

기능수준 등 평가 평가지

කුසලතා පරීක්ෂණය සඳහා උපදෙස්

தேர்ச்சி பரீட்சைக்கான ஆலோசனைகள்

අංකය විකියා කාණ්ඩය தொழில் வகுதி	නියුතු විකියා කාණ්ඩය பொது	කාර්ය විකියා කාණ්ඩය விடயம்	මාර්ග විකියා කාණ්ඩය உடலியல் பரீட்சை
---------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---

විභාග අංකය இலக்கம் பெயர்

○ 평가시간 பரීட்சை කාලය பரීட்சை நேரம் : 4 분 විනාඩි 4යි 4 நிமிடங்கள்

I. 요구사항 අවශ්‍යතා தேவைப்பாடுகள்

1. 양팔벌려 제자리 뛰기를 연속으로 5 회 하십시오.

නොනැවතී පස් වරක් අත් දිගු කර පොළොව මත උඩ පනින්න
தொடராக ஐந்து முறை கையை விரித்து பாய்தல்

2. 팔굽혀펴기를 정확한 자세로 연속으로 실시하십시오.(회/60 초)

නිවැරදි ආකාරයෙන් එක දිගට ඉහළට එසවෙන්න. (කාලය/60 තත්)
சரியாக தொடராக மேலே எழும்புங்கள் (நேரம் 60 செக்கன்)

3. 유연성측정기를 이용하여 유연성을 1 회 측정 하십시오.

නම්‍යතාව මැනීමේ උපකරණය මගින් ඔබගේ නම්‍යතාව මනින්න
வலைதலை அளவிடும் கருவி மூலம் உங்களது வலைதலை அளவிடுக

4. 악력측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1 회 측정 하십시오.

අල්ලා ගැනීමේ බලය මැනීමේ උපකරණයකින් ඔබට එක් එක් අතින් ඇල්ලිය හැකි ප්‍රමාණය මනින්න
ஒரு அளவீட்டு கருவியொன்றை பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு கைக்குமான ஒரு தடவையில் கை ஈர்த்தல் சக்தியை அளவிடுக

5. 배근력측정기를 이용하여 배근력을 1 회 측정 하십시오.

පිටේ ශක්තිය මැනීමේ උපකරණයකින් ඔබේ පිටේ ශක්තිය වරක් මනින්න
ஒரு அளவீட்டு கருவியை பயன்படுத்தி (சென்றிமீட்டரில்) மேல் உடல் வலைவு அமர்வை அளவிடுக

II. 응시자 유의사항 අයදුම්කරුවන්ට උපදෙස් விண்ணப்பதாரிகளுக்கான

ஆலோசனைகள்

1. 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방하십시오.

හදිසි අනතුරු වළකා ගැනීමට ඇගයීමට පෙර ඔබගේ ශරීරය උණුසුම් කර ගන්න.
அவசர விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு மதிப்பீட்டுக்கு முன்னர் உங்கள் உடலை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

2. 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.

ඔබට එක් එක් ඇගයීමට සූදානම් වීමට නොහැකි වුවහොත් හෝ නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එක් එක් ඇගයීම කළ නොහැකි වුවහොත් ඔබට අවම ලකුණු හිමි විය හැක.

நீங்கள் ஒவ்வொரு மதிப்பீட்டுக்கும் தயாராக இல்லாவிட்டால் அல்லது சரியான முறையில் ஒவ்வொரு மதிப்பீட்டையும் செய்ய முடியாவிடின் உங்களுக்கு குறைந்த புள்ளிகள் வழங்கப்படலாம்.

3. 모든 측정은 단 1 회만 실시합니다.

