

[붙임 2]

■ 소방공무원 채용시험 시행규칙[별지 제2호서식]

소방공무원 체력시험 채점표 (남자)

			사 진 (3.5cm×4.5cm) ※ 압인 또는 계인
수험번호	성명	생년월일	

구 분		평 가 점 수										점 수	측정관 (서명)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
악 력 (kg)	기준	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		
	측정 결과	<1차> 좌 : 우 :					<2차> 좌 : 우 :						
배근력 (kg)	기준	1 147 153	2 154 158	3 159 165	4 166 169	5 170 173	6 174 178	7 179 185	8 186 194	9 195 205	10 206 이상		
	측정 결과	<1차>					<2차>						
앉아윗몸 앞으로 굽히기(cm)	기준	1 16.1 17.3	2 17.4 18.3	3 18.4 19.8	4 19.9 20.6	5 20.7 21.6	6 21.7 22.4	7 22.5 23.2	8 23.3 24.2	9 24.3 25.7	10 25.8 이상		
	측정 결과	<1차>					<2차>						
제자리 멀리뛰기 (cm)	기준	1 223 231	2 232 236	3 237 239	4 240 242	5 243 245	6 246 249	7 250 254	8 255 257	9 258 262	10 263 이상		
	측정 결과	<1차>					<2차>						
윗몸 일으키기 (회/분)	기준	1 43	2 44	3 45	4 46	5 47	6 48	7 49	8 50	9 51	10 52 이상		
	측정 결과												
왕복 오래달리기 (회)	기준	1 57 59	2 60 61	3 62 63	4 64 67	5 68 71	6 72 74	75	76	77	78 이상		
	측정 결과												

측정일	점수계	시험관 (서명)	총괄 감독관(서명)
	점		

[붙임 3]

■ 소방공무원 채용시험 시행규칙[별지 제3호서식]

소방공무원 체력시험 채점표 (여자)

			사 진 (3.5cm×4.5cm)
수험번호	성명	생년월일	※ 압인 또는 계인

구 분		평 가 점 수										점 수	측정관 (서명)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
악 력 (kg)	기준	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		
	측정결과	<1차> 좌 : 우 :					<2차> 좌 : 우 :						
배근력 (kg)	기준	1 85 91	2 92 95	3 96 98	4 99 101	5 102 104	6 105 107	7 108 110	8 111 114	9 115 120	10 121 이상		
	측정결과	<1차>					<2차>						
앉아윗몸 앞으로 굽히기(cm)	기준	1 19.5 20.6	2 20.7 21.6	3 21.7 22.6	4 22.7 23.4	5 23.5 24.8	6 24.9 25.4	7 25.5 26.1	8 26.2 26.7	9 26.8 27.9	10 28.0 이상		
	측정결과	<1차>					<2차>						
제자리 멀리뛰기 (cm)	기준	1 160 164	2 165 168	3 169 172	4 173 176	5 177 180	6 181 184	7 185 188	8 189 193	9 194 198	10 199 이상		
	측정결과	<1차>					<2차>						
윗몸 일으키기 (회/분)	기준	1 33	2 34	3 35	4 36	5 37	6 38	7 39	8 40	9 41	10 42 이상		
	측정결과												
왕복 오래달리기 (회)	기준	1 28	2 29 30	3 31	4 32 33	5 34 36	6 37 39	7 40	8 41	9 42	10 43 이상		
	측정결과												

측정일	점수계	시험관 (서명)	총괄 감독관(서명)
	점		

도핑테스트 동의서

○ 성 명 :

○ 생년월일 :

○ 응시번호 :

○ 연 락 처 :

위 본인은 2020년 제1회 충청남도 소방공무원 공개경쟁 채용 및 경력경쟁채용시험에 응시함에 있어 「소방공무원 임용령」 제 51조에 따른 금지약물의 복용 또는 금지방법의 사용여부를 확인하기 위하여 귀 기관에서 시행하는 확인절차에 응할 것에 동의합니다.

2020년 7월 일

성명

(서명)

충청남도지사 귀하

개인정보 수집 및 이용 동의서

국가정보원, 국방부 및 경찰청은 「보안업무규정」 제46조(고유식별정보의 처리) 및 「개인정보 보호법」 제15조(개인정보의 수집·이용), 제23조(민감정보의 처리 제한), 제24조(고유식별정보의 처리 제한) 및 제24조의2(주민등록번호 처리의 제한)에 따라 신원조사 업무의 수행에 필요한 개인정보, 민감정보 및 고유식별정보를 수집·이용합니다.

