

체력검정 기준 및 측정방법

■ 체력검정 기준표

100m달리기, 1,000m달리기, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 좌·우악력(5종목)

구분	10점	9점	8점	7점	6점	5점	4점	3점	2점	1점	
남자	100m 달리기(초)	13.00이내	13.1~13.5	13.6~14.0	14.1~14.5	14.6~15.0	15.1~15.5	15.6~16.0	16.1~16.5	16.6~16.9	17.00이후
	1,000m 달리기(초)	2300이내	231~236	237~242	243~248	249~254	255~260	261~266	267~272	273~279	2800이후
	윗몸일으키기(회/1분)	58 이상	57~55	54~51	50~46	45~40	39~36	35~31	30~25	24~22	21 이하
	좌우 악력(kg)	61 이상	60~59	58~56	55~54	53~51	50~48	47~45	44~42	41~38	37 이하
	팔굽혀펴기(회/1분)	58 이상	57~52	51~46	45~40	39~34	33~28	27~23	22~18	17~13	12 이하
여자	100m 달리기(초)	15.50이내	15.6~16.3	16.4~17.1	17.2~17.9	18.0~18.7	18.8~19.4	19.5~20.1	20.2~20.8	20.9~21.5	21.60이후
	1,000m 달리기(초)	2900이내	291~297	298~304	305~311	312~318	319~325	326~332	333~339	340~347	3480이후
	윗몸일으키기(회/1분)	55 이상	54~50	49~45	44~40	39~35	34~30	29~25	24~19	18~13	12 이하
	좌우악력(kg)	40 이상	39~38	37~36	35~34	33~31	30~29	28~27	26~25	24~22	21 이하
	팔굽혀펴기(회/1분)	50 이상	49~45	44~40	39~35	34~30	29~26	25~21	20~16	15~11	10 이하

※ 수험생 주의사항

- 1,000미터 달리기가 실시되는 등 강화된 체력검정 기준으로 평소 실시하지 않던 운동을 갑작스럽게 하게 된다면 부상 및 탈진 등 돌발 상황 발생이 우려될 수 있으니, 매일 단계적 반복된 훈련으로 기초 체력을 키우고 운동과 함께 충분한 영양을 섭취하는 등 사전 충분한 준비로 체력검사 준비에 만전을 기하기 바랍니다.

■ 측정방법

● 100m 달리기

- 1) 측정시간은 1/10초단위로 한다.
- 2) 중도에서 넘어졌을 때는 1회에 한하여 20분 후에 다시 달리게 한다.

● 1,000m 달리기

- 1) 타원형운동장 또는 노상경주 코스를 사용한다.
- 2) 측정시간은 초 단위로 한다.
- 3) 전자측정기기로 실시할 수 있다.

● 윗몸일으키기

- 1) 양발을 30cm 정도 벌려 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 머리 뒤에서 각지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다.
- 2) 측정횟수는 상체를 일으켜서 양쪽 팔꿈치가 양무릎에 닿은 다음, 다시 누운 자세로 돌아가게 해야 한다.
- 3) 양팔꿈치로 양무릎 위를 정확히 대었을 때를 1회로 간주하여 1분간 실시한 횟수를 측정한다.
- 4) 전자측정기기로 실시할 수 있다.

● 좌우악력

- 1) 악력기에 의한 기계측정을 한다
- 2) 왼손, 오른손 각 2회씩 4회 실시하여 평균을 측정한다.

● 팔굽혀펴기

- 1) 양손을 어깨넓이로 벌리고 발은 모은 상태(여자는 무릎을 대고 무릎이하는 바닥과 45도 각도를 유지한 상태)에서 팔은 직각, 몸은 수평이 되도록 한다.
- 2) 머리부터 일직선이 되도록 유지한 상태에서 팔을 굽혀 몸(머리~다리)과 매트 간격이 5cm 이내로 유지시켰다가 원위치 한다.
- 3) 전자측정기기로 실시할 수 있다.(1분내 실시한 회수를 측정)

『경찰공무원 채용 체력시험 도핑테스트』 안내문

□ 도핑테스트 시행 안내

- 체력시험의 공정성을 확보하고 응시자의 건강을 보호하기 위하여 시험결과에 영향을 미칠 수 있는 금지약물의 복용 및 금지방법의 사용은 금지되며, 시험실시기관의 장은 이를 확인하기 위한 절차(도핑테스트)를 실시할 수 있습니다.

□ 금지약물 및 금지방법

- 인사혁신처 고시 제2014-7호(2014.12.31) “공무원 임용을 위한 체력시험 금지약물 및 금지방법”에서 규정하고 있는 약물 및 방법(붙임 1·2 참조)은 금지됩니다.

※ 대한민국 정부 관보 제18420호(P 785 ~ 787) 고시

□ 테스트 대상자 선정방식

- 검사는 체력시험 대상자 중에서 무작위로 선정합니다.

□ 도핑테스트 절차 등 안내

- 채취된 소변 시료(A,B)는 곧바로 분석기관으로 전달되며, 전달된 시료 중 A시료가 분석되며, B시료는 냉장 보관됩니다.
- A시료의 분석결과가 시험실시기관에 서면으로 통보됩니다.
- A시료의 분석결과가 비정상분석결과(양성)가 나온 경우, 해당 응시자는 비정상분석결과를 통보받은 후 일정기간 내에 치료 목적 사용면책 등 의견을 제출하거나, B시료분석을 요청할 수 있습니다.
- 시험실시기관의 장은 관계 전문가 2인 이상을 포함한 치료목적 사용 면책 위원회를 구성하여 심의하게 됩니다.
- B시료분석을 요청할 경우, 당사자 혹은 대리인이 분석과정에 참관할 수 있으며, 분석결과가 비정상 분석결과를 확인하지 못할 경우, 음성으로 최종 판정되지만, B시료분석결과 역시 비정상 분석 결과를 확인하는 경우, 불합격 결정을 내립니다.
- 불합격 결정에 불복할 경우에는 행정심판, 소송 등을 청구할 권리가 있습니다.

