구미우체국 공고 제2018-35호

2018년도 제5회 구미우체국 상시계약집배원 채용 공고

구미우체국에서 우편물 집배 관련 업무를 담당할 상시계약집배원 선발계획을 다음과 같이 공고합니다.

2018년 12월 24일

구미우체국장

1. 채용직종 및 인원

채용직종	근무예정관서	채용인원	담당업무내용
상시계약집배원	구미우체국 (관내국 포함)	1명	- 우편물 수집 및 배달 - 기타 부대업무

2. 근로조건

가. 신분 및 근로계약 : 비공무원 신분의 무기계약직 근로자

※ 최초 3개월간 수습기간으로 운영되며, 동 기간 중 업무능력 및 직무수행태도 등을 평가하여 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우 계약이 해지될 수 있음

나. 보 수 : 기본연봉 약 19,000천원 + 실적수당 등

o 기본연봉 : 기본급, 운전수당, 상시집배특별수당, 명절상여금, 경평상여금

o 기타수당 : 가족수당, 장기근속장려수당

o 실적수당 : 초과근무수당(시간외, 휴일), 상시출장여비 등

o 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급, 4대 보험 가입, 맞춤형복지제도 등

다. 근무시간 : 주 5일 (평일 월~금)

o 1일 8시간 근무 (09:00~18:00, 휴게시간 1시간 포함)

※ 초과근무 시 관련 규정에 따라 초과근무수당 지급

※ 근무시간은 근로자 동의하에 탄력적 운영 가능

라. 휴 가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 집배업무 특성

o 대국민 우편서비스 제공을 위해 **고객만족 마인드**가 필요하며, **일평균 2,000여통 이상의 통상우편물과 20k상당(최고 30kg)의 다량의 소포를 자동이륜차에 적재한 후 직접 운전 배달**하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시자격

가. 응시연령 : 최종채용시험일 현재 만18세 이상 (2001. 1. 4. 이전 출생자)

나. 국가공무원법 제33조(결격사유)의 각 호에 해당하지 아니하고, 국가공무원법 제74조(정년)에 해당되지 않는 자

○ **국가공무원법 제33조(결격사유)**
- 피성년후견인 또는 피한정후견인
- 파산선고를 받고 복권되지 아니한 자
- 금고 이상의 실형을 선고받고 그 집행이 종료되거나 집행을 받지 아니하기로 확정된 후 5년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형을 선고받고 그 집행유예 기간이 끝난 날부터 2년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형의 선고유예를 받은 경우에 그 선고유예 기간 중에 있는 자
- 법원의 판결 또는 다른 법률에 따라 자격이 상실되거나 정지된 자
- 공무원으로 재직기간 중 직무와 관련하여 『형법』 제355조 및 제356조에 규정된 죄를 범한 자로서 300만 원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 「형법」 제303호 또는 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」 제10조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
- 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

○ **국가공무원법 제74조(정년)**
- 공무원의 정년은 다른 법률에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 60세로 한다.
- 공무원은 그 정년에 이른 날이 1월부터 6월 사이에 있으면 6월 30일에, 7월부터 12월 사이에 있으면 12월 31일에 각각 당연히 퇴직된다.

다. 공고일 현재 경상북도에 주민등록이 되어 있는 자

라. **상시계약집배원은 「제1종 또는 제2종 보통운전면허」**와 함께 **「제2종 소형면허 또는 제2종 원동기장치자전거 면허」**를 동시에 소지하고 **자동이륜차 운전이 가능한 자**

마. 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 우편관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시 불가

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

4. 우대요건(서류전형시 적용)

가. 정보처리 관련 자격증 중 1개 이상 소지자

o 정보처리기능사, 정보처리산업기사, 정보처리기사

o 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 인터넷정보관리사(한국정보통신진흥협회 발행분)

나. 집배 업무에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자

다. 우체국택배원에 1년이상 근무한 경력이 있는 자

라. 재택·통상·소포위탁배달원으로 2년 이상 근무한 경력이 있는 자

※ 민간택배사 배달 근무경력자 포함(특정물품의 배송업무 또는 내근직종은 제외)