■ 개인정보 수집·이용 내역

항목	성명(한자 포함), 사진, 주민등록번호, 등록기준지, 주소, 실거주지, 직장(직장명, 소재지 포함), 연락처(직장전화, 휴대폰, E-mail 포함), 국적(배우자, 자녀 포함), 자격·면허, 재산(배우자, 미혼 자녀 포함), 병역(자녀 포함), 학력(학교명 등 포함), 경력(기관, 업체명 등 포함), 해외거주사실(거주목적 및 동반가족 등 포함), 가족관계(부모, 자녀, 배우자 부모 및 북한거주가족 등 포함), 친교인물(성명, 직업 등 포함)
수집·이용 목적	신원조사 및 사실관계의 확인
보유·이용 기간	2년

※ 위 내용은 신원조사 업무 수행을 위해 필요한 최소한의 필수 정보에 해당하며 그 내용에 관하여 **개인정보 수집·이용 동의를 거부할 권리**가 있습니다. 그러나 동의를 거부하는 경우에는 「보안업무규정」에 따른 신원조사를 실시할 수 없어 **임용(채용)·비밀취급인가 등에 제한을 받을 수 있음**을 알려 드립니다.

☒ 위와 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의하십니까?

동의함 []

동의하지 않음 []

■ 민감정보 처리 안내

항목	정당·사회단체 경력
수집·이용 목적	신원조사 및 사실관계의 확인
보유·이용 기간	2년

※ 위 내용은 신원조사 업무 수행을 위해 필요한 최소한의 필수 정보에 해당하며 그 내용에 관하여 **민감정보 처리 동의를 거부할 권리**가 있습니다. 그러나 동의를 거부하는 경우에는 「보안업무규정」에 따른 신원조사를 실시할 수 없어 **임용(채용)·비밀취급인가 등에 제한을 받을 수 있음**을 알려 드립니다.

☒ 위와 같이 민감정보를 처리하는데 동의하십니까?

동의함 []

동의하지 않음 []

■ 고유식별정보 처리 안내

항목	주민등록번호
수집·이용 목적	신원조사 및 사실관계의 확인
보유·이용 기간	2년

※ 「개인정보 보호법」 제24조의2제1항제1호 및 「보안업무규정」 제46조에 따라 별도의 동의는 필요하지 않습니다.

☒ 위와 같이 고유식별정보를 처리하는 것을 확인했습니다. []

「개인정보 보호법」에 따라 개인정보처리자가 준수해야 할 개인정보보호 규정을 준수하고 있으며, 관련 법령에 따라 대상자의 권익을 보호하고 허가된 이용 목적 외에는 사용하지 않겠습니다.

20 년 월 일

신청인(대리인):

(서명 또는 인)

(필요시) 법정대리인:

(서명 또는 인)

연락처:

개인정보 제공 동의서(예시)

- 본인은 공직임용에 있어 신원조사기관이 본인에 대한 신원조사를 실시할 필요가 있다는 것과 개인정보(범죄경력 등 민감정보 포함. 이하 동일) 수집 목적 등 아래 유의사항을 이해하였으며,
이를 위해 「개인정보보호법」 등에 의해 보호되고 있는 본인의 개인정보를 동법 제15조(개인정보의 수집·이용) 및 제17조(개인정보의 제공)의 규정 등에 따라 신원조사기관에 제공하는데 동의합니다.
- 이에 따라, 개인정보 보유기관장은 원활한 신원조사를 위해 본인에 관한 개인정보를 해당 신원조사기관에게 제공하여 줄 것을 요청합니다.
- 본인(가족 포함)이 서명한 동의서 복사본은 원본과 동일하게 유효하다는 것을 인정합니다.

유의사항 (개인정보 수집 목적·관리방법, 정보제공 동의 거부 가능 고지)	
■ 수집된 개인정보자료·개인정보 제공 동의서는 신원조사 목적으로만 사용되고, 「공공기록물관리에 관한 법률」에 따라 관리·폐기되며 수집하려는 개인정보의 항목은 아래와 같습니다.	
■ 개인의 자유로운 의사에 따라 정보 제공동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이 경우 신원조사를 원활히 진행할 수 없음을 알려드립니다.	

