

대한주짓수회 지도자강습회 지도자 자격 시험문제 정답지

* 정답은 빨간색 *

1. 주짓수의 근원이 되는 무술로써 적합한 것은?
 - 1) 쿵푸
 - 2) 카라테
 - 3) 유도
 - 4) 사바테
2. 주짓수 경기와 외견상 가장 비슷한 종목은?
 - 1) 태권도
 - 2) 킥복싱
 - 3) 유도
 - 4) 카라테
3. UFC 1회, 2회에서 우승을 차지하여 주짓수를 널리 알린 이는?
 - 1) 하빔 누르마고메도프
 - 2) 장 자크 마차도
 - 3) 호이스 그레이시
 - 4) 프란시스 은가누
4. 주짓수 경기 혹은 수련에서 당사자가 상대에게 항복하는 신호를 무엇이라 하는가?
 - 1) 닥터 스톱
 - 2) 레프리 스톱
 - 3) 탭
 - 4) 타임 아웃
5. 현대 유도의 창시자를 가노 지고로라고 할 때 브라질리언 주짓수의 아버지라고 불리우는 인물은?
 - 1) 오오야마 마스타츠
 - 2) 사사키 고오지로
 - 3) 마에다 미츠요
 - 4) 기무라 히데히코
6. 아시안게임 정식 종목인 주짓수에서 채택하고 있는 방식은?
 - 1) 듀오
 - 2) 파이팅
 - 3) 네와자
 - 4) 나게와자
7. 아시안게임 정식 종목인 주짓수를 관할하는 국제 기구의 명칭은?
 - 1) IJF
 - 2) WKJF
 - 3) JJIF
 - 4) IBJJF

8. 문화체육관광부소관 대한체육회 가맹단체로써의 주짓수 단체의 명칭은?
1) KJA
2) WTF
3) JIAK
4) KKA
9. 아시안게임 정식종목으로써의 주짓수가 채택된 첫 대회는?
1) 2010 광저우 아시안게임
2) 1998 방콕 아시안게임
3) 2018 자카르타 팔렘방 아시안게임
4) 2014 인천 아시안게임
10. 아시안게임 주짓수 종목에서 금메달을 딴 한국 선수는?
1) 김연경
2) 이상화
3) 성기라
4) 장미란
11. 체력의 정의는 인간의 생존과 활동의 기초가 되는 00적, 00적 능력을 의미한다. 00에 해당되지 않는 것은?
① 정신
② 사회
③ 신체
12. 체력의 종류는 크게 2가지로 나누는데, 00체력, 00체력으로 나눈다. 00안에 들어갈 용어가 아닌 것은?
① 행동
② 방위
③ 군인
13. 준비운동의 필요성과 효과에 대해 해당되지 않는 내용은?
① 벌크업(bulk-up)
② 부상을 예방
③ 관절 가동범위 증가
④ 체온상승과 협응력상승으로 운동능력향상
14. 웨이트 트레이닝의 효과가 아닌 것을 보기에서 하나만 고르시오.
① 근력의 증대
② 파워의 증대
③ 무기력
④ 체중조절에 영향
15. 트레이닝의 5가지 원리 중 해당되지 않는 내용 하나만 고르시오.
① 과부하의 원리
② 점진성의 원리
③ 반복성의 원리
④ 폭력성의 원리

