

2020년도 제2회 제주시 공무원(환경미화원) 공개채용 체력시험 시행계획 공고

2020년도 제2회 제주시 공무원(환경미화원) 공개채용 체력시험 시행계획을 다음과 같이 공고합니다.

2020. 11. 20.

제 주 시



1. 시험장소

○ 주소 : 제주시 서광로2길 20 제주체력인증센터



2. 체력시험 일정 및 유의사항

- 시험일시 : 2020. 11. 25(수), 26(목), 30일(월) 3일간 09:00~18:00
 - * 코로나19 확산 방지에 따라 시험일정 연장 되었음
 - * 시험시간은 진행상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
- 시험장소 : 제주체력인증센터(전천후육상경기장 1·2층)
 - * 응시자는 장소 공고 이후 이용이 제한 될 수 있습니다.
- 응시대상 : 환경미화 직종 응시자
- 응시자 준비물 : 신분증, 응시표, 운동복 및 운동화(스파이크화 착용 불가)등
- 시험과목 : 악력, 교차윗몸일으키기 등 총 6개 항목
- 합격결정 : 평가기준표(별첨 2)에 따른 점수 환산 후 합산하여
고득점자 순으로 채용예정인원 1배수 선발
 - * 동점자는 전원 체력시험 합격처리
- 합격자 발표 : 2020년 12월 17일(목) 제주시 홈페이지 공고
- 응시자 유의사항
 - 응시자는 응시표, 신분증(주민등록증, 운전면허증, 여권)을 지참하고 조편성표(별첨 1)를 참고하여 해당 등록시간까지 등록 완료해야 합니다.
 - * 해당 시간 외 등록 불가 및 응시자 이외 시험장 출입 금지
 - 등록을 마친 응시자는 시험관리관의 지시에 따라야 하며, 시험관리관의 지시에 따르지 않거나 대리로 시험에 응시하는 행위 등 부정행위자는 당해 시험을 정지 또는 무효처분을 받게 됩니다.
 - 체력시험 중 부상 등 안전사고가 발생할 수 있으니, 사전 준비운동을 하여 주시기 바라며, 안전의무 불이행으로 인한 각종 사고에 대하여는 응시자 본인의 책임으로 하며 시험 실시기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.
 - 시험의 공정성 확보 및 응시자의 부상방지를 위하여 시험장소 공고 이후 체력시험 응시자의 체력시험 장소이용은 제한 될 수 있습니다.

3. 코로나19 예방 방역 대책

- 체력평가장 출입구 단일화 및 외부인 출입 통제
- 시험 전일 및 종료 후 방역 실시
- 측정 시 마스크 착용 및 평가장 내 모든 창문 개방
- 응시자간 거리두기 시행(최소 1m) 유지
- 입장 전 체온측정 및 손 소독
- 시험 당일 유증상자(37.5℃ 이상 등 특이사항 발생 시) 문진표 작성 및 응시자가 원할 경우 당일 시험 마지막 시간 응시 가능
 - * 체온측정 37.5℃ 이상 → 10분 휴식 후 재측정 → 37.5℃ 이상
- 코로나 19 자가격리자 및 확진자는 시험 응시 불가

4. 시험에 있어서의 가산특전

- 「독립유공자예우에 관한 법률」 제16조 및 「국가유공자 등 예우 및 지원에 관한 법률」 제29조, 「보훈보상대상자 지원에 관한 법률」 제33조, 「5·18민주유공자예우에 관한 법률」 제20조, 「특수임무유공자 예우 및 단체설립에 관한 법률」 제19조에 의한 취업지원 대상자, 그리고 「고엽제 후유의증 등 환자지원 및 단체설립에 관한 법률」 제7조에 의한 고엽제후유의증 환자와 그 가족(국가보훈처 산하 지방보훈청장 또는 보훈지청장이 증명하는 자)은 체력시험 만점의 40% 이상일 경우에 만점의 10% 또는 5%를 가산합니다.
- 취업지원자 가점을 받아 합격하는 사람은 선발예정인원의 30%를 초과할 수 없습니다. 다만, 응시자의 수가 선발예정인원과 같거나 그보다 적은 경우에는 적용하지 않으며, 가점에 의한 선발인원 산정시 소수점 이하는 버립니다
- 본인의 취업지원대상자 여부와 가점 비율은 본인이 사전에 국가보훈처 및 지방보훈지청 등 (보훈상담센터 ☎1577-0606, 제주보훈청 ☎710-8407)에서 확인을 하여야 합니다.

