

악력 측정

Measuring grasping power

영상 바로 보기
Watch the video



I 요구사항 Requirements

- 악력 측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1회 측정합니다.
Measure your grasping power with each hand once by using a grasping power measurement tool.

II 응시자 유의사항 Guidelines for Applicants

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방합니다.
Warm up your body before the test to prevent safety accidents.
- 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.
If you fail to prepare for each item or perform each test item in the correct posture, you will receive the lowest marks.
- 모든 측정은 단 1회만 실시합니다.
Each test can be taken only once.

III 실시요령 Instructions



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

※ 주의사항 Precautions

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

배근력 측정

Measuring back strength

영상 바로 보기
Watch the video



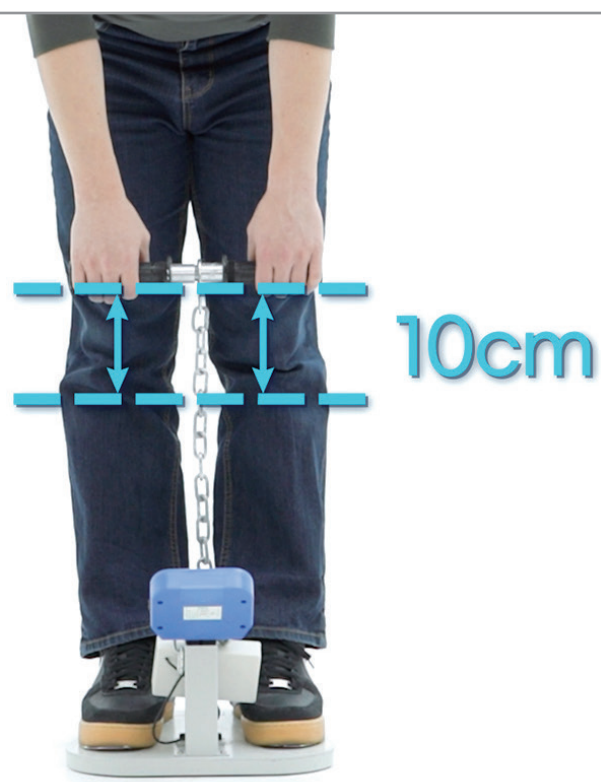
I 요구사항 Requirements

- 배근력 측정기를 이용하여 악력을 왼손, 오른손 각 1회 측정합니다.
Measure your back strength once by using a back strength measurement tool.

II 응시자 유의사항 Guidelines for Applicants

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방합니다.
Warm up your body before the test to prevent safety accidents.
- 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.
If you fail to prepare for each item or perform each test item in the correct posture, you will receive the lowest marks.
- 모든 측정은 단 1회만 실시합니다.
Each test can be taken only once.

III 실시요령 Instructions



- ① 배근력계 발판 위에 서서 발끝을 15cm 정도 벌리고 섭니다.
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 잡습니다.
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 합니다.
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 잡아당깁니다.
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 실시합니다.
Implement this process once only.

※ 주의사항 Precautions

- 부상을 예방을 위해 배근력계를 당길 때 허리 및 등이 구부러지지 않도록 합니다.
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 주의합니다.
Make sure that you pull the tool straight upwards so that it does not lose balance.
- 허리, 등에 상해를 입거나 이상이 있는 자는 실시하지 않도록 합니다.
Those who have a back or waist injury or problem must not take this test.