2020년 7월 00일
성명 (서명)

- 본인 및 가족 동의(자녀는 결혼·해외거주 등에 불문하고, 미성년은 본인대리 서명 가능)

구 분	성 명	생년월일	서 명	
			개인정보 제공 동의	민감정보 제공 동의
본인	홍길동	1900.00.00.	자필서명	자필서명
배우자	홍길동	1900.00.00.	자필서명	해당없음
자녀	홍길동	1900.00.00.	자필서명	해당없음
자녀	홍길동	1900.00.00.	자필서명	해당없음
자녀	홍길동	1900.00.00.	자필서명	해당없음

- ※ 신원조사를 위해 수집되는 개인정보 항목 (밑줄은 민감정보)

본 인(예시)	가 족(예시)
■ 주민등록·가족관계등록부, 공무원인사기록(행자부·인사처) ■ 주민·범죄경력·수사·수배 조회자료(경찰청) ■ 출입국자료(법무부) ■ 토지·주택자료 및 자동차 등록원부(국토부) ■ 소득 및 개인·법인 사업자 자료(국세청) ■ 병적자료(병무청·기무사) ■ 금융기관 대출자료(한국신용정보원)	■ 주민등록·가족관계등록부(행자부) ■ 출입국자료(법무부) ■ 토지·주택자료 및 자동차 등록원부(국토부) ■ 소득 및 개인·법인 사업자 자료(국세청) ■ 병적자료(병무청·기무사) ■ 금융기관 대출자료(한국신용정보원)

개인정보 보유기관장 귀하

개인정보 제공 동의서

- 본인은 공직임용에 있어 신원조사기관이 본인에 대한 신원조사를 실시할 필요가 있다는 것과 개인정보(범죄경력 등 민감정보 포함. 이하 동일) 수집 목적 등 아래 유의사항을 이해하였으며,
이를 위해 「개인정보보호법」 등에 의해 보호되고 있는 본인의 개인정보를 동법 제15조(개인정보의 수집·이용) 및 제17조(개인정보의 제공)의 규정 등에 따라 신원조사기관에 제공하는데 동의합니다.
- 이에 따라, 개인정보 보유기관장은 원활한 신원조사를 위해 본인에 관한 개인정보를 해당 신원조사기관에게 제공하여 줄 것을 요청합니다.
- 본인(가족 포함)이 서명한 동의서 복사본은 원본과 동일하게 유효하다는 것을 인정합니다.

유의사항 (개인정보 수집 목적·관리방법, 정보제공 동의 거부 가능 고지)
■ 수집된 개인정보자료·개인정보 제공 동의서는 신원조사 목적으로만 사용되고, 「공공기록물관리법」에 따라 관리·폐기되며 수집하려는 개인정보의 항목은 아래와 같습니다. ■ 개인의 자유로운 의사에 따라 정보 제공동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이 경우 신원조사를 원활히 진행할 수 없음을 알려드립니다.

년 월 일
성명 (서명)

- 본인 및 가족 동의(자녀는 결혼·해외거주 등에 불문하고, 미성년은 본인대리 서명 가능)

구 분	성 명	생년월일	서 명	
			개인정보 제공 동의	민감정보 제공 동의
본인				
배우자				해당없음
자녀				해당없음
자녀				해당없음
자녀				해당없음

※ 신원조사를 위해 수집되는 개인정보 항목 (밑줄은 민감정보)

본 인(예시)	가 족(예시)
■ 주민등록·가족관계등록부, 공무원인사기록(행자부·인사처) ■ 주민·<u>범죄경력</u>·수사·수배 <u>조회자료</u>(경찰청) ■ 출입국자료(법무부) ■ 토지·주택자료 및 자동차 등록원부(국토부) ■ 소득 및 개인·법인 사업자 자료(국세청) ■ 병적자료(병무청·기무사) ■ 금융기관 대출자료(한국신용정보원)	■ 주민등록·가족관계등록부(행자부) ■ 출입국자료(법무부) ■ 토지·주택자료 및 자동차 등록원부(국토부) ■ 소득 및 개인·법인 사업자 자료(국세청) ■ 병적자료(병무청·기무사) ■ 금융기관 대출자료(한국신용정보원)