16. 트레이닝의 기본요소는 크게 “운동부하의 질적, 양적요소로 나뉜다. 맞는 것을 고르시오.
- ① 양적요소: 운동시간, 운동강도
 - ② 질적요소: 운동형태, 운동시간
 - ③ 양적요소: 운동시간, 운동빈도
 - ④ 질적요소: 운동형태, 운동빈도
17. 트레이닝의 종류(근육의 훈련 방법)에 대하여 맞는 것을 고르시오. ()
- ① 플라이오메트릭 트레이닝: 불완전한 휴식을 통하여 피로가 충분히 회복되기 전에 다시 운동을 실시
 - ② 인터벌 트레이닝: 완전한 휴식을 취한 후 다시 운동을 반복
 - ③ 레피티션 트레이닝: 가능한 짧은 시간에 최대 근력을 발휘
 - ④ 서킷 트레이닝: 몇 가지 운동을 세트화하여 실시
18. 초보자 지도시 유의 사항에 대하여 아닌 것을 고르시오. ()
- ① 정확한 자세와 호흡법 교육
 - ② 쉬운 용어를 사용
 - ③ 어려운 운동 실시
 - ④ 웨이트 머신 위주의 운동
19. 바벨잡는 방법(그립의 종류)이 아닌 것을 고르시오. ()
- ① 오버핸드 그립: 손등이 천장을 향하게
 - ② 언더핸드 그립: 손등이 지면을 향하게
 - ③ 리버스 그립: 손바닥이 마주보게
 - ④ 훅 그립: 엄지손가락을 네손가락 안으로 집어 넣어 바벨을 잡음
20. 근력운동 후 섭취하는 음식 중 적절하지 않는 것은? ()
- ① 충분한 단백질이 포함되어 있는 음식
 - ② 적당한 탄수화물이 포함되어 있는 음식
 - ③ 당분이 다량 함유되어있는 과자
21. 주짓수 경기에서 규칙은 선수들의 안전을 위함과 또 다른 중요한 요소는 무엇인가요?
- A. 주짓수를 올림픽 스포츠로 만들기 위해서
 - B. 주짓수가 무술로서의 정체성과 호신술로서의 효율을 높이기 위하여
 - C. 심판이 좀 더 편하게 일 할 수 있게 하려고
 - D. 대중들이 주짓수가 좀 더 매력적인 스포츠로 느끼게 하려고
 - E. 대중매체와 미디어 그리고 관중들을 위해서
22. 심판은 선수들이 성공한 포지션에 따라 점수를 2점 3점 4점을 부여합니다. 그 연결이 잘못된 것은?
- A. 4점 - 마운트(Mount), 백마운트(Back mount)
 - B. 4점 - 백 컨트롤(Back control)
 - C. 2점 - 가드패스(Guard pass)
 - D. 2점 - 테이크다운(Takedown)
 - E. 2점 - 스위프(Sweep) 니온벨리(Knee on belly)

23. 다음 아래 내용 중 틀린 것은?

- A. 서브미션에 걸렸을 때 비명이나 소릴 질러 고통을 호소했을 때 경기에서 패하게 된다.
- B. 쥐가 나서 경기가 중단하였을 때 심판은 경기 중지 후 의료 처치 후 재경기를 한다.**
- C. 선수가 피를 흘릴 때 치료를 각각의 부상마다 2회까지 받을 수 있으나 한곳의 상처에서 2회를 받고도 지혈이 되지 않으면 경기에서 패하게 된다.
- D. 선수가 구토한다거나 또는 기본적인 신체 통제 능력을 잃어서 비자발적으로 대, 소변을 보는 행동을 할 때 경기에서 패하게 된다.
- E. 선수들이 싸고서 가짜로 경기를 하는 경우 양 선수 모두 실격패가 된다.

24. 장외에 관한 규정 중 잘못된 것은?

- A. 싱글렉 테이크다운 시도중 공격자가 상대를 끌고 밖으로 나가거나 기술적 시도 없이 싱글렉잡고 밀고만 나갔을 때도 공격자에게 어드밴티지를 준다.**
- B. 서브미션에 걸려서 장외로 무작정 도망갔을 때는 실격처리하며 합당한 탈출로 인하여 장외가 되었을 때는 공격자에게 2포인트를 합당한 탈출한 방어자는 페널티 없이 중앙에서 스탠딩으로 재개한다.
- C. 스윙이나 테이크다운을 성공 후 세프티에어라인에 떨어진 후에 장외가 되었을 때는 어드밴티지를 주고 중앙에서 스탠딩으로 재개한다.
- D. 스윙이나 테이크다운이 완전 장외에서 성공했을 때는 포인트는 물론 어드밴티지도 없다.
- E. 싱글렉 테이크다운을 성공된 적이 없으며 공격자의 기술 시도로 인하여 또는 방어자의 합당한 탈출로 인하여 장외가 되었을 때 공격자에게 포인트는 물론 어드밴티지도 없이 중앙에서 스탠딩으로 시작한다.

25. 가드에 있는 상대를 탑에 있는 선수가 하프가드 컨트롤 한다면 어드밴티지를 받을 수 있다. 다음 설명 중 틀린 것은?