평가시간
Time Limit

30초
30sec

버피 테스트

Burpee Test

영상 바로 보기
Watch the video



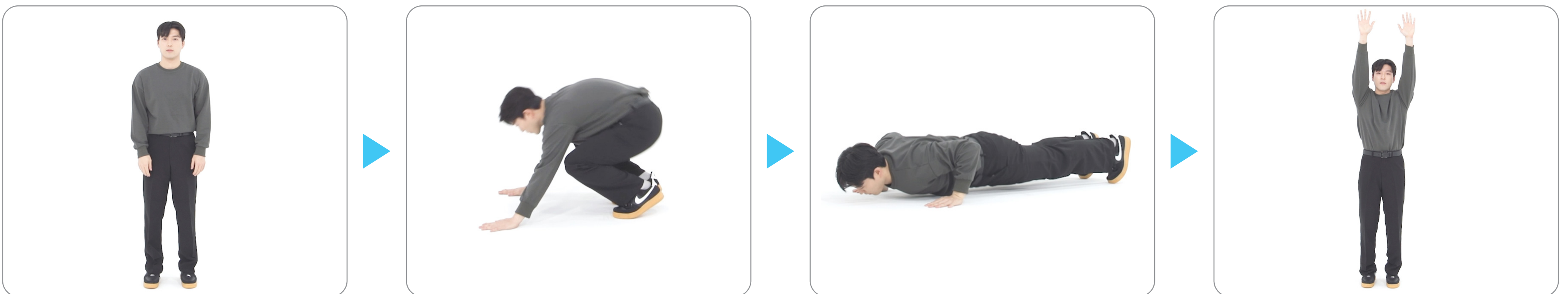
I 요구사항 Requirements

- 30초간 정확한 자세로 버피를 실시합니다.
Implement the burpee test in an accurate posture.

II 응시자 유의사항 Guidelines for Applicants

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방합니다.
Warm up your body before the test to prevent safety accidents.
- 각 항목 준비 및 측정 자세가 정확하지 않으면 최하점수가 부여됩니다.
If you fail to prepare for each item or perform each test item in the correct posture, you will receive the lowest marks.
- 모든 측정은 단 1회만 실시합니다.
Each test can be taken only once.

III 실시요령 Instructions



- ① 똑바로 섭니다.
Stand up straight.

- ② 앞으로 몸을 구부리고 손을 양 발끝에서 약 30cm 앞을 짚습니다.
Bend your body forward and put your hands about 30cm in front of your toes.

- ③ 손을 짚은 채 발을 뒤로 차면서 손 짚고 엎드린 자세를 취합니다. 이 때, 가슴과 무릎이 반드시 바닥에 닿아야 합니다.
With your hands touched, you kick your feet back and take a prone position. At this time, your chest and knees must touch the floor.

- ④ 다시 몸을 구부린 위치로 되돌아 온 후 양 손을 머리 위로 들고 바닥에서 점프합니다.
After returning to the bent position, jump off the floor with both hands above your head.

- ⑤ 위 동작을 제한시간 30초 내 반복하여 실시합니다.
Upon hearing the starting signal, pull it as strongly as possible for two to three seconds.

※ 주의사항 Precautions

- 엎드린 자세를 취할 때 가슴과 무릎이 반드시 바닥에 닿아야 한다. 그렇지 않을 경우 완료개수로 인정하지 않습니다.
When taking a prone position, your chest and knees must touch the floor. Otherwise, it is not counted as the number of completions.
- 바닥에서 점프할 때 양 손을 반드시 머리 위로 들어야 한다. 그렇지 않을 경우 완료개수로 인정하지 않습니다.
Be sure raise both hands above your head when jumping from the floor. Otherwise, it is not counted as the number of completions.