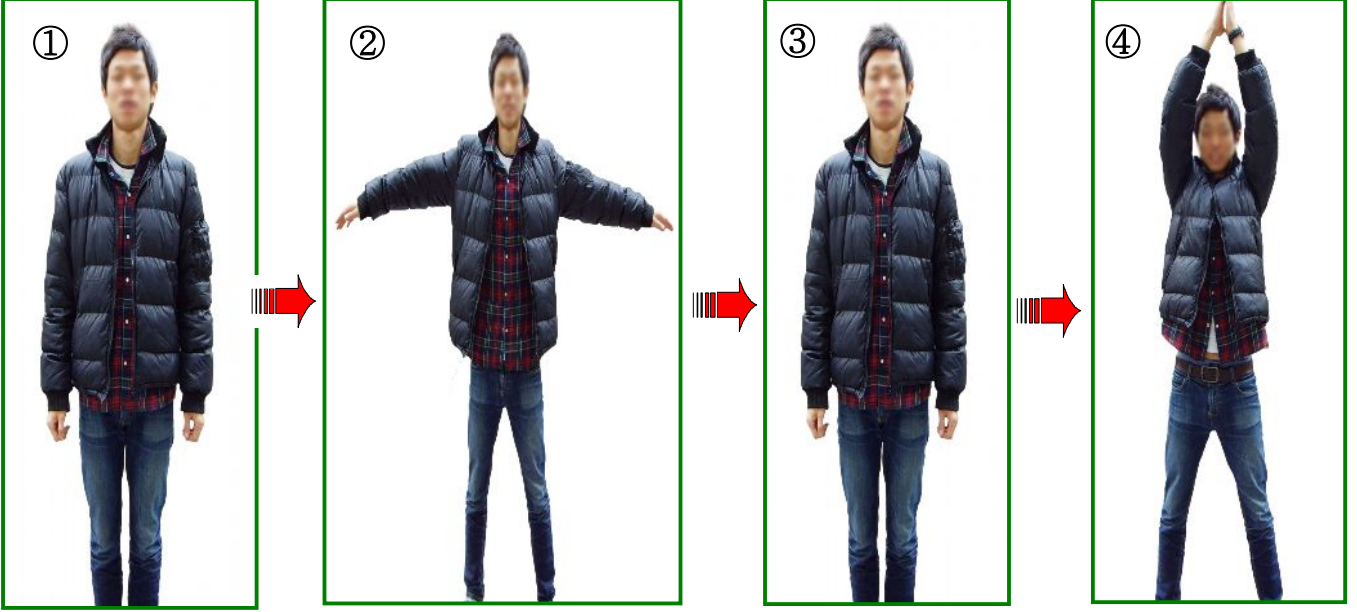
එක් එක් ඇගයීම අයිතමය කළ හැක්කේ වරක් පමණි.

ஒவ்வொரு மதிப்பீட்டு விடயத்தையும் ஒரு முறையே செய்ய முடியும்

직종 தொழில் வகை	전업종 공통 பொது	과제명 தலைப்பு	체력 평가 உடலியல் பரீட்சை
------------------	----------------	----------------	--------------------------

