【붙임 5】

실기시험(체력측정) 종목 및 평가 방법

종 목	평 가 방 법
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.

실기시험(체력측정) 합격 기준표

성 별	연령대 (만 나이)	합 격 기 준 팔굽혀펴기
남 자	10~20대	25회 이상
	30대	21회 이상
	40대	19회 이상
	50대	13회 이상
여 자	10~20대	15회 이상
	30대	15회 이상
	40대	14회 이상
	50대	10회 이상

※ 기준시간 : 1분

※ 실기시험 불합격 시 면접시험 응시할 수 없음