마. 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자, 「장애인 고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인, 「북한 이탈주민의 보호 및 정착 지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민, 「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자

5. 시험방법

시험단계 / 채용분야	제1차 시험	제2차 시험	제3차 시험
상시계약집배원	서류전형	실기시험	면접시험

가. 제1차 시험 : 서류전형

o 해당 직무 수행에 관련되는 응시자의 자격 등이 채용공고상의 '자격기준'에 적합한지 여부 등을 서면으로 심사(적격·부적격 판단)

o 단, 모집우체국별 응시자가 채용예정 인원의 3배수 이상인 경우 서류전형 심사기준에 따라 10배수로 합격자를 결정

※ 동점자 발생 경우 동점자 모두 합격처리

o 서류전형 심사 기준

심사항목 / 배점	자격요건 만족도	직무관련 경력	자기소개서 충실·성실성	정보화 자격증	무사고 경력	취업지원 대상자 등
100점	40점	20점	10점	20점	5점	5점

※ 직종별 직무관련 경력 환산 점수

직무관련 경력 환산	환산경력 채점 기준
집배 업무에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자	- 1년 이상 20점 - 6월 이상 ~ 1년 미만 15점
우체국택배원에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자	- 2년 이상 20점 - 1년 이상 ~ 2년 미만 15점
재택·통상·소포 위탁배달업무에 2년 이상 근무자 (민간택배 배달 경력 포함)	- 3년 이상 20점 - 2년 이상 ~ 3년 미만 15점

※ 정보화 자격증 심사기준

해당자격증	채점 기준
o 정보처리기능사·정보처리산업기사·정보처리기사 o 워드프로세서 o 컴퓨터활용능력 o 인터넷정보관리사	o 자격증 2개 이상 소지 : 20점 o 자격증 1개 소지 : 15점 o 자격증 미소지 : 0점 * 다른 종류의 자격증 개수를 말함 (정보처리기능사,정보처리산업기사,정보처리기사는 같은 종류의 자격증으로 취급)

나. 제2차 시험 : 실기시험

o 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 능력 측정

o 평가종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 소포상자 이동하기

※ 위 평가종목 3가지 모두 '가'로 판정시 실기시험에서 '합격' 처리

※ 실기시험 검정기준표 : 붙임 참조

다. 제3차 시험 : 면접평가

o 실기시험 합격한 자를 대상으로 당해 직무수행에 필요한 능력, 적격성 등을 종합적으로 평가

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

※ 전문지식(우편상식 및 금융상식)에 관한 평가는 면접위원의 질문에 대해 답변하는 형식으로 진행되며, 자료는 경북지방우정청홈페이지(사업분야/우편, 예금, 보험)에서 사전 학습하시기 바랍니다.

6. 제출서류

가. 응시원서 1통
나. 주민등록초본 1통(최종 주소지 전입일자 기재된 것)
다. 이력서 1통
라. 자기소개서 1통
마. 운전경력증명서(경찰서 또는 인터넷 발급) 1통
※ 반드시 전체경력으로 조회된 증명서 발급
바. 개인정보 수집·이용 동의서 1통
사. 경력증명서 및 정보화자격증사본 각 1통(해당자 한)
아. 취업지원대상자 증명서, 장애인등록증 사본 또는 장애인증명서, 북한이탈주민등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서 각 1통(해당자 한)

※ 위 가,나,다,라,마,바 **서류는 모두 제출**하여야 하며 가,다,라,바 **서류는 자필로 작성하여 제출**하여야 함.