별첨 1**환경미화원 체력시험 조 편성표****1일차 : 11월 25일(수)**

| 조 | 응시분야 | 응 시 번 호 | 등록시간 | 시험시간 |
|-----|------|---------------------|---------|---------------|
| 1조 | 환경미화 | 40110001 ~ 40110005 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 2조 | 환경미화 | 40110006 ~ 40110010 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 3조 | 환경미화 | 40110011 ~ 40110015 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 4조 | 환경미화 | 40110016 ~ 40110020 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 5조 | 환경미화 | 40110021 ~ 40110025 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 6조 | 환경미화 | 40110026 ~ 40110030 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 7조 | 환경미화 | 40110031 ~ 40110035 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 8조 | 환경미화 | 40110036 ~ 40110040 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 9조 | 환경미화 | 40110041 ~ 40110045 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 10조 | 환경미화 | 40110046 ~ 40110050 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 11조 | 환경미화 | 40110051 ~ 40110055 | 15:50 ~ | 16:20 ~ 17:30 |
| 12조 | 환경미화 | 40110056 ~ 40110060 | 15:50 ~ | 16:20 ~ 17:30 |
| 별도 | 환경미화 | | | 17:30 ~ 18:00 |

2일차 : 11월 26일(목)

| 조 | 응시분야 | 응 시 번 호 | 등록시간 | 시험시간 |
|-----|------|---------------------|---------|---------------|
| 13조 | 환경미화 | 40110061 ~ 40110065 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 14조 | 환경미화 | 40110066 ~ 40110070 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 15조 | 환경미화 | 40110071 ~ 40110075 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 16조 | 환경미화 | 40110076 ~ 40110080 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 17조 | 환경미화 | 40110081 ~ 40110085 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 18조 | 환경미화 | 40110086 ~ 40110090 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 19조 | 환경미화 | 40110091 ~ 40110095 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 20조 | 환경미화 | 40110096 ~ 40110100 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 21조 | 환경미화 | 40110101 ~ 40110105 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 22조 | 환경미화 | 40110106 ~ 40110110 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 23조 | 환경미화 | 40110111 ~ 40110115 | 15:50 ~ | 16:20 ~ 17:30 |
| 24조 | 환경미화 | 40110116 ~ 40110120 | 15:50 ~ | 16:20 ~ 17:30 |
| 별도 | 환경미화 | | | 17:30 ~ 18:00 |

3일차 : 11월 30일(월)

| 조 | 응시분야 | 응 시 번 호 | 등록시간 | 시험시간 |
|-----|------|---------------------|---------|---------------|
| 25조 | 환경미화 | 40110121 ~ 40110125 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 26조 | 환경미화 | 40110126 ~ 40110130 | 08:30 ~ | 09:00 ~ 10:10 |
| 27조 | 환경미화 | 40110131 ~ 40110135 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 28조 | 환경미화 | 40110136 ~ 40110140 | 09:40 ~ | 10:10 ~ 11:20 |
| 29조 | 환경미화 | 40110141 ~ 40110145 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 30조 | 환경미화 | 40110146 ~ 40110150 | 10:50 ~ | 11:20 ~ 12:30 |
| 31조 | 환경미화 | 40110151 ~ 40110155 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 32조 | 환경미화 | 40110156 ~ 40110161 | 13:30 ~ | 14:00 ~ 15:10 |
| 33조 | 환경미화 | 40210001 ~ 40210005 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 34조 | 환경미화 | 40210006 ~ 40410001 | 14:40 ~ | 15:10 ~ 16:20 |
| 35조 | 환경미화 | 40410002 ~ 40410006 | 15:50 ~ | 16:20 ~ 17:30 |
| 별도 | 환경미화 | | | 17:30 ~ 18:00 |

