

체력시험 심사기준

○ 선별원 서류전형 합격자, 업무수행을 위한 기초 체력 측정

○ 시험종목 : 4개 종목 40점 만점(종목 별 10점 만점)

종목 점수	남 자				여 자			
	악력 (kg)	윗몸일으키기 (회/1분)	앞아 윗몸앞으로 굽히기 (cm)	1,000미터 달리기(초)	악력 (kg)	윗몸일으키기 (회/1분)	앞아 윗몸앞으로 굽히기 (cm)	1,000미터 달리기(초)
10	71 이상	61 이상	25 이상	~ 230초	57 이상	50 이상	28 이상	~ 300초
9	65~70.9	60 이하	19~24.9	~ 240초	51~56.9	49 이하	24~27.9	~ 310초
8	59~64.9	54 이하	15~18.9	~ 250초	45~50.9	43 이하	20~23.9	~ 320초
7	53~58.9	48 이하	11~14.9	~ 260초	39~44.9	37 이하	16~19.9	~ 330초
6	47~52.9	42 이하	9~10.9	~ 270초	33~38.9	33 이하	13~15.9	~ 340초
5	43~46.9	36 이하	6~8.9	~ 280초 (4분 40초)	28~32.9	29 이하	11~12.9	~ 350초 (5분 50초)
4	39~42.9	29 이하	4.5~5.9	~ 290초	24~27.9	24 이하	9~10.9	~ 360초
3	35~38.9	28 이하	3.5~4.4	~ 300초	20~23.9	22 이하	7~8.9	~ 370초
2	31~34.9	27 이하	2.5~3.4	~ 310초	16~19.9	20 이하	5~6.9	~ 380초
1	27~30.9	25 이하	1~2.4	~ 320초	12~15.9	19 이하	~4.9	~ 390초
0	27 미만	23 미만	1 미만	~ 330초	12 미만	18 미만	3 미만	~ 400초

※ 체력시험(측정) 결과 **종목별 불합격처리 없음** 기준별 점수 반영

참고 1

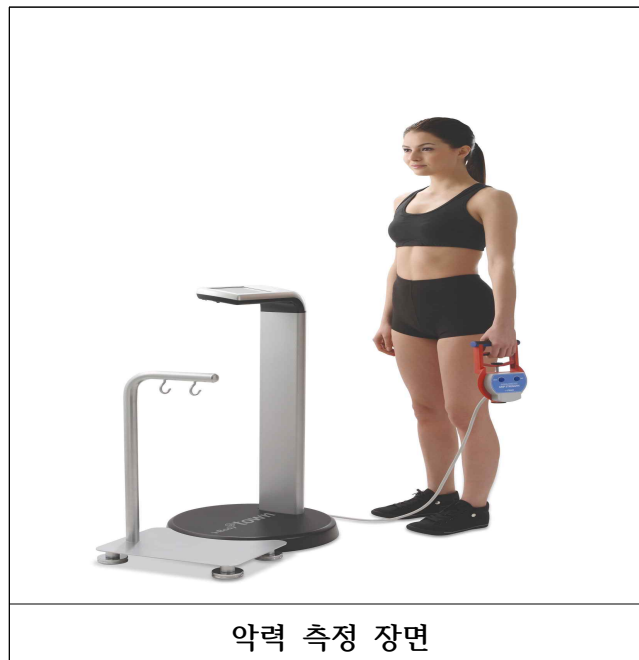
악력(근력) 측정요령

□ 측정 방법

- ① 피검자는 바르게 선다.
- ② 악력계의 손잡이를 손가락 둘째 마디로 잡는다. 손잡이가 맞지 않을 때는 최대 30초 이내로 본인이 조절나사로 알맞게 조정한다.
(측정 시작 후 조정은 불가).
- ③ 측정하는 팔은 곧게 펴고 몸통과 간격을 15°로 유지한다.
‘시작’ 신호와 함께 최대한 힘을 주어 악력계 손잡이를 당기고 5초간 자세를 유지한다.
- ④ 악력 측정은 좌우 교대로 2회씩 실시하며 각각 최고치를 0.1kg 단위로 기록한다.

