

<순환식 체력검사 종목 및 방법>

종목(순환식)	수행 방법
장애물 코스 달리기 (약340m)	<ul style="list-style-type: none"> • 全 종목 수행 시 조끼(4.2kg) 착용 • 장애물(매트/계단/허들)로 구성된 코스 달리기(총 6회) • 2회 출발 시 장벽 넘기(1.5m) 실시
장대허들넘기	<ul style="list-style-type: none"> • 엎드렸다가 일어나서 장대허들(높이 0.9m)에 손짚고 넘은 후 눕기(3회)
당기기·밀기	<ul style="list-style-type: none"> • 특수 제작된 신체저항성 기구(32Kg) 당기고·밀기(각3회)
구조하기	<ul style="list-style-type: none"> • 모형인형(72kg)과 연결된 줄을 잡고 당겨서 이동시키기(10.7m)
방아쇠 당기기	<ul style="list-style-type: none"> • 직경 23cm 원안에 총구 넣고 △주사용 손(16회) △반대 손(15회) 방아쇠 당기기

장애물 코스 달리기(계단)	장애물 코스 달리기(장벽)	장대허들 넘기
		
당기기-밀기	구조하기	방아쇠 당기기
		