

순환식 체력검사 측정도구, 인원 및 방법

1. 측정도구

- 가. 실제 현장 장비무게에 맞춘 조끼 (4.2kg)
- 나. 장애물 (1.5m 길이 매트, 5단 계단, 0.6m 높이 허들)
- 다. 장대허들 (높이 0.9m)
- 라. 특수 제작된 신체저항성 기구 (32kg)
- 마. 구조모형인형 (72kg)
- 바. 현장에서 사용하는 3.8 권총
- 사. 전광판 자동 센서 시계
- 아. 초시계 6개
- 자. 디지털 카메라 6대

2. 측정 진행인원 및 역할

측정진행인원 및 역할	
총 관리관 (판정관)	<ul style="list-style-type: none">▪ 측정 요원과 기록원 간 의사소통 가능 여부 확인▪ 측정 장비 최종 확인
측정 감독관	<ul style="list-style-type: none">▪ 측정 도구 상태 확인 및 단계별 수행확인▪ 종목별로 배치하여 측정 중 응시자 파울 여부 확인
측정요원	<ul style="list-style-type: none">▪ 응시자 부정출발 방지 등 통제·관리▪ 측정 전 준비운동 실시 유·무 확인▪ 측정시작 신호 울림 및 응시자 유의사항 안내▪ 전광판 오류 또는 고장 대비하여 초시계로 측정
기록원 (검사관)	<ul style="list-style-type: none">▪ 측정요원으로부터 실시 방법 및 유의사항을 듣고 숙지▪ 측정요원의 전광판의 기록 또는 초시계의 기록을 전달받아 정확히 기록 및 서명 날인

3. 측정 및 수행 방법

<p>장애물코스 달리기 (340m)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 팔자형으로 설치된 콘을 따라서 이동하며, 콘을 건드린 경우 콘을 원상태로 둔 후 진행 ▪ 매트(1.5m) 넘기의 경우 매트를 넘지 못하거나 라인을 밟으면 안되며, 성공할 때까지 매트 넘기 다시 진행 ▪ 계단 오르기(5단)는 한발에 1계단씩 오르고 2계단 이상 오르면 안되며, 성공할 때까지 계단오르기 다시 진행 ▪ 허들 넘기(0.6m)의 경우 장애물 바를 떨어뜨리지 않고 뛰어넘으며 바가 떨어질 경우 원래 상태로 정위치 한 후 성공할 때까지 첫번째 장애물 바로 돌아와 다시 진행 ▪ 장벽 넘기(1.5m)는 1회 코스 완료 후 2회 코스 시작 전 1회만 넘으면 되고 장벽의 밑과 옆의 방지 턱을 이용하여 넘어서는 안되며, 성공할 때까지 장벽넘기 다시 진행
<p>장대허들넘기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ‘앞드렸다가 일어나 장대 허들(0.9m)에 손을 짚고 넘은 후 뒤로 눕기’ 를 3회 왕복 ▪ 앞드릴 시 가슴·어깨·앞쪽 허벅지, 뒤로 누울 시 어깨·등 전체·엉덩이·뒤쪽 허벅지가 정확히 바닥에 닿아야 횃수로 인정되며, 감독관이 왕복 3회를 인정할 때까지 계속 진행
<p>당기기·밀기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 특수 제작된 신체 저항성 기구(32Kg)를 완전히 당기거나 민 상태로 반원(180도)을 그리면서 이동하며, 순서는 당기기 부터 3회 실시한 후 연이어 밀기 3회 실시 ▪ 당기고 미는 도중에 신체 저항성 기구에 빨간색이 표시되면 실패로 처리되고 해당 동작(밀기를 실패했다면 밀기부터)을 다시 진행 ▪ 해당 동작을 각각 3회 연속으로 수행해야 성공으로 인정
<p>구조하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 모형 인형(72kg)에 설치된 줄을 잡고 10.7m 거리를 당겨서 모형인형 전체가 도착 라인 안으로 들어와야 성공으로 인정
<p>방아쇠당기기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 직경 23cm의 원 안에 권총을 넣고 방아쇠 당기기를 주 사용 손부터 16회 실시한 후 연이어 반대손 15회 실시 ▪ 원 안으로 총구가 들어가지 않거나 구조물에 닿을 경우 해당 손의 기록은 무료 처리되며, 해당 손부터 재측정을 진행하여 감독관이 인정할 때까지 진행

※ 비고

측정 감독관이 종목별로 다음 단계 진행이 어렵다고 판정(응시자 측정 포기, 부상을 당한 경우, 진행시간 6분 초과 등)할 경우 실격 처리할 수 있다.