별첨 2

환경미화원 체력시험 평가기준 및 방법

□ 합격자 결정방법 등

○ 합격자 결정 : 종목별 점수를 합산하여 고득점자 순으로 결정

* 채용인원 1배수를 선발하되, 동점자는 전원합격처리

○ 평가 항목 : 체력인증센터 평가항목 중 유연성, 근력, 순발력, 민첩성, 근지구력, 심폐지구력 순서로 측정

□ 평가기준(종목 및 배점)

○ 유연성 측정(배점15점) - 앉아윗몸앞으로굽히기

(측정단위 : cm)

| 구분 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 | 10점 | 9점 | 8점 | 7점 | 6점 |
|----|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------|
| 남자 | 25 이상 | 24.9 ~ 23 | 22.9 ~ 21 | 20.9 ~ 19 | 18.9 ~ 17 | 16.9 ~ 15 | 14.9 ~ 13 | 12.9 ~ 11 | 10.9 ~ 9.1 | 9 이하 |
| 여자 | 30 이상 | 29.9 ~ 28 | 27.9 ~ 26 | 25.9 ~ 24 | 23.9 ~ 22 | 21.9 ~ 20 | 19.9 ~ 18 | 17.9 ~ 16 | 15.9 ~ 14.1 | 14 이하 |

○ 근력측정(배점 20점) - 악력

(측정단위 : kg)

| 구분 | 20점 | 19점 | 18점 | 17점 | 16점 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 |
|----|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|
| 남자 | 64.9 이상 | 64.8 ~ 62.9 | 62.8 ~ 60.9 | 60.8 ~ 58.9 | 58.8 ~ 56.9 | 56.8 ~ 54.9 | 54.8 ~ 52.9 | 52.8 ~ 50.9 | 50.8 ~ 48.9 | 48.8 이하 |
| 여자 | 46.9 이상 | 46.8 ~ 44.9 | 44.8 ~ 42.9 | 42.8 ~ 40.9 | 40.8 ~ 38.9 | 38.8 ~ 36.9 | 36.8 ~ 34.9 | 34.8 ~ 32.9 | 32.8 ~ 30.9 | 30.8 이하 |

○ 순발력 측정(배점15점) - 제자리멀리뛰기

(측정단위 : cm)

| 구분 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 | 10점 | 9점 | 8점 | 7점 | 6점 |
|----|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 남자 | 270 이상 | 269 ~ 260 | 259 ~ 253 | 252 ~ 247 | 246 ~ 241 | 240 ~ 237 | 236 ~ 234 | 233 ~ 230 | 229 ~ 221 | 220 이하 |
| 여자 | 200 이상 | 199 ~ 190 | 189 ~ 184 | 183 ~ 179 | 178 ~ 175 | 174 ~ 171 | 170 ~ 167 | 166 ~ 164 | 163 ~ 161 | 160 이하 |

○ 민첩성 측정(배점15점) - 10m왕복달리기

(측정단위 : 초)

| 구분 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 | 10점 | 9점 | 8점 | 7점 | 6점 |
|----|----------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------|
| 남자 | 8 이하 | 8.1 ~ 8.5 | 8.6 ~ 9 | 9.1 ~ 9.5 | 9.6 ~ 10 | 10.1 ~ 10.5 | 10.6 ~ 11 | 11.1 ~ 11.5 | 11.6 ~ 12 | 12 초과 |
| 여자 | 10 이하 | 10.1 ~ 10.5 | 10.6 ~ 11 | 11.1 ~ 11.5 | 11.6 ~ 12 | 12.1 ~ 12.5 | 12.6 ~ 13 | 13.1 ~ 13.5 | 13.6 ~ 14 | 14 초과 |

○ 근지구력 측정(배점 20점) - 교차윗몸일으키기

(측정단위 : 회)

| 구분 | 20점 | 19점 | 18점 | 17점 | 16점 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 |
|----|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| 남자 | 75 이상 | 74 ~ 72 | 71 ~ 69 | 68 ~ 66 | 65 ~ 63 | 62 ~ 59 | 58 ~ 55 | 54 ~ 51 | 50 ~ 45 | 44 이하 |
| 여자 | 65 이상 | 64 ~ 62 | 61 ~ 59 | 58 ~ 56 | 55 ~ 53 | 52 ~ 49 | 48 ~ 45 | 44 ~ 41 | 40 ~ 35 | 34 이하 |