III. 측정자세 **ஒரீய்வு அசைவு**

1. 양팔벌려 제자리 뛰기 **ஈன் டீடி கர் நிம் டி ப் ப்** கையை நீட்டி மேலே பாய்தல்



<실시요령> **உபடேசீ ஆலோசனைகள்**



- ①③⑤ : 양발을 모으고 바로 서서 턱을 당기고 정면을 본다.
- ①③⑤ : **ஈவனே ப்வுல் ஶ்கம் நவாறென திகம் கெலின் நவாறென ஒடிரிய லொ ஶிம் ண்த.**
- ①③⑤ **உங்களது கால்களை சேர்த்து வைத்து முகத்தை நேராக வைத்து முன்னே பார்க்கவும்**
- ② : 양다리는 어깨보다 넓게 벌려 뛰어오르면서 양팔은 어깨 높이로 곧게 올렸다가 다리를 모으면서 제자리로 돌아온다.
- ② : **ஈவனே டர்நிசீ ப்லெம் வமி வடி ப்முணகக ஈவனே டேப ஈன் கர் டி ப்நித. டி ப்நித ஶிம் ஈவனே டர்நிசீ டன்வாம் ஈன் ஈபவந்த. கலின் ப்வுல் ஶ்க்கர் ம்லின் ஶிம் ஒரியவெம் ஶ்த.**
- ② : **உங்களது தோல்பட்டையின் அளவை விட உங்களது இரு கால்களையும் தூரமாக்கி மேலே பாயுங்கள். மேலே பாயும்போது உங்களது தோல்பட்டை வரை கையை உயர்த்தவும். மீண்டும் பாதங்களை சேர்த்து முன்னர் இருந்த நிலைக்கே செல்க**
- ④ : 양다리는 어깨 너비보다 넓게 벌려 뛰어오르면서 양팔을 어깨위로 곧게 들어올려 양손을 부딪힌 다음 다리를 모으면서 제자리로 돌아온다 .
- ④ : **ஈவனே டர்நிசீ ப்லெம் வமி வடி ப்முணகக ஈவனே டேப ஈன் கர் டி ப்நித. ஶ் ப்மஈம் ஈவனே டர்நிசீவெம் வமி டின் ஈன் டீடி கர்ந்த. ஒன்ப்பு ஈன்ப்பி ஈப ஈவனே ப்வுல் ஶ்கீ கர் கலின் ஶிம் ஒரிவெம் ஶ்த.**
- ④ **உங்களது தோல்பட்டை அகலத்தை விட அதிக அளவு உங்களது இருகால்களையும் தூரமாக்கி மேலே பாயுங்கள் அத்துடன் உங்களது தோல்பட்டைக்கு மேலாக கையை நீட்டுங்கள். அதன் பின்னர் கைதட்டி உங்கள் கால்களை சேர்த்து முன்னர் இருந்த இடத்திற்கு வாருங்கள்**

※ 전체 동작을 연속으로 5 회 반복한다.
தூவூன்ஶிமென் தைரவ மெம் வ்லெதயன் ப்ஶ் வர்நீ கர்ந்த.
தொடராக இந்த அநசவை ஐந்து முறை செய்க

직종 රැකියා වර්ගය தொழில் வகை	전업종 공통 පොදු பொது	과제명 මානව ශාස්ත්‍ර தலைப்பு	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය உடல் பரிசோதனை
---	-------------------------------	--	---

2. 근지구력 측정(팔굽혀 펴기) මානව ශාස්ත්‍ර හැකියාව මැනීම (පුෂ් අප්/ ඩිප්) தசை பலத்தை அளவிடல் (சுப் அப்)



<실시요령> උපදෙස් ඉගෙනීමේ කොටස්

① 양손을 어깨너비로 벌려 팔굽혀펴기봉을 잡고 양발을 모아 붙인 자세에서 팔이 지면에 대하여 직각이 되도록 하고 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다.

① ඔබගේ උරහිස් වල පලලින් පොල්ල අල්ලාගෙන පතුල් එකට isák mrsos සිටින්න. ඔබ.f.a අත් අංශක 90ක කෝණයකින් we ; s බවටත් ඔබ.f.a ශරීරය හිසේ සිට පාද දක්වා සෘජු රේඛාවක තිබෙන බවටත් වග බලා ගන්න.

① உங்களது தோல்பட்டைக்கு கீழே தடியை பிடித்து அடியொன்றினுள் இருப்பதைப்போல் நிற்கவும். உங்களது கை 90 பாகை வீதத்தில் இருக்குமளவும் உங்களது உடல் தலையிலிரந்து பாதம் வரை நேர்கோடொன்றில் இருப்பதை போலவும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்க

- ★ 단, 여성은 바닥에 무릎을 대고 실시 한다.
- ★ කෙසේවෙතත්, සිය දණහිස් පොළව මත තබා ගැනුණුත් ඉහළට තල්ලු වේ.
- ★ எவ்வாறாயினும் தமது முழங்காலை பூமியில் வைத்து பெண்களை மேலே தல்லவும்

② 팔을 90 도 이상 굽혀 가슴이 봉에 닿을 정도까지 굽혔다가 다시 완전히 편 상태를 1 회로 간주하며 60 초 이내에서 최대한 연속 실시한다.