개인정보 보유기관장 귀하

소방공무원 임용을 위한 체력시험 금지약물 및 금지방법

□ 금지약물

1. 동화작용제 : 총 7종 및 그 대사물질¹⁾

가. 동화작용남성호르몬스테로이드(AAS)

- ① 외인성 동화작용남성호르몬 스테로이드(Exogenous AAS)
 - ▶ drostanolone ▶ methenolone
 - ▶ methasterone(17 β -hydroxy-2 α ,17 α -dimethyl-5 α -androstan-3-one)
 - ▶ stanozolol
 - ▶ 1-testosterone(17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-one)
- ② 외인성으로 투여된 내인성 동화작용남성호르몬스테로이드(Endogenous AAS)
 - ▶ testosterone

나. 기타 동화작용제 : Clenbuterol

2. 이뇨제 : 총 3종

- ▶ hydrochlorothiazide ▶ chlorothiazide ▶ furosemide

3. 흥분제 : 총 3종

- ▶ methylhexanamine(dimethylpentylamine)
- ▶ methylephedrine ▶ ephedrine

※ methylephedrine과 ephedrine은 소변에 밀리리터당 10마이크로그램보다 많을 경우 금지된다.

4. 마약류 : 총 11종

- ▶ Buprenorphine ▶ dextromoramide ▶ diamorphine(heroin)
- ▶ fentanyl 및 유도체 ▶ hydromorphone ▶ methadone
- ▶ morphine ▶ oxycodone ▶ oxymorphone
- ▶ pentazocine ▶ pethidine

□ 금지방법

- 도핑검사과정에서 채취한 시료의 성분과 유효성을 변조하거나 변조를 시도하는 행위(소변 바꿔치기 및/ 또는 섞기, 이와 유사한 방법 등을 포함한다.)

1) 생물학적 변환 과정을 통하여 생성된 모든 물질

소방공무원 채용 체력시험 도핑테스트 안내문

□ 도핑테스트 시행안내

- 체력시험의 공정성을 확보하고 응시자의 건강을 보호하기 위하여 시험결과에 영향을 미칠 수 있는 금지약물의 복용은 불가하며, 시험실시기관의 장은 이를 확인하기 위한 절차(도핑테스트)를 실시할 수 있습니다.

□ 금지약물 및 금지방법

- 「공무원 임용을 위한 체력시험 금지약물 및 금지방법(인사혁신처 고시 제 2019-1호)」에서 규정하고 있는 약물(붙임 6 참조)은 사용이 금지됩니다.

□ 도핑테스트 절차

- 시료는 응시자의 소변으로 하고, 시료수집책임관 관리 하에 소변 채취통에 90ml 이상이 되도록 수집 한다.
- 응시자는 시료채취 용기를 직접 선택한 후, 시료수집책임관이 A시료병에 50ml, B시료병에 40ml의 양으로 나누어 넣은 뒤 밀봉하여 응시자가 직접 확인한다.
- 응시자가 시료채취 용기를 선택한 그 시점부터는 시료채취 용기는 응시자 또는 시료수집책임관 입회하에 다룬다.
- 시료채취용기의 관리번호와 성명, 응시번호, 주민번호 앞자리 등 개인식별 번호는 관련 서류에 기재하고, 응시자가 확인·서명을 한다.
- 시료수집책임관은 소변시료가 분석하기 적합한 상태인지 확인하기 위해 채취용기에 남은 소변의 비중을 확인하고, 적정비중(굴절계 1.005, 시료스틱 1.01)이하인 경우에 응시자는 시료를 다시 채취하여야 한다.
- 채취된 소변 시료(A, B)는 보관운송책임관이 분석기관으로 전달되며, 전달된 시료 중 A시료가 분석되며, B시료는 냉장 보관된다.
- A시료의 분석결과가 충청남도소방본부에 서면으로 통보되며 분석결과 비정상(양성)이 나온 경우 해당 응시자는 비정상 분석결과를 통보받은 후 일정 기간 내에 치료목적 사용면책 등 의견을 제출하거나, B시료분석을 요청할 수 있다.

