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 합격 기준표

성 별	연령대 (만 나이)	합 격 기 준	
		윗몸일으키기	팔굽혀펴기
남 자	10~20대	30회 이상	20회 이상
	30대	25회 이상	17회 이상
	40대	22회 이상	15회 이상
	50대	18회 이상	13회 이상
여 자	10~20대	17회 이상	12회 이상
	30대	11회 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

체력검정 응시 동의서약서

1. 응시자는 반드시 본인의 건강상태를 고려하여 체력검정에 응시하시기 바랍니다.

2. 응시자는 반드시 의료기관 등의 진료를 통해 체력검정에 무리가 없는지 확인하고 응시여부를 결정해야 합니다.

3. 체력검정 중 응시자의 과실이나 부주의에 의한 사고, 부상 등은 응급조치 이외의 책임을 지지 않습니다.

4. 응시자는 체력검정 도중 이상을 느낄 경우 즉시 체력검정을 중지하시기 바랍니다.

본인은 상기 사항을 충분히 숙지하여, 양산우체국에서 실시하는 상시계약집배원 채용 체력검정 규칙을 엄수하고 시험관의 지시에 순응하며 검정 중에 발생한 본인의 신체상의 사고에 대해서는 일체 본인이 그 책임을 부담할 것을 동의합니다.

2016. . .

성 명 : (서명)