

체력시험 평가기준 및 방법

- 해양경찰청 소속 경찰공무원 임용에 관한 규정 시행규칙 [별표 5]
경찰공무원 채용시험 체력검사의 평가기준과 방법(제28조제2항 관련)

구 분	10점	9점	8점	7점	6점	5점	4점	3점	2점	1점	
남자	100미터 달리기(초)	13.0 이하	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	17.0 이상
	윗몸 일으키기 (회/60초)	58 이상	57 ~55	54 ~51	50 ~46	45 ~40	39 ~36	35 ~31	30 ~25	24 ~22	21 이하
	팔굽혀펴기 (회/60초)	58 이상	57 ~54	53 ~50	49 ~46	45 ~42	41 ~38	37 ~33	32 ~28	27 ~23	22 이하
	좌우악력 (kg)	61 이상	60 ~59	58 ~56	55 ~54	53 ~51	50 ~48	47 ~45	44 ~42	41 ~38	37 이하
	50미터 수영(초)	130초 이하									
여자	100미터 달리기(초)	15.5 이하	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	21.6 이상
	윗몸 일으키기 (회/60초)	55 이상	54 ~50	49 ~45	44 ~40	39 ~35	34 ~30	29 ~25	24 ~19	18 ~13	12 이하
	팔굽혀펴기 (회/60초)	50 이상	49 ~46	45 ~42	41 ~38	37 ~34	33 ~30	29 ~26	25 ~22	21 ~19	18 이하
	좌우악력 (kg)	40 이상	39 ~38	37 ~36	35 ~34	33 ~31	30 ~29	28 ~27	26 ~25	24 ~22	21 이하
	50미터 수영(초)	150초 이하									

비고

- 100미터 달리기, 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기 및 좌우악력 중 한 종목 이상에서 1점을 받은 경우에는 불합격으로 한다.
- 100미터 달리기의 경우 측정된 수치 중 소수점 둘째자리 이하는 버린다.
- 좌우악력의 경우 좌우 각각 측정된 수치를 합산하여 평균한 값으로 하며, 소수점 첫째자리 이하는 버린다.
- 50미터 수영의 경우 측정된 수치 중 소수점 첫째자리 이하는 버린 수치를 기준으로 남자 130초, 여자 150초 이하인 경우 해당 종목을 합격한 것으로 보며, 체력검사 점수에는 반영하지 않는다. 다만, 기준 시간 이내에 완주하지 못한 경우에는 불합격으로 한다.
- 체력검사 종목의 구체적인 측정방법은 해양경찰청장이 정한다.

○ 해양경찰청 소속 경찰공무원 채용시험 규칙 [별표 3]

체력검사 종목별 평가방법

종 목	측 정 방 법 등
100m 달리기	<p>가. 검사요원 1) 계측원 1명이상 2) 출발신호원 1명 3) 기록원 1명이상</p> <p>나. 시설기구 1) 100m 직선주로 2코스 이상 2) 계측기 2개 3) 출발신호기 1개 4) 2인 1조가 동시에 출발할 때 중간 코스는 공간으로 둔다.</p> <p>다. 측정방법 1) 측정시간은 1/10초단위로 한다. 2) 중도에서 넘어졌을 때는 1회에 한하여 다시 달리게 한다.</p> <p>라. 기록 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 수기 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>
악 력	<p>가. 검사요원 1) 계측원 1명이상 2) 기록원 1명이상</p> <p>나. 실시도구 악력기</p> <p>다. 측정방법 악력기에 의한 기계측정을 한다.</p> <p>라. 기록 왼손, 오른손 각 2회(좌우, 좌우)씩 4회 평균을 측정한다.</p>
윗몸일으키기	<p>가. 검사요원 1) 계측원 1명이상 2) 기록원 1명이상</p> <p>나. 시설기구 1) 윗몸일으키기대 2) 계측기(1대이상)</p> <p>다. 측정방법 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 양발을 30cm 정도 벌려 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다. 3) 측정횟수는 상체를 일으켜서 양쪽 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 다음, 다시 누운 자세로 돌아갔을 때 1회로 하고 1분간 실시한 횟수를 측정한다.</p> <p>라. 기록 1) 정확한 동작으로 1분 동안에 실시한 횟수를 기록한다. 2) 운동속도는 자유로이 한다. 3) 실시도중 목뒤에 깍지를 낀 손이 빠지거나 몸을 앞으로 굽혔을 때 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 그 횟수는 무효로 한다.</p>

팔굽혀펴기	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명이상 2) 기록원 1명이상 3) 검사원 1명이상 <p>나. 실시도구</p> <p>매트, 계측기(1대이상)</p> <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 전자측정기 측정을 원칙으로 한다. 다만, 고장 등 불가피한 경우 수기로 측정할 수 있다. 2) 양손을 어깨너비로 벌리고 발은 모은 상태(여자는 무릎을 대고 무릎 이하는 바닥과 45도 각도를 유지한 상태)에서 팔은 직각, 몸은 수평이 되도록 한다. 3) 머리부터 일직선이 되도록 유지한 상태에서 팔을 굽혀 몸(머리~다리)과 매트 간격이 5cm 이내로 유지시켰다가 원위치 한다. 4) 전자측정기기로 실시할 수 있다. <p>라. 기록 : 1분내 실시한 횟수를 측정한다.</p>
수영	<p>가. 검사요원</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 계측원 1명이상 2) 출발신호원 1명 3) 기록원 1명이상 <p>나. 시설기구</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 50m 수영장 (25m 수영장 왕복 가능) 2) 초시계(1개이상) 3) 출발신호기 1개 <p>다. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 수영장 레인을 사용한다. 2) 측정시간은 초 단위로 한다. <p>라. 기록</p> <p>계측원은 출발신호가 떨어지는 순간부터 수험생의 신체의 일부가 도착지점에 닿을 때까지의 시간을 1초 단위로 계측하여 정확히 기록한다.</p>

비고 : 체력검사 종목의 구체적인 평가방법은 해양경찰청장이 정한다.

- ▶ (평가 진행순서) 팔굽혀펴기 - 윗몸일으키기 - 악력 - 100m 달리기 - 수영
- ▶ 현장 사정 및 응시자의 안전 확보 등을 위해 측정방법 및 진행순서는 변경될 수 있으며, 변경사항 및 유의사항 등은 체력검사 당일 현장에서 안내할 예정으로 응시자는 현장 안내사항을 따라야 함.