



1. 수영경기의 자유형에 대한 설명 중 틀린 것은?

- ① 크롤영법을 대부분 사용한다.
- ② 물 속에서 코와 입으로 조금씩 숨을 내쉰다.
- ③ 다리 동작은 몸을 수평으로 물에 떠있게 한다.
- ④ 추진력의 70%가 팔 동작에서 얻어진다.
- ⑤ 출발은 물속에서 한다.

2. 수영에서 가장 빠른 영법으로 적당한 것은?

- ① 자유형 ② 배영 ③ 접영
- ④ 평영 ⑤ 잠영

3. 자유형의 특성과 효과에 대한 설명으로 거리가 먼 것은?

- ① 추진력의 대부분은 팔 동작에서 나온다.
- ② 팔과 다리가 연속으로 추진력을 만들기 때문에 피로해지기 쉽다.
- ③ 팔 근육만을 발달시킨다.
- ④ 기초 체력 향상에 도움이 된다.
- ⑤ 비만 예방과 허리 통증 완화에 도움이 된다.

4. 다음 <보기>의 괄호 안에 들어갈 말은?

<보기>

수영 자유형에서 팔의 회전반경을 작게 하면 ()을 크게 줄일 수 있다.

- ① 비중 ② 부력 ③ 중력
- ④ 저항 ⑤ 반작용

5. 자유형 팔 동작의 순서가 바른 것은?

- ① 넣기 - 아래로 누르기 - 물 위로 밀기 - 되돌리기
- ② 아래로 누르기 - 넣기 - 물 위로 밀기 - 되돌리기
- ③ 넣기 - 물 위로 밀기 - 아래로 누르기 - 되돌리기
- ④ 아래로 누르기 - 넣기 - 되돌리기 - 물 위로 밀기
- ⑤ 물 위로 밀기 - 넣기 - 되돌리기 - 아래로 누르기

※다음 <보기>에서 알맞은 답을 고르시오.

<보기>				
① 혼영	② 평영	③ 크롤	④ 배영	⑤ 접영

6. 일반적으로 가장 빠른 속도를 낼 수 있는 영법은?

7. 자유형의 경기 방법과 규칙으로 바른 것은?

- ① 영법은 어떤 것을 사용해도 된다.
- ② 되돌기를 할 때에는 양 손이 함께 닿아야만 한다.
- ③ 경기 중 실수로 레인 로프를 잡으면 실격되지 않는다.
- ④ 경기 중 실수로 바닥을 차면 실격되지 않는다.
- ⑤ 경기 중 실수로 걸으면 실격되지 않는다.

8. 자유형의 특성으로 알맞지 않은 것은?

- ① 속도가 가장 빠른 영법이다.
- ② 추진력의 대부분이 팔 동작에서 나온다.
- ③ 몸이 수평에 가까운 자세를 유지하는 영법이다.
- ④ 팔과 다리가 추진력을 내는 비율은 일반적으로 5:5정도이다.
- ⑤ 팔과 다리가 연속으로 추진력을 만들기 때문에 피로해지기 쉽다.

9. 수영경기에서 속도가 가장 빠른 영법은 무엇인가?

- ① 평영 ② 횡영 ③ 크롤
- ④ 접영 ⑤ 배영

10. 자유형 팔 동작이 바르게 연결된 것은?

- ① 넣기 - 물 뒤로 밀기 - 되돌리기 - 아래로 누르기
- ② 아래로 누르기 - 물 뒤로 밀기 - 되돌리기 - 넣기
- ③ 넣기 - 되돌리기 - 물 뒤로 밀기 - 아래로 누르기
- ④ 아래로 누르기 - 되돌리기 - 물 뒤로 밀기 - 넣기
- ⑤ 넣기 - 아래로 누르기 - 물 뒤로 밀기 - 되돌리기

11. 수영에서 자유형에 대한 설명 중 잘못된 것은?

