

소방공무원 체력시험 종목 및 평가점수

종목	성별	평 가 점 수									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
악력 (kg)	남	45.3~ 48.0	48.1~ 50.0	50.1~ 51.5	51.6~ 52.8	52.9~ 54.1	54.2~ 55.4	55.5~ 56.7	56.8~ 58.0	58.1~ 59.9	60.0 이상
	여	27.6~ 28.9	29.0~ 30.2	30.3~ 31.1	31.2~ 31.9	32.0~ 32.9	33.0~ 33.7	33.8~ 34.6	34.7~ 35.7	35.8~ 36.9	37.0 이상
배근력 (kg)	남	147~ 153	154~ 158	159~ 165	166~ 169	170~ 173	174~ 178	179~ 185	186~ 194	195~ 205	206 이상
	여	85~ 91	92~ 95	96~ 98	99~ 101	102~ 104	105~ 107	108~ 110	111~ 114	115~ 120	121 이상
앞아랫몸 앞으로 굽히기 (cm)	남	16.1~ 17.3	17.4~ 18.3	18.4~ 19.8	19.9~ 20.6	20.7~ 21.6	21.7~ 22.4	22.5~ 23.2	23.3~ 24.2	24.3~ 25.7	25.8 이상
	여	19.5~ 20.6	20.7~ 21.6	21.7~ 22.6	22.7~ 23.4	23.5~ 24.8	24.9~ 25.4	25.5~ 26.1	26.2~ 26.7	26.8~ 27.9	28.0 이상
제자리 멀리뛰기 (cm)	남	223~ 231	232~ 236	237~ 239	240~ 242	243~ 245	246~ 249	250~ 254	255~ 257	258~ 262	263 이상
	여	160~ 164	165~ 168	169~ 172	173~ 176	177~ 180	181~ 184	185~ 188	189~ 193	194~ 198	199 이상
윗몸 일으키기 (회/분)	남	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52 이상
	여	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42 이상
왕복오래 달리기 (회)	남	57~ 59	60~ 61	62~ 63	64~ 67	68~ 71	72~ 74	75	76	77	78 이상
	여	28	29~ 30	31	32~ 33	34~ 36	37~ 39	40	41	42	43 이상

※ 체력시험은 위 6개 종목의 만점 60점중 30점 이상을 득점하여야 합격됩니다.

소방공무원 체력시험 측정방법

종 목	측 정 방 법 등
악 력 (kg)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 스메들리(smedley)식 악력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법: 똑바로 선채로 양발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제 2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡은 다음 폭을 조절해 다시 잡고 좌, 우 교대로 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다.
배 근 력 (kg)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 배근력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법 : 양발을 15cm 정도 벌린 자세로 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 약간 기울여 배근력계 손잡이를 잡은 후 배근력계와 상체의 각도가 30°가 되도록 배근력계 손잡이의 높이를 쇠줄로 조절한다. 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
앞아랫몸 앞으로 굽히기 (cm)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 앞아랫몸앞으로굽히기 측정대(전자식 측정기 가능), 매트 1개 ○ 측정 단위 : cm ○ 측정 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 피검자는 신을 벗고 양 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 무릎을 펴고 바르게 앉는다. 양발 사이의 넓이는 5cm를 넘지 않게 한다. - 양 손바닥은 곧게 펴고 왼손바닥을 오른손 등위에 올려 겹치게 하여 준비 자세를 취한다. - '시작' 구호에 따라 상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뻗친다. - 보조원은 피검자가 윗몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 피검자의 무릎을 가볍게 눌러준다. - 계측원은 피검자의 손가락 끝이 3초 정도 멈춘 지점의 막대자 눈금을 읽어서 기록한다. - 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. ※ 유의사항 : 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뻗었을 경우 또는 피검자가 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽혔을 경우 재검사를 실시한다.

종 목	측 정 방 법 등
제자리 멀리뛰기 (cm)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 구름판 및 모래터(구름판 위치와 같은 높이로 모래를 정리) 또는 전자식 제자리 멀리뛰기 측정판 ○ 측정 기록 : cm ○ 측정 방법 : 발 구름판을 넘지 않도록 서서 팔이나 몸, 다리의 반동을 이용하여 뛰며, 발 구름선에서 가장 가까운 착지점(신체의 어느 한 부분)까지 거리를 구름선과 직각으로 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
윗몸 일으키기 (회/분)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 매트(윗몸일으키기대, 전자식 측정기 사용 가능) ○ 측정 기록 : 회 ○ 측정 방법 : 양발을 3cm정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽혀 세우며 양손은 교차해서 가슴에 대고 손끝이 어깨를 향하게 하여 등을 매트에 대고 누워 상체를 90° 이상 일으킨다. 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다.
왕복오래 달리기 (회)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비(전자식 측정기 사용 가능) <ul style="list-style-type: none"> - 최소 길이 20m, 1인당 폭 1m 이상 되는 평평하고 미끄럽지 않은 공간 - 음량이 적절한 CD 플레이어 또는 카세트플레이어 - 점증속도에 따라 울리는 신호음이 녹음된 CD 또는 오디오카세트 - 녹음 CD : 별도 ○ 측정 기록 : 단위(회) ○ 측정 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 20m코스의 양쪽 끝선에 테이프나 분필로 선을 긋는다. - 출발신호원의 '출발' 신호에 맞춰서 출발한다. - 먼저 도착한 피검자는 출발자의 '출발' 신호가 다시 울릴 때까지 기다려야 한다. - 신호가 울리면 다시 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다. - 매 분마다 점점 빨라지도록 정해진 속도에 맞추어 20m 거리를 가능한 오래 왕복하여 달린다. - '출발' 신호가 울릴 때까지 도착하지 못했을 경우에 최초 1회는 신호가 울릴 때 방향을 바꾸어 달릴 수 있으나 두 번째로 신호음이 울리기 전에 라인에 도달하지 못한 경우에는 탈락이 된다. - 왕복하는 동안 정해진 주기에 따라 속도가 빨라진다. - 동시에 출발한 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못한 경우 검사는 종료되고 이때까지 달린 20m 거리의 횟수를 기록한다.

