

## 소방공무원 신규채용시험 및 소방간부후보생 선발시험의 실기시험방법 및 합격기준표

### ■ 체력기준

종 목	구분	4점	3점	2점	1점	0점
1,200m 달리기(초)	남	282이하	283~314	315~366	367~412	413이상
	여	379이하	380~423	424~483	484~528	529이상
50m 달리기(초)	남	6.7초이하	6.8~7.1	7.2~7.7	7.8~8.7	8.8이상
	여	8.2초이하	8.3~8.9	9.0~10.2	10.3~11.2	11.3이상
제자리 멀리뛰기(cm)	남	250이상	249~237	236~215	214~201	200이하
	여	188이상	187~172	171~153	152~136	135이하
팔굽혀펴기 (회)	남	50회이상	35~49	34~25	24~17	16이하
	여	40회이상	27~39	15~26	10~14	9이하
윗몸일으키기 (회)	남	53회이상	43~52	33~42	26~32	25이하
	여	41회이상	34~40	21~33	13~20	12이하

## <측정방법>

- 가. 1,200m 달리기 : 출발선에 선자세로 출발신호에 의하여 출발한 후 도착점까지의 시간을 측정한다.
- 나. 50m 달리기 : 출발선에 선자세로 출발신호에 의하여 출발한 후 도착선에 피검자의 동체부위가 닿는 순간을 측정한다.
- 다. 제자리 멀리뛰기 : 발구름판을 넘지 않도록 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며, 발구름선에서 가장 가까운 발뒷꿈치의 착지점까지 거리를 구름선과 직각으로 측정한다. (2회 실시하여 유리한 것 선택가능)
- 라. 팔굽혀 펴기 : 남녀모두 2분이내에 실시한 횟수를 측정하며, 남자는 양손을 어깨 넓이로 벌려 손끝이 앞으로 가도록하여 양발을 모아붙인 자세에서 팔이 지면에 직각이 되도록 하고 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 하고 팔을 굽혔다 펼 때 손을 제외한 신체는 지면에 닿지 않아야 한다. 여자는 양팔을 어깨넓이로 벌리고 지면에 무릎을 대고 엽드려 지면에 손을 짚고, 이때 머리, 어깨, 허리, 엉덩이가 일직선이 되도록 하고, 짚은 팔은 지면과 직각으로 세우며 팔을 굽혔다 펼 때 손을 제외한 신체는 지면에 닿지 않아야 한다.
- 마. 윗몸일으키기 : 1분이내에 실시한 횟수를 측정하며 발을 30cm 정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 교차해서 가슴에 대고 손끝이 어깨를 향하게 하고 등을 매트에 대고 누워 상체를 90°이상 일으킨다.
- ☞ 매 종목이 2점 이상으로서, 전종목 합산점수가 12점이상 득점한 경우를 합격으로 한다.