

**- 2014년도 중앙119구조본부 -**  
**소방공무원 제한경쟁 특별채용 체력시험 관련 안내**

● 2014년도 중앙119구조본부 소방공무원 제한경쟁 특별채용 필기시험 합격자를 대상으로 실시하는 체력시험 안내입니다.

□ **개 요**

- (일 시) 2014. 2. 17(월) / 13:00 ~ 17:00
- (장 소) 중앙소방학교 소방종합훈련센터
- (대 상 자) 필기시험 합격자(15명)
- (측정종목) 6종목(악력, 배근력, 앉아윗몸 앞으로 굽히기, 제자리멀리뛰기, 윗몸일으키기, 왕복오래달리기)
- (측정방법) 「소방공무원 채용시험 시행규칙」 제7조 별표4 기준

※ 체력시험장비 사전 공개 : 2014. 2. 14.(금) 13:00~17:00까지  
 중앙소방학교 소방종합훈련센터 내(문의전화 : 041-550-0962)

□ **진행 계획**

- (진행일정)

| 시 간         | 소요   | 주요 내용                    | 비 고     |
|-------------|------|--------------------------|---------|
| 13:00~13:30 | 30'  | - 수험생 등록(신분확인)           |         |
| 13:30~14:00 | 30'  | - 수험생 서류접수 및 사전교육 등      | 구비서류 제출 |
| 14:00~17:00 | 180' | - 수험생 종목별 체력측정 실시        |         |
| 17:00~17:30 | 30'  | - 수험생 개별 점수 확인 및 공지사항 전달 |         |

□ **합격자 결정**

- 매 종목 0점 ~ 10점, 6종목 총점의 50%(30점) 이상 득점자
- ※ 체력시험 합격자 발표 : 2. 21(금) 10:00 / 학교 및 119gosi.kr

**붙 임 1**

**소방공무원 체력시험 종목 및 평가점수**

[별표 7] <신설 2011.1.3>

**소방공무원 체력시험 종목 및 평가점수(제23조의2 관련)**

| 종목                | 성별 | 평가점수      |           |           |           |           |           |           |           |           |         |
|-------------------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|
|                   |    | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         | 10      |
| 악력 (kg)           | 남  | 45.3~48.0 | 48.1~50.0 | 50.1~51.5 | 51.6~52.8 | 52.9~54.1 | 54.2~55.4 | 55.5~56.7 | 56.8~58.0 | 58.1~59.9 | 60.0 이상 |
|                   | 여  | 27.6~28.9 | 29.0~30.2 | 30.3~31.1 | 31.2~31.9 | 32.0~32.9 | 33.0~33.7 | 33.8~34.6 | 34.7~35.7 | 35.8~36.9 | 37.0 이상 |
| 배근력 (kg)          | 남  | 147~153   | 154~158   | 159~165   | 166~169   | 170~173   | 174~178   | 179~185   | 186~194   | 195~205   | 206 이상  |
|                   | 여  | 85~91     | 92~95     | 96~98     | 99~101    | 102~104   | 105~107   | 108~110   | 111~114   | 115~120   | 121 이상  |
| 앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 남  | 16.1~17.3 | 17.4~18.3 | 18.4~19.8 | 19.9~20.6 | 20.7~21.6 | 21.7~22.4 | 22.5~23.2 | 23.3~24.2 | 24.3~25.7 | 25.8 이상 |
|                   | 여  | 19.5~20.6 | 20.7~21.6 | 21.7~22.6 | 22.7~23.4 | 23.5~24.8 | 24.9~25.4 | 25.5~26.1 | 26.2~26.7 | 26.8~27.9 | 28.0 이상 |
| 제자리멀리뛰기 (cm)      | 남  | 223~231   | 232~236   | 237~239   | 240~242   | 243~245   | 246~249   | 250~254   | 255~257   | 258~262   | 263 이상  |
|                   | 여  | 160~164   | 165~168   | 169~172   | 173~176   | 177~180   | 181~184   | 185~188   | 189~193   | 194~198   | 199 이상  |
| 윗몸일으키기 (회/분)      | 남  | 43        | 44        | 45        | 46        | 47        | 48        | 49        | 50        | 51        | 52 이상   |
|                   | 여  | 33        | 34        | 35        | 36        | 37        | 38        | 39        | 40        | 41        | 42 이상   |
| 왕복오래달리기 (회)       | 남  | 57~59     | 60~61     | 62~63     | 64~67     | 68~71     | 72~74     | 75        | 76        | 77        | 78 이상   |
|                   | 여  | 28        | 29~30     | 31        | 32~33     | 34~36     | 37~39     | 40        | 41        | 42        | 43 이상   |

❖ 「소방공무원임용령」 제46조제1항제2호에 따라 총점 60점 중 30점 이상 득점자를 합격자로 한다.