○ 심폐지구력 측정(배점 15점) - 20m왕복오래달리기

(측정단위 : 회)

| 구분 | 15점 | 14점 | 13점 | 12점 | 11점 | 10점 | 9점 | 8점 | 7점 | 6점 |
|----|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| 남자 | 74 이상 | 73 ~ 70 | 69 ~ 66 | 65 ~ 62 | 61 ~ 58 | 57 ~ 55 | 54 ~ 52 | 51 ~ 49 | 48 ~ 46 | 45 이하 |
| 여자 | 44 이상 | 43 ~ 40 | 39 ~ 36 | 35 ~ 33 | 32 ~ 30 | 29 ~ 27 | 26 ~ 24 | 23 ~ 21 | 20 ~ 18 | 17 이하 |

□ 측정 방법

○ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 - 유연성 측정

- ① 피검자는 신을 벗고 양발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하고 이 때 양발의 모양이 11자가 되어야 하며 무릎을 펴고 바르게 앉는다.
- ② 양발 사이의 거리는 5 cm가 넘지 않도록 한다.
- ③ 피검자는 양 손을 쪽 펴서 측정자 위에 대고 준비 자세를 취한다.
- ④ 무릎을 구부리지 않도록 하여 상체를 숙여 양 손가락 끝으로 최대한 앞으로 멀리 뻗은 후 3초간 유지한다.
- ⑤ 측정은 2 회 반복 시행한다.
- ⑥ 0.1 cm 단위로 최대 기록을 측정하여 기록한다.

▶ 측정 시 유의사항

- ① 양손 끝으로 똑바로 밀어야 하며, 양손의 끝은 동일하게 뻗어있어야 한다.
- ② 몸의 반동을 주지 못하게 한다.
- ③ 무릎이 구부러지지 않도록 한다.
- ④ 측정간 손바닥이나 손가락이 측정대에 닿지 않도록 한다.
- ⑤ 피검자의 무릎에 손을 올려 놓는 것은 무릎을 누르기 위한 것이 아니라, 무릎이 굽혀지는 것을 확인하기 위한 것으로 가볍게 올려놓는다.(※무릎고정벨트 등 활용)

○ 악력측정 - 근력측정

- ① 악력계의 손잡이를 손가락 둘째 마디로 잡는다. 손잡이가 맞지 않을 때는 알맞게 조절나사로 조정한다.
- ② 측정하지 않는 팔은 차려자세를 유지하고 측장하는 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔을 15° 로 유지하면서 힘껏 잡아당긴다.
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔을 15° 로 유지하면서 힘껏 잡아당긴다.
- ④ 악력계를 잡고 최대한로 힘을 주어 5 초간 자세를 유지한다.
- ⑤ 악력 측정은 좌·우 교대로 2 회씩 실시하며 각각 최고치를 0.1 kg 단위로 기록한다.

▶ 측정 시 유의사항

- ① 측정 시 악력계가 몸에 닿지 않도록 해야 한다.
- ② 측정 시 팔이나 허리를 굽히지 않는다.
- ③ 장갑 및 미끄럼방지 물질을 사용해서는 안된다.(ex. 송진가루, 탄마가루 등등)
- ④ 악력계의 상하조절나사를 피검자가 조절해서는 안된다.

○ 제자리 멀리뛰기 - 순발력 측정

- ① 피험자는 발구름 지점위에서 10-20cm 정도 발을 벌리고 편한 자세를 취한다.
- ② 발구름 선을 넘지 않도록 서서 팔이나 몸, 다리로 충분하게 반동을 주어 가능한 멀리 뜀다.
- ③ 발구름 선에서 가장 가까운 발뒤꿈치까지의 거리를 측정한다.
- ④ 측정은 2회를 실시하여 좋은 기록을 택하여 1cm 단위로 측정한다.

