양산우체국 공고 제 2019 - 5호

2019년도 제1회 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 명단 및 실기·면접시험 계획 공고

양산우체국 시행 2019년도 제1회 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 명단 및 실기·면접시험 시행계획을 다음과 같이 공고합니다.

2019년 6월 26일

양 산 우 체 국 장

1. 서류전형 합격자 명단

[ ] 응시번호

[1-1] 김 ○ ○	[1-2] 설 ○ ○	[1-3] 양 ○ ○
[1-4] 김 ○ ○	[1-5] 이 ○ ○	[1-6] 전 ○ ○

2. 실기 및 면접시험 계획

가. 일시 및 장소

o 일시 : 2019. 6. 27.(목) 10:00 ~
(09시30분 까지 지원과 입실)

o 장소 : **양산우체국 3층 대회의실** (양산시 중앙로 252)

나. 실기시험(2차)

o 시험종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기

o 평가방법 및 합격기준표 : 붙임

다. 면접시험(3차)

o 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 실시
(실기시험 탈락자는 면접시험 응시 불가)

라. 실기 및 면접시험 응시자 유의사항

o 시험 당일 09시 30분까지
3층 지원과로 도착하셔야 합니다.(응시자 교육)

o 준비물 : 응시표, 신분증(주민등록증 또는 운전면허증), 간소복 착용
※ 신분증이 없을 경우 시험 응시가 불가능합니다.

o 응시자 교육부터 시험 종료 시까지 휴대폰 사용 및 외부출입을 금합니다.

3. 최종 합격자 발표 : 2019. 6. 27.(목) 17시 이후

o 양산우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/626/index.do) 게시

【붙임】

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.

실기시험 합격 기준표

성 별	연령대 (만 나이)	합 격 기 준	
		윗몸일으키기	팔굽혀펴기
남 자	10~20대	30회 이상	25회 이상
	30대	25회 이상	20회 이상
	40대	20회 이상	15회 이상
	50대	15회 이상	10회 이상
여 자	10~20대	17회 이상	12회 이상
	30대	11회 이상	12회 이상
	40대	8회 이상	11회 이상
	50대	5회 이상	10회 이상

※ 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