- 치료목적사용면책 의견제출시 : 관계전문가 3인 이상을 포함한 치료목적 사용면책위원회를 구성하여 심의한다.
- B시료 분석 요청 시 : 당사자 또는 대리인이 분석과정에 참관할 수 있으며, B시료 분석결과가 A시료의 비정상 분석결과를 확인하지 못할 경우 음성으로 최종 판정되지만, B시료 분석결과 역시 비정상 분석결과로 확인되는 경우 불합격으로 처리한다.
- 불합격 결정에 불복할 경우에는 행정심판, 소송 등을 청구할 권리가 있다.

□ 치료목적사용면책 신청안내

- (의의) 금지약물 또는 금지방법의 사용이 요구되는 의학적 상태에 있는 경우 응시자는 구비서류를 갖추어 치료목적 사용면책을 신청할 수 있다.
- (신청절차) 응시자는 치료목적 사용면책이 필요했었던 경우에 한해, 비정상 분석결과(양성) 판정 시 치료목적 사용 면책신청서(붙임 8)를 작성하여 본인의 서류전형 일자에 신청하여야 한다.
- (승인기준) 치료목적사용면책은 다음의 기준을 엄격하게 준수하여 승인한다.
 - ① 응시자의 급성 또는 만성 의 의료적 상태를 치료하는 과정에서 금지약물이나 금지방법을 사용하지 않았을 경우, 응시자가 건강상 심각한 손상을 입었을 것으로 예상되어야 한다.
 - ② 금지약물 또는 금지방법의 치료목적의 사용에 따른 합법적인 치료로 인해 정상적인 건강상태로 되돌아갔을 때 예상할 수 있는 것 이상의 추가적인 운동능력 향상효과가 없어야 한다.
 - ③ 금지약물과 금지방법 사용 이외의 다른 합당한 대체치료가 없어야 한다.

□ 기타 유의사항

- 응시자는 본인의 건강을 보호하고 선의의 피해가 발생하지 않도록 금지약물 및 금지방법을 사전에 충분히 숙지하여야 합니다.
- 모든 응시자는 도핑테스트 동의서를 제출하여야 하며, 동의서를 제출하지 않을 경우에는 체력시험에 응시할 수 없습니다.
 - ※ 동의서는 체력시험 당일 제출
- 응시자는 도핑테스트 결과, 비정상분석결과(양성)가 나온 경우에는 「소방공무원 임용령」 제51조에 따라 합격을 취소하고 향후 5년간 응시자격이 제한됩니다.

치료목적사용 면책신청서

1. 응시자 인적사항

1. 성명:.....	2. 성별: 여 ☐ 남 ☐
3. 생년월일:.....	4. 응시번호:.....
5. 핸드폰:.....	6. 이메일:.....

2. 의료정보

충분한 의료정보를 포함한 진단소견

.....

.....

.....

.....

사용 허가된 의약품으로도 치료 가능한 경우, 금지약품을 처방하려는 임상의학정
정당성을 설명하시오

.....

.....

.....

.....

※ 진단 증빙자료(진단서,처방전,소견서등)를 첨부하여 신청서와 함께 제출하여야 한다. 진단 증빙자료에는 포괄적인 병력 및 그와 관련된 모든 검사 보고서, 검사실 조사 및 영상검사 결과가 포함되어야 한다. 가능한 경우 보고서 또는 편지의 원본에 대한 사본을 첨부하여야 한다. 증빙자료는 임상의학적 관점에서 극히 객관적이어야 하며, 만약 정확한 설명이 불가능한 경우에는 다른 독립된 의료진의 소견도 포함시킬 수 있다.

3. 세부 진료내용

금지약물	1회 사용량	사용방법	사용빈도
1.			
2.			
3.			

예상 치료기간	1회 ☐ 응급 ☐ 기간(주/월).....
---------	---

4. 담당의사 서약

나는 위에서 언급한 치료와 관련하여 의학적으로 적절하였으며, 금지목록 이외의 대체약물 사용은 위 응시자의 의료 상황에서는 적절하지 않음을 확인한다.

성명:..... 전공분야:.....

주소:.....

전화:..... 팩스:..... 이메일:.....

서명:..... 날짜:.....

