제주우체국 공고 제2016-25호

2016년도 제4회 우체국택배원 채용 재공고

제주우체국 시행 2016년도 제4회 우체국택배원 채용계획을 다음과 같이 재공고합니다.

2016년 12월 5일

제주우체국장

1. 채용직종 및 인원

채용직종	근무예정관서	채용인원	담당업무내용
우체국택배원 (무기계약직)	제주우체국 소포영업과	1명	- 우체국택배, EMS 방문접수 등 - 기타 부대업무
	한림우체국	1명	

2. 근로조건

가. 신분 및 근로계약 : 비공무원 신분의 무기계약직 근로자

※ 최초 3개월간 수습기간으로 운영되며, 동 기간 중 업무능력 및 직무수행태도 등을 평가하여 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우 계약이 해지될 수 있음

※ 우정직공무원 채용 시 우체국택배원 근무경력 우대

나. 보　　수 : 기본연봉 약 18,700천원 + 실적수당 등

o 기본연봉 : 기본급, 운전수당, 직무수당, 명절보로금, 경평상여금

o 기타수당 : 가족수당, 근속수당

o 실적수당 : 초과근무수당(시간외, 휴일), 상시출장여비 등

o 1년 이상 근무 시 퇴직금 지급, 4대 보험 가입, 맞춤형복지제도 등

다. 근무일수 및 시간 : 주 5일(평일 월~금요일)

o 1일 8시간 근무 (9:00~18:00, 휴게시간 1시간 포함)

※ 초과근무 시 관련 규정에 따라 초과근무수당 지급

(토요일배달, 특별소통기간 등 우체국 사업환경 변화에 따라 근무일, 근무시간이 변경될 수 있음)

라. 휴　　가 : 연차유급휴가, 공무유급휴가, 특별유급휴가 등

마. 우체국택배원 업무 특성

o 대국민 우편서비스 제공을 위해 고객만족 마인드가 필요하며, 택배차량(수동형 1톤 탑차 포함)을 직접 운전하여 20kg 상당(최고 30kg)의 우체국택배·EMS 우편물 등을 방문 접수하기 위한 체력과 업무처리를 위한 정보화 능력 필요

3. 응시자격

가. 응시연령 : 18세 이상(1998. 12. 31. 이전 출생자)

나. 책임감이 강하고 근면·성실한 자

다. 국가공무원법 제33조(결격사유)의 각 호에 해당하지 아니하고, 국가공무원법 제74조(정년)에 해당되지 않는 자

○ 국가공무원법 제33조

- 피성년후견인 또는 피한정후견인

※ 개정된 민법시행('13.7.1)에 따라 기존 금치산자 또는 한정치산자도 ' 18.6.30까지 결격사유에 해당함

- 파산선고를 받고 복권되지 아니한 자
- 금고 이상의 실형을 선고받고 그 집행이 종료되거나 집행을 받지 아니하기로 확정된 후 5년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형을 선고받고 그 집행유예 기간이 끝난 날부터 2년이 지나지 아니한 자
- 금고 이상의 형의 선고유예를 받은 경우에 그 선고유예 기간 중에 있는 자
- 법원의 판결 또는 다른 법률에 따라 자격이 상실되거나 정지된 자
- 공무원으로 재직기간 중 직무와 관련하여『형법』제355조 및 제356조에 규정된 죄를 범한 자로서 300만 원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 자
- 「형법」제303조 또는 「성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법」제10조에 규정된 죄를 범한 사람으로서 300만원 이상의 벌금형을 선고받고 그 형이 확정된 후 2년이 지나지 아니한 사람
- 징계로 파면처분을 받은 때부터 5년이 지나지 아니한 자
- 징계로 해임처분을 받은 때부터 3년이 지나지 아니한 자

○ 국가공무원법 제74조(정년)

- 공무원의 정년은 다른 법률에 특별한 규정이 있는 경우를 제외하고는 60세로 한다.
- 공무원은 그 정년에 이른 날이 1월부터 6월 사이에 있으면 6월 30일에, 7월부터 12월 사이에 있으면 12월 31일에 각각 당연히 퇴직된다.