- A. 셸프하프가드(폴링하프가드)와 가드패스 중에 만들어졌어야 한다.
- B. 테이크다운 후 바로 하프가드 컨트롤이 된 경우에는 해당이 아니지만 테이크다운 후 상대의 Z가드(니쉴드)와 같은 것이 만들어진 것을 무릎을 패스 후 하프가드 컨트롤을 한다면 어드밴티지를 받을 수 있다.
- C. 가드패스 과정중이 아닌 포지션인 사이트컨트롤 또는 마운트에서 만들어진 하프가드 컨트롤 역시 어드밴티지를 받는다.**
- D. 하프가드 컨트롤 후 스윙을 당했다면 스윙한 상대는 스윙포인트 하프가드 컨트롤 했던 선수는 어드밴티지를 받는다. 그리고 하프가드 컨트롤 후 경기가 종료되었다면 어드밴티지를 받는다.
- E. 하프가드 컨트롤 후 가드패스에 성공했다면 하프가드 컨트롤 했던 것에 해당하는 어드밴티지는 없고 가드패스 포인트만 받는다.

26. 양 선수가 스탠딩일 때 상대를 올포자세(터틀자세)를 만들었을 대한 설명이다 틀린 것은?

- A. 올포 자세를 만든 후에 상대의 뒤에서 3초 동안 컨트롤 해야 포인트를 받는다.
- B. 상대의 뒤쪽이 아닌 머리 쪽(North & South) 에서만 컨트롤 한 경우 포인트는 물론 adv도 없다
- C. 올포자세에서 최소한 한쪽 무릎이 꿇어 져야 하면 양 무릎이 떠 있는 경우에는 포인트는 물론 adv도 없다
- D. 올포자세나 벨리다운(백마운트) 자세를 만들었을 경우에는 스윙과 함께 백마운트 포인트도 얻는다.
- E. 올포자세에서 뒤쪽이 아닌 앞쪽에서 컨트롤 해도 포인트를 받는다.**

27. 선수가 스윙을 당한 후에 장외로 무작정 도망을 갔을 때 올바른 설명은?

- A. 도망간 선수에게 페널티를 주고 중앙에서 스탠딩으로 재개 한다.
- B. 도망간 선수를 실격처리한다.
- C. 도망간 선수에게 페널티를 상대 선수에게는 4포인트를 주고 중앙에서 스탠딩으로 재개한다.
- D. 도망간 선수에게 페널티를 상대 선수에게는 2포인트를 주고 중앙에서 스탠딩으로 재개한다.**
- E. 도망간 선수에게 페널티를 상대 선수에게는 어드밴티지를 주고 중앙에서 스탠딩으로 재개한다.

28. 스톨링에 대한 설명 틀린 것은?

- A. 스톨링은 선수들이 서브미션 시도 또는 다음 포지션으로 진행을 하지 않고 20초 이상 시간만을 소비하고 있을 때 주어지는 페널티이다.
- B. 가드와 탑 또는 스탠딩 상태에서 한 선수 또는 양 선수 모두 페널티를 받을 수 있다.
- C. 사이트컨트롤, 스카프홀드, 노스엔사우스와 같이 누르기를 당하고 있는 선수에게는 스톨링 페널티가 없으나 탑에서 있는 선수는 스톨링을 받을 있다.
- D. 서브미션에 걸려 방어중인 선수에게는 스톨링이 없다.
- E. **탑마운트와 테크니컬 마운트 그리고 백마운트와 백컨트롤에서도 20초이상 시간만을 소비한다면 스톨링 페널티가 된다.**

29. 두 선수가 동시에 더블폴로(더블가드) 갔을 때 설명중 틀린 것은?

- A. 두 선수가 동시에 더블폴로 내려가게 되면 심판은 20초 카운팅을 시작한다.
- B. 두 선수가 더블가드에서 아무리 공방중이더라도 누구도 탑을 차지하지 않을 때 양 선수를 일으켜 세워 양선수 모두에게 페널티를 주고 스탠딩에서 다시 시작한다.
- C. 누군가 서브미션을 잡고 있거나 포인트 포지션에 근접했을 때에는 20초가 지나도 경기를 중지하지 않고 지켜보다가 서브미션이 풀리면 그때 경기를 중지하고 양선수 모두에게 페널티를 주고
- D. 서브미션이 유효했다면 서브미션을 잡았던 선수에게 어드밴티지를 주고 중앙에서 스탠딩으로 시작한다.
- E. **두 선수가 동시에 더블폴로 내려갔을 때 먼저 탑을 차지하는 선수에게 4점을 준다.**

