

기능시험 평가지

Task Instructions for Skills Test

직종 Job Category	전직종 공통 Common	과제명 Subject	체력 평가 Physical Test
--------------------	------------------	----------------	------------------------

○ 평가시간 **Test Duration** : 3 분 **3minutes**

I. 요구사항 **Requirements**

1. 악력 측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1 회 측정 하십시오.

Measure your grasping power with each hand once by using a grasping power measurement tool

2. 배근력 측정기를 이용하여 배근력을 1 회 측정 하십시오.

Measure your back strength once by using a back strength measurement tool

3. 신장체중 측정기를 이용하여 키, 몸무게를 측정 하십시오.

Measure your Height and Weight by using measuring instrument

II. 응시자 유의사항 **Guidelines for Applicants**

1. 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방하십시오.

Warm up your body before assessment to prevent safety accidents.

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

If you fail to prepare for each item or perform each assessment item in the correct posture, you will receive the lowest marks.

3. 모든 측정은 단 1 회만 실시합니다.

Each assessment item can be taken only once.

직종 Job Category	전직종 공통 Common	과제명 Subject	체력 평가 Physical Test
--------------------	------------------	----------------	------------------------

III. 측정자세 Postures

1. 악력측정 Measuring grasping power



<실시요령> Instructions

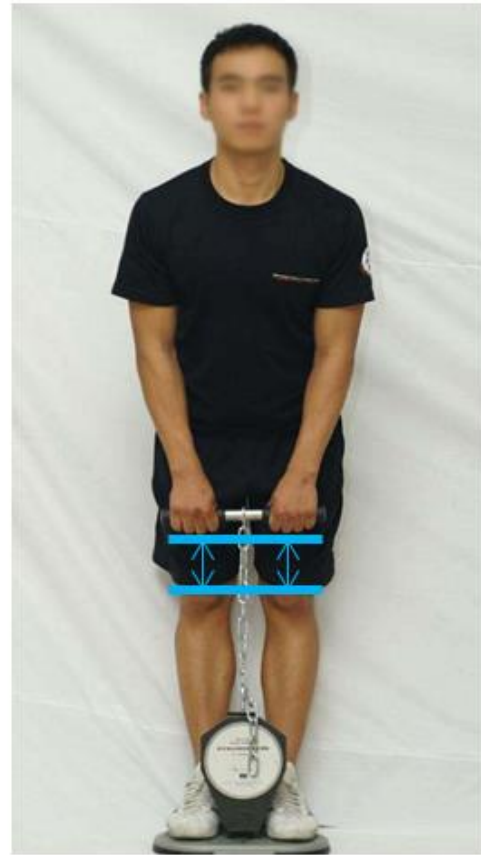
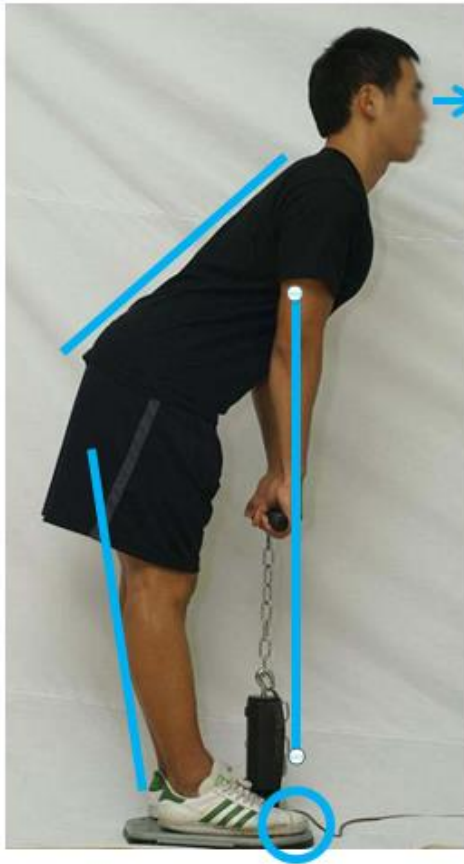
- ① 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양팔을 자연스럽게 내린 자세로 선다.
Stand up with feet opened as wide as your shoulders and arms lowered.
- ② 악력계의 표시판이 바깥쪽을 향하도록 하고 손가락 둘째 마디로 잡는다.
Face the gauge display towards the outside and grab the gauge with the second finger knuckles.
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔의 간격을 15도 간격을 유지하도록 한다.
Keep your arms straight and make sure that the angle between each arm and body is 15 degrees.
- ④ 시작 구호와 함께 2~3 초간 힘껏 잡아당긴다.
Upon hearing the starting signal, pull it as strongly as possible for two to three seconds.
- ⑤ 좌우 교대로 1회 실시한다.
Perform the foregoing process once for each hand.

<주의사항> Precautions

- 손의 힘으로만 측정하며 팔이 구부러지거나 몸을 이용하지 않도록 한다.
Use only hand power. Do not bend your arms or use your body.
- 측정 시 악력계를 흔들거나 몸에 닿지 않도록 한다.
Do not make the measurement tool sway or touch your body during the test.

직종 Job Category	전직종 공통 Common	과제명 Subject	체력 평가 Physical Test
--------------------	------------------	----------------	------------------------

2. 배근력측정 Measuring back strength



<실시요령> Instructions

- ① 배근력계 발판 위에 서서 발끝을 15cm 정도 벌리고 선다.
Stand up on the measurement tool with the distance between both feet being around 15cm.
- ② 무릎과 팔을 펴고 상체를 30도 정도 앞으로 굽혀서 손잡이를 똑바로 잡는다.
Bend upper body by around 30 degrees with knees and arms stretched, and grasp the handle correctly.
- ③ 무릎 위 10cm 정도에서 당길 수 있도록 한다.
Make sure that the location of the handle is 10cm higher than your knees.
- ④ 시작 구호와 함께 기울인 상체를 전력을 다하여 일으키며 3초 정도 손잡이를 잡아당긴다.
Upon hearing the starting signal, pull your upper body as strongly as possible and at the same time pull the handle for three seconds.
- ⑤ 1회 실시한다.
Implement this process once only.

<주의사항> Precautions

- 부상예방을 위해 배근력계를 당길 때 허리 및 등이 구부러지지 않도록 한다.
To prevent injuries, make sure that you do not bend your waist or back when pulling the measurement tool.
- 수직으로 당겨 중심이 뒤로 넘어가지 않도록 주의한다.
Make sure that you pull the tool straight upwards so that it does not lose balance.
- 요부 부위(허리, 등)에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 한다.
Those who have a back or waist injury or problem must not take this test.

직종 Job Category	전직종 공통 Common	과제명 Subject	체력 평가 Physical Test
--------------------	------------------	----------------	------------------------

3. 키, 체중 측정



<실시요령> Instructions

- ① 신발을 벗고 자동 측정기의 발판 위에 올라선다.
Stand up on the measurement tool with the distance between both feet being around 15cm.
- ② 허리 및 목을 곧게 펴고 시선은 정면을 응시한다.
Bend upper body by around 30 degrees with knees and arms stretched, and grasp the handle correctly.
- ③ 측정은 1 회 실시한다.
Implement this process once only.