울산우체국 공고 제2025 - 7호

2025년 제1회 울산우체국 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험
서류전형 합격자 및 실기·면접시험 계획 공고

2025년 제1회 상시계약집배원(농어촌소포배달원) 채용시험 서류전형 합격자 및 실기·면접시험 계획을 아래와 같이 공고합니다.

2025년 6월 11일

울 산 우 체 국 장

1. 서류전형 합격자 명단

울산14. 울산15.

2. 실기시험 및 면접시험 계획

가. 일시 및 장소

○ 일시: 2025. 6. 13.(금) 09:30 ~

○ 장소: 울산우체국 4층 대회의실 (울산시 중구 구교로 77)

나. 실기시험

○ 일 시: 2025. 6. 13.(금) 09:30 ~

○ 시험종목: 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기

○ 평가방법 및 합격기준표: 【붙임】 참조

○ 「국민체력 100」 인증서(3등급이상) 제출자는 실기시험 면제

다. 면접시험

○ 일 정: 2025. 6. 13.(금) 10:00 ~

○ **실기시험 완료 후 실기시험 합격자 대상으로 실시**

라. 실기 및 면접시험 응시자 유의사항

○ 시험 당일 09:20분까지 울산우체국 4층 대회의실로 도착(응시자교육)

○ 준비물: **신분증(운전면허증)**

※ 필요 시 실기시험 간소복 별도 준비

○ 응시자 교육부터 시험 종료시 까지 휴대폰 사용 및 외부출입 금지

3. 최종합격자 발표

○ 2025. 6. 13.(금) 14:00 이후 울산우체국 홈페이지 게시 및 개별통보

【붙임】

■ 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 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. o 시험관의 "시작" 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 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 30cm 높이의 봉을 손으로 짚어 팔을 봉과 직각이 되도록 하고, 머리, 어깨, 허리 엉덩이가 일직선이 되도록 한다. o 시험관의 "시작" 구령과 함께 팔이 90도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 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**	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

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