※ 각 서류는 공고일 이후 발급된 것에 한하며, 증빙자료가 없는 경력,자격 등은 인정하지 않음. 제출서류가 합격자발표 이후 허위 작성으로 확인되는 경우에는 합격이 취소될 수 있음

7. 응시서류 접수

가. 접수기간 : 2018.12.27.(목) ~ 2018.12.31.(월) 09:00 ~ 18:00
※ 토·일요일 및 공휴일은 방문접수 불가
나. 접 수 처 : 구미우체국 지원과
o 주소 : ㉾39281 경북 구미시 송원서로 6 구미우체국 지원과
o 응시원서, 이력서, 자기소개서 등의 서식은 구미우체국 홈페이지, 인사혁신처 나라일터의 채용공고문에서 출력하여 사용
o 지정된 접수처 방문 또는 등기우편으로 접수 가능(토·일요일, 공휴일 제외)
(단, 우편접수는 접수 마감일 18:00까지 도착한 서류에 한하여 유효)
※ 등기우편 접수 시 봉투 겉표지에 『상시계약집배원 응시원서 재중』 표시
o 우편으로 접수된 응시표는 실기시험 대상자에 한하여 시험당일 배부
※ 응시번호는 응시자에게 개별 연락

8. 시험일정 및 합격자 발표

구 분	서류전형 합격자 발표	실기 및 면접시험	최종합격자 발표
일 자	2019. 1. 3.(목)	2019. 1. 4.(금)	2019. 1. 4.(금)

※ 구미우체국 홈페이지/채용공고란에 게시

※ 서류전형 합격자 발표시 개인별 실기시험 및 면접시간을 명시 함

※ 응시자는 반드시 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)을 지참하고 실기시험 및 면접시험 시작 30분전까지 지정한 장소에 입실 완료하여야 함

※ 최종합격자가 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 차 순위로 면접성적이 우수한 자를 추가합격자로 결정할 수 있음

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 구미우체국 홈페이지에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소되며, 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.

다. 상시계약집배원은 무기계약직으로 채용되어 정년은 60세까지로 하며, 최초 3개월간은 수습기간으로 운영됩니다. 수습 중의 보수는 동일하게 지급되나, 업무능력 부족 또는 직무수행태도 불량 등으로 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우에는 근로계약이 해지될 수 있습니다.

라. 상시계약집배원은 비공무원이며, 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영됩니다.

마. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 적을 경우(응시자가 없을 경우 포함)는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 다시 공고할 수 있습니다.

바. 면접시험에서 응시자의 채용기준 미달 시 선발예정인원보다 채용인원을 축소하여 선발할 수 있습니다.

사. 응시원서에는 반드시 연락처 등을 기재하시기 바라며, 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.

아. 기타 자세한 내용은 구미우체국 지원과(☎ 054-450-1506)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응 시 원 서

(제22조 관련)

본인은 상시계약집배원 채용시험에 응시하고자 원서를 제출하며 다음 사항을 서약합니다.

아래 기재사항은 사실과 다름없으며 만일 시험결과에 부당한 영향을 끼칠 목적으로 허위사실을 기재하였을 때에는 관계법령에 의거 당해시험이 정지 또는 무효가 되고 향후 5년간 응시자격이 정지되어도 이의를 제기하지 않겠습니다.

20 년 월 일

귀하

※응시번호		성명	(한글)	㊞
응시직종	상시계약집배원		(한자)	
생년월일	년 월 일			
주 소 (주민등록주소)	(㉒)			
전자우편		응시권역	구미우체국	
전 화		휴대전화		

※응시번호		**응 시 표** 상시계약집배원 채용시험	
응시직종	상시계약집배원	성명	㊞
20 년 월 일 구미우체국장 ㊞			

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 사진위의 날인여부를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 사진 1매를 가지고 시험시작 1시간 전까지 구미우체국 지원과로 오시면 재교부 받을 수 있습니다.
3. 시험당일은 응시표, 신분증 및 필기도구를 지참하고 시험시작 30분전까지 지정된 좌석에 착석하여야 합니다.

보완사항	를(을) 월 일까지 보완하여야 합니다.

응시원서 작성요령

◎ 응시원서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 「※응시번호」: 기재하지 않음
2. 응시직종 : 상시계약집배원
3. 주소 : 주민등록 주소를 정확히 기재함
4. 성명 · 생년월일 · 전자우편 · (휴대)전화 : 빠짐없이 정확하게 기재함
5. 제출서류는 응시원서, 주민등록초본, 이력서, 자기소개서, 운전경력증명서, 자격증사본, 개인정보 수집·이용 동의서 순으로 편철하여 제출

※ 실기시험은 서류전형 합격자에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 구미우체국 홈페이지에 게시합니다.