5. 응시자 서약

본인,는(은) 응시자 인적사항이 틀림없음을 확인하며 인사혁신처에서 고시한 금지약물과 방법의 사용승인을 요청한다. 나는 나의 의학정보가 시험 실시 기관, 시료분석기관 및 기타 시험관련 기관에 제공되는 것을 허락한다. 나의 의학 정보가 위의 기관에 제공되는 것에 반대한다면 담당의사와 시험실시기관에 그 사실을 서면으로 통보하여야 하는 것을 이해하고 있다.

서명:..... 날짜:.....

※ 구비서류가 완료되지 않은 신청서는 접수가 불가능하며, 완료 후 재 제출해야 한다.

서류 접수 후 사본을 반드시 보관하시기 바랍니다.

소방공무원 체력시험 종목 및 평가점수

[소방공무원 임용령 시행규칙 제23조의2 관련, 별표7]

종 목	성별	평 가 점 수									
		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
앞아랫몸 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
제자리 멀리뛰기 (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
윗몸 일으키기 (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
왕복오래 달리기 (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

※ 각 종목별 측정 방법은 「소방공무원 채용시험 시행규칙」 제7조(체력시험) 관련 별표 4 참조(붙임 10)

소방공무원 체력시험 측정방법

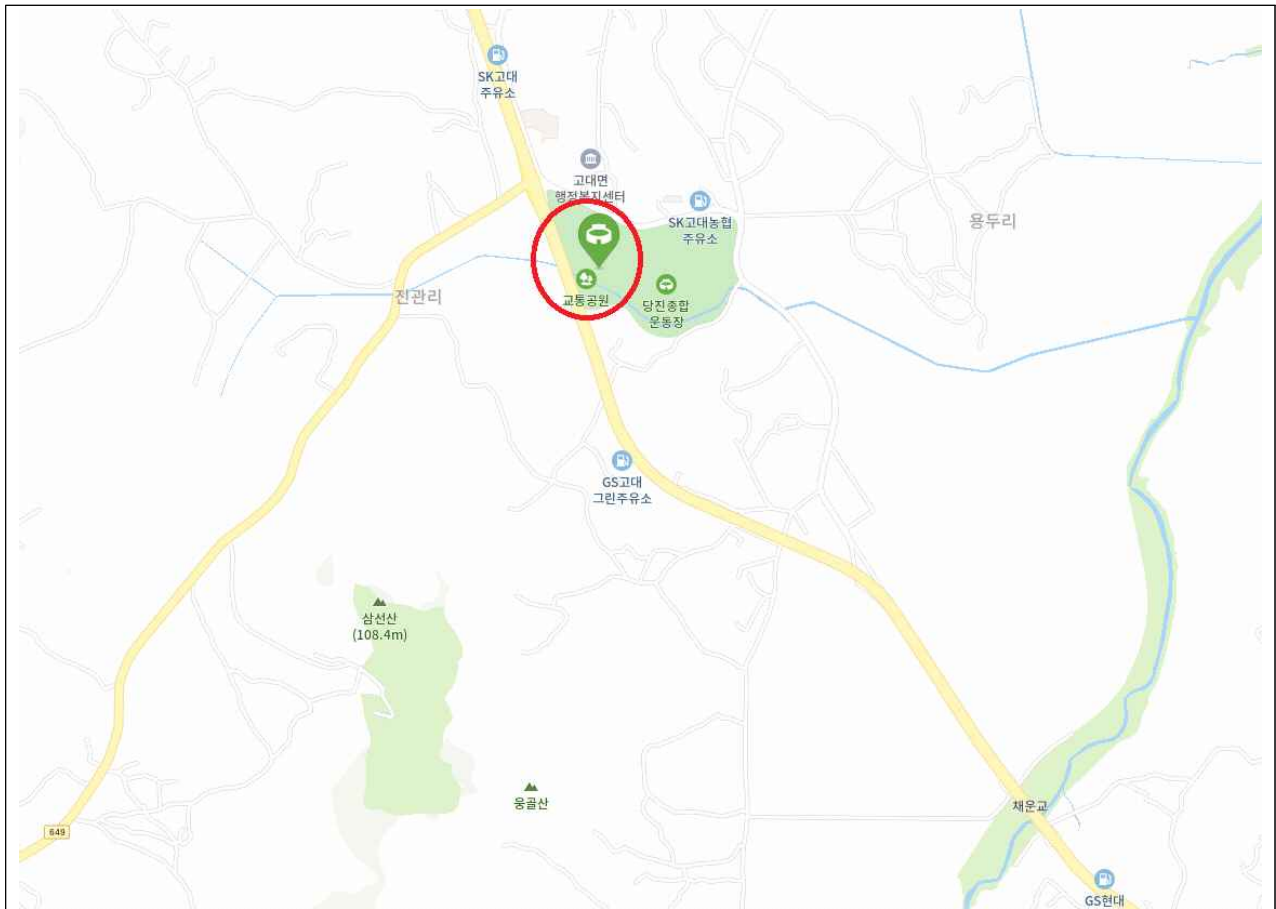
종 목	측 정 방 법 등
악력 (kg)	○ 측정 장비 : 스메들리(smedley)식 악력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법: 똑바로 선채로 양발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제 2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡은 다음 폭을 조절해 다시 잡고 좌, 우 교대로 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다.
배근력 (kg)	○ 측정 장비 : 배근력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법 : 양발을 15cm 정도 벌린 자세로 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 약간 기울여 배근력계 손잡이를 잡은 후 배근력계와 상체의 각도가 30°가 되도록 배근력계 손잡이의 높이를 쇠줄로 조절한다. 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
앞아랫몸 앞으로 굽히기 (cm)	○ 측정 장비 : 앞아랫몸앞으로굽히기 측정대(전자식 측정기 가능), 매트 1개 ○ 측정 단위 : cm ○ 측정 방법 - 피검자는 신을 벗고 양 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 무릎을 펴고 바르게 앉는다. 양발 사이의 넓이는 5cm를 넘지 않게 한다. - 양 손바닥은 곧게 펴고 왼손바닥을 오른손 등위에 올려 겹치게 하여 준비 자세를 취한다. - '시작' 구호에 따라 상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뻗친다. - 보조원은 피검자가 윗몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 피검자의 무릎을 가볍게 눌러준다. - 계측원은 피검자의 손가락 끝이 3초 정도 멈춘 지점의 막대자 눈금을 읽어서 기록한다. - 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. ※ 유의사항 : 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뻗었을 경우 또는 피검자가 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽혔을 경우 재검사를 실시한다.

