

체력시험 종목별 평가점수

□ 합격기준 : 총점 60점 중 30점 이상 득점

종 목	성 별	평 가 점 수									
		1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
악 력 (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
배 근 력 (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
앞 아 몸 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
제 자 리 리 뛰 기 (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
윗 몸 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
왕 복 오 래 달 리 기 (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

※ 배근력의 경우 소수점 이하는 버림

종 목	측정방법 등
악 력 (k g)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정장비 : 스메들리(smedley)식 악력계 ○ 측정단위 : kg ○ 측정방법 : 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.
배근력 (k g)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정장비 : 배근력계 ○ 측정단위 : kg ○ 측정방법 : 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 최적으로 조절한다. 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다.
앉 아 윗 몸 앞으로 굽히기 (c m)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정장비 : 앉아윗몸앞으로굽히기 측정대(전자식 측정기 가능), 매트 1개 ○ 측정단위 : cm ○ 측정방법 <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. <p>※ 유의사항 : 허리의 반동을 이용하거나 갑작스럽게 상체를 굽혀 손을 뻗었을 경우 또는 피검자가 앞으로 굽힐 때 무릎을 굽혔을 경우 재검사를 실시한다.</p>

종 목	측정방법 등
제자리 멀리 뛰기 (cm)	<p>○ 측정장비 : 구름판 및 모래터(구름판 위치와 같은 높이로 모래를 정리) 또는 전자식 제자리 멀리뛰기 측정판</p> <p>○ 측정기록 : cm</p> <p>○ 측정방법 : 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.</p>
윗몸 일으키기 (회/분)	<p>○ 측정장비 : 매트(윗몸일으키기대, 전자식 측정기 사용 가능)</p> <p>○ 측정기록 : 회/분</p> <p>○ 측정방법 : 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.</p>
왕복 오래 달리기 (회)	<p>○ 측정장비(전자식 측정기 사용 가능)</p> <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 <p>○ 측정기록 : 단위(회)</p> <p>○ 측정방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20m 코스의 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. - 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.