② ඔබගේ පපුව පොල්ලෙහි ගුවෙන තෙක් වැලඹී අංශක 90 කෝණයකට නවන්න. යළිත් කලින් සිටි ඉරියව්වටම පැමිණ එය පුෂ් අප්(ඩිප්) එකක් ලෙස ගණන් කරන්න. මෙය තත්පර 60ක් තිස්සේ හැකිතාක් වාර ගණනක් කරන්න.

② உங்களது நெஞ்சு தடியில் படும் வரை முழங்கையை 90 பாகைக்கு வலைக்கவும். மீண்டும் முன்னர் இருந்த நிலைக்கே சென்று அதை சுப் அப் ஒன்றாக கணக்கிடுக. இதை 60 செக்கன்கள் முடியுமான அளவு செய்க

<주의사항> සුර්වෝපායන් முன்னெச்சரிக்கைகள்

- 팔굽혀펴기 봉과 가슴의 간격은 5cm 이내가 되어야 한다.
- පුෂ් අප් කරන විට ඔබේ පපුවත් පොල්ලත් අතර ඉඩ සෙ.මී. 5 විය යුතුය.
- சுப் அப் செய்யும் போது உங்களது நெஞ்சுக்கும் தடிக்கும் இடையே 5 செ.மீட் இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
- 팔꿈치가 몸에 붙지 않도록 하고 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되어야 하며 실시 할 때 몸의 굴곡이 생겨서는 안 된다.
- ඔබ.f.a උරහිස් me ; a ; lg keó fkdue ; s njg ; yjqre lr.ksñka fkdkeó ඔබේ හිස, ඉණ, උකුල සහ දෙපා කෙළින් ඉරකට තබා ගන්න.

உங்களது தோல்படையை ஒரு பக்கமாக வலைக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தி உங்களது தலை, இடை, மடி மற்றும் இரு கால்களையும் நேராக ஒரு கோட்டில் வைக்கவும்.

- 2 초 이상 지체 하거나 또는 더 이상 반복하지 못할 때 중지한다.

- ② 2 நிமிஷ 20 விடா பதா வெதீன் பீய நூவன கிரீம் டிபனடி நமீ நவந்வீன்.

நீங்கள் 2 வினாடிகளை மேலாக தாதமாக அதை மீண்டும் செய்வது சிரமமெனில் நிறுத்தி வடவும்

직종	전업종 공통	과제명	체력 평가
α.கியா காண்டிய தொழில் வகுதி	பொடி பொது	விசய விடயம்	இரீரீக பரீக்ஷணய உடல் பரிசோதனை

3. 유연성측정 200301 07210 வலைதலை அளத்தல்



<실시요령> 080408 ஆலோசனைகள்

- ① 맨발로 앉아 무릎을 펴서 뺨고 발목을 세워 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 바른 자세로 앉는다.

பாவனன் ரநீநவ பாலவ மந ஓடி னன். இநை வலலூகர ஊ டிவீ மீநுமீ 08கரணயேநீ டூவென லேஊ நவா இந ஊபென ஓரீயவவ நவூரடி வவ0 வந வலா னன்.

பாதணிகள் இன்றி தரையில் அமரவும் உங்களது பாத்ததையும் உபகரணத்தில் தொடுமாறு வைத்து நீங்கள் இருக்கின்ற இடம் சரியானது என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்க

- ② 양손을 모아 무릎을 편 상태로 윗몸을 앞으로 굽혀 양손을 모아 양 중지로 최대한 앞으로 뻗어 측정기를 민다.