평가시간
Time Limit

25초
25sec

장비 옮기기

Moving equipment

영상 바로 보기
Watch the video



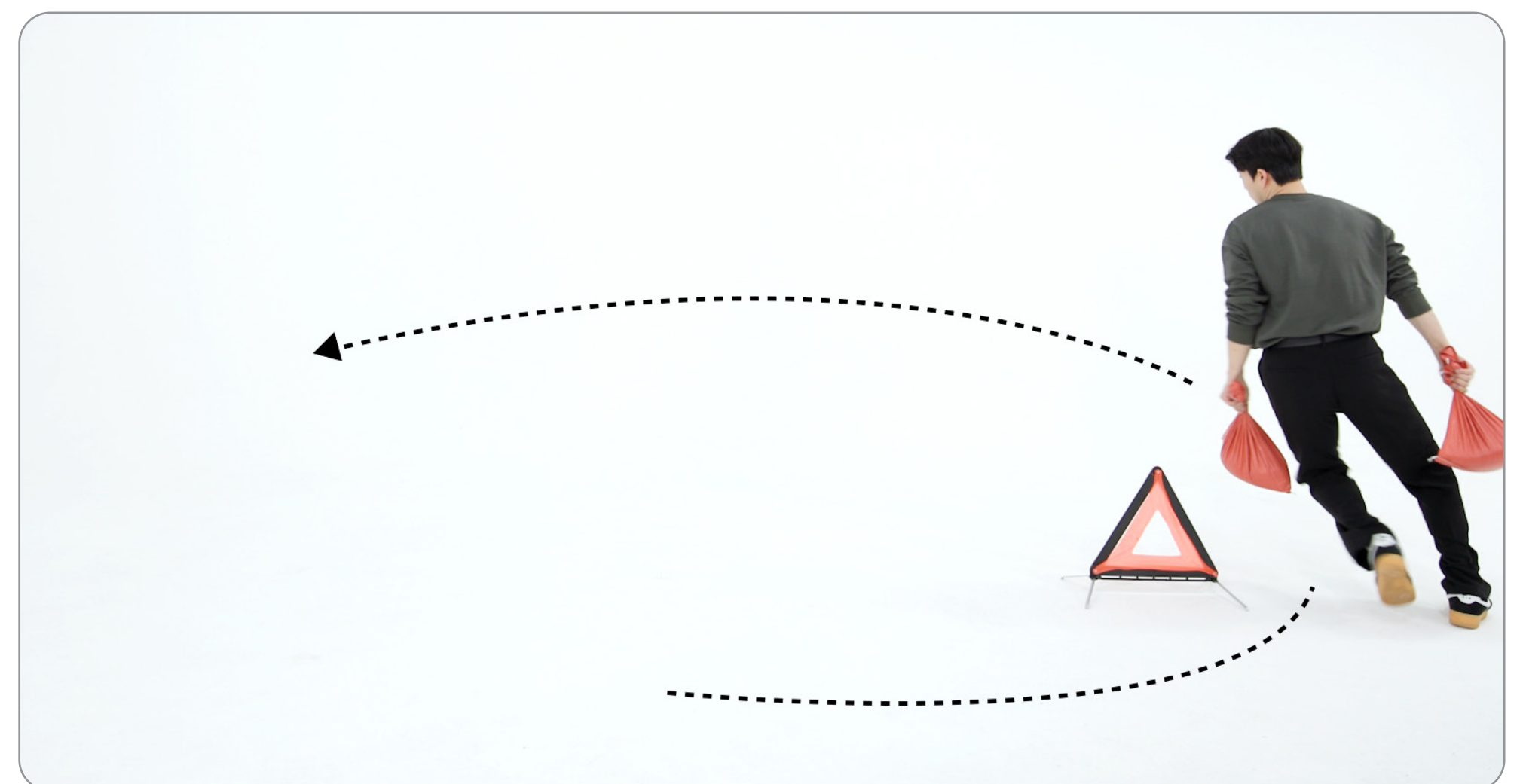
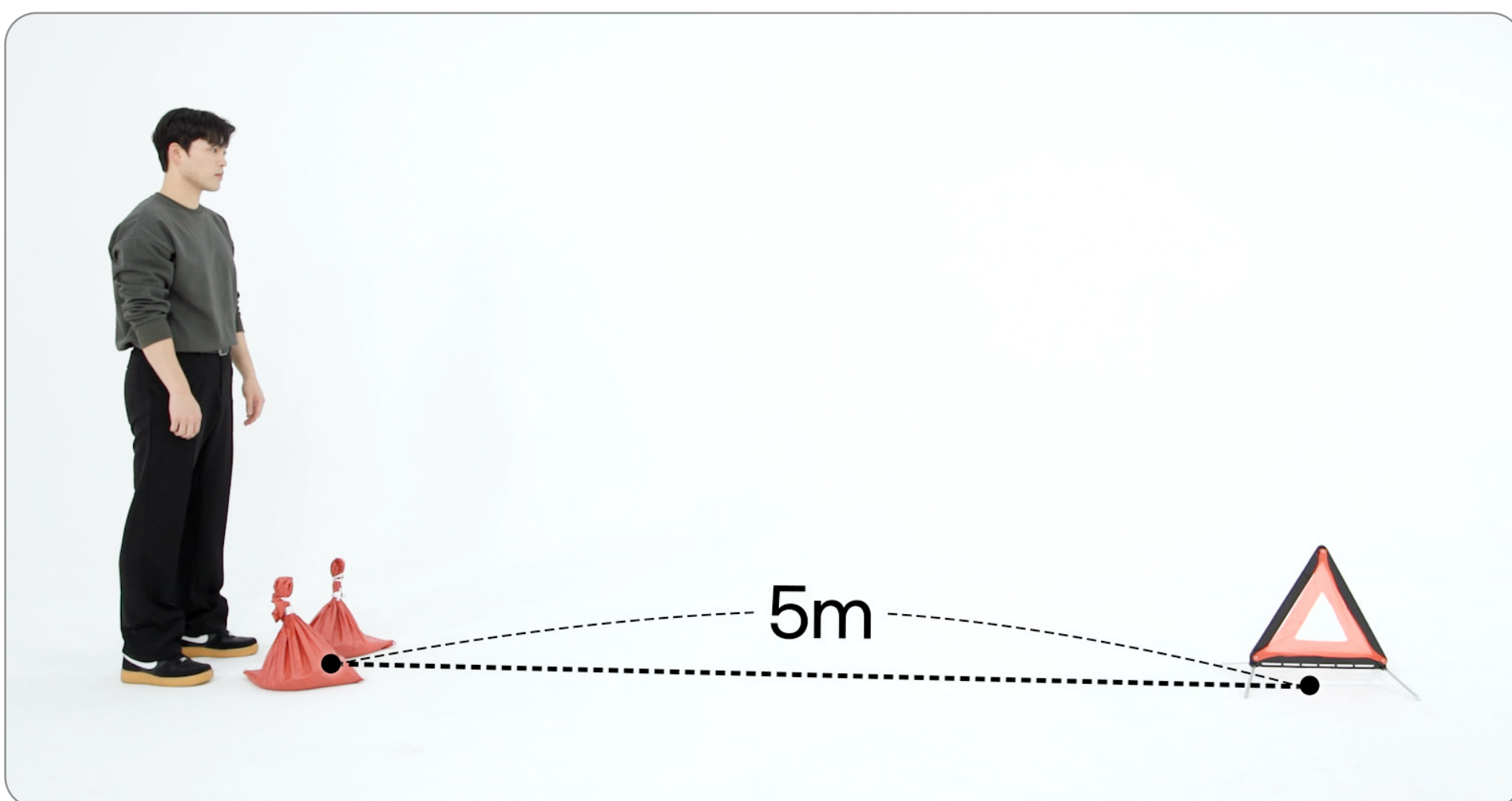
I 요구사항 Requirements

