예천우체국 공고 제2020-1호

예천우체국 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용 공고

예천우체국에서 우편물 집배 관련 업무를 담당할 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 선발계획을 다음과 같이 공고합니다.

2020년 1월 14일

예천우체국

1. 채용직종 및 인원

채용직종	근무예정우체국	채용인원	담당업무내용
상시계약집배원 (농어촌소포배달원)	예천우체국	8명	○소포우편물(EMS포함) 배달 및 부대업무, 택배 방문접수 및 우편물 중간수도업무

2. 근로조건

가. 신분 : 공무직 근로자(비공무원)

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

나. 보 수 : 기본급+수당

o 기본급 : 1,655,310원

o 수당 : 가족수당, 운전수당, 명절수당, 근속수당, 급식비등

o 실적수당 : 초과근무수당, 휴일근로수당, 상시출장여비 등

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

다. 근무시간 : 주 5일 (평일 화~토)

o 1일 8시간 근무 (08:00~17:00, 휴게시간 1시간 포함)

※ 초과근무 시 관련 규정에 따라 초과근무수당 지급

라. 휴 가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 집배업무 특성

o 대국민 우편서비스 제공을 위해 **고객만족 마인드**가 필요하며, **20k상당(최고 30kg)의 다량의 소포를 직접 운전 배달**하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시자격

가. 응시연령 : 18세 이상(2002. 1. 31. 이전 출생자), 만 60세 미만인 자

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
- 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. 지역제한 : 공고일 현재 경상북도에 주민등록이 되어 있는 자

라. 자격증 : **「제 1종 또는 제 2종 보통운전면허」를 소지한 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. 집배업무에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자
다. 우체국택배원에 1년 이상 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 정착지원에 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 3배수 이상으로 합격자를 결정할 수 있음

※ 서류전형 심사 기준

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

※ 직종별 직무관련 경력 환산 점수

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

나. 제2차 시험 : 실기시험

o 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 능력 측정

o 평가종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기, 소포상자 이동하기

※ 위 평가종목 3가지 모두 '가(可)'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(우편서비스/우편, 금융, 우정서비스)에서 사전 학습하시기 바랍니다.

6. 제출서류

가. 응시원서 1부

나. 이력서 1통

다. 자기소개서 1통

라. 운전경력증명서(경찰서 또는 인터넷 발급) 1통

※ 면허발급 이후 전체기간의 운전면허경력, 법규위반, 교통사고 내역이 나타나야하며, 운전면허경력 란에 면허취득일자는 반드시 표시되도록 조회된 증명서 제출

마. 개인정보 수집·이용 동의서 1통

바. 주민등록초본 1부

※ 주소변동 이력 표시 및 병역사항을 표시함, 주민등록 뒷자리 미포함하여 발급

사. 경력증명서 1부(해당자에 한함)

※ 경력사실 확인이 가능하도록 근무기간, 직위, 직급 및 담당업무를 정확히 기재하고, 발급확인자의 서명(날인) 및 연락처 포함

아. 정보화 관련 자격증 사본 1부(해당자에 한함)

자. 취업지원대상자 증명서 등 우대요건 증빙 서류 1부(해당자에 한함)

※ 위 **모든 서류를 제출**하여야 하며, **기재된 사항이 합격자 발표 이후 계약서 작성 시 제출된 자료와 대사하여 사실과 다른 부분이 발견되거나 허위 작성으로 확인되는 경우에는 합격이 취소**될 수 있음

7. 응시서류 접수

가. 접수기간 : 2020. 1. 16.(목) ~ 2020. 1. 21.(화) 09:00~18:00까지

나. 접수장소 : 예천우체국 우편물류과 채용담당자

o 주소 : ㉾36822 경북 예천군 예천읍 군청길 27

다. 접수방법

o 응시원서, 이력서, 자기소개서 등의 서식은 경북지방우정청 및 예천우체국 홈페이지, 인사혁신처 나라일터, 대한민국공무원되기, 집배원 채용 바로보기의 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 응시표는 실기시험 대상자에 한하여 시험당일 배부

※ 응시번호는 응시자의 휴대폰에 SMS 발송

8. 시험일정 및 합격자 발표

구 분	서류전형 합격자 발표	실기 및 면접시험	최종합격자 발표
일 자	2020. 1.22.(수)	2020. 1. 28.(화)	2020. 1. 30.(목)

※ 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

※서류전형 및 최종합격자 발표 등 모든 시험일정은 예천우체국 홈페이지 게시

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일 전까지 예천우체국 홈페이지에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 신원조사 및 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소됩니다.

