

## [붙임 1] 체력시험 측정방법

### 참고 1

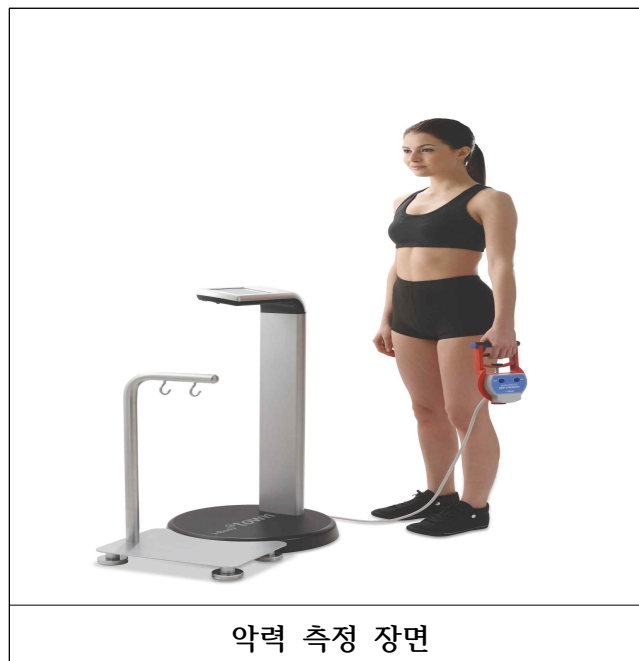
### 악력(근력) 측정요령

#### □ 측정 방법

- ① 피검자는 바르게 선다.
- ② 악력계의 손잡이를 손가락 둘째 마디로 잡는다. 손잡이가 맞지 않을 때는 최대 30초 이내로 본인이 조절나사로 알맞게 조정한다 .  
(측정 시작 후 조정은 불가).
- ③ 측정하는 팔은 곧게 펴고 몸통과 간격을 15° 로 유지한다.  
'시작' 신호와 함께 최대한 힘을 주어 악력계 손잡이를 당기고 5초간 자세를 유지한다.
- ④ 악력 측정은 좌우 교대로 2회씩 실시하며 각각 최고치를 0.1kg 단위로 기록한다.

#### ※ 파울 기준

측정 시 손에 힘을 줄 때 시작 자세와 달라지는 경우(팔을 몸에 붙이거나 팔꿈치를 구부리는 경우, 반동을 이용하는 경우 등)



악력 측정 장면

**□ 측정 방법**

- ① 피검자는 신발을 벗고 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿은 상태로 무릎을 펴고 앉는다.
- ② 양발은 11자 형태가 되도록 만들고 발 사이의 거리는 5cm가 넘지 않도록 한다.
- ③ 양팔을 앞으로 곧게 펴 손끝이 측정기에 닿도록 한다. 이때 양손을 겹치지 않고 가지런하게 한다.
- ④ 시작'신호와 함께 윗몸을 앞으로 굽혀 측정기를 밀고 3초간 자세를 유지한다.
- ⑤ 측정은 2회 실시하며 가장 좋은 기록을 0.1cm 단위로 기록한다.

**※ 파울 기준**

- 측정 시 양손 끝이 측정 기구에 닿아 있지 않은 경우(작손 불가)
- 갑작스러운 반동을 주는 경우
- 무릎을 구부리는 경우
- 양발이 11자 형태를 유지하지 못하고 벌려지는 경우
- 3초를 유지하지 못하는 경우
- 손끝 외에 다른 부위가 측정기에 닿는 경우(다른 손가락으로 레일을 잡고 미는 경우)



유연성 측정 장면

**□ 측정 방법**

- ① 피검자는 장비에 앉아 양발과 무릎을 고정하고 양손은 머리 뒤에서 깍지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다.
- ② ‘시작’ 신호와 함께 상체를 일으켜 양쪽 팔꿈치가 양 무릎 상단에 닿아야 하고, 이때 1회로 인정한다.
- ③ 다시 등이 바닥에 닿도록 눕고 이를 연속으로 1분 동안 실시하여 성공한 횟수를 기록한다.

**※ 파울 기준**

- 측정 중 머리 뒤 깍지가 풀릴 경우
- 측정 중 머리 뒤 손이 떨어질 경우
- 팔꿈치가 무릎 상단에 닿지 않는 경우
- 측정 중 머리 뒤 깍지가 매트에 닿지 않는 경우
- 엉덩이를 들었다가 튕기는 배치기 동작을 하는 경우

## 참고 4

## 25m 왕복오래달리기 측정요령

### □ 측정 방법

- ① 25m 코스의 양쪽 끝선에 테이프나 분필로 선을 긋는다.
- ② 출발신호원의 '출발' 신호에 맞춰서 출발한다.
- ③ 먼저 도착한 피검자는 출발자의 '출발' 신호가 다시 울릴 때까지 기다려야 한다.
- ④ 신호가 울리면 다시 반대쪽 라인 끝을 향해 달린다.
- ⑤ 매 분마다 점점 빨라지도록 정해진 속도에 맞추어 25m 거리를 가능한 한 오래 왕복하여 달린다.
- ⑥ 왕복하는 동안 정해진 주기에 따라 속도가 빨라진다.
- ⑦ 동시에 출발한 피검자가 신호음이 울릴 때까지 라인에 도달하지 못한 경우 검사는 종료되고 이때까지 달린 25m 거리의 횟수를 기록한다.

### ※ 참고사항

- 측정 장비(전자식 측정기 사용 가능)
  - 최소 길이 25m, 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)

[붙임 2] 체력시험 측정점수 기준표

**체력시험 측정기준(제8조 관련)**

종 목 점 수	남 자				여 자			
	악력 (kg)	윗몸일으키기 (회/1분)	앉아 윗몸앞으로 굽히기 (cm)	25m 왕복오래 달리기 (회)	악력 (kg)	윗몸일으키기 (회/1분)	앉아 윗몸앞으로 굽히기 (cm)	25m 왕복오래 달리기 (회)
10.	71 이상	61 이상	25 이상	60 이상	57 이상	50 이상	28 이상	34 이상
9	65~70.9	60 이하	19~24.9	59 이하	51~56.9	49 이하	24~27.9	33 이하
8	59~64.9	54 이하	15~18.9	52 이하	45~50.9	43 이하	20~23.9	30 이하
7	53~58.9	48 이하	11~14.9	47 이하	39~44.9	37 이하	16~19.9	27 이하
6	47~52.9	42 이하	9~10.9	42 이하	33~38.9	33 이하	13~15.9	24 이하
5	43~46.9	36 이하	6~8.9	37 이하	28~32.9	29 이하	11~12.9	21 이하
4	39~42.9	29 이하	4.5~5.9	32 이하	24~27.9	24 이하	9~10.9	18 이하
3	35~38.9	28 이하	3.5~4.4	27 이하	20~23.9	22 이하	7~8.9	15 이하
2	31~34.9	27 이하	2.5~3.4	22 이하	16~19.9	20 이하	5~6.9	12 이하
1	27~30.9	25 이하	1~2.4	17 이하	12~15.9	19 이하	~4.9	9 이하
0	27 미만	23 미만	1 미만	12 이하	12 미만	18 미만	3 미만	6 이하

※ 체력검사 결과 4점 미만의 점수를 득한 항목이 있는 경우 불합격 처리