진해우체국 공고 제2018-05호

2018년도 제2회 상시계약집배원 채용시험
서류전형 합격자 및 면접(실기 포함)시험 시행계획 공고

진해우체국 시행 2018년도 제2회 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 명단 및 면접(실기 포함)시험 시행계획을 다음과 같이 공고합니다.

2018년 09월 12일

진해우체국장

□ 서류전형 합격자 명단

2018년도 제2회 상시계약집배원 채용시험 서류합격자 명단
(진해우체국 시행)

응시번호	성 명	합격여부	비 고
진해01	권**	합 격	
진해02	최**	합 격	
진해03	윤**	합 격	
진해04	노**	합 격	
진해05	장**	합 격	

□ 실기 및 면접시험 시행계획

1. 실기시험(체력검증)

- ㅇ 실기시험일시: 2018. 09. 13.(목) 13:00 ~
- ㅇ 실기장소 : 진해우체국 4층 체력단련실
- ㅇ 시험종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 2종 평가
- ㅇ 평가방법 : 【붙임1.2】 참조
- ㅇ 실기시험 응시 동의서 :【붙임3】 참조

※ 응시자는 시험 당일 12:50까지 4층 응시자 대기실에 도착해서 실기시험에 대비 (실기시험후 면접실시)

※ 지정된 일시에 불참 또는 불가피한 상황 외의 사유로 지연 참석시 불합격 처리됨을 알려드립니다.

2. 면접시험

- ㅇ 면접일시 : 2018. 09. 13.(목) 14:00 ~
- ㅇ 면접장소 : 진해우체국 3층 소회의실
- ㅇ 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 면접시험 실시

3. 준비물

- 응시표, 신분증(주민등록증 또는 운전면허증),
  실기시험용 간소복(운동복)

4. 최종 합격자 발표 : 2018. 09. 13.(목) 18:00 ~

- ㅇ 진해우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/bs/645) 게시

【붙임 1】

실기시험 종목 및 평가 방법

종 목	평 가 방 법
윗 몸 일으키기	o 시험관의 “준비” 구령에 따라, 똑바로 누운 상태에서 다리를 30cm 간격으로 벌리고 무릎은 직각으로 굽혀 세우고 두 손은 머리 뒤로 깍지 껴서 잡는다. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다. o 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다. o 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
팔굽혀 펴 기	[남 자] o 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. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. [여 자] o 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. o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.

【붙임 2】

실기시험 기준표

성별/종목/연령대			가	부
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	38이상	37이하
		30대	30이상	29이하
		40대	27이상	26이하
		50대	18이상	17이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	25이상	24이하
		30대	21이상	20이하
		40대	19이상	18이하
		50대	13이상	12이하
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	21이상	20이하
		30대	15이상	14이하
		40대	11이상	10이하
		50대	5이상	4이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	15이상	14이하
		30대	15이상	14이하
		40대	14이상	13이하
		50대	10이상	9이하

※ 기준시간 : 종목별 1분

※ 1종목 이상 합격기준에 미달하는 경우에는 실기시험 불합격 처리

- o 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 합격
- o 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격
- o 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 불합격
- o 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격

【붙임 3】

체력검증 응시 동의서약서

1. 응시자는 반드시 본인의 건강상태를 고려하여 실기시험에 응시하시기 바랍니다.

2. 응시자는 반드시 의료기관 등의 진료를 통해 실기시험에 무리가 없는지 확인하고 응시여부를 결정해야 합니다.

3. 실기시험 중 응시자의 과실이나 부주의에 의한 사고, 부상 등은 응급조치 이외의 책임을 지지 않습니다.

4. 응시자는 체력검정 도중 이상을 느낄 경우 즉시 실기시험을 중지 하시기 바랍니다.

본인은 상기 사항을 충분히 숙지하여, 진해우체국에서 실시하는 상시계약집배원 채용 실기시험 규칙을 엄수하고 시험관의 지시에 순응하며 검정 중에 발생한 본인의 신체상의 사고에 대해서는 일체 본인이 그 책임을 부담할 것을 동의합니다.

. . .

성 명 : (서명)