라. 공고일 현재 제주특별자치도에 주민등록이 되어 있는 자

마. **제1종 또는 제2종 보통운전면허를 소지하고 택배차량 운전이 가능한 자**

※ 2종 보통면허 중 '조건:A(자동)' 면허 소지자는 수동형 1톤 탑차 운전이 불가능하여 제외

바. 우정사업조직에서 근무한 경력이 있는 자로서 최종시험시행 예정일 기준 우편관계법령 또는 계약사항을 위반하여 계약이 해지된 날로부터 3년이 경과하지 아니한 자는 응시 불가

※ 위 각호의 모든 요건을 충족해야 함

4. 우대요건

가. 정보화 관련 자격증 중 1개 이상 소지자

- 정보처리기능사, 정보처리산업기사, 정보처리기사, 사무자동화산업기사, 정보기기운용기능사
- 워드프로세서, 컴퓨터활용능력, 정보기술자격(ITQ), 인터넷정보관리사(한국정보통신진흥협회 발행분)

나. 집배 업무 및 우체국택배원에 6개월 이상 근무한 경력이 있는 자

다. 집배보조업무 및 우편집중국 등 우편물구분보조업무에 1년 이상 근무한 경력이 있는 자

라. 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」에 따른 취업지원 대상자, 「장애인고용촉진 및 직업재활법」에 따른 장애인, 「북한 이탈주민의 보호 및 정착지원에 관한 법률」에 따른 북한이탈주민, 「국민기초생활 보장법」에 따른 기초생활 수급자

5. 시험절차

시험단계 / 채용분야	제1차 시험	제2차 시험	제3차 시험
우체국택배원	서류전형	실기시험 (체력검정)	면접시험

가. 제1차 시험 : 서류전형

- 응시자의 자격요건, 결격사유 등을 심사하여 적격·부적격 여부만을 판단
- 다만, 응시인원이 채용예정 인원의 3배수 이상인 경우는 채용예정 인원의 3배수 이상으로 결정할 수 있음
- 서류전형 심사 기준 : 자격요건만족도, 직무관련경력, 자기소개서충실·성실성, 정보화자격증, 무사고경력, 취업지원대상자 등

  ※ 취업지원 대상자 등은 「우대요건」 '라'항의 요건을 갖춘 자에 한하며, 2개 이상의 자격이 있는 경우 1개의 자격만 반영함

나. 제2차 시험 : 실기시험(체력검정)

- 서류전형 합격자를 대상으로 직무 수행에 필요한 체력 측정
- 실기시험

  · 체력측정(2종목) : 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기

  ※ 위 체력측정(2종목) 모두 "가"로 판정 시 실기시험에서 "합격"처리

  · 체력측정 기준표 : 붙임 참조

다. 제3차 시험 : 면접시험

- 실기시험 합격한 자를 대상으로 인성, 직무수행에 필요한 역량, 적격성 등을 종합적으로 평가

① 우체국택배원으로서의 정신자세	② 전문지식과 그 응용능력
③ 의사표현의 정확성과 논리성	④ 예의, 품행 및 성실성
⑤ 창의력, 의지력 및 발전 가능성	

※ 합격자 중 면접시험 성적 상위 순위자부터 제주우체국, 한림우체국에 채용하게 됩니다.

6. 응시서류 접수

가. 접수기간 : 2016. 12. 09.(금) ~ 2016. 12. 13.(화), 접수시간 : 09:00~18:00까지

※ 단, 점심시간(12:00 ~ 13:00)은 제외

나. 접수장소 : 제주우체국 우편물류과(☎ 064-726-9141)

다. 접수방법

- 응시원서, 이력서, 자기소개서, 개인정보 수집·이용동의서 등의 서식은 제주우체국(http://www.koreapost.go.kr/jj/690/), 제주지방우정청(http://www.koreapost.go.kr/jj/), 우정사업본부(http://www.koreapost.go.kr/), 대한민국공무원되기(http://injae.go.kr/), 인사혁신처 나라일터(http://gojobs.mopas.go.kr/) 홈페이지 채용 공고문에서 출력하여 사용

- 지정된 접수처 방문 또는 등기우편으로 접수 가능(단, 우편접수는 접수 마감일 18:00까지 도착한 서류에 한하여 유효하며, 응시자는 반드시 접수 유무를 확인)

※ 우편접수 주소 : (우편번호 63166) 제주시 관덕로 33, 2층 우편물류과 (삼도이동, 제주우체국)