※ 파울 기준

측정 시 손에 힘을 줄 때 시작 자세와 달라지는 경우(팔을 몸에 붙이거나 팔꿈치를 구부리는 경우, 반동을 이용하는 경우 등)



악력 측정 장면

참고 2

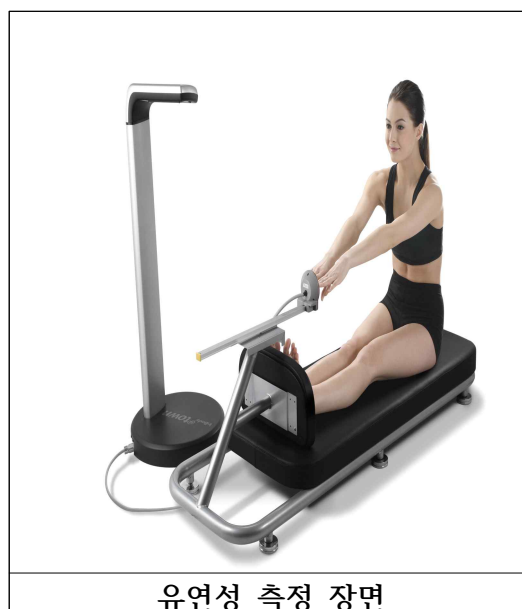
앉아 윗몸 앞으로 굽히기(유연성) 측정요령

□ 측정 방법

- ① 피검자는 신발을 벗고 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿은 상태로 무릎을 펴고 앉는다.
- ② 양발은 11자 형태가 되도록 만들고 발 사이의 거리는 5cm가 넘지 않도록 한다.
- ③ 양팔을 앞으로 곧게 펴 손끝이 측정기에 닿도록 한다. 이때 양손을 겹치지 않고 가지런하게 한다.
- ④ ‘시작’ 신호와 함께 윗몸을 앞으로 굽혀 측정기를 밀고 3초간 자세를 유지한다.
- ⑤ 측정은 2회 실시하며 가장 좋은 기록을 0.1cm 단위로 기록한다.

※ 파울 기준

- 측정 시 양손 끝이 측정 기구에 닿아 있지 않은 경우(짹손 불가)
- 갑작스러운 반동을 주는 경우
- 무릎을 구부리는 경우
- 양발이 11자 형태를 유지하지 못하고 벌려지는 경우
- 3초를 유지하지 못하는 경우
- 손끝 외에 다른 부위가 측정기에 닿는 경우(다른 손가락으로 레일을 잡고 미는 경우)



유연성 측정 장면

참고 3

윗몸일으키기 측정요령

□ 측정 방법

- ① 피검자는 장비에 앉아 양발과 무릎을 고정하고 등과 머리를 대고 눕는다.
- ② 양팔은 십자모양으로 교차하여 가슴 앞에 모으고, 두 손은 어깨 위에 올린다.
- ③ ‘시작’ 신호와 함께 상체를 일으켜 양쪽 팔꿈치가 허벅지 2/3 지점에 닿도록 하고 이때 1회로 인정한다.
- ④ 다시 등이 바닥에 닿도록 눕고 이를 연속으로 1분 동안 실시하여 성공한 횟수를 기록한다.

※ 파울 기준

- 과도하게 팔꿈치를 위 아래로 움직이는 반동으로 상체를 일으키는 경우
- 과도하게 엉덩이를 들었다 내리는 반동으로 상체를 일으키는 경우
- 손바닥이 어깨에서 떨어지는 경우
- 옷을 잡고 일어나는 경우
- 등의 상부까지 바닥에 닿지 않는 경우
- 양쪽 팔꿈치가 양쪽 허벅지에 닿지 않는 경우



윗몸일으키기 측정 장면

참고 4

1,000m 달리기 측정요령

□ 측정 방법

- ① 응시자를 식별하기 위한 손목 아대를 착용한다.
- ② 1~5명의 응시자는 본인의 순서에 맞게 출발선에 위치한다.
- ③ 각 응시자는 5~10초 간격의 시간차를 두고 출발한다.
- ④ 본인의 순서에 '**출발**' 신호와 함께 출발지점에서 전방 100m 지점의 라바콘을 5번 왕복(1000m)해서 돌아 들어온다.
- ⑤ 5번 왕복 돌아 뒀거리의 시간을 0.1초 단위로 기록한다.

※측정 시 유의사항

- 앞에 뛰고 있는 응시자 추월 시 주의하여 오른쪽으로 추월한다.

체력시험 장소

□ 오시는 길

- 장소 : 시민증진체력센터(조선대학교 체육대학 5층)
※ 광주 동구 조선대2길 11



지하철로 오시는 방법



버스로 오시는 방법

버스번호	배차간격	내리실 곳	버스번호	배차간격	내리실 곳
순환01	8~10분	조선대	운림35	14~16분	조선대
지원15	15~18분	조선대	금호36	10~13분	조선대
진월17	9~12분	조선대	금남55	18~20분	조선대
봉선27	8~12분	조선대	문흥80	19~23분	조선대
일곡28	8~10분	조선대	1000	20분	조선대