இநயே டுந் பகநு கர டுணவீஊ கைலீன் நவாநை 08புகய நவநன். டுகீநாக் இநயே இரீரீய டீந டூர 07டி டூநீலி வலீன் மீநுமீ 08கரணய நலீலூ கரநன்.

உங்களது கைகளை சொர்த்து முழங்கலை நேராக வைத்து மேல் பகுதியை வலைக்கவும். முடியுமான அளவு உங்களது உடலை நிமிர்த்தி நடு விரலினால் அளவீட்டு உபகரணத்தை தள்ளவும்.

- ③ 1 회 실시한다.

மேம பரீக்ஷணய வரக் பமணுக் கரநன்.

இநத சோதனையை ஒரு முறை மட்டும் செய்க

<주의사항> 080408 முன்னெச்சரிக்கைகள்

- 측정 시 무릎이 반드시 펴져 있도록 한다.

பரீக்ஷணய டுநரநூர இநை டுணவீஊ கைலீன் நவநை வவ0 வந வலா னன்.

பரீட்சை வேளையின்போது உங்களது முழங்காலை நேராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்க

- 허리의 반동을 이용하거나 갑작스레 상체를 굽혀 손을 뻗치는 동작을 하지 않는다.

நவந் ஓடிரீய0 யாம0 டூஊஊ0 டூர் பூநீமீ நாகரநன்.

மேலும் முன்னே செல்வதற்கு பாய்தல் அல்லது அசைத்தல் செய்யவேண்டாம்.

직종 රැකියා වර්ගය தொழில் வகை	전업종 공통 පොදු பொது	과제명 මාතෘකාව தலைப்பு	체력 평가 සාමාන්‍ය පරීක්ෂණය சாதாரண பரீட்சை
----------------------------------	------------------------	---------------------------	--

4. 악력 측정 අල්ලා ගැනීමේ හැකියාව මැනීම **பிடித்துக்கொள்ளும் சக்தியை அளவிடல்**



<실시요령> උපදෙස් ඉලෝචනාසනාකරුන්

- ① 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양팔을 자연스럽게 내린 자세로 선다.
 ඔබගේ පතුල් හැකිතාක් විවෘත කර අත් සහ උරහිස පහළ දමා සිට ගන්න.
 உங்களது பாதங்களை முடியுமான அளவு திறந்து வைத்து கை மற்றும் தோல்பட்டையை கீழே இட்டு அமரவும்.
- ② 악력계의 표시판이 바깥쪽을 향하도록 하고 손가락 둘째 마디로 잡는다.
 පිටත සිට මානයේ දර්ශකය වෙත මුහුණ හරවා ඇඟිලි මීටින් මාන උපකරණය අල්ලා ගන්න.
 வெளியிலிருந்து அளவுகோளை பார்த்து முகத்தை திருப்பி விரல்களினால் உபகரணத்தை பிடிக்கவும்.
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔의 간격을 15도 간격을 유지하도록 한다.
 ඔබගේ අත් කෙළින් තබාගෙන එක් එක් අත සහ ශරීරය අතර කෝණය අංශක 15ක් වන බවට වග බලා ගන්න.
 உங்களது கையை நேராக வைத்து ஒவ்வொரு கைக்கும் உடலுக்குமிடையே 15 பாகை அளவு இடைவெளி வைக்கவும்.
- ④ 시작 구호와 함께 2~3 초간 힘껏 잡아당긴다.
 ආරම්භක සංඥාව ලැබුණු පසු එය හැකි තාක් වැරෙන් තත්පර දෙක තුනක් අදින්න.
 ஆரம்ப சமீக்கை கிடைத்ததன் பின்னர் அதை முடியுமான அளவு இரண்டு முன்று
- ⑤ 좌우 교대로 1 회 실시한다.
 ඉහත ක්‍රියාවලිය එක් අතකට එක් වරක් කරන්න.
 மேற்படி செயலை ஒரு கைக்கு ஒரு தடவை மட்டும் செய்க