※ 등기우편 접수 시 봉투 겉표지에 『우체국택배원 응시원서 재중 』 표시

- 우편으로 접수된 응시표는 실기시험 대상자에 한하여 당일 배부

7. 시험일정 및 합격자 발표

가. 서류전형 합격자 발표 : 2016. 12. 16.(금), 제주우체국 홈페이지 게시

나. 실기 및 면접시험 : 2016. 12. 20.(화), 장소 및 시간은 서류전형 합격자 발표 시 공고

※ 응시자는 반드시 신분증(주민등록증 또는 운전면허증)을 지참하고 실기시험 시작 30분전 까지 지정한 장소에 입실 완료하여야 함

다. 최종합격자 발표 : 2016. 12. 23.(금), 제주우체국 홈페이지 게시 및 개별통보

※ 최종합격자가 채용포기, 결격사유 등의 사정으로 결원을 보충할 필요가 있는 경우에는 합격자 발표일로부터 3개월 이내에 차순위로 면접성적이 우수한 자를 추가합격자로 결정할 수 있음

8. 제출서류

가. 응시원서(사진 부착) 1부【붙임 서식 사용】

※ 사진은 최근 6개월 이내에 촬영한 동일원판의 탈모·상반신·천연색 사진(3×4㎝, 반명함판) 부착

나. 이력서 및 자기소개서 각 1부【붙임 서식 사용】

다. 운전경력증명서(경찰서, 운전면허시험장 또는 인터넷 발급) 1부

- **전체 운전경력(교통사고, 교통위반)이 표시되도록 조회된 증명서**

라. 경력증명서 1부(우체국 택배 및 집배업무 등 근무 경력자에 한함)

※ 경력사실이 확인 가능하도록 근무기간, 직위, 직급 및 담당업무를 정확히 기재하고, 발급확인자의 서명(날인) 및 연락처 포함

마. 정보화관련 자격증 사본(해당자에 한함) 1부

바. 주민등록초본 1부(단, **남자는 병적사항이 기록된 것**, 미필자는 병적증명서제출)

사. 개인정보 수집·이용 동의서 1부【붙임 서식 사용】

아. 취업지원대상자 증명서, 장애인등록증 또는 장애인 증명서 사본, 북한이탈주민 등록확인서, 국민기초생활수급자 증명서 1부(각 증명은 해당자에 한함)

※ 각 서류는 공고일(2016. 12. 5.) 이후 발급된 것에 한하며, 누락(미비사항)이 있는 경우에는 서류전형에서 불합격 처리

※ 증빙자료가 없는 경력, 자격 등은 인정하지 않음

9. 기타사항

가. 본 시험은 사정에 의하여 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 해당시험일 3일전까지 제주우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/690/)에 변경 공고합니다.

나. 응시원서의 기재사항이나 제출된 서류가 허위로 판명되거나, 최종합격자 통지 후 신원조사, 등기사항부 존재확인 및 채용신체검사 등을 통하여 부적격(결격사유)으로 판명될 경우 합격이 취소되며, 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.

다. 우체국택배원은 무기계약직으로 채용되어 정년은 60세까지로 하며, 최초 3개월간은 수습기간으로 운영됩니다. 수습 중의 보수는 동일하게 지급되나, 업무능력 부족 또는 직무수행태도 불량 등으로 계속 근로가 어렵다고 인정되는 경우에는 근로계약이 해지될 수 있습니다.

라. 우체국택배원은 비공무원이며, 근무경력은 향후 우정직 공무원으로 채용된 경우 유사경력으로 인정되어 호봉에 반영됩니다.

마. 접수마감 후 응시인원이 채용예정 인원보다 같거나 적을 경우(응시자가 없을 경우 포함)는 원서접수일, 시험실시일 등을 새로이 정하여 다시 공고합니다.

바. 응시원서에는 반드시 연락처(휴대폰, 이메일 등)를 기재하시기 바라며, 응시원서상의 기재착오 또는 누락이나 연락불능으로 인한 불이익은 응시자의 책임임을 양지하시기 바랍니다.

사. 실기시험 실시 중에 발생되는 인적 피해 및 기타 각종 사고는 일체 응시자 책임임을 양지하시기 바랍니다.

아. 기타 자세한 내용은 제주우체국 우편물류과(☎064-726-9141)로 문의하시기 바랍니다.

【붙임 1】

응 시 원 서

본인은 제주우체국에서 시행하는 2016년도 제4회 우체국택배원 채용시험에 응시하고자 원서를 제출하며 다음 사항을 서약합니다.

아래 기재사항은 사실과 다름없으며 만일 시험결과에 부당한 영향을 끼칠 목적으로 허위사실을 기재하였을 때에는 관계법령에 의거 당해시험이 정지 또는 무효가 되고 향후 5년간 응시자격이 정지되어도 이의를 제기하지 않겠습니다.

