 심판등록시스템에 심판등록을 완료하여야 한다.
- ② 심판자격 유지 중 선수로 등록된 사람은 선수 등록된 해에는 심판으로 활동할 수 없다.
- ③ 국내심판 1급 자격을 가진 심판은 전국규모 대회에서 심판위원으로 지명받을 수 있다.
- ④ 국내심판 2급 자격을 가진 심판은 전국규모 대회에서 심판위원으로 지명받을 수 있다.

10. 대회 중 ‘비키니 피트니스’ 종목의 평가에 관하여 틀린 것을 고르시오.

()

- ① 과도한 근육질, 혈관 및 너무 야윈 몸매는 감점요인에 포함된다.
- ② 쿼터 턴 비교심사 시 침착하고 여성스러운 이미지와 자신감을 전반적으로 잘 보여주어야 한다.
- ③ 근육의 분리도 및 선명도는 주요 평가 요소이다.
- ④ 수직 비율(다리와 상체의길이) 및 수평 비율(엉덩이와 허리 및 어깨 넓이 비율)은 주요한 평가 요소이다.

11. ‘여자 보디피트니스’ 및 ‘비키니 피트니스’의 L-워킹 평가의 주요 요소에 대해 틀린 것을 고르시오. ()
- ① 움직임 및 동작의 속도와 우아함
 - ② 목소리
 - ③ 무대 연기능력
 - ④ 쇼맨십
12. ‘남자 피지크’ 종목 평가 중 감점 요인이 아닌 것을 고르시오. ()
- ① 과도한 근육
 - ② 야윈 근육
 - ③ 부드럽고 매끄러운 좋은 비율의 근육
 - ④ 매우 단단한 근육
13. 대회 중 ‘남자 클래식 피지크’ 선수가 갖춰야할 복장에 대해 틀린 것을 고르시오. ()
- ① 경기복은 단색의 투명하지 않은 체조 반바지를 착용하며, 측면의 폭은 최소 15cm이다.
 - ② 경기복은 대둔근 및 전면 전체를 덮어서 가려야 한다.
 - ③ 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계 등은 착용이 금지된다.
 - ④ 경기복에 간단한 장식을 다는 것은 허용된다.
14. 대회 중 ‘남자 보디빌딩’ 선수가 갖춰야할 복장에 대해 틀린 것을 고르시오. ()
- ① 경기복은 단색의 투명하지 않은 단정한 경기 복장을 착용하고, 트렁크의 색상, 섬유, 질감 및 스타일은 선수들의 재량으로 선택할 수 있다.
 - ② 경기복은 전면이 덮어 가려져야 하고, 측면은 최소 1cm 폭이어야 한다.
 - ③ 결혼반지를 제외한 신발, 안경, 시계 등은 착용은 금지한다.
 - ④ 지워질 수 있는 탄 및 브론저 사용은 가능하다.

15. IFBB 세계연맹에는 포함되어있으나, 현재 우리 협회 주최 및 주관 대회에서 시행하고 있지 않은 종목을 고르시오. ()

- ① 휠체어 보디빌딩
- ② 남자 클래식 피지크
- ③ 남자 클래식 보디빌딩
- ④ 여자 피지크

16. ‘남자 클래식 피지크’ 규정포즈에 해당하지 않는 것을 고르시오

- ① Front Double Biceps
- ② Back Lat Spread
- ③ Classic Pose of Athlete’s choice
- ④ Abdominals and Thighs

17. ‘남자 보디빌딩’ 규정포즈 평가 시 옳은 것을 고르시오

- ① Front Double Biceps - 심판은 가슴 근육과 흉곽의 아치, 상완이두근, 대퇴이두근, 비복근을 집중적으로 관찰하며, 옆 모습을 통해 허벅지와 종아리 근육의 발달 정도를 확인한다.
- ② Front lat spread - 심판은 몸통을 V-형태로 만들어 훌륭한 광배근의 넓은 면적을 보이는지 심사한다.
- ③ Side Chest - 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어 두 어깨와 수평을 이루고, 팔꿈치는 구부린다.
- ④ Back Lat Spread - 선수는 한 다리를 뒤로 뻗어 둔부와 슬와근을 표현한다.

18. 다음은 ‘남자 클래식 피지크’ 규정 포즈의 설명입니다. 아래의 글을 읽고 어떤 포즈에 대한 설명인지 고르시오. ()

[1] 선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 팔을 뒤에 놓고 두 발은 모읍니다. 그리고 난 후 다음과 같은 방법으로 포즈를 수행합니다.

[2] 숨은 깊게 내쉬고 복부를 안쪽으로 당기고 배꼽을 척추쪽으로 당기는 동시에 복횡근, 다리, 몸통 및 팔을 구부립니다. 이 포즈에서 복부근육(복직근)은 수축하지 않습니다.

- ① Front Double Biceps
- ② Front Pose
- ③ Vaccum Pose
- ④ Abdominals and Thighs

19. ‘여자 보디피트니스’ 쿼터 턴 평가에 대하여 틀린 것을 고르시오.

()

- ① 전반적인 근골격의 발달, 균형, 체격의 대칭적 발달을 평가한다.
- ② 근육의 피부색과 탄탄함을 고려하여 평가한다.
- ③ 자신감을 표현하는 능력, 침착함 및 우아함을 평가한다.
- ④ 머리스타일 및 화장에 대해서는 평가항목에서 제외된다.

20. ‘남자 보디빌딩’ 규정포즈의 순서로 알맞은 것을 고르시오. ()

- ① 프론트 더블 바이셉스 - 사이드 체스트 - 프론트 랫 스프레드 - 백 더블 바이셉스 - 백 랫 스프레드 - 사이드 트라이셉스 - 업도미널 앤 타이
- ② 프론트 더블 바이셉스 - 사이드 체스트 - 프론트 랫 스프레드 - 백 더블 바이셉스 - 사이드 트라이셉스 - 백 랫 스프레드 - 업도미널 앤 타이
- ③ 프론트 더블 바이셉스 - 프론트 랫 스프레드 - 사이드 체스트 - 백 더블 바이셉스 - 백 랫 스프레드 - 사이드 트라이셉스 - 업도미널 앤 타이
- ④ 프론트 더블 바이셉스 - 프론트 랫 스프레드 - 사이드 체스트 - 백 더블 바이셉스 - 사이드 트라이셉스 - 백 랫 스프레드 - 업도미널 앤 타이