- ① 기본 자세는 팔과 다리를 곧게 펴고 물 위에 수평으로 엎드린 자세이다.
- ② 기본자세는 머리, 엉덩이, 발꿈치가 수면과 수평을 이루게 하여 물의 저항을 적게 받는 것이 좋다.
- ③ 다리 동작 익히기는 두 다리를 곧게 펴고 발끝을 안쪽으로 모은다.
- ④ 자유형에서 앞으로 나아가는 추진력은 주로 다리동작에 의해 생긴다.
- ⑤ 다리동작의 기초 연습은 수영장의 벽이나 물에 뜨는 공보드, 부관 등을 이용하여 정확한 연습을 한다.

12. 현재 사용 중인 영법 가운데 가장 빠른 것은?

- ① 자유형 ② 배영 ③ 접영
- ④ 평영 ⑤ 횡영

13. 다음 <보기>는 어떤 영법을 설명하는가?

<보기>

- 속도가 가장 빠른 영법이다.
- 추진력의 대부분은 팔 동작에서 나온다.
- 몸이 수평에 가까운 자세유지
- 피로해지기 쉽다.

- ① 배영 ② 자유형 ③ 횡영
- ④ 접영 ⑤ 평영

14. 수영(자유형)을 함으로 얻을 수 있는 운동효과와 거리가 먼 것은?

- ① 근력, 심폐지구력이 향상됨
- ② 기초 체력이 향상됨
- ③ 신체 각 부위가 고르게 발달됨
- ④ 무중력상태로 허리에 통증을 준다.
- ⑤ 비만 예방에 도움이 된다.

15. 수영 자유형의 경기방법과 규칙이 바른 것은?

- ① 예선에서의 기록 순으로 6명을 선정한다.
- ② 예선에서의 레인 배정은 추첨을 통하여 실시한다.
- ③ 자유형의 경기거리는 남자는 50m, 100m, 200m, 400m, 800m를 실시한다.
- ④ 자유형의 되돌리기는 반드시 손이 풀벽면에 닿아야 한다.
- ⑤ 출발 신호 이전에 출발하는 부정 출발은 두 번째부터는 어느 선수든지 실격을 당한다.

16. 자유형에 대한 설명이다. 틀린 것은?

- ① 머리, 엉덩이, 발꿈치가 수면과 수평을 이루게 하면 물의 저항을 적게 받는다.
- ② 물 위에 수평으로 누운 자세로 한다.
- ③ 두 다리를 곧게 펴고 발끝을 안쪽으로 모은다.
- ④ 앞으로 나아가는 추진력은 주로 팔 동작에 의해 생긴다.
- ⑤ 자유형은 형태에 제한 받지 않고 어떠한 방법으로도 가능하지만 속도가 빠른 크롤 영법이 사용되고 있다.

17. 자유형의 경기 규칙 중에 실격되지 않는 경우는?

- ① 부정 출발 선수
- ② 다른 선수를 방해한 선수
- ③ 경기 중에 물속에서 걷는 선수
- ④ 경기 중에 물속에서 서는 선수
- ⑤ 자기 코스를 벗어난 선수

18. 자유형 크롤 영법에서 작용하지 않는 힘은?

- ① 추진력 ② 작용 반작용 ③ 저항력
- ④ 원심력 ⑤ 부력

19. 다음 중 「몸을 곧게 펴서 수면에 얹드려 다리로 물을 번갈아 내리치면서 양팔로 물을 긽어 추진력을 얻는 영법」을 고르시오.

- ① 자유형(크롤) ② 배영 ③ 평영
- ④ 접영 ⑤ 회영

20. 다음 중 자유형의 발동작은 수면으로부터 몇cm에서 발장구를 치는 것이 좋은가?

- ① 10cm ~ 20cm ② 20cm ~ 30cm
- ③ 30cm ~ 40cm ④ 40cm ~ 50cm
- ⑤ 50cm ~ 60cm

21. 자유형의 경기 규칙을 바르게 설명한 것은?