【붙임 2】

표준이력서

(앞장)

1. 인적사항					
지원구분	신입( ) 경력( )	지원분야	상시계약집배원	접수번호	
성 명	(한글)				
현주소	(주민등록주소)				
연락처	(본인휴대폰) (비상연락처)		전자우편		

2. 교육사항				
직무관련 직업교육	교육 과정명	주요내용	기관명	교육기간

3. 근무 경력사항 (지원하는 업무와 연관성이 있는 사항 기입)				
근무기간	구체적 업종	직위/역할	담당업무	비 고

4. 운전 및 정보화 관련 자격사항 (채용 자격요건 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

5. 정보화 등 자격사항 (채용 우대 관련 사항은 필히 기재)			
자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우 '국가공인', 민간공인 자격일 경우 '민간공인'으로 기재

(뒷장)

6. 직무관련 기타 활동

활동구분	소속조직/활동명	활동기간	활동내용

7. 특기사항 (특기사항이 있는 경우 기재)

8. 기타 우대사항

구분	내용	해당여부
지역인재		☐
기능인재(고졸인재)		☐
청년	(청년고용촉진특별법 제5조에 해당)	☐
「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자		☐
「장애인 고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인		☐
「북한 이탈주민 보호 및 정착지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민		☐
「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자		☐

9. 운전경력사항 안내

※채용이 확정된 경우 운전경력사항 중 운전면허 취소·정지, 운전사고, 법규위반 사항은 직무와 직접 관련이 있는 사항으로서 위 사항에 대한 정보를 요구할 수 있습니다.
위와 같은 운전경력사항이 있는 경우 채용이 결정되었다고 하더라도 근로계약 체결에 불이익이 있을 수 있으며 채용이 취소될 수 있음을 공지합니다.

1. 위 사항은 사실과 다름이 없음을 확인합니다.
2. 향후 위 기재 사항 중 채용에 영향을 미치는 허위 사실 기재 또는 누락 사항이 발견될 경우 합격자 취소 등 불이익을 받을 수 있음을 인지하고 있음을 확인합니다.

지원일자: **지 원 자:** **(인)**

※ 본인 자필로 작성하며, 기재된 사항이 합격자 발표 이후 계약서 작성 시 제출된 자료와 대사하여 사실과 다른 부분이 발견되거나 허위 작성으로 확인되는 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.

※ 응시자 부주의로 누락 또는 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

이력서 작성요령

◎ 이력서는 다음 요령에 의하여 본인 자필로 빠짐없이 작성하여야 합니다.

1. 인적사항 : 각 사항을 빠짐없이 기재하되 「접수번호」는 기재하지 않음

2. 교육사항 : 해당사항을 기재

3. 근무 경력사항 : 우체국 및 채용우대 근무 관련 사항은 반드시 기재

4. 결격사유 존재 유무 : 결격 사유가 있을 경우 해당여부에 ✓표시

5. 운전 관련 자격사항 : 채용 자격요건 관련 사항은 반드시 기재

6. 운전 경력사항 : 다수일 경우 최근 발생일자부터 역순으로 기재

7. 정보화 등 자격사항 : 채용 우대 관련 사항은 반드시 기재
※ 자격분류 : 국가공인자격일 경우「국가공인」,민간공인 자격일 경우「민간공인」으로 기재

8. 직무관련 기타 활동 : 해당사항 기재

9. 기타사항 : 각 사항에 해당될 경우 해당여부에 ✓표시

※ 본인 자필로 작성하며 기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성된 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.