<주의사항> පූර්වෝපායන් මුன்னෙස්චරීකරුන්

- 손의 힘으로만 측정하며 팔이 구부러지거나 몸을 이용하지 않도록 한다.
 අනේ බලය පමණක් භාවිතා කරන්න. ඔබේ බාහු නැවීම හෝ ශරීරය භාවිතා කිරීම නොකරන්න.
 கையின் சக்தியை மட்டும் பயன்படுத்தவும் உங்களது .. வலைவு அல்லது உடலை பாவிப்பதை செய்ய வேண்டாம்.

– 측정 시 악력계를 흔들거나 몸에 닿지 않도록 한다.

பரிசீலனையுடன் கூடிய உட்கருவியை சட்டிப்போட்டு மென்மையாக வலையை வலிமைப்படுத்துவது உபகரணத்தை மதிப்பதற்கோ உங்களது உடலை தொடுவதற்கோ அனுமதிக்க வேண்டாம்.

வகை உடல் வலிமை சோதனை	பொது பொது	கருவியின் பெயர் உடல்வலிமை தலைப்பு	வலிமை மதிப்பீடு உடல்வலிமை சோதனை
-----------------------------------	---------------------	--	--

5. உடல்வலிமை மதிப்பீடு மூலம் உடல்வலிமை சக்தியை அளவிடல்



<உட்கருவியின் பெயர்> உட்கருவியின் பெயர்

- ① உடல்வலிமை சோதனை மேசை மீது கைகளை 15cm அளவு தூரத்தில் வைத்து உட்கருவியை வைக்கவும்.
உட்கருவியை வைக்கும் இடத்தை 15 சென்டிமீட்டரினாள் அளவிட்டு உபகரணத்தின் மீது நிற்றவும்
- ② கைகளை வலிமை சோதனை மேசை மீது வைத்து உட்கருவியை வைக்கவும். கைகளை 30 டிகிரி அளவு வளையம் தாண்டி கைகளை தரையில் வைத்து கைகளை வைக்கவும்.
முழுங்கால்... நீட்டி உட்கருவியை 30 பாகை அளவு வளையத்து சரியாக வைக்கவும்
- ③ கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும்.
கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும். 10 டிகிரி வளையம் வைக்கவும்.
- ④ கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும். கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும். 3 விநாடிகள் கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும்.
உட்கருவியை வைத்து வைக்கவும். கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும். 3 விநாடிகள் கைகளை மேசை மீது வைத்து வைக்கவும்.
- ④ 1 முறை

<주의사항> பூர்வோபாயன் முன்னெச்சரிக்கைகள்

- 부상예방을 위해 배근력계를 당길 때 **허리 및 등이** 구부러지지 않도록 한다.
துவாடு தாவது பிணிய மீதுமீ டபகரணய ஈபபு ஈதீன ஈகரதுர டபே ஓண ணே பிடு துபீமேன் வலகீதன்.
காயமடையாதவாறு அளவீட்டு கருவியை பின்னே இழுப்பதோடு உங்களது இடையை அல்லது முதுகை வலைப்பதை தவிர்க்கவும்
- 수직으로 당겨 중심이 뒤로 넘어가지 않도록 주의한다.
டபகரணயேதி ஈமதுடுதவை துதி தாவை பரிடி கெலீதன்ம ஓபலடு ஈதீமடு வடு லடு ஈதன்.
கருவியில் சமநிலை அற்றுப்போகாதவாறு நேராக மேலே இழுக்கவும்
- 요부 부위(허리, 등)에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 한다.
பிடு ணே ஓணேதி துவாடுயக் ஈதி ஈய மெடு பரிக்கணய தாவகல யுதுய.
முதுகில் அல்லது இடையில் காயமுள்ளவர்கள் இந்த பரிசோதனையில் ஈடுபடக்கூடாது