## 소방공무원 체력시험 측정방법

| 종 목                                  | 측 정 방 법 등   |
|--------------------------------------|---|
| <b>악 력<br/>(kg)</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비 : 스메들리(smedley)식 악력계</li> <li>○ 측정 단위 : kg</li> <li>○ 측정 방법: 똑바로 선채로 양발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제 2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡은 다음 폭을 조절해 다시 잡고 좌, 우 교대로 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다.</li> </ul>  |
| <b>배 근 력<br/>(kg)</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비 : 배근력계</li> <li>○ 측정 단위 : kg</li> <li>○ 측정 방법 : 양발을 15cm 정도 벌린 자세로 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 약간 기울여 배근력계 손잡이를 잡은 후 배근력계와 상체의 각도가 30°가 되도록 배근력계 손잡이의 높이를 최적으로 조절한다. 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.</li> </ul>   |
| <b>앞아랫몸<br/>앞으로<br/>굽히기<br/>(cm)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비 : 앉아윗몸앞으로굽히기 측정대(전자식 측정기 가능), 매트 1개</li> <li>○ 측정 단위 : cm</li> <li>○ 측정 방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 피검자는 신을 벗고 양 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 무릎을 펴고 바르게 앉는다. 양발 사이의 넓이는 5cm를 넘지 않게 한다.</li> <li>- 양 손바닥은 곧게 펴고 왼손바닥을 오른손 등위에 올려 겹치게 하여 준비 자세를 취한다.</li> <li>- '시작' 구호에 따라 상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뻗는다.</li> <li>- 보조원은 피검자가 윗몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 피검자의 무릎을 가볍게 눌러준다.</li> <li>- 계측원은 피검자의 손가락 끝이 3초 정도 멈춘 지점의 막대자 눈금을 읽어서 기록한다.</li> <li>- 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.</li> </ul> </li> <li>※ 유의사항 : 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뻗었을 경우 또는 피검자가 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽혔을 경우 재검사를 실시한다.</li> </ul> |

| 종 목                          | 측 정 방 법 등   |
|------------------------------|---|
| <b>제자리<br/>멀리뛰기<br/>(cm)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비 : 구름판 및 모래터(구름판 위치와 같은 높이로 모래를 정리) 또는 전자식 제자리 멀리뛰기 측정판</li> <li>○ 측정 기록 : cm</li> <li>○ 측정 방법 : 발 구름판을 넘지 않도록 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며, 발 구름선에서 가장 가까운 착지점(신체의 어느 한 부분)까지 거리를 구름선과 직각으로 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.</li> </ul>   |
| <b>윗몸<br/>일으키기<br/>(회/분)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비 : 매트(윗몸일으키기대, 전자식 측정기 사용 가능)</li> <li>○ 측정 기록 : 회</li> <li>○ 측정 방법 : 양발을 3cm정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽혀 세우며 양손은 교차해서 가슴에 대고 손끝이 어깨를 향하게 하여 등을 매트에 대고 누워 상체를 90° 이상 일으킨다. 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다.</li> </ul>  |
| <b>왕복오래<br/>달리기<br/>(회)</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 측정 장비(전자식 측정기 사용 가능)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 최소 길이 20m, 1인당 폭 1m 이상 되는 평평하고 미끄럽지 않은 공간</li> <li>- 음량이 적정한 CD 플레이어 또는 카세트플레이어</li> <li>- 점중속도에 따라 울리는 신호음이 녹음된 CD 또는 오디오카세트</li> <li>- 녹음 CD : 별도</li> </ul> </li> <li>○ 측정 기록 : 단위(회)</li> <li>○ 측정 방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20m코스의 양쪽 끝선에 테이프나 분필로 선을 긋는다.</li> <li>- 출발신호원의 '출발' 신호에 맞춰서 출발한다.</li> <li>- 먼저 도착한 피검자는 출발자의 '출발' 신호가 다시 울릴 때까지 기다려야 한다.</li> <li>- 신호가 울리면 다시 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다.</li> <li>- 매 분마다 점점 빨라지도록 정해진 속도에 맞추어 20m 거리를 가능한 오래 왕복하여 달린다.</li> <li>- '출발' 신호가 울릴 때까지 도착하지 못했을 경우에 최초 1회는 신호가 울릴 때 방향을 바꾸어 달릴 수 있으나 두 번째로 신호음이 울리기 전에 라인에 도달하지 못한 경우에는 탈락이 된다.</li> <li>- 왕복하는 동안 정해진 주기에 따라 속도가 빨라진다.</li> <li>- 동시에 출발한 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못한 경우 검사는 종료되고 이때까지 달린 20m 거리의 횟수를 기록한다.</li> </ul> </li> </ul> |

비 고 : 본인의 귀책사유가 아닌 사항으로 측정에 문제가 있는 경우(왕복오래달리기 종목의 경우 실수로 넘어진 경우 포함) 그 해당 종목에 한하여 재측정 기회를 추가적으로 부여할 수 있다.