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 우체국별 응시인원이 채용예정 인원보다 적거나(응시자가 없을 경우 포함)같을 경우는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 공고합니다.

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

사. 실기시험은 본인의 건강상태에 맞게 응해야 하며, **만약 본인의 체력상태를 무시한 채 무리하게 실기시험을 강행하여 발생되는 일체의 사고에 대해서는 응시자에게 모든 책임**이 있으며, 예천우체국에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.

아. “채용절차의 공정화에 관한 법률” 제11조에 따라 최종합격자를 제외한 응시자를 대상으로 기 제출한 체용서류를 반환받을 수 있습니다.

○최종합격 되지 못한 응시자는 최종합격자 발표일의 다음날로부터 14일 이내에 제출한 서류의 반환을 청구할 수 있음을 알려드립니다.

다만, 홈페이지 또는 전자우편으로 제출된 경우나 응시자가 자발적으로 제출한 경우에는 그러하지 아니하며, 천재지변이나 그 밖에 예천우체국에게 책임 없는 사유로 채용서류가 멸실된 경우에는 반환한 것으로 봅니다.

○채용서류 반환 청구를 하려는 응시자는 채용서류 반환청구서(채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙 별지 제 3호 서식)를 작성하여 예천우체국 방문신청, 팩스(054-652-2801), 등기우편으로 제출하면 제출이 확인된 날로부터 14일 이내에 지정한 주소지로 등기우편을 통하여 발송해 드립니다.

자. 기타 자세한 내용은 예천우체국 우편물류과(054-653-2800)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응 시 원 서

본인은 2020년도 제 1회 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.

2020년 월 일

예천우체국장 귀하

※응시번호		성명	(한글)	사 진 [6개월 이내에 촬영한 탈모 상반신 사진 (3cm×4cm)으로 2매 모두 동일원판 이어야 함]
응시직종	상시계약집배원		(한자)	
생년월일 (주민번호앞자리)	. . .			
주 소 (주민등록주소)	(우 -)			
전자우편		응시우체국		
전 화		휴대전화		

※응시번호		**응 시 표** (상시계약집배원)채용시험		
응시직종	상시계약집배원	성 명		사 진 [6개월 이내에 촬영한 탈모 상반신 사진 (3cm×4cm)으로 2매 모두 동일원판 이어야 함]
생년월일		휴대번호		
2020년 월 일 예천우체국장 ㊞				

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 사진위의 날인여부를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 사진 1매를 가지고 시험시작 1시간 전까지 우편물류과로 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. **응시우체국 : 응시하는 우체국명 기재(공고문 2. 우체국별 채용인원 참고)**
6. 사진 : 6개월 이내에 촬영한 탈모 · 상반신 · 천연색 사진(3cm×4cm, 반명함)으로 2매 모두 동일원판을 붙임
7. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 운전경력증명서, 개인정보 수집·이용 동의서 순으로 편철하여 제출

※ 실기시험은 서류전형 합격자에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 예천우체국 홈페이지/정보마당/채용공고란에 게시합니다.

【붙임 2】

표준이력서

(앞장)

1. 인적사항					
지원구분	신입( ) 경력( )	지원분야		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.

【붙임 3】

자 기 소 개 서

응시번호		성명	
응시직종			

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

2020. . . 작 성 자 : (서명 또는 印)

※ 본인 자필로 작성하며, 1장으로 작성

【붙임 4】

개인정보 수집 · 이용에 대한 동의서

본인은 예천우체국 시행 **상시계약집배원 채용** 지원서를 제출함에 있어 인사담당기관이 본인에 대한 인사검증을 실시 할 필요가 있다는 제반사항을 이해하고 있으며, 이를 위해 '개인정보 보호법' 등에 의해 보호되고 있는 본인에 관한 각종 정보자료를 '동법 제15조 및 제23조 단서' 에 따라 인사담당기관이 수집 및 이용하는 데 동의합니다.

