

경찰공무원 채용시험 체력검사의 평가기준과 방법(제28조제2항 관련)

구 분		10점	9점	8점	7점	6점	5점	4점	3점	2점	1점
남 자	100미터 달리기(초)	13.0 이하	13.1 ~13.5	13.6 ~14.0	14.1 ~14.5	14.6 ~15.0	15.1 ~15.5	15.6 ~16.0	16.1 ~16.5	16.6 ~16.9	17.0 이상
	윗몸 일으키기 (회/60초)	58 이상	57 ~55	54 ~51	50 ~46	45 ~40	39 ~36	35 ~31	30 ~25	24 ~22	21 이하
	팔굽혀펴기 (회/60초)	58 이상	57 ~54	53 ~50	49 ~46	45 ~42	41 ~38	37 ~33	32 ~28	27 ~23	22 이하
	좌우악력 (kg)	61 이상	60 ~59	58 ~56	55 ~54	53 ~51	50 ~48	47 ~45	44 ~42	41 ~38	37 이하
	50미터 수영(초)	130초 이하									
여 자	100미터 달리기(초)	15.5 이하	15.6 ~16.3	16.4 ~17.1	17.2 ~17.9	18.0 ~18.7	18.8 ~19.4	19.5 ~20.1	20.2 ~20.8	20.9 ~21.5	21.6 이상
	윗몸 일으키기 (회/60초)	55 이상	54 ~50	49 ~45	44 ~40	39 ~35	34 ~30	29 ~25	24 ~19	18 ~13	12 이하
	팔굽혀펴기 (회/60초)	31 이상	30 ~28	27 ~25	24 ~22	21 ~19	18 ~16	15 ~13	12 ~10	9 ~7	6 이하
	좌우악력 (kg)	40 이상	39 ~38	37 ~36	35 ~34	33 ~31	30 ~29	28 ~27	26 ~25	24 ~22	21 이하
	50미터 수영(초)	150초 이하									

비고

1. 100미터 달리기, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 및 좌우악력 중 한 종목 이상에서 1점을 받은 경우에는 불합격으로 한다.
2. 100미터 달리의 경우 측정된 수치 중 소수점 둘째자리 이하는 버린다.
3. 좌우악력의 경우 좌우 각각 측정된 수치 중에서 최대값으로 하며, 소수점 첫째자리 이하는 버린다.
4. 50미터 수영의 경우 측정된 수치 중 소수점 첫째자리 이하는 버린 수치를 기준으로 남자 130초, 여자 150초 이하인 경우 해당 종목을 합격한 것으로 보며, 체력검사 점수에는 반영하지 않는다. 다만, 기준 시간 이내에 완주하지 못한 경우에는 불합격으로 한다.
5. 체력검사 종목의 구체적인 측정방법은 해양경찰청장이 정한다.

체력검사 종목별 평가방법(제6조제2항 관련)

종목	측정방법 등
100m 달리기	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명 이상 2) 출발신호원 1명 3) 기록원 1명 이상 <p>나. 시설기구</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 100m 직선주로 2코스 이상 2) 계측기 2개 3) 출발신호기 1개 4) 2인 1조가 동시에 출발할 때 중간 코스는 공간으로 둔다. <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 측정시간은 1/10초 단위로 한다. 2) 중도에서 넘어졌을 때는 1회에 한하여 다시 달리게 한다. <p>라. 기록</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 수기 계측원은 출발신호기가 땅에서 떨어지는 순간부터 주자의 몸통이 결승선 위에 닿을 때까지의 시간을 1/10초 단위로 계속 기록한다. <p>단, 넘어졌을 때는 몸통의 일부가 결승선 상에 있을 경우는 유효하다.</p>
악 력	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명 이상 2) 기록원 1명 이상 <p>나. 실시도구</p> <p>악력기</p> <p>다. 측정방법</p> <p>악력기에 의한 기계측정을 한다.</p> <p>라. 기록</p> <p>왼손, 오른손 각 2회씩 총 4회를 실시하여 최댓값을 기록한다.</p>
윗몸일으키기	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명 이상 2) 기록원 1명 이상 <p>나. 시설기구</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 윗몸일으키기대 2) 계측기(1대 이상) <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 양발을 30cm 정도 벌려 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다. 3) 측정횟수는 상체를 일으켜서 양쪽 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 다음, 다시 누운 자세로 돌아갔을 때 1회로 하고 1분간 실시한 횟수를 측정한다. <p>라. 기록</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 정확한 동작으로 1분 동안에 실시한 횟수를 기록한다. 2) 운동속도는 자유로이 한다. 3) 실시 도중 목뒤에 깍지를 낀 손이 빠지거나 몸을 앞으로 굽혔을 때 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 그 횟수는 무효로 한다.

종목	측정방법 등
팔굽혀펴기	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명 이상 2) 기록원 1명 이상 3) 검사원 1명 이상 <p>나. 실시도구</p> <p>매트, 계측기(1대 이상)</p> <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 양손을 어깨 넓이로 벌리고 발은 모은 상태에서 팔은 직각, 몸은 수평이 되도록 한다. 3) 머리부터 일직선이 되도록 유지한 상태에서 팔을 굽혀 몸(머리~다리)과 봉간격이 5cm 이내로 유지시켰다가 원위치 한다. 4) 전자측정기기로 실시할 수 있다. <p>라. 기록 : 1분 내 실시한 횟수를 측정한다.</p>
수영	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명 이상 2) 출발신호원 1명 3) 기록원 1명 이상 <p>나. 시설기구</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 50m 수영장 (25m 수영장 왕복 가능) 2) 초시계(1개 이상) 3) 출발신호기 1개 <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 수영장 레인을 사용한다. 2) 측정시간은 초 단위로 한다. <p>라. 기록</p> <p>계측원은 출발신호가 떨어지는 순간부터 응시자의 신체의 일부가 도착지점에 닿을 때까지의 시간을 1초 단위로 계측하여 정확히 기록한다.</p>

비고

체력검사 종목의 구체적인 평가방법은 해양경찰청장이 정한다.

▶ (평가 진행순서) 악력 - 팔굽혀펴기 - 윗몸일으키기 - 100m 달리기 - 수영

▶ (유의사항)

가. 현장 사정 및 응시자의 안전 확보 등을 위해 측정방법 및 진행순서는 변경될 수 있음.

나. 구체적인 평가방법(변경사항 등) 및 유의사항은 체력검사 당일 현장에서 안내할 예정으로 응시자는 현장 안내사항을 잘 듣고 이행하여야 하며, 안내사항을 정확히 이행하지 않아 발생하는 불이익의 모든 책임은 응시자에게 있음.