비 고 : 본인의 귀책사유가 아닌 사항으로 측정에 문제가 있는 경우(왕복오래달리기 종목의 경우 실수로 넘어진 경우 포함) 그 해당 종목에 한하여 재 측정 기회를 추가적으로 부여할 수 있다.

소방공무원 채용시험의 필기시험과목 중 소방학개론의 범위

분 야		내 용
소방조직	1) 소방조직	<ul style="list-style-type: none"> - 소방의 발전 과정 - 소방행정체제와 기능 및 책임 - 소방조직관리의 기초이론 - 소방자원관리(인적, 물적, 재정적 자원관리 개요) - 민간 소방조직의 종류와 역할 (의용소방대, 방화관리자, 위험물안전관리자, 소방 시설 설계·시공·감리·점검, 소방용 기계·기구의 제조·검정)
	2) 소방기능	<ul style="list-style-type: none"> - 화재의 예방·경계·진압·조사활동 - 소방시설의 설치유지 및 안전관리 - 위험물 안전관리 - 구조·구급 행정관리와 구조·구급 활동 - 재난대응활동 등 소방조직 및 소방기능 관련 내용
재난관리	1) 재난 및 재난관리의 개념	<ul style="list-style-type: none"> - 재난의 특징과 유형 - 재난관리의 개념과 단계별 관리사항
	2) 우리나라의 재난관리 (재난 및 안전관리기본법)	<ul style="list-style-type: none"> - 안전관리기구 및 기능 - 긴급구조 - 안전관리계획, 예방, 대비, 응급대책, 복구, 재정 및 보상 등 재난관리 관련 내용
연소이론	1) 연소개요 등	<ul style="list-style-type: none"> - 연소 반응식과 에너지 수지 - 연소의 조건 및 형태 - 발화의 조건 및 과정
	2) 연기 및 화염	<ul style="list-style-type: none"> - 연기의 정의 - 연소 가스 - 화염의 형태 및 열방사 - 열전달 방식 등 연소 관련 내용
	3) 폭발개요 및 분류	<ul style="list-style-type: none"> - 폭발의 조건 - 화학적 폭발 (물리적 폭발과 개념 구분) - 기상 폭발과 응상 폭발 - 폭연과 폭굉 - 가스·분진·분해 폭발 - BLEVE 등 폭발 관련 내용

분 야		내 용
화재이론	1) 화재의 정의 및 분류	<ul style="list-style-type: none"> - 화재의 정의 - 화재의 종류(일반, 유류, 전기, 금속, 가스)와 종류별 기본 소화 방법
	2) 건물화재의 성상	<ul style="list-style-type: none"> - 화재의 진행단계별 특성 - 특수현상(플래시오버, 백드래프트 등)과 대처법
	3) 위험물화재의 성상	<ul style="list-style-type: none"> - 위험물의 류별(제1류 ~ 제6류) 특성과 소화방법 - 보일오버 등 위험물 화재의 특수 현상과 대처법
	4) 화재조사	<ul style="list-style-type: none"> - 화재조사의 개요(목적, 방법, 절차 등) - 화재 원인 및 피해 조사 기초 등 화재 관련 내용
소화이론	1) 소화 원리	<ul style="list-style-type: none"> - 소화의 기본 원리(방법) - 소화 방법(냉각·질식·제거·부촉매 효과)별 소화 수단
	2) 소화약제	<ul style="list-style-type: none"> - 물 소화약제 소화원리 - 포 소화약제 소화원리 - 이산화탄소 소화약제의 소화원리 - 분말 소화약제 종류와 특성 및 소화원리 - 청정소화약제의 개념과 요건
	3) 소방시설	<ul style="list-style-type: none"> - 소화설비의 종류와 작동 원리 - 경보설비의 종류와 작동 원리 - 피난설비의 종류와 사용법 - 소화용수설비의 종류와 사용법 - 소화활동설비의 종류와 사용법 등 소화 관련 내용 ※ 소방시설의 구체적 설치기준 제외