- 양 손에 중량물을 들고 지정된 반환점을 2회 왕복합니다.
Hold heavy goods in both hands and return twice to the designated point.

II 응시자 유의사항 Guidelines for Applicants

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방합니다.
Warm up your body before the test to prevent safety accidents.
- 모든 측정은 단 1회만 실시합니다.
Each test can be taken only once.

III 실시요령 Instructions



- ① 양 손에 각각 케틀벨 혹은 모래주머니(남성 10kg, 여성 8kg)를 들고 5m 거리에 지정된 반환점을 2회 왕복합니다.
Hold a kettlebell or sandbag(Male 10kg, Female 8kg) in each hand, and make two round trips to the return point located at a distance of 5m.

※ 주의사항 Precautions

- 이동 중 케틀벨(혹은 모래주머니)을 놓칠 경우 0점 부여합니다.
0 Point given if you miss the kettlebell on the move.
- 제한 시간 초과(25초)시, 최하점을 부여합니다.
If the time limit (25 seconds) is exceeded, the lowest score is given.



평가시간
Time Limit

25초
25sec

핸드카트 밀기

Push Hand Cart

영상 바로 보기
Watch the video



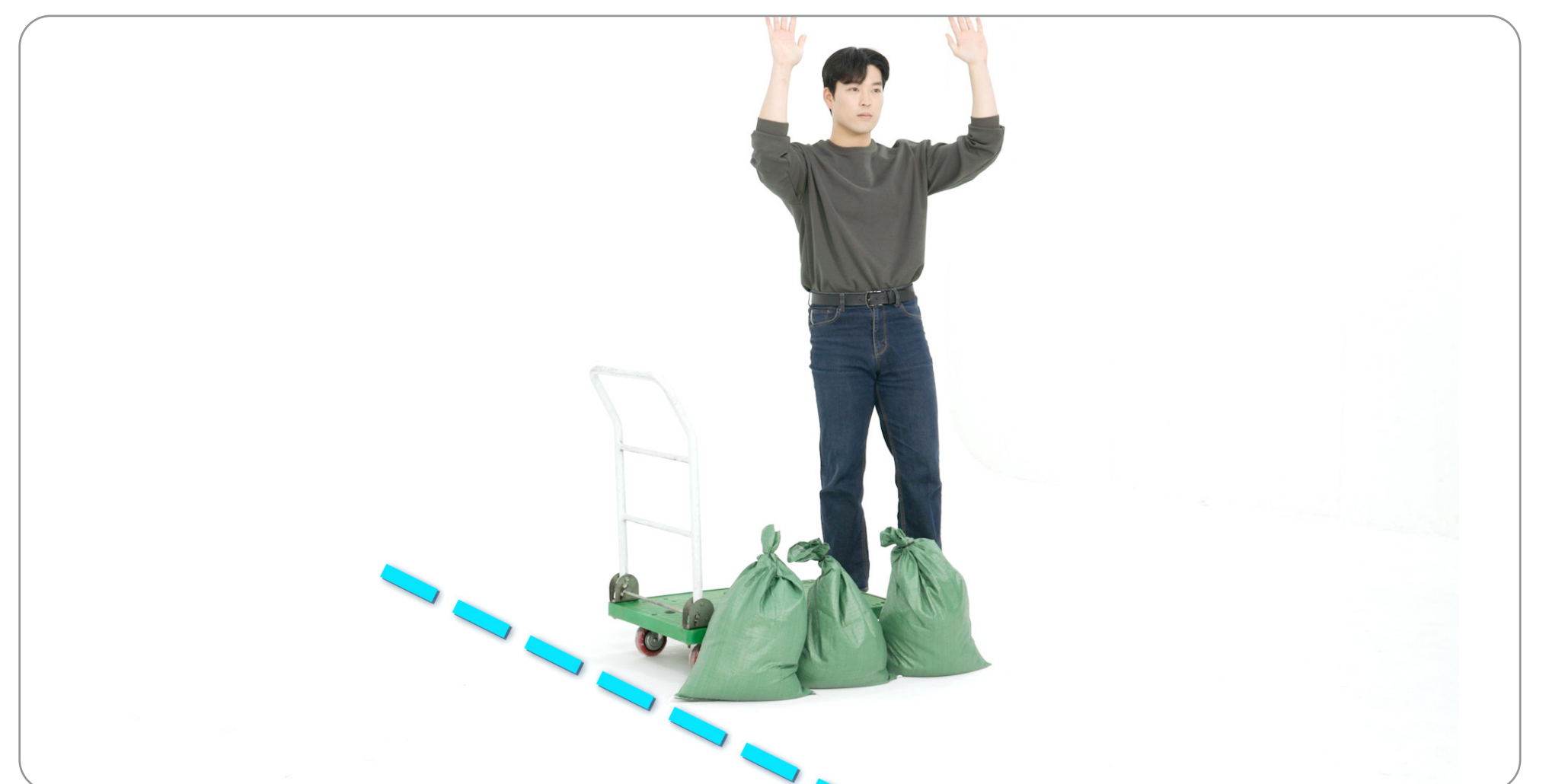
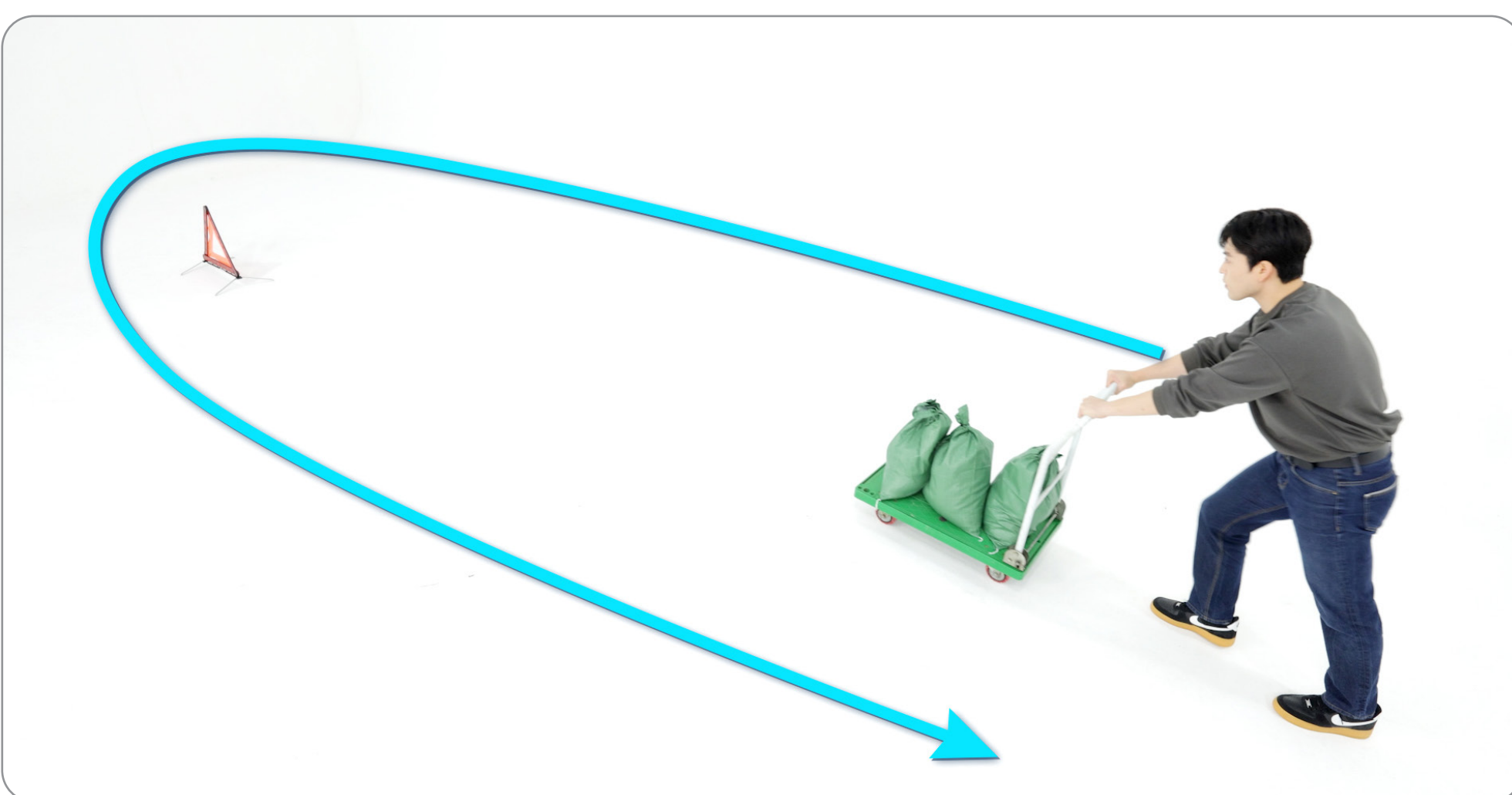
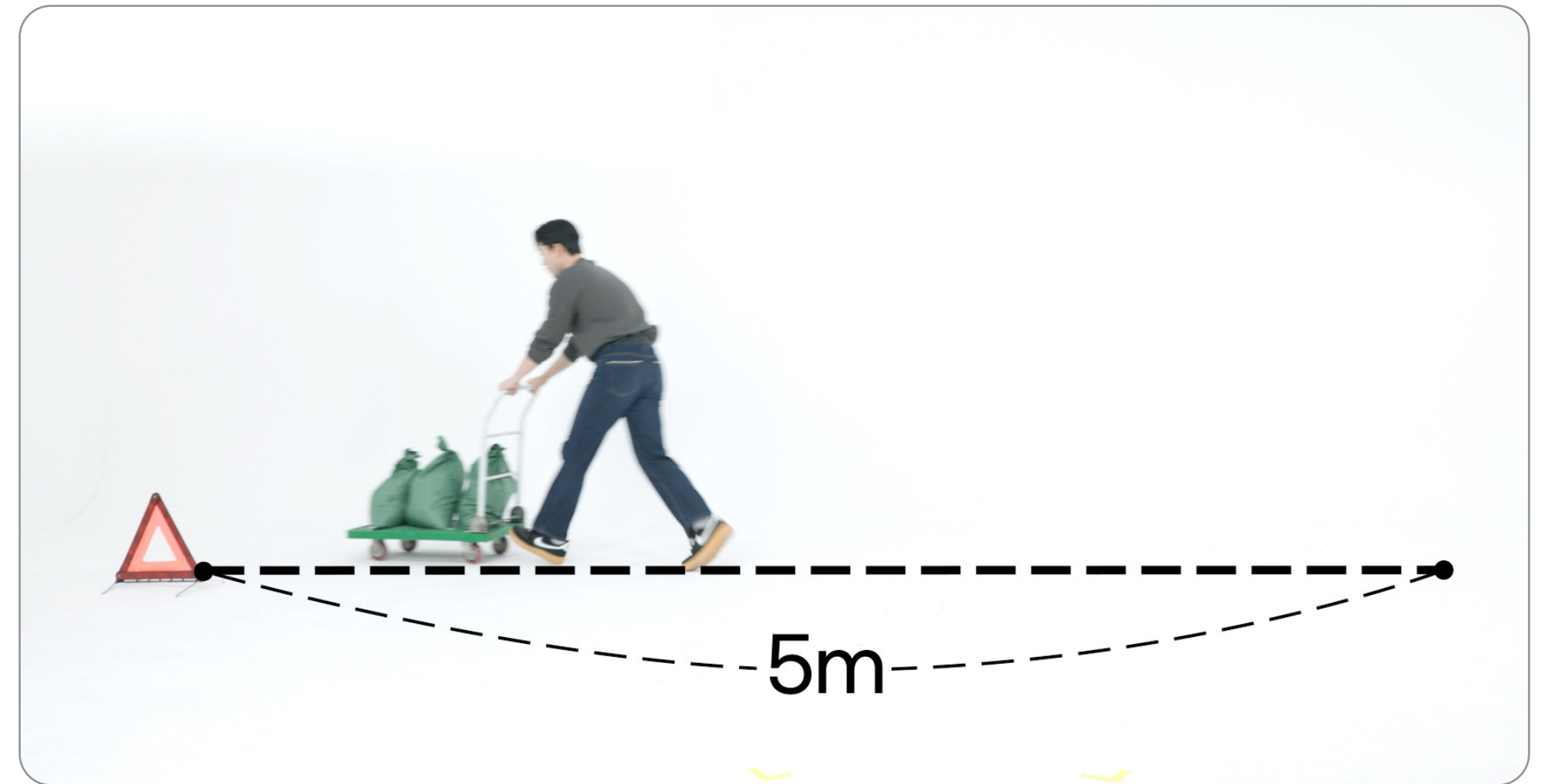
I 요구사항 Requirements

- 중량물을 적재한 핸드카트를 밀어 반환점을 돌아옵니다.
Push the hand cart loaded weights, and return the designated point.

II 응시자 유의사항 Guidelines for Applicants

- 평가에 응시하기 전 준비운동을 충분히 하여 안전사고를 예방합니다.
Warm up your body before the test to prevent safety accidents.
- 모든 측정은 단 1회만 실시합니다.
Each test can be taken only once.

III 실시요령 Instructions



① 바벨(혹은 중량물)을 핸드카트에 적재한다. (남성 : 25kg 3개, 여성 : 20kg 2개)

Load the barbells(or weights) into the hand cart (Male : 25kg, 3pcs / Female : 20kg, 2pcs)

② 핸드카트를 밀어 5m 거리에 지정된 반환점을 돌아 시작위치로 돌아온다.

Push the hand cart and return to the starting position around the return point located at a distance of 5m.

※ 주의사항 Precautions

- 이동 중 바벨(혹은 중량물)을 떨어뜨릴 경우 0점 부여합니다.
0 points given for dropping the barbell(or weights) on the move.

- 제한 시간 초과(25초)시, 최하점을 부여합니다.
If the time limit (25 seconds) is exceeded, the lowest score is given.