2016년 월 일

제주우체국장 귀하

※응시번호		성명	(한글)	사 진 [6개월 이내에 촬영한 탈모 상반신 사진 (3cm×4cm)으로 2매 모두 동일원판 이어야 함]
응시직종	우체국택배원		(한자)	
생년월일				
주 소	(우)			
전자우편		근무예정관서		
전 화		휴대전화		

㊞

※응시번호		**응 시 표** ( )		
응시직종	우체국택배원	성 명		사 진 [6개월 이내에 촬영한 탈모 상반신 사진 (3cm×4cm)으로 2매 모두 동일원판 이어야 함]
생년월일		근무예정관서		
2016년 월 일 제주우체국장 ㊞				

주 의 사 항

1. 응시표를 받는 즉시 응시번호 기재여부와 사진위의 날인여부를 확인하여야 합니다.
2. 응시표를 분실하였을 때는 사진 1매를 가지고 시험시작 1시간 전까지 제주우체국 우편물류과로 오시면 재교부 받을 수 있습니다.
3. 시험당일은 응시표, 신분증 및 필기도구를 지참하고 시험시작 30분전까지 지정된 좌석에 착석하여야 합니다.

보완사항	를(을) 월 일까지 보완하여야 합니다.

응 시 원 서 작 성 요 령

◎ **응시원서는 다음 요령에 의하여 빠짐없이 작성하여야 합니다.**

1. 「※응시번호」: 기재하지 않음

2. 응시직종 : '우체국택배원'을 기재

3. 주소 : 현재 거주하는 곳(우편물 수령 등)을 정확히 기재함

4. 성명・생년월일・전자우편・(휴대)전화 : 빠짐없이 정확하게 기재함

5. 사진 : 6개월 이내에 촬영한 탈모・상반신・천연색 사진(3cm×4cm, 반명함)으로 2매 모두 동일원판을 붙임

6. 제출서류는 응시원서, 이력서, 자기소개서, 주민등록표초본, 운전경력증명서, 개인정보수집・이용 동의서, 경력증명서, 정보화자격증 사본, 취업지원 대상자 증명서 등 순으로 편철하여 제출

※ 실기 및 면접시험은 서류전형 합격자(면접은 실기시험 합격자)에 한하여 실시하며, 합격자 공고는 제주우체국 홈페이지(http://www.koreapost.go.kr/jj/690/)에 게시합니다.

【붙임 2】

이 력 서

※ 응시번호	작성하지 않습니다.		
현근무지		담당업무	
성 명	(한글) (한자)	생년월일 (주민번호앞자리)	. . .
주 소	(우편번호:)		
전화번호		휴대폰번호	e-mail

학력	부 터	까 지	학 교 명	전공학과	학위명
			고등학교		
			대학교		
			대학원		

경력	근무기간	기관명	직위/역할	담당업무	근무기관 연락처

자격증 . 면허	자격분류	자격증명	발급기관	취득일자

병역	군 별	계 급	복무기간	미필사유	비 고

직무관련 기타활동

활동구분	소속조직/활동명	활동기간	활동내용

제주우체국에서 시행하는 2016년도 제4회 우체국택배원 채용시험에 응시하고자 이력서를 제출합니다.

2016. . .

작성자 : (서명)

제주우체국장 **귀하**

※ 본인이 직접 자필 또는 워드작성가능하며 작성자는 자필로 이름과 서명 기재함.
기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성된 경우에는 합격이 취소될 수 있습니다.
※ 응시자 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다

【붙임 3】

자 기 소 개 서

성 명		응시직종	우체국택배원
생년월일	. . . (남. 여)	응시분야	방문접수

지 원 동 기
성 장 과 정
본인의 장·단점
주요경력 및 특기사항
만일 우체국택배원으로 근무하게 된다면

2016. . . 작 성 자 : (서명 또는 印)

【붙임 4】

경 력 증 명 서

제 2016 - 호

<table>
<tr><td rowspan="3">인적사항</td><td rowspan="2">성 명</td><td>한 글</td><td></td><td rowspan="2">생년월일</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>한 자</td><td></td></tr>
<tr><td>주 소</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="4">경력사항</td><td colspan="2">근 무 기 간</td><td>직 급</td><td colspan="2">근무부서 및 직 위</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">근무년한</td><td>년 월</td><td>최종직위 또는 직급</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">퇴직사유</td><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td rowspan="4">상벌사항</td><td colspan="3">포 상</td><td colspan="3">징 계</td></tr>
<tr><td>년 월 일</td><td>종 류</td><td>시행청</td><td>년 월 일</td><td>종 류</td><td>처분청</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">직위해제</td><td colspan="2">년 월 일</td><td colspan="2">사 유</td><td colspan="2">처 분 청</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>용 도</td><td colspan="6">우체국택배원 채용시험 응시 제출용</td></tr>
</table>

위와 같이 경력을 증명합니다.