※ 응시자 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 3】

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	
생년월일	. . .	응시분야	

지 원 동 기
생활신조와 가치관
본인의 장·단점
주요경력 및 특기사항
만일 우정사업 종사 근로자로 근무하게 된다면

20 . . . 작 성 자 : (서명 또는 印)

※ 본인 자필로 작성하며, 1장으로 작성

※ 직무와 무관한 사생활정보, 민감정보(사상, 신념(종교) 등)는 기재하지 않습니다. 응시자의 부주의로 기재되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 4】

개인정보 수집 • 이용 동의서(응시용)

[개인정보 수집•이용에 대한 동의]

수집하는 개인정보 항목	성명, 생년월일, 주소, 핸드폰번호, 전화번호(자택, 사무실), Email주소, 운전면허, 운전경력, 자격증, 근무경력사항, 장애여부, 취업보호대상자여부, 자기소개 등
개인정보의 수집 및 이용목적	제공하신 정보는 서류전형, 면접전형 등 입사지원 서비스 및 채용 관련 정보 제공 등을 위해서 사용합니다. ① 본인 확인 이용 : 성명, 생년월일 ② 지원자와의 의사소통 및 정보 전달 등에 이용 : 성명, 주소, 핸드폰번호, 전화번호, Email주소 ③ 서류전형, 면접전형 등 지원자 평가에 이용 : 교육사항, 근무경력사항, 자격사항, 직무관련 기타 활동, 자격증 등 ④ 채용시 우대를 위해 이용 : 장애인 구분, 수급대상자 구분 등 ⑤ 단, 이용자의 기본적 인권 침해의 우려가 있는 민감한 개인정보 (인종 및 민족, 사상 및 신조, 정치적 성향 및 범죄기록 등)는 수집하지 않습니다.
개인정보의 보유 및 이용기간	수집된 개인정보의 보유기간은 입사지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등이 종료된 후 입사지원자의 개인정보는 지체없이(5일 이내) 파기합니다. 또한 삭제 요청 시 당사는 지원자의 개인정보를 재생이 불가능한 방법으로 즉시 파기합니다.
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

개인정보 수집 및 이용에 동의함 □ **개인정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

[민감정보 처리에 대한 동의]

수집하는 민감정보 항목	장애정보, 수급자 정보
민감정보 의 수집 및 이용목적	채용 및 채용관리
민감정보 의 보유 및 이용기간	지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등 종료 시 또는 지원서 삭제 신청 시까지
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

민감정보 수집 및 이용에 동의함 □ **민감정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

※ 개인정보 제공자가 동의한 내용외의 다른 목적으로 활용하지 않으며, 제공된 개인정보의 이용을 거부하고자 할 때에는 개인정보 관리책임자를 통해 열람, 정정, 삭제를 요구할 수 있음

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요함

「개인정보보호법」 등 관련 법규에 의거하여 상기 본인은 위와 같이 개인정보 수집 및 활용에 동의함.

20 년 월 일

이름 : **(서명 또는 印)**

구미우체국장 귀하

※ 응시자의 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 5】

실기시험 검정기준표

□ 체력검사 기준표

성별/종목/연령대			가	부
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	38회 이상	37회 이하
		30대	30회 이상	29회 이하
		40대	27회 이상	26회 이하
		50대	18회 이상	17회 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	10~20대	25회 이상	24회 이하
		30대	21회 이상	20회 이하
		40대	19회 이상	18회 이하
		50대	13회 이상	12회 이하
	소포상자 이동하기		10m 거리에 있는 20kg 소포상자 4개를 1개씩 왕복하여 1분내 이동	10m 거리에 있는 20kg 소포상자 4개를 1개씩 왕복하여 1분 초과 이동
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	21회 이상	20회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	11회 이상	10회 이하
		50대	5회 이상	4회 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	10~20대	15회 이상	14회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	14회 이상	13회 이하
		50대	10회 이상	9회 이하
	소포상자 이동하기		10m 거리에 있는 20kg 소포상자 4개를 1개씩 왕복하여 2분내 이동	10m 거리에 있는 20kg 소포상자 4개를 1개씩 왕복하여 2분 초과 이동

*** 평가종목 3가지 모두 ‘가’로 판정시 실기시험에서 ‘합격’ 처리**

□ 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, 출발선 앞에 선다 - 시험관의 “시작” 구령과 함께 10m 거리에 있는 20kg 소포상자 4개를 두 팔 또는 어깨에 메고 1개씩 왕복하여 1분내(여성은 2분내) 지정된 장소에 갖다 놓는다 * 시간내 이동, 몸놀림 및 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단