

## 붙임 4 | 경찰공무원 채용시험 체력검사의 평가기준 및 방법

「 」 34 2

구 분		10점	9점	8점	7점	6점	5점	4점	3점	2점	1점
남 자	100m 달리기(초)	13.00이내	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	17.00이후
	1,000m 달리기(초)	230이내	231~236	237~242	243~248	249~254	255~260	261~266	267~272	273~279	280이후
	윗몸일으키기(회/1분)	58 이상	57~55	54~51	50~46	45~40	39~36	35~31	30~25	24~22	21 이하
	좌우 악력(kg)	61 이상	60~59	58~56	55~54	53~51	50~48	47~45	44~42	41~38	37 이하
	팔굽혀펴기(회/1분)	58 이상	57~52	51~46	45~40	39~34	33~28	27~23	22~18	17~13	12 이하
여 자	100m 달리기(초)	15.50이내	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	21.60이후
	1,000m 달리기(초)	290이내	291~297	298~304	305~311	312~318	319~325	326~332	333~339	340~347	348이후
	윗몸일으키기(회/1분)	55 이상	54~50	49~45	44~40	39~35	34~30	29~25	24~19	18~13	12 이하
	좌우악력(kg)	40 이상	39~38	37~36	35~34	33~31	30~29	28~27	26~25	24~22	21 이하
	팔굽혀펴기(회/1분)	50 이상	49~45	44~40	39~35	34~30	29~26	25~21	20~16	15~11	10 이하

### [비고]

1. 체력검사의 평가종목 중 1종목 이상 1점을 받은 경우에는 불합격으로 한다.
2. 체력검사의 평가종목에 대한 구체적인 측정방법은 경찰청장이 정한다.
3. 100미터 달리기의 경우에는 측정된 수치 중 소수점 둘째자리 이하는 버리고, 1,000미터 달리기의 경우에는 소수점 첫째자리 이하는 버리며, 좌우 악력의 경우에는 소수점 첫째자리에서 반올림한다.

## 붙임 5 | 체력검사 종목별 측정시설, 인원 및 방법

「

」 ( 2)

종 목	측 정 방 법 등
<p style="text-align: center;"><b>100m 달리기</b></p>	<p><b>가. 검사요원</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 계측원 1명이상</li> <li>2) 출발신호원 1명</li> <li>3) 기록원 1명이상</li> </ol> <p><b>나. 시설기구</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 100m 직선주로 2코스 이상</li> <li>2) 계측기 2개</li> <li>3) 출발신호기 1개</li> <li>4) 2인1조가 동시에 출발할 때 중간 코스는 공간으로 둔다.</li> </ol> <p><b>다. 측정방법</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 측정시간은 1/10초단위로 한다.</li> <li>2) 중도에서 넘어졌을 때는 1회에 한하여 20분 후에 다시 달리게 한다.</li> </ol> <p><b>라. 기록</b></p> <p>계측원은 출발신호기가 땅에서 떨어지는 순간부터 주자의 몸통이 결승선 위에 닿을 때까지의 시간을 1/10초 단위로 계속 기록한다. 단, 넘어졌을 때는 몸통의 일부가 결승선 상에 있을 경우는 유효하다.</p>
<p style="text-align: center;"><b>1,000m 달리기</b></p>	<p><b>가. 검사요원</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 계측원 1명이상</li> <li>2) 출발신호원 1명</li> <li>3) 기록원 1명이상</li> </ol> <p><b>나. 시설기구</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 400m(200m) 타원형 트랙</li> <li>2) 계측기 2개</li> <li>3) 출발신호기 1개</li> </ol> <p><b>다. 측정방법</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 타원형운동장 또는 노상경주 코스를 사용한다.</li> <li>2) 측정시간은 초 단위로 한다.</li> </ol> <p><b>라. 기록</b></p> <p>계측원은 출발신호기가 땅에서 떨어지는 순간부터 주자의 몸통이 결승선 위에 닿을 때까지의 시간을 1초 단위로 계측하여 정확히 기록한다.</p>

<p style="text-align: center;"><b>윗몸일으키기</b></p>	<p><b>가. 검사요원</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 계측원 1명이상</li> <li>2) 기록원 1명이상</li> </ol> <p><b>나. 시설기구</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 윗몸일으키기대</li> <li>2) 계측기(1대이상)</li> </ol> <p><b>다. 측정방법</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 양발을 30cm 정도 벌려 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다.</li> <li>2) 측정횟수는 상체를 일으켜서 양쪽 팔꿈치가 양무릎에 닿은 다음, 다시 누운 자세로 돌아가게 해야 한다.</li> <li>3) 양팔꿈치로 양무릎 위를 정확히 대었을 때를 1회로 간주하여 1분간 실시한 횟수를 측정한다.</li> <li>4) 전자측정기기로 실시할 수 있다.</li> </ol> <p><b>라. 기록</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 정확한 동작으로 1분동안에 실시한 횟수를 기록한다.</li> <li>2) 운동속도는 자유로이 한다.</li> <li>3) 실시도중 목뒤에 마주잡은 손을 떼거나 몸을 앞으로 굽혔을 때 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 그 횟수는 무효로 한다.</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>약력</b></p>	<p><b>가. 검사요원</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 계측원 1명이상</li> <li>2) 기록원 1명이상</li> </ol> <p><b>나. 실시도구</b></p> <p>약력기</p> <p><b>다. 측정방법</b></p> <p>약력기에 의한 기계측정을 한다.</p> <p><b>라. 기록</b></p> <p>왼손, 오른손 각 2회씩 4회 평균을 측정한다.</p>
<p style="text-align: center;"><b>팔굽혀펴기</b></p>	<p><b>가. 검사요원</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 계측원 1명이상</li> <li>2) 기록원 1명이상</li> <li>3) 검사원 1명이상</li> </ol> <p><b>나. 실시도구</b></p> <p>매트, 초시계 1개</p> <p><b>다. 측정방법</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 양손을 어깨넓이로 벌리고 발은 모은 상태(여자는 무릎을 대고 무릎이하의 바닥과 45도 각도를 유지한 상태)에서 팔은 직각, 몸은 수평이 되도록 한다.</li> <li>2) 머리부터 일직선이 되도록 유지한 상태에서 팔을 굽혀 몸(머리~다리)과 매트 간격이 5cm 이내로 유지시켰다가 원위치 한다.</li> <li>3) 전자측정기기로 실시할 수 있다.</li> </ol> <p><b>라. 기록</b> : 1분내 실시한 횟수를 측정한다.</p>