

## 【공고문-붙임 9】

# 체력심사 측정항목별 세부내용 안내

### □ 측정기관 및 장소

- 전국 지역별 국민체력100 체력인증센터에서 개인별 측정시행

\* 전국 권역별 체력인증센터 운영 개소

서울(8), 부산(5), 대구(1), 인천(1), 광주(3), 대전(1), 울산(1), 경기(6), 강원(4), 충북(4), 충남(1), 전북(3), 전남(4), 경북(4), 경남(2), 제주(1), 세종(1)

\* 전국 체력인증센터별 주소 및 연락처

: <http://nfa.kspo.or.kr/front/center/centerIntroList.do>

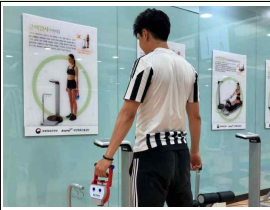



### □ 체력측정 신청방법

① 온라인 접수	② 방문 접수	③ 전화 접수
		
국민체력100 회원가입 후 온라인 상으로 체력측정신청서 작성	해당 체력인증센터에 방문 하여 신청서를 작성	해당 체력인증센터의 담당자와 연락 후 신청

### □ 체력측정항목

항 목	측 정 종 목	체력검증 내용
근력	상대악력	근육의 힘으로 일을 능히 감당하여 내는 힘
근지구력	교차윗몸일으키기	오랜시간 동안 일정한 근력을 지속적으로 발휘할 수 있는 능력
심폐지구력	왕복오래달리기	심장과 폐의 힘과 능력
유연성	앉아윗몸앞으로굽히기	신체가 자유롭게 움직이기 위한 관절의 능력
민첩성	10m 왕복 2회 달리기	재빠른 동작으로 신체를 잘 조정하고 부드럽게 반응할 수 있는 능력
순발력	제자리멀리뛰기	근육 섬유가 순간적인 수축에 의하여 발휘하는 최대 근력

## □ 체력측정 세부방법

검증항목		주요내용
근력	 상대악력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 악력계를 한손으로 들고 팔을 곧게 펴고, 몸통과 팔을 15°로 유지하면서 힘껏 잡아당긴 상태로 5초간 자세유지</li> <li>· 좌우 교대로 2회씩 실시하여 각각 최고치를 0.1kg 단위로 기록</li> <li>· 상대악력 = 악력(kg) / 체중(kg) × 100</li> </ul>
근지구력	 교차윗몸일으키기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 무릎을 구부린 채 두발을 엉덩이로부터 약 30cm 떨어진 상태로 매트에 등을 대고 누움</li> <li>· 양팔을 가슴위에 십자모양으로 겹쳐 놓은 후 상체를 일으켜 각 양쪽 팔꿈치가 넓적다리에 닿도록 함</li> <li>· 측정단위는 횟수로 기록하며 1분간 실시</li> </ul>
심폐지구력	 왕복오래달리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신호음이 들리기 전에 20m를 가로질러 달림</li> <li>· 신호가 울리기 전에 반대편에 도달 경우 신호가 울릴 때 까지 기다려야 함</li> <li>· 계속 왕복달리기를 반복하고 신호음이 울리기 전에 반대편 라인에 도달하지 못한 경우는 종료함</li> <li>· 종료이전의 실시한 최대횟수를 측정단위로 기록</li> </ul>
유연성	 앉아서 윗몸 앞으로 굽히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 양발에 측정기구의 수직면이 완전히 닿도록 무릎을 펴고 바르게 앉음</li> <li>· 양손을 쭉펴서 측정기구 위에 손바닥이 닿고 무릎을 구부리지 않도록 하여 상체를 숙여 최대한 앞으로 멀리 뻗음</li> <li>· 측정은 2회 실시하며, 좋은 기록을 택하여 0.1cm 단위로 기록</li> </ul>
민첩성	 왕복달리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시작신호에 반대편으로 달려가 첫 번째 나무조각을 주움</li> <li>· 다시 반대편으로 돌아와 나무조각을 지정된 장소에 정확히 놓음</li> <li>· 10m 왕복달리기는 총 2회를 왕복하며 측정된 시간을 0.1초 단위로 기록</li> </ul>
순발력	 제자리멀리뛰기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팔이나 몸, 다리 등으로 충분하게 반동을 주어 가능한 멀리 뛸</li> <li>· 제자리 멀리뛰기는 측정을 2회 실시하여, 좋은 기록을 택하여 1cm 단위로 기록</li> </ul>

\* (항목별 측정시행 참고 영상) [http://nfa.kspo.or.kr/front/certify/cer0303\\_list.do](http://nfa.kspo.or.kr/front/certify/cer0303_list.do)

## □ 체력검증 평가기준

- (적·부적격 판정) 국민체력100 체력평가 결과지의 검증항목(체력요인) 6개 중 2개 항목 이상이 3등급 이상을 받는 경우 “적격”으로 평가

\* [사진 1] 체력검증 합격기준 예시

: 6개 항목 중 2개 항목이 3등급 이상이면 “적격”이므로,

다음 예시는 3개항목이 3등급 이상 (○표기)으로 → “적격” 평가

국민체력100 체력평가

체력인증센터

성명

성별

생년월일

나이

1회차

체력인증센터

측정일자

신장

체중

인증등급

참여

■ 체력평가

다음등급

1회차

체력요인

근력(kg)  
악력(kg)

근지구력(회)  
교차윗몸일으키기(회)

심폐지구력  
20m왕복오래달리기(회)

1등급 70%

2등급 50%

3등급 30%

31.78

30.6

25

24

15

9

평가

근력이 평균인 상태입니다. 하지만 나이가 들수록 근육이 점점 줄어들기 때문에 근력도 점점 떨어지게 됩니다. 규칙적인 저항운동으로 근력을 유지하고 증진시키는 것이 좋습니다.

근지구력은 보통이지만 나이가 들수록 근지구력은 점점 감소하게 됩니다. 규칙적인 저항운동을 통해 심폐지구력을 유지해야 합니다.

심폐지구력이 약간 낮은 상태입니다. 규칙적인 운동을 시작해보세요. 일상생활을 활기차게 만들어 줄 것입니다.

체력요인

유연성(cm)  
앞아랫몸앞으로굴리기(cm)

민첩성(초)  
10m 4회 왕복달리기(초)

순발력(cm)  
제자리멀리뛰기(cm)

1등급 70%

2등급 50%

3등급 30%

10.1

7.9

13.9

15.50

144

137

평가

유연성이 약간 부족합니다. 간단한 스트레칭을 꾸준히 실시하여 보세요. 생활을 상쾌하게 만들어 주는 것은 물론 관절피로와 방해까지 예방할 수 있습니다.

민첩성이 약간 떨어지는 상태입니다. 민첩성은 근력/근지구력/유연성 등 여러 가지 운동기능이 조합된 체력입니다. 우선 규칙적인 저항운동을 통한 기초적인 근력/근지구력의 증진을 필요합니다.

순발력이 보통입니다. 순발력이 좋으면 스포츠를 좀 더 활기차게 즐길 수 있습니다. 이를 위해 꾸준하게 순발력 운동을 실시할 것을 권장합니다.

국민체력100 홈페이지(<http://nfa.kspo.or.kr>)의 마이 페이지에서 나의 체력향상도를 조회하실 수 있습니다.

\* 체력평가결과 외 신체조성 평가결과 등은 체력검증 평가기준에서 제외