30. 어드밴티지를 받을 수 없는 경우는

- A. 초크를 완벽하게 걸었으나 상대가 탈출 했거나 시도자가 서브미션 포기 하거나 다른 기술로 전환했을 때
- B. 스윙이나 테이크다운과 같이 기술을 시도했으나 포인트를 받기 위한 3초 유지를 못 했거나 3초 유지전 경기가 종료된 경우
- C. 스윙이나 테이크다운과 같은 기술을 성공했으나 세프티에어리어에 떨어진후 장외가 되었거나 3초 유지 전에 상대의 합당한 탈출로 인하여 장외가 되었을 때
- D. **스탠딩 상황에서 기술적인 시도 없이 상대를 그냥 장외로 밀어 내보냈을 때 어드밴티지를 받는다.**
- E. 선수 2번째 페널티를 범하였을 때 해당 선수는 페널티 상대 선수는 어드밴티지를 받는다(3번째 페널티인 경우에는 2포인트를 받고 4번째 페널티인 경우 실격처리한다.)

31. 테이크다운에 관한 설명입니다. 틀린 것을 선택하세요. **(A,C 2개정답 인정)**

- A. **선수A가 바지나 다리를 잡혔을 때 상대 선수가 폴링가드(셀프가드)로 갔을 경우 3초 동안 탑포지션을 유지하면 선수A는 테이크다운 2포인트가 주어진다.**
- B. 블루벨트 경기에서 다리를 잡혔던 선수가 점핑 가드클로즈가드를 시도한 경우 3초 이내에 내려놓고 3초 유지를 해야 2점을 받는다. 만약 3초 후에 내려놓는 경우 점수는 물론 어드밴티지도 없다.
- C. **다리나 바지를 잡힌 선수가 점핑 가드를 할 경우 15세 이하와 화이트는 즉시 중지 후 페널티를 주고 다리를 잡았던 선수에게는 어드밴티지를 주고 중앙에서 스탠딩으로 시작한다.**
- D. 다리 잡혔던 선수가 카운트로 누우며 뒤집어 상위를 차지하고 있으면 카운트한 사람만 포인트이며 다리 잡았던 선수는 점수는 물론 어드밴티지도 없다.
- E. 블루벨트 경기에서 다리나 바지를 잡힌 선수가 점핑가드를 했다면 경기를 중지하지 않고 지켜본다.

32. 다음중 포인트 계산이 틀린 것은?

- A. **사이드컨트롤에 깔려서 상대를 뒤집어 탑마운트를 차지하여 3초이상 컨트롤한 경우 2+4 total 6점이 된다.**
- B. 가드패스와 마운트를 동시에 차지하여 상대를 3초 이상 컨트롤 한경우 3+4 total 7점이 된다.
- C. 마운트에 상대를 컨트롤하여 3초가 지났을 때 상대가 엎드리면서 탈출할 때 바로 백 컨트롤을 3초 이상 하였다면 4+4 total 8점이 된다.
- D. 가드패스와 니온벨리를 동시에 차지하여 상대를 3초이상 컨트롤 한경우 3+2 total 5점이 된다.
- E. 클로즈가드에서 탑에 있는 상대를 스윙하면서 바로 탑마운트를 차지하여 3초 이상 컨트롤한 경우 2+4 total 6점이 된다.