또한 본인이 서명날인한 동의서의 복사본은 인사검증에 필요한 다양한 자료 수집 및 이용의 편의를 위해서 원본과 동일하게 유효하다는 것을 인정합니다.

☐ **개인정보 수집 및 이용에 동의하십니까?** **동의함( ), 동의하지 않음( )**

☐ **고유식별정보 처리에 동의하십니까?** **동의함( ), 동의하지 않음( )**

2020년 월 일

지원자 본인 성명 : (서명), 생년월일 : 년 월 일

예천우체국장 귀하

인사검증을 위해 수집 및 이용되는 정보자료의 범위
◇ 개인정보의 수집·이용목적 : 상시계약집배원 채용 ◇ 수집하려는 개인정보의 항목 : 채용심사에 필요한 개인 인적 제반사항 - 성명, 주민등록번호, 공직근무경력 제반사항, 가족사항, 학력사항, 범죄경력 조회 등 채용심사에 필요한 제반 사항 ◇ 개인정보의 보유 및 이용기간 : 접수된 서류는 반환하지 않음 ◇ 지원자는 개인정보 보호법 제15조 제2항 제4호에 따라 개인정보를 수집 및 이용에 관하여 거부할 수 있으며, 동의 거부 시 일정이 지연되거나 채용심사 대상에서 제외될 수 있습니다. **※ 채용에 필요한 개인정보는 채용업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.**

【붙임 5】]

체력검정 응시 동의 서약서

1. 응시자는 반드시 본인의 건강상태를 고려하여 체력검정에 응시하시기 바랍니다.

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

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

4. 응시자는 체력검정 도중 이상을 느낄 경우 즉시 체력검정을 중지하시기 바랍니다.

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

2020. . .

성명 : (서명 또는 인)

【붙임 6】

제2020- 호

경 력 증 명 서

인 적 사 항	성명	한 글		생년월일 (주민등록상)	. . .
		한 자			
	주 소				

경 력 사 항	근 무 기 간		근무부서	담당업무
	부 터	까 지		

근무연한	년 월	최종직위 또는 직급	
퇴직사유			
용 도	상시계약집배원 채용시험 응시 제출용		
회사소재지			

위와 같이 경력을 증명합니다.

2020년 월 일

기관명 또는 회사명(관인 또는 회사대표자인)

작성담당부서	
작성책임자	
작성담당자	
연락처	

※ 기재된 사항이 사실이 다르거나 허위로 작성되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

※ 기관에서 발급한 경력증명서가 있을 경우 기관발급용 양식으로 제출 가능합니다.

【붙임 7】

■ 채용절차의 공정화에 관한 법률 시행규칙[별지 제3호서식]

채용서류 반환청구서

접수번호		접수일자
청구인	성명	수험번호
주 소		
반환장소 (주소와 다른 경우 기재)		
반환청구서류		

「채용절차의 공정화에 관한 법률」 제11조 및 같은 법 시행령 제2조 및 제4조에 따라 위와 같이 채용서류의 반환을 청구합니다.

년 월 일

청구인 (서명 또는 인)

예천우체국장 귀하

공지사항
1.「채용절차의 공정화에 관한 법률 시행령」 제2조제1항에 따라 신청인이 채용서류의 반환을 요청하면 해당 사업장은 14일 이내에 반환요구서류를 발송하도록 하고 있습니다.
2.「채용절차의 공정화에 관한 법률 시행령」제2조제2항에 따라 반환요구서류는 특수취급우편물을 통해 전달받거나, 사업장으로부터 직접 전달받을 수 있습니다.
3.「채용절차의 공정화에 관한 법률」제11조제5항 및 같은 법 시행령 제5조제2항에 따라 채용서류의 반환에 드는 비용을 청구인이 부담할 수 있습니다.

210mm×297mm[일반용지 60g/㎡(재활용품)]

【붙임 8】

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)	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)	20대	15회 이상	14회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	14회 이상	9회 이하
		50대	10회 이상	5회 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(可)'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