- ① 예선에서는 자기가 원하는 레인에서 경기한다.
- ② 8레인 풀에서는 기록이 가장 좋은 선수를 4레인에 배정한다.
- ③ 결승진출자의 선정에서 8위인 선수가 두 명인 경우에는 둘다 결승에 진출한다.
- ④ 자유형의 되돌기는 반드시 두 손이 벽에 닿아야 한다.
- ⑤ 부정 출발은 연속으로 2회 행한 선수만 실격을 당한다.

22. 수영의 자유형 경기종목이 아닌 것은?

- ① 50m ② 100m ③ 200m
- ④ 300m ⑤ 400m

23. 수영의 자유형 경기 규칙 중 바르지 못한 것은?

- ① 부정 출발 선수는 경기 결과와 상관없이 바로 실격이다.
- ② 경기 중 물속에 서 있으면 실격이다.
- ③ 자기 코스를 벗어나면 실격이다.
- ④ 다른 선수를 방해하면 실격이다.
- ⑤ 경기 중 걷거나 바닥을 차고 나가면 실격이다.

24. 자유형의 대한 경기 특성과 효과로 알맞지 않은 것은?

- ① 속도가 빠른 영법으로 크롤을 의미한다.
- ② 몸이 수평에 가까운 자세를 유지하는 영법이다.
- ③ 비만예방, 허리통증 완화에 효과적이다.
- ④ 자유형의 동작순서는 뺨어 잡기, 아래로 누리기, 물 끌어당기기, 물 뒤로 밀기, 되돌리기 5단계이다.
- ⑤ 팔과 다리가 추진력을 가지므로 쉽게 피로해진다.

25. 수영 종목에서 가장 빠른 영법은?

- ① 배영 ② 평영 ③ 회영
- ④ 크롤(crawl) ⑤ 접영

26. 수영에서 자유형의 개인경기종목이 아닌 것은?

- ① 50m ② 100m ③ 800m(남자)
- ④ 200m ⑤ 400m

27. 수영에서 자유형은 형태의 제한을 받지 않고 어떠한 방법으로도 가능하지만, 속도가 가장 빠른 () 영법이 사용되고 있다. 괄호 안에 들어갈 알맞은 말은 무엇일까요? 2자로 쓰세요.

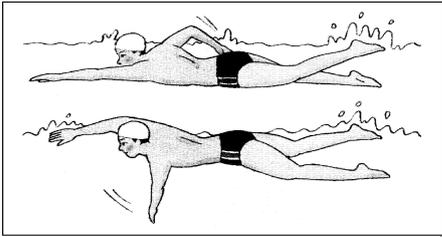
28. 수영경영 종목 중에 가장 빠른 영법은?

- ① 횡영 ② 접영 ③ 배영
- ④ 접영 ⑤ 크롤

29. 수영 자유형의 개인 경기 종목이 아닌 것은?

- ① 50M ② 100M ③ 200M
- ④ 300M ⑤ 400M

30. 그림에 나와 있는 수영 영법은 무엇인가?



- ① 횡영 ② 평영 ③ 배영
- ④ 접영 ⑤ 크롤

정답 및 해설



- 1) [정답] ⑤
- 2) [정답] ①
- 3) [정답] ③
- 4) [정답] ④
- 5) [정답] ①
- 6) [정답] ③
- 7) [정답] ①
- 8) [정답] ④
- 9) [정답] ③
- 10) [정답] ⑤
- 11) [정답] ④
- 12) [정답] ①
- 13) [정답] ②
- 14) [정답] ④
- 15) [정답] ⑤
- 16) [정답] ②
- 17) [정답] ④
- 18) [정답] ④
- 19) [정답] ①
- 20) [정답] ③
- 21) [정답] ②
- 22) [정답] ④
- 23) [정답] ②
- 24) [정답] ④
- 25) [정답] ④
- 26) [정답] ③
- 27) [정답] 크롤
- 28) [정답] ⑤

- 29) [정답] ④
- 30) [정답] ⑤