함안우체국 공고 제2022-08호

2022년도 제3회 함안우체국 시행
상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자 안내

2022년도 제3회 상시계약집배원 채용시험 서류전형 합격자에 대하여 실기 및 면접시험 일시를 아래와 같이 공고합니다.

2022년 12월 16일

함 안 우 체 국 장

1. 서류전형 합격자 발표

01 이**	02 조**

2. 실기시험 및 면접시험

가. 실기시험

- ㅇ 일시 : 2022. 12. 19.(월) 09:10 ~
- ㅇ 장소 : 함안우체국 2층 회의실 (당일09:00까지 도착 요망)
- ㅇ 준비물 : 응시표(우편접수자 당일교부), 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)
- ㅇ 시험종목 : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기
- ㅇ 평가방법 및 합격기준표 : 【붙임1】 참조
- ㅇ 복장 : 체육복 등 체력검정에 필요한 복장

나. 면접시험

- ㅇ 일시 : 2022. 12. 19.(월) 10:00 ~
- ㅇ 복장 : 단정한 평상복
- ㅇ 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 실시

3. 최종합격자 발표

- ㅇ 2022. 12. 19.(월) 16:00 이후 홈페이지 게시

【붙임 1】

■ 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 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 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 , 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. o 시험관의 "시작" 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.

■ 실기시험 합격기준표

성 별	연령대 (만 나이)	합 격 기 준	
		윗몸일으키기	**팔굽혀펴기**
남 자	**10~20대**	25회 이상	20회 이상
	30대	21회 이상	16회 이상
	40대	18회 이상	14회 이상
	50대	13회 이상	8회 이상
여 자	**10~20대**	15회 이상	15회 이상
	30대	11회 이상	15회 이상
	40대	8회 이상	12회 이상
	50대	5회 이상	8회 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