

교정직공무원 임용시험의 체력검사 평가종목별 측정방법

제정 2008. 6. 4. 법무부예규 제 796 호

제1조(목적) 이 예규는 「교정직공무원 임용시험의 체력검사에 관한 규칙」 별표에 따라 교정직공무원 임용을 위하여 실시하는 체력검사의 평가종목별 세부 측정방법을 정함을 목적으로 한다.

제2조(체력검사의 측정방법) 체력검사의 평가종목별 측정방법은 별표 1과 같다.

부칙

제1조(시행일) 이 예규는 2009년 1월 1일부터 시행한다.

제2조(진행 중인 시험에 대한 경과조치) 이 예규 시행당시 시험실시 사항이 공고되었거나 진행 중인 시험에 관하여는 적용하지 아니한다.

[별표 1]

체력검사의 평가종목별 측정방법(제2조 관련)

1. 20미터 왕복 오래달리기

- 가. 응시자는 출발선에서 선 자세로 "시작" 신호에 따라 출발하여 신호음이 울리기 전에 반대편 도착점까지 달린다.
- 나. 반대편 도착점에 도달한 응시자는 신호음이 다시 울릴 때까지 기다린다.
- 다. 신호음이 울리면 최초 출발선을 향해 달린다.
- 라. 신호음이 울렸을 때 목표지점(반대편 도착점이나 최초 출발선)에 도달하지 못한 경우 측정을 종료한다.
- 마. 목표지점에 도달하지 못하는 경우 최초 1회에 한하여 방향을 바꾸어 달릴 수 있다. 다만, 목표지점까지 도착한 후 방향을 바꾸어야 한다.
- 바. 측정이 종료되기 전까지 별표 2의 20미터 왕복 오래달리기 점중 속도표에 따른 속도에 맞추어 20미터 거리 왕복달리기를 계속 실시한다.
- 사. 기록은 20미터 거리를 통과한 횟수를 기재한다.

2. 악력

- 가. 응시자는 왼손 또는 오른손 중에서 본인이 측정하고자 하는 손을 선택한다.
- 나. 응시자는 측정기의 기록을 바깥쪽에서 확인할 수 있도록 하여 손으로 잡는다.
- 다. 검지 손가락의 제2관절이 직각이 되도록 잡는 폭을 조정나사로 맞춘다.
- 라. 응시자는 똑바로 선 자세로 양발을 어깨 폭 만큼 벌린 후 양팔을 자연스럽게 내린다.

- 마. 응시자는 최대의 힘으로 측정기기를 잡는다.
- 바. 측정은 2회 실시한다.
- 사. 기록은 2회의 측정기록 중 유리한 기록을 0.1킬로그램 단위까지 기재한다.
- 아. 측정수치는 소수점 둘째 자리에서 반올림하여 산출한다.

3. 윗몸일으키기

- 가. 응시자는 양발을 30센티미터 정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽히며 양손은 머리 뒤에서 각지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다.
- 나. 보조자가 응시자의 발목을 양손으로 누른 준비상태에서 "시작" 신호와 동시에 상체를 일으켜 양쪽 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 다음, 다시 누운 자세로 돌아가게 한다.
- 다. 양 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 후 다시 누운 자세로 돌아간 횟수만 인정한다.
- 라. 측정은 1회 실시를 원칙으로 한다.
- 마. 기록은 1분 동안 실시한 횟수를 기재한다.

4. 10미터 2회 왕복 달리기

- 가. 응시자는 선 자세로 출발선에서 "시작"신호에 따라 앞으로 달려가 10미터 전방의 반원 내에 있는 목표물 하나를 집어 출발선 쪽의 반원으로 가져온다.
- 나. 다시 달려가서 나머지 하나의 목표물을 가져온다.
- 다. 측정은 1회 실시를 원칙으로 한다.
- 라. 기록은 응시자가 두개의 목표물을 나르는데 소요된 시간을 0.01초 단위로 기재한다.
- 마. 측정수치는 소수점 셋째 자리 이하는 버리고 산출한다.

[별표 2]

20미터 왕복 오래달리기 점중속도표(별표 1 관련)

단계	20미터 도달시간 (초)	반복횟수
1	9.00	7
2	8.50	7
3	8.00	8
4	7.60	8
5	7.20	8
6	6.90	9
7	6.60	9
8	6.30	10
9	6.00	10
10	5.80	10
11	5.50	11
12	5.30	11
13	5.10	12
14	5.00	12
15	4.80	12
16	4.70	13
17	4.50	13
18	4.40	14
19	4.20	14
20	4.10	14