

실 기 시 험 실 시 안 내

- 시험일시 : 2022. 11. 15.(화) 14:00 (13:40분 전까지 입장해야 함)
- 시험장소 : **손기정체육공원** 내 축구장 (중구 손기정로 101)
- 응시대상 : 서류심사 합격자 전원
- 준 비 물 : **신분증**(미지참 시 응시불가), **응시표**, 간편복장, 장갑(선택)
- 시험종목(2종목)

① 팔굽혀펴기(30점)

- 측정방법 : **1분간 팔굽혀펴기 횟수** 측정
- (미준수 시 유효횟수로 인정 안함)
 - 바닥에 어깨넓이 간격으로 손을 짚습니다.
 - 양발을 모으고 뒤통치-골반-머리가 직선이 되도록 준비 자세를 잡습니다.
 - 가슴이 바닥에서 5cm 이하 높이로 내려가도록 팔꿈치를 굽힙니다.
 - 팔꿈치를 완전히 펴서 동작을 완료합니다.
 - 준비 자세부터 완료 자세까지 뒤통치-골반-머리의 직선을 유지합니다.
- 정확한 측정을 위해 측정 시 타이트한 상의를 착용해야 하며, 미착용 시 구에서 준비한 흉부밴드를 착용해야 합니다.

② 수하물 이동능력(20점)

- 측정방법 : 출발선에서 출발하여 10m 앞에 놓인 모래주머니(20kg)를 들고 15m 앞에 있는 반환점을 돌아 25m 앞에 있는 원점까지 도착하는 시간을 측정 (총 50m)
- 유효인정 : 어깨에 메기, 머리에 이기, 등에 업기, 손에 들기 → **모두 인정**
※ 몸과 모래주머니가 함께 들어와야 인정됨(도착선에 던질 시 실격)



실기시험 점수부여 기준표

부여점수(점)	팔굽혀펴기(회)	모래주머니 들고 달리기(초)	비 고
30.0	50 이상		
29.5	49		
29.0	48		
28.5	47		
28.0	46		
27.5	45		
27.0	44		
26.5	43		
26.0	42		
25.5	41		
25.0	40		
24.5	39		
24.0	38		
23.5	37		
23.0	36		
22.5	35		
22.0	34		
21.5	33		
21.0	32		
20.5	31		
20.0	30~29	12.50 이하	
19.5	28~27	12.51~12.80	
19.0	26~25	12.81~13.10	
18.5	24~23	13.11~13.40	
18.0	22~21	13.41~13.70	
17.5	20~19	13.71~14.00	
17.0	18~17	14.01~14.30	
16.5	16~15	14.31~14.60	
16.0	14~13	14.61~14.90	
15.5	12~11	14.91~15.20	
15.0	10회 이하	15.21~15.50	
14.5		15.51~15.80	
14.0		15.81~16.10	
13.5		16.11~16.40	
13.0		16.41~16.70	
12.5		16.71~17.00	
12.0		17.01~17.30	
11.5		17.31~17.60	
11.0		17.61~17.90	
10.5		17.91~18.20	
10.0		18.21 이상	

□ 팔굽혀펴기 측정기 안내 (예시)

 제 품 규 격 서	
품 명	모델명
팔굽혀펴기 측정기(일반·경찰)	K-113
이 미 지	
	
세 부 내 용	
<ul style="list-style-type: none"> - 용 도 : 주어진 시간 안에 팔굽혀펴기를 한 횟수를 측정 - 측정시간 : 임의 설정 가능 - 표 시 : 대형 한글 그래픽 LED - 크 기 : 1,000(W) X 500(D) X 60(H)mm - 센서방식 : 포토센서 - 특 징 : 리모컨 컨트롤 	

※ 상기 제품과 동일하거나 유사한 성능의 장비를 활용하여 측정 예정