

기능수준 등 평가 평가지

නිපුණතා පරීක්ෂණය සඳහා උපදෙස්

직종 රැකියා කාණ්ඩය	전업종 공통 පොදු	과제명 විෂය	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය (Physical Test)
---------------------	----------------	-------------	--

○ 평가시간 **පරීක්ෂණ කාලය : 3 분** විනාඩි 3යි

I. 요구사항 **අවශ්‍යතා**

1. 악력측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1 회 측정 하십시오.
අල්ලා ගැනීමේ බලය මැනීමේ උපකරණයකින් ඔබට එක් එක් අතකින් ඇල්ලිය හැකි ප්‍රමාණය මනින්න.
2. 배근력측정기를 이용하여 배근력을 1 회 측정 하십시오.
පිටෙහි ශක්තිය මැනීමේ උපකරණයකින් ඔබගේ පිටෙහි ශක්තිය වරක් මනින්න.
3. 신장체중 측정기를 이용하여 키, 몸무게를 측정 하십시오.
ලබා දී ඇති උපකරණ භාවිතා කර ඔබේ උස සහ බර මනින්න.

II. 응시자 유의사항 **අයදුම්කරුවන්ට උපදෙස්**

1. 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방하십시오.
හදිසි අනතුරු වළකා ගැනීම සඳහා ඇගයීමට පෙර ඔබේ ශරීරය උණුසුම් කර ගන්න.
2. 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.
ඔබට ඒ ඒ අදාළ ඇගයීම සඳහා සූදානම් වීමට නොහැකි වුවහොත් හෝ නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එක් එක් ඇගයීම සිදු කිරීමට නොහැකි වුවහොත් අවම ලකුණු හිමි විය හැක.
3. 모든 측정은 단 1 회만 실시합니다.
එක් ඇගයීම් අයිතමයක් කළ හැක්කේ එක් වරක් පමණි.

직종 රැකියා වර්ගය	전업종 공통 පොදු	과제명 මාතෘකාව	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය
--------------------	----------------	----------------	---------------------------

III. 측정자세 **ඉරියවු**

1. 악력측정 **අල්ලා ගැනීමේ හැකියාව මැනීම**



<실시요령> **උපදෙස්**

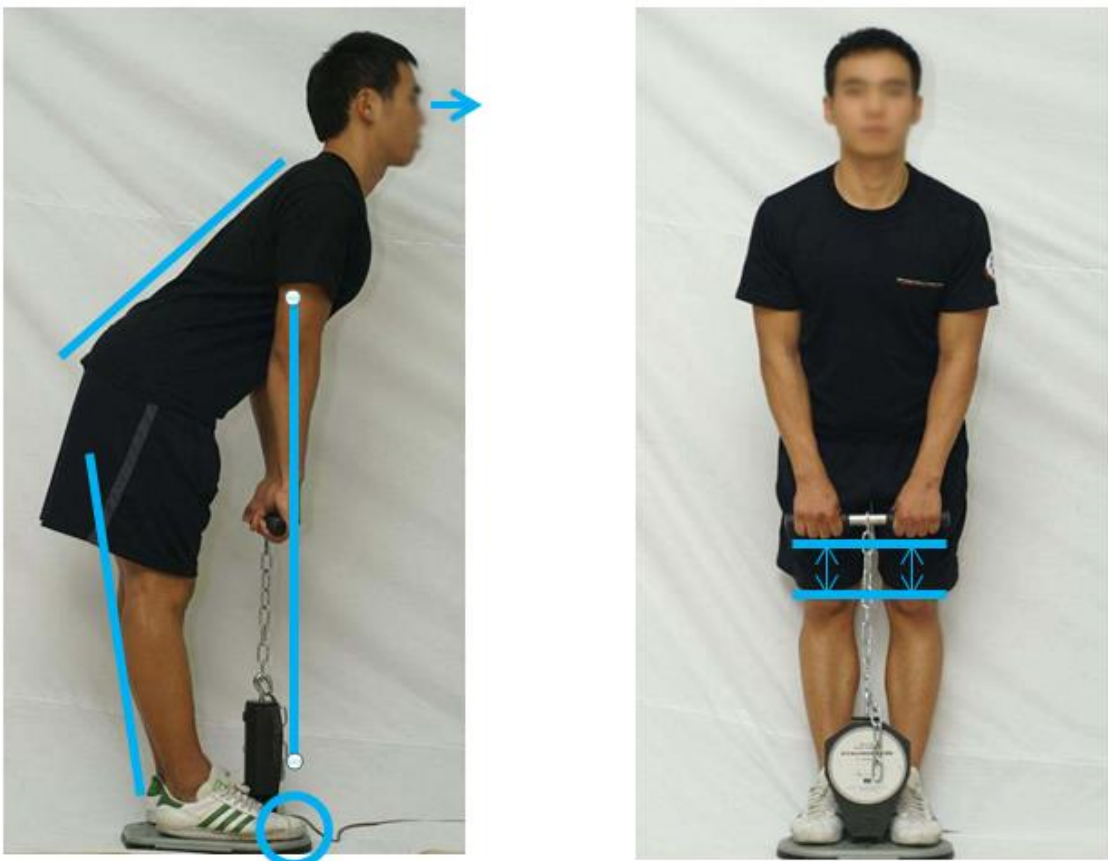
- ① 양발을 어깨 넓이로 벌리고 양팔을 자연스럽게 내린 자세로 선다.
ඔබගේ පතුල් හැකිතාක් විවෘත කර අත් සහ උරහිස පහළ දමා සිට ගන්න.
- ② 악력계의 표시판이 바깥쪽을 향하도록 하고 손가락 둘째 마디로 잡는다.
පිටත සිට මානයේ දර්ශකය වෙත මුහුණු හරවා ඇඟිලි මිටින් මාන උපකරණය අල්ලා ගන්න.
- ③ 팔을 곧게 펴고 몸통과 팔의 간격을 15도 간격을 유지하도록 한다.
ඔබගේ අත් කෙළින් තබාගෙන එක් එක් අත සහ ශරීරය අතර කෝණය අංශක 15ක් වන බවට වග බලා ගන්න.
- ④ 시작 구호와 함께 2~3 초간 힘껏 잡아당긴다.
ආරම්භක සංඥාව ලැබුණු පසු එය හැකි තාක් වැරෙන් තත්පර දෙක තුනක් අදින්න.
- ⑤ 좌우 교대로 1 회 실시한다.
ඉහත ක්‍රියාවලිය එක් අතකට එක් වරක් කරන්න.