2016년 월 일

기관명(회사명) **(인)**

작성담당부서	
작 성 책 임 자	
작 성 담 당 자	
연락전화번호	

※ 해당 기관(회사)에서 발급하는 소정의 경력증명서가 없는 경우에는 이 양식을 사용하여야 합니다.
※ 기재된 사항이 사실과 다르거나 허위로 작성되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 5】

개인정보 수집 • 이용 동의서(응시용)

[개인정보 수집•이용에 대한 동의]

수집하는 개인정보 항목	성명, 생년월일, 증명사진, 주소, 핸드폰번호, 전화번호(자택, 사무실), Email주소, 학력사항, 운전면허, 운전경력, 자격증, 근무경력사항, 장애여부, 취업보호대상자여부, 자기소개 등
개인정보의 수집 및 이용목적	제공하신 정보는 서류전형, 면접전형 등 입사지원 서비스 및 채용 관련 정보 제공 등을 위해서 사용합니다. ① 본인 확인 이용 : 성명, 생년월일, 증명사진 ② 지원자와의 의사소통 및 정보 전달 등에 이용 : 성명, 주소, 핸드폰번호, 전화번호, Email주소 ③ 서류전형, 면접전형 등 지원자 평가에 이용 : 교육사항, 근무경력사항, 자격사항, 직무관련 기타 활동, 자격증 등 ④ 채용시 우대를 위해 이용 : 장애인 구분, 수급대상자 구분 등 ⑤ 단, 이용자의 기본적 인권 침해의 우려가 있는 민감한 개인정보 (인종 및 민족, 사상 및 신조, 정치적 성향 및 범죄기록 등)는 수집하지 않습니다.
개인정보의 보유 및 이용기간	수집된 개인정보의 보유기간은 입사지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등이 종료된 후 입사지원자의 개인정보는 지체없이(5일 이내) 파기합니다. 또한 삭제 요청 시 당사는 지원자의 개인정보를 재생이 불가능한 방법으로 즉시 파기합니다.
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

개인정보 수집 및 이용에 동의함 □ **개인정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

[민감정보 처리에 대한 동의]

수집하는 민감정보 항목	신상정보(혈액형), 장애정보, 수급자 정보
민감정보 의 수집 및 이용목적	채용 및 채용관리
민감정보 의 보유 및 이용기간	지원서 제출 후 채용전형 및 이의신청 절차 등 종료 시 또는 지원서 삭제 신청 시까지
※ 귀하는 이에 대한 동의를 거부할 수 있으며, 다만, 동의가 없을 경우 채용 전형 진행이 불가능할 수 있음을 알려드립니다.	

민감정보 수집 및 이용에 동의함 □ **민감정보 수집 및 이용에 동의하지 않음 □**

※ 개인정보 제공자가 동의한 내용외의 다른 목적으로 활용하지 않으며, 제공된 개인정보의 이용을 거부하고자 할 때에는 개인정보 관리책임자를 통해 열람, 정정, 삭제를 요구할 수 있음

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요함

「개인정보보호법」 등 관련 법규에 의거하여 상기 본인은 위와 같이 개인정보 수집 및 활용에 동의함.

20 년 월 일

이름 : **(서명 또는 印)**

제주우체국장 귀하

※ 응시자의 부주의로 잘못 기재되거나 표기되어 발생하는 불이익은 응시자 본인에게 있습니다.

【붙임 6】

체력측정 기준표

성별/종목/연령대			가	부
남자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	38회 이상	37회 이하
		30대	30회 이상	29회 이하
		40대	27회 이상	26회 이하
		50대	18회 이상	17회 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	25회 이상	24회 이하
		30대	21회 이상	20회 이하
		40대	19회 이상	18회 이하
		50대	13회 이상	12회 이하
여자	윗몸 일으키기 (기준시간: 1분)	10~20대	21회 이상	20회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	11회 이상	10회 이하
		50대	5회 이상	4회 이하
	팔굽혀 펴기 (기준시간: 1분)	20대	15회 이상	14회 이하
		30대	15회 이상	14회 이하
		40대	14회 이상	13회 이하
		50대	10회 이상	9회 이하

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 깍지 껴 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	- 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 90도 이상 굽혀 가슴이 바닥에 닿지 않을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1회로 간주한다. - 1분 동안 정확하게 실시한 횟수만 기록한다.