□ 치료목적 사용면책 신청 안내

- 의의 : 금지약물 또는 금지방법의 사용이 요구되는 의학적 상태에 있는 경우 응시자는 구비서류를 갖추어 치료목적 사용면책을 신청할 수 있습니다.
- 신청절차 : 응시자는 비정성분석결과(양성)가 나온 경우 별첨의 서식을 작성, 구비서류를 갖춘 후 통보받은 날로부터 7일 이내에 신청하여야 합니다.
(단, 치료목적사용면책이 필요했던 경우에 한함)
- 승인기준 : 치료목적 사용면책은 다음의 기준을 엄격하게 준수 하여 승인합니다.

* 응시자의 급성 또는 만성 의학적 상태를 치료하는 과정에서 금지약물이나 금지방법을 사용하지 않았을 경우, 응시자가 건강상 심각한 손상을 입었을 것으로 예상되어야 한다.

* 금지약물 또는 금지방법의 치료목적의 사용에 따른 합법적인 치료로 인해 정상적인 건강 상태로 되돌아갔을 때 예상할 수 있는 것 이상의 추가적인 운동능력 향상효과가 없어야 한다.

* 금지약물과 금지방법 사용 이외의 다른 합당한 대체 치료가 없어야 한다.

□ 기타 유의사항

- 응시자는 본인의 건강을 보호하고 선의의 피해가 발생하지 않도록 금지약물 및 금지약물에 대해 사전에 충분히 숙지하여야 합니다.
- 모든 응시자는 도핑테스트 동의서를 제출하여야 하며, 동의서를 제출하지 않을 경우에는 체력시험에 응시할 수 없습니다.
- 응시자는 도핑테스트 결과, 최종적으로 비정성분석결과(양성)가 나온 경우에는 「경찰공무원임용령」 제46조에 따라 합격을 취소하고 향후 5년간 응시자격이 제한됩니다.

✓ 금지약물 검색 사이트 (금지약물은 성분명으로 발표)

- www.kada-ad.or.kr (금지약물 검색 → 검색자 해당종목 및 직업 “기타”)
- www.druginfo.co.kr
- www.kimsonline.co.kr

공무원 임용을 위한 체력시험 금지약물 및 금지방법

I. 금지약물

○ 공무원임용시험령 제51조제1항제6호에 따라 금지되는 약물은 다음과 같다

1. 동화작용제 : 총 7종 및 그 대사물질³⁾

가. 동화작용남성호르몬스테로이드(AAS)

- ① 외인성 동화작용남성호르몬 스테로이드(Exogenous AAS)
 - ▶ drostanolone
 - ▶ methenolone
 - ▶ methasterone(17 β -hydroxy-2 α ,17 α -dimethyl-5 α -androst-3-one)
 - ▶ stanozolol
 - ▶ 1-testosterone(17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-one)
- ② 외인성으로 투여된 내인성 동화작용남성호르몬스테로이드(Endogenous AAS)
 - ▶ testosterone

나. 기타 동화작용제 : Clenbuterol

2. 이뇨제 : 총 3종

- ▶ hydrochlorothiazide
- ▶ chlorothiazide
- ▶ furosemide

3. 흥분제 : 총 3종

- ▶ methylhexaneamine(dimethylpentylamine)
- ▶ methylephedrine
- ▶ ephedrine

※ methylhexaneamine과 ephedrine은 소변에 밀리리터당 10마이크로그램보다 많은 경우 금지된다

4. 마약류 : 총 11종

- ▶ Buprenorphine
- ▶ dextromoramid
- ▶ diamorphine(heroin)
- ▶ fentanyl 및 유도체
- ▶ hydromorphone
- ▶ methadone
- ▶ morphine
- ▶ oxycodone
- ▶ oxymorphone
- ▶ pentazocine
- ▶ pethidine

II. 금지방법

- 공무원임용시험령 제51조제1항제6호에 따라 금지되는 방법은 다음과 같다
 - 도핑검사과정에서 채취한 시료의 성분과 유효성을 변조하거나 변조를 시도하는 행위(소변 바꿔치기 및/또는 섞기, 이와 유사한 방법 등을 포함한다)

³⁾ 생물학적 변환 과정을 통하여 생성된 모든 물질

공무원 임용을 위한 체력시험 금지약물 판정기준

약 물 군	약물 성분	판정기준	단위
동화작용제 (7종)	drostanolone	검출 시	
	methenolone	검출 시	
	methasterone	검출 시	
	testosterone	검출 시	
	1-testosterone	검출 시	
	clenbuterol	검출 시	
	stanozolol	검출 시	
이 노 제 (3종)	hydrochlorothiazide	검출 시	
	chlorothiazide	검출 시	
	furosemide	검출 시	
흥 분 제 (3종)	methylhexaneamine	검출 시	
	methylephedrine	> 10	µg/ml
	ephedrine	> 10	µg/ml
마 약 류 (11종)	Buprenorphine	검출 시	
	dextromoramide	검출 시	
	diamorphine(heroin)	검출 시	
	fentanyl	검출 시	
	hydromorphone	검출 시	
	methadone	검출 시	
	morphine	검출 시	
	oxycodone	검출 시	
	oxymorphone	검출 시	
	pentazocine	검출 시	
	pethidine	검출 시	

※ methylephedrine과 ephedrine은 소변에 밀리리터당 10마이크로그램보다 많을 경우 금지