직종 රැකියා වර්ගය	전업종 공통 පොදු	과제명 මානාකාව	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය
--------------------	----------------	----------------	---------------------------

<주의사항> සූර්වෝපායන්

- 손의 힘으로만 측정하며 팔이 구부러지거나 몸을 이용하지 않도록 한다.
අත් බලය පමණක් භාවිතා කරන්න. ඔබගේ බාහු නැවීම හෝ ශරීරය භාවිතා කිරීම නොකරන්න.
- 측정 시 악력계를 흔들거나 몸에 닿지 않도록 한다.
පරීක්ෂණය අතරතුර මිනුම් උපකරණය පැද්දීමට හෝ ඔබගේ ශරීරයේ ස්පර්ශ වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

2. 배근력측정 피토펬시 안착키스 머신



<실시요령> උපදෙස්

- ① 배근력계 발판 위에 서서 발끝을 15cm 정도 벌리고 선다.
දෙපතුල් අතර දුර සෙ.මී.15 වන සේ මිනුම් උපකරණය මත සිට ගන්න.
- ① 무릎과 팔을 펴고 상체를 30도 정도 앞으로 굽혀서 손잡이를 똑바로 잡는다.
දණහිස් සහ බාහු දිග හැර ශරීරයේ ඉහල කොටස අංශක 30ක් පමණ නවා නිවැරදිව හැඩලය අල්ලා ගන්න.
- ③ 무릎 위 10cm 정도에서 당길 수 있도록 한다.
හැඩලයේ පිහිටීම ඔබේ දණහිස්වලට වඩා සෙ.මී. 10 ක් ඉහලින් තබා ගැනීමට වග බලා ගන්න.

직종 රැකියා වර්ගය	전업종 공통 පොදු	과제명 මානාකාව	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය
---------------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

④ 시작 구호와 함께 기울인 상체를 전력을 다하여 일으키며 3 초 정도 손잡이를 잡아당긴다.

ආරම්භක සංඥාව ලැබුණු පසු හැකි තාක් ඔබේ ඔබගේ ශරීරය ඉහළට ඇද ඒ සමඟම තත්පර තුනක් හැඩලයද ඇද ගන්න.

④ 1 회 실시한다.

මෙම ක්‍රියාවලිය වරක් පමණක් කරන්න.

<주의사항> සුර්වෝපායන්

- 부상예방을 위해 배근력계를 당길 때 허리 및 등이 구부러지지 않도록 한다.
 තුවාල නොවනු පිණිස මිනුම් උපකරණය ආපසු අදින අතරතුර ඔබගේ ඉණ හෝ පිට නැවීමෙන් වළකින්න.
- 수직으로 당겨 중심이 뒤로 넘어가지 않도록 주의한다.
 උපකරණයෙහි සමතුලිතතාව නැති නොවන පරිදි කෙළින්ම ඉහළට ඇදීමට වග බලා ගන්න.
- 요부 부위(허리, 등)에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 한다.
 පිටෙහි, ඉණෙහි තුවාලයක් ඇති, හෝ ගැටළු සහිත අය මෙම පරීක්ෂණය නොකළ යුතුය.

3. 키, 체중 측정 **උස සහ බර**



직종 රැකියා වර්ගය	전업종 공통 පොදු	과제명 මානාකාව	체력 평가 ශාරීරික පරීක්ෂණය
--------------------	----------------	----------------	---------------------------

<실시요령 **උපදෙස්>**

- ① 신발을 벗고 자동 측정기의 발판 위에 올라선다.
 ඔබගේ සපත්තු ගලවා උපකරණය මත සිට ගන්න.
- ② 허리 및 목을 곧게 펴고 시선은 정면을 응시한다.
 ඔබගේ බෙල්ල සහ කොන්ද පෘෂ්ඨ තබා ගෙන ඔබගේ සම්පූර්ණ උස ලැබෙන පරිදි කෙළින් සිට ගන්න.
- ③ 측정요원의 지시에 따라 측정 완료 후 내려온다.
 උපදෙස් අනුව උපකරණයෙන් බසින්න.
- ④ 측정은 1 회 실시한다.
 මෙම පියවර එක් පමණක් වරක් සිදු කරන්න.