33. 선수 A가 클로즈가드에서 거의 탭일 정도로 강력한 루프초크를 시도하고 있는 동안 선수B는 선수 A의 클로즈가드 브레이크 후 가드패스 하여 사이드를 차지하긴 했으나 루프초크에 계속 걸린 상태에서 3초가 지난후 선수A는 다시 클로즈가드로 리커버 하였고 그때 선수 B는 클로즈가드에서 선수A의 루프초크를 탈출하였습니다. 포인트는?
- A. 선수A 1개의 어드밴티지 선수B는 가드패스 4점
 - B. 선수A 1개의 어드밴티지 선수B는 1개의 어드밴티지
 - C. 선수A 1개의 어드밴티지**
 - D. 선수B 1개의 어드밴티지
 - E. 선수B 3점
34. 시합에서 초,중등부에서 가능한 기술들에 대한 설명이다 아래 설명 중 올바른 것은?
- A. RNC(백초크), 크로스라펠초크(십자조르기) 초,중등부 가능하며 바나나스플릿(가랭이벌려찢기)는 초등부는 불가능하고 중등부는 가능한 기술이다.**
 - B. 리스트락(손목꺾기), 허리조르기는 초,중등부에서 가능한 기술이다.
 - C. 트라이앵글초크 에서 머리까지 잡아당기며 하는 기술은 초,중등부에서 가능한 기술이다.
 - D. 길로틴초크 암트라이앵글 초크, 다스초크는 초,중등부에서 가능한 기술이다.
 - E. 스트레이크 풋락(앵글락) 오모쁠라따(omoplata)와 이지키엘(슬리브초크,소매조르기)는 초중등부에서 가능한 기술이다.
35. 고등부와 성인 화이트벨트부터 가능한 기술들은?
- A. 니바(무릎꺾기), 토우홀드(발목비틀어 꺾기)
 - B. 바이셉스락(이두근조르기), 카프락(종아리조르기)
 - C. 슬램, 초크 없이 목만 비틀거나 꺾기(넥클랭크,트위스터),
 - D. 힐훅, 무릎 비틀기, 시저스테이크다운
 - E. 스트레이크 풋락(앵글락) 오모쁠라따(omoplata)와 이지키엘(슬리브초크,소매조르기), 초크로 목을공격(길로틴초크, 다스초크, 암트라이앵글초크)**
36. 시합에서 화이트벨트는 불가능한 기술이면서 블루벨트부터 가능한 기술들로 모아진 것은?
- A. 니바(무릎꺾기), 토우홀드(발목비틀어 꺾기)
 - B. 바이셉스락(이두근조르기), 카프락(종아리조르기)
 - C. 리스트락, 허리조르기(클로즈가드에서 허벅지로 상대의 허리와 몸통을 조르기), 아웃사이드싱글렉(머리가 밖으로) 테이크다운이나 기타 상황에서 머리가 밖으로 빠지는 경우**
 - D. 슬램, 초크 없이 목만 비틀거나 꺾기(넥클랭크,트위스터)
 - E. 힐훅, 무릎 비틀기, 시저스테이크다운
37. 도복경기에서 화이트 ~ 퍼플까지는 불가능하고 브라운 블랙벨트부터 가능한 기술들로 모아진 것은?
- A. 니바(무릎꺾기), 토우홀드(발목비틀어 꺾기), 바이셉스락(이두근조르기), 카프락(종아리조르기)**
 - B. 리스트락, 허리조르기(클로즈가드에서 허벅지로 상대의 허리와 몸통을 조르기)
 - C. 슬램, 초크 없이 목만 비틀거나 꺾기(넥클랭크, 트위스터)
 - D. 힐훅, 무릎 비틀기, 시저스테이크다운
 - E. 스트레이크 풋락(앵글락) 오모쁠라따(omoplata)와 이지키엘(슬리브초크,소매조르기)

38 .도복경기에서 모든 벨트에서 불가능한 기술들로 모인 것은

- A. 니바(무릎 꺾기), 토우홀드(발목 비틀어 꺾기),
- B. 바이셉스락(이두근 조르기), 카프락(종아리 조르기)
- C. 리스트락, 허리 조르기(클로즈가드에서 허벅지로 상대의 허리와 몸통을 조르기),
- D. 슬랩, 초크 없이 목만 비틀거나 꺾기(넥클랭크, 트위스터), 힐훅, 무릎비틀기, 시저스테이크다운, 이로 물기, 머리카락 잡아당기기, 손가락으로 눈 찌르기, 발로 차기, 주먹으로 때리기, 손톱으로 할퀴기,**
- E. 스트레이크 풋락(앵글락) 오모플라타(omoplata)와 이지키엘(슬리브초크,소매조르기)

39. 아래 그림에서 니리핑 반칙으로 마이너파울(누적성파울) 또는 메이저파울(바로실격)이 아닌 정상적인 번호들은?

- A. 1,2,3
- B. 4,5,6
- C. 7,8,9**
- D. 1,2,5,6
- E. 2,3,4,5



40. 주짓수 시합에서 복장에 관한 규정이다 올바르지 못한 것은?