▶ 측정 시 유의사항

- ① 착지시 뒤로 넘어질 경우 발구름 선에서 가장 가까운 거리를 측정한다.
- ② 측정 전 발목과 무릎을 충분히 스트레칭 한다.
- ③ 발구름시 이중도약을 하지 않는다.
- ④ 이중 도약이나 선을 밟고 도약하는 등의 파울시 재측정 한다.(2회 연속 파울시 실격-최하점수 부여)

○ 10m 왕복달리기 - 민첩성 측정

- ① ‘시작’ 신호에 따라 반대편으로 달려가 버튼을 누른다.
- ② 다시 출발지점으로 달려와 버튼을 누른다.
- ③ 또 다시 반대편으로 달려가 버튼은 누르고 다시 출발지점으로 돌아온다.
- ④ 마지막 출발지점으로 돌아올 때에는 버튼을 누르지 않고 출발지점을 통과한다.
- ⑤ 0.1초단위로 측정한다.
- ⑥ 측정은 1회를 원칙으로 한다.

▶ 측정 시 유의사항

- ① 시작신호 보다 미리 출발하거나 센서를 누르지 않는 파울시 및 달리기 중 넘어진 경우 1회에 한해 재측정 한다.(2회 연속 파울시 실격-최하점수 부여)
- ② 측정 전 발목과 무릎을 충분히 스트레칭 한다.

○ 교차 윗몸 일으키기 - 근지구력 측정

- ① 무릎을 구부린 채 두발을 엉덩이로부터 약 30cm 떨어진 상태로 매트에 등을 대고 눕는다.
- ② 양 손은 교차하여 양 어깨에 닿게하며, 양 팔은 가슴 위에 십자모양으로 겹쳐 놓는다.
- ③ 측정기에 발이 고정된 준비 상태에서 ‘시작’ 신호에 따라 상체를 일으켜 각 양쪽 팔꿈치가 대퇴(무릎)에 닿도록 한다.
- ④ 양쪽 팔꿈치가 대퇴(무릎)에 닿았을 때 1회 횟수로 인정하며 다시 양 어깨(견갑골)가

바닥에 닿고 올라오는 동작을 반복한다.

⑤ 측정단위는 횡수로 기록되며, 1분간 실시한다.

▶ 측정 시 유의사항

- ① 엉덩이를 들어 몸의 반동을 주는 것은 횡수로 인정하지 않는다.
- ② 가슴위의 교차한 손이 어깨에서 떨어지는 경우 횡수로 인정하지 않는다.

측정은 측정장비(센서)와 체력측정사(계수기)가 동시에 숫자를 세며 체력측정사의 계수기 측정결과를 우선으로 한다.

○ 20m 왕복오래달리기(음원사용) - 심폐지구력 측정

- ① 20m 코스에 표시세움대(고깔)로 각 레인을 나누고 테이프나 분필로 각 끝에 선을 긋는다.
- ② 출발신호원은 ‘준비’ 구령의 5초 후에 ‘출발’ 신호를 한다. ‘출발’ 신호에 맞춰서 피검자는 출발을 한다.
- ③ 피검자는 CD나 테이프에서 나오는 신호음이 울리기 전에 20m의 거리를 가로질러 달린다.
- ④ 신호가 울리기 전에 반대편 라인에 도달한 피검자는 신호가 울릴 때 까지 기다려야한다.(양발 모두가 라인을 넘어가야 함)
- ⑤ 신호가 울리면 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다.
- ⑥ 신호음이 울리기 전에 양 발이 라인에 도달하지 못했을 경우에는 탈락이 된다.
(심판의 1회 경고 후 2회 경고 시 탈락)
- ⑦ 탈락자는 관찰자가 있는 바깥으로 나가 있어야 한다.
- ⑧ 측정단위는 횡수로 기록한다.

※ 측정 시 유의사항

- ① 왕복하는 동안 정해진 신호음 주기에 맞춰 단일신호음(뚜~)이 울리고 단계가 바뀔 때에는 삼중신호음(뚜-뚜-뚜)이 울린다. 삼중신호는 단일신호와 같은 역할을 함과 동시에 속도가 빨라진다는 것을 알리는 신호이므로 피검자는 속도 조절을 할 수 있어야 한다.
- ② 멈추는 시점 : 신호음이 울릴 때 까지 라인에 도달하지 못한 피검자는 재빨리 방향을 바꾼다. 그리고 속도를 따라잡도록 허용한다. 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못하거나 포기할 경우 검사는 종료된다.