고성우체국 공고 제2024-12호

# 2024년도 제4회 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험 서류전형 합격자 및 면접(실기 포함)시험 시행계획 공고

고성우체국 시행 2024년도 제3회 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험 서류전형 합격자 명단 및 면접(실기 포함)시험 시행계획을 다음과 같이 공고합니다.

2024년 9월 4일

고성우체국장

## □ 서류전형 합격자 명단

| 2024년도 제4회 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험 서류합격자 명단(고성우체국 시행) | | | |
|---|---|---|---|
| **응시번호** | **성 명** | **합격여부** | **비 고** |
| 1 | 신 *혁 | 합 격 | |
| 2 | 최 *진 | 합 격 | |

□ 면접(실기 포함)시험 시행계획

## 1. 일시 및 장소, 준비물

ㅇ 실기시험일시 : 2024. 9. 5.(목) 10:00 ~

ㅇ 실기시험장소 : 고성우체국 3층 대회의실

※ 응시자는 시험 당일 09:30까지 도착해서 실기시험에 응시(시간엄수)

※ 지정된 일시에 불참 또는 불가피한 상황 외의 사유로 지연 참석 시 불합격 처리됨을 알려드립니다.

ㅇ 준비물

- 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)

ㅇ 복장 : 체육복 등 체력검정에 필요한 복장

※ 실기시험 합격자에 한하여 면접시험 실시

ㅇ 면접일시 : 2024. 9. 5.(목) 11:00 ~

ㅇ 면접장소 : 고성우체국 3층 대회의실

ㅇ 준비물

- 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)

ㅇ 복장 : 단정한 평상복

## 2. 실기시험(체력검증)

ㅇ 시험종목 : 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 2종 평가

ㅇ 평가방법 : 【붙임1】 참조

## 3. 면접시험

ㅇ 실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 면접시험 실시

## 4. 최종 합격자 발표 : 2024. 9. 5.(목) 15:00 이후

ㅇ 고성우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/bs/638) 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.<br>o 시험관의 “시작” 구령과 함께 복근력만을 이용 몸을 위로 일으켜 굽힌다.<br>o 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 누운 상태로 돌아간다.<br>o 누운 자세에서는 깍지 낀 양손, 어깨 등이 반드시 매트와 접촉되어야만 한다.<br>o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. |
| **팔굽혀 펴 기** | **[남 자]**<br>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.<br>o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다.<br>o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.<br>**[여 자]**<br>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.<br>o 시험관의 “시작” 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다.<br>o 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다. |

# 실기시험 합격 기준표

| 성 별 | 연령대 | 합 격 기 준 | |
|---|---|---|---|
| | | 윗몸일으키기 | 팔굽혀펴기 |
| 남 자 | 10~20대 | 35회 이상 | 22회 이상 |
| | 30대 | 27회 이상 | 18회 이상 |
| | 40대 | 24회 이상 | 16회 이상 |
| | 50대 | 15회 이상 | 10회 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

- o 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 합격
- o 윗몸일으키기 합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격
- o 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 합격 ⇒ 불합격
- o 윗몸일으키기 불합격, 팔굽혀펴기 불합격 ⇒ 불합격