- A. 남자는 상의 안에 다른 것을 입지 않아야 하고 여성은 탄력성(레시가드)있는 백색의 옷을 입어야 한다. 남자 여자 모두 하의 안에 타이즈나 레깅스 같은 것들을 착용할 수 있지만, 바짓단보다 짧게 올라가야 한다.
- B. 종교, 정치적, 인종차별, 술, 담배와 같은 모든 내용들을 도복에 패치로 붙일 수 있다.**
- C. 도복의 소매단과 하의 바짓단의 여유 폭의 너비는 7cm 이상이어야 하며 길이는 상의는 손목에서 하의는 안쪽 복사뼈에서 5cm 이상 올라가면 안 된다.
- D. 벨트의 너비는 4~5cm로 잘 풀리지 않게 두 겹 매듭으로 잘 묶이게 하고 묶은 후 늘어진 나머지 띠의 길이는 20~30cm 정도 길이가 되게 한다.
- E. 도복 상의 라펠의 너비는 5cm 그리고 두께는 1.3cm를 넘지 말아야 하고 라펠 색이 전체적인 색과 같아야 한다.

41. 주짓수 지도자의 역할로 옳지 않은 것은?

- 1) 다양한 연령층을 대상으로 하는 프로그램을 구성하고 지도한다.
- 2) 사회적 책임감을 갖고 지도한다.
- 3) **특정 선수에게만 관심과 기회를 부여한다.**
- 4) 해당종목을 즐길 수 있게 지도한다.

42. 지도자의 능력향상을 위한 방법이 아닌 것은?

- 1) 지도자 교육에 참여한다.
- 2) 심판 강습회에 참여한다.
- 3) 응급처치 자격증을 취득한다.
- 4) **경기에 필요한 이론적 지식을 갖추지 않아도 된다.**

43. 선수의 경기력 향상을 위한 방법이 아닌 것은?

- 1) **부상예방을 하지 않는다.**
- 2) 긍정적 마인드를 향상시킨다.
- 3) 충분한 영양을 섭취한다.
- 4) 근력운동을 한다.

44. 훈련 전, 후로 피로를 지연시키거나 회복을 위한 방법으로 적절하지 않은 것은?

- 1) 훈련 후 회복을 위해 안정과 휴식을 취한다.
- 2) 훈련 후 수분과 영양을 섭취한다.
- 3) 훈련 전 충분한 스트레칭을 한다.
- 4) **훈련 전날 과음을 한다.**

45. 시합에서의 부정행위가 아닌 것은?

- 1) 담합을 통해 시합성적을 조작한다.
- 2) **심판의 판정에 수긍한다.**
- 3) 도복 규정을 지키지 않는다.
- 4) 금지된 약물을 복용한다.

46. 효과적인 도핑 금지 방안이 아닌 것은

- 1) 검사 강화
- 2) 윤리 교육
- 3) **신약 개발**
- 4) 강한 처벌

47. 응급처치에 대한 설명으로 바르지 않은 것은?

- 1) 전문응급의료원이 사고현장에 도착하기 전까지 즉시 취하는 조치이다.
- 2) 환자의 상태에 따라 적절한 응급처치를 실시한다.
- 3) 어깨가 탈골 되었다면 병원에 가기전에 임의로 맞춘다.
- 4) 심정지가 왔다면 심폐소생술을 실시한다.

48. 스포츠 성폭력 예방법이 아닌 것은?

- 1) 무의식적 신체접촉을 금지한다.
- 2) 가벼운 성적 농담을 한다.
- 3) 만남이나 교제를 강요하지 않는다.
- 4) 특정 신체부위를 응시하지 않는다.

49. 스포츠 성폭력이 일어난 후 대처방법으로 적절하지 않는 것은?

- 1) 가해자와 분리하지 않는다.
- 2) 피해선수를 보호조치 한다.
- 3) 스포츠 윤리센터에 신고한다.
- 4) 성폭력발생을 신고한다.

50. 대한체육회의 스포츠인 권익센터에서 규정하고 있는 선수폭력에 해당되지 않는 것은?

- 1) 고강도 훈련
- 2) 협박
- 3) 감금
- 4) 따돌림

수고하셨습니다.