종 목	측 정 방 법 등
제자리 멀리뛰기 (cm)	○ 측정 장비 : 구름판 및 모래터(구름판 위치와 같은 높이로 모래를 정리) 또는 전자식 제자리 멀리뛰기 측정판 ○ 측정 기록 : cm ○ 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.
윗몸 일으키기 (회/분)	○ 측정 장비 : 매트(윗몸일으키기대, 전자식 측정기 사용 가능) ○ 측정 기록 : 회 ○ 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.
왕복오래 달리기 (회)	○ 측정 장비(전자식 측정기 사용 가능) - 최소 길이 20m, 1인당 폭 1m 이상 되는 평평하고 미끄럽지 않은 공간 - 음량이 적절한 CD 플레이어 또는 카세트플레이어 - 점증속도에 따라 울리는 신호음이 녹음된 CD 또는 오디오카세트 - 녹음 CD : 별도 ○ 측정 기록 : 단위(회) ○ 측정 방법 - 20m코스의 양쪽 끝선에 테이프나 분필로 선을 긋는다. - 출발신호원의 '출발' 신호에 맞춰서 출발한다. - 먼저 도착한 피검자는 출발자의 '출발' 신호가 다시 울릴 때까지 기다려야 한다. - 신호가 울리면 다시 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다. - 왕복하는 동안 정해진 주기에 따라 속도가 빨라진다. - 동시에 출발한 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못한 경우 검사는 종료되고 이때까지 달린 20m 거리의 횟수를 기록한다.

※ 비고: 본인의 귀책사유가 아닌 사항으로 측정에 문제가 있는 경우(왕복오래달리기 종목의 경우 실수로 넘어진 경우 포함) 그 해당 종목에 한하여 재 측정 기회를 추가적으로 부여할 수 있다.

소방공무원 체력시험장 위치도

(당진실내체육관)



□ 찾아오시는 길

- (자 가 용) 당진실내체육관 또는 “충남 당진시 고대면 고대로 33” 검색

(지번: 충남 당진시 진관리 349-2)

※ 주차 장소가 협소하오니 대중교통을 이용하여 주시기 바랍니다.