남울산우체국 공고 제2023-27호

2023년도 제8회 남울산우체국 시행
상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험
서류전형 합격자 안내

2023년도 제8회 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험 서류전형 합격자에 대하여 실기 및 면접시험 일시를 아래와 같이 공고합니다.

2023년 12월 7일

남 울 산 우 체 국 장

□ 서류전형 합격자 명단

응시번호	성 명	합격여부
14	조**	합격
15	강**	합격

□ 실기 및 면접시험 시행계획

○ 일　　시 : 실기시험 : 2023. 12. 8.(금) 09:40 ~

면접시험 : 2023. 12. 8.(금) 10:00 ~

○ 장　　소 : 남울산우체국 4층 소회의실

※ 집결시간 : 2023. 12. 8.(금) 09:30 (4층 대회의실)

○ 준 비 물 : 응시표(면접당일교부), 신분증

○ 시험종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기

○ 평가방법 및 합격기준표 : 붙임(1,2) 참조

※ 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 면접시험 실시

□ 최종합격자 발표

○ 2023. 12. 8.(금) 14:00 이후 남울산우체국홈페이지 게시 및 합격자 개별통보

[붙임1]

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 양발을 모아 붙인 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.

[붙임2]

실기시험 합격 기준표

성 별	연령대 (나이)	합 격 기 준	
		윗몸일으키기	팔굽혀펴기
남 자	10~20대	35회 이상	22회 이상
	30대	27회 이상	18회 이상
	40대	22회 이상	16회 이상
	50대	18회 이상	13회 이상
여 자	10~20대	18회 이상	12회 이상
	30대	12회 이상	12회 이상
	40대	8회 이상	11회 이상
	50대	5회 이상	10회 이상

※ 기준시간 : 종목별 1분

※ 1종목 이상 합격기준에 미달하는 경우에는 실기시험 불합격 처리

- ㅇ 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 합격
- ㅇ 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격
- ㅇ 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 불합격
- ㅇ 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격