실기 · 면접시험 방법

□ 제2차 시험 : 실기시험(체력검정)

o 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 검정

. 체력 검정(3종목) : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 20kg소포상자 이동하기

. 검정기준표 : "별첨"

o **측정 항목 중 2종목 이상 합격해야 제3차시험(면접시험) 응시가능**

□ 제3차 시험 : 면접시험

o 면접시험 : 당해 직무수행에 필요한 능력, 적격성 등을 종합적으로 평가

※ 평가요소 : 공무수행에 필요한 정신자세, 전문지식과 그 응용능력, 의사표현의 정확성과 논리성, 예의·품행과 성실성, 창의력·의지력과 발전 가능성 등

제1차 시험 불합격자는 제2차 시험에
제2차 시험 불합격자는 제3차 시험에
응시할 수 없습니다.

【붙임 1】

체력검사 기준표

성별/종목/연령대		합격	불합격
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	25 이상	24 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20 이상	19 이하
	소포상자 이동하기(20kg) (기준시간: 40초 10m씩 왕복)	40초 이내	40초 초과
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10 이상	9 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	10 이상	9 이하
	소포상자 이동하기(20kg) (기준시간: 1분 10m씩 왕복)	1분 이내	1분 초과

【붙임 2】

실기시험 방법

종 목	측정방법
윗몸 일으키기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두손은 머리 뒤로 깍지껴 잡는다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다. - 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. - 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 메트와 접촉되어야만 한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. * 부정확한 동작 : 깍지를 풀거나, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않는 등의 경우는 횟수에서 제외함
팔굽혀 펴기	[남 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 30cm 높이의 봉을 손끝이 앞으로 가도록 잡고 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. [여 자] - 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 30cm 높이의 봉을 손으로 짚어 팔을 봉과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
소포상자 이동하기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선의 소포상자 앞에 선다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 두 팔로 20kg 상당의 소포상자를 들고 빠른 걸음으로 10m를 이동 후 지정된 장소에 내려놓는다. - 도착 장소에 준비된 20kg 상당의 소포상자를 어깨에 메고 빠른 걸음으로 반대편으로 10m를 이동한 후 지정된 장소에 내려놓는다. * 몸놀림과 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단

※ 응시종목 중 2종목 이상 합격자에 한하여 면접시험 실시