【붙임 8】

실기시험 방법

종 목	측정방법
팔굽혀 펴기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 양손을 어깨넓이로 벌려 바닥에 손을 대고 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 바닥에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.
소포상자 이동하기	- 시험관의 “준비” 구령에 따라, 출발선의 소포상자 앞에 선다. - 시험관의 “시작” 구령과 함께 두 팔로 20kg 상당의 소포상자를 하나 들고 빠른걸음으로 반환점을 돌아온 후 소포배달차량에 적재한다. ※ 몸놀림과 소포 취급 태도를 통해 소포 등 우편물 취급의 가부 여부를 판단

체력검사 기준표

성별/종목/연령대			합 격	불합격
남	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	10~20대	25개 이상	24개 이하
		30대	21개 이상	20개 이하
		40대	19개 이상	18개 이하
		50대	13개 이상	12개 이하
여	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	15개 이상	14개 이하
		30대	15개 이상	14개 이하
		40대	14개 이상	9개 이하
		50대	10개 이상	5개 이하