

(붙임2)

체력검정 측정 기준 및 배점표

| 평가 종목 | 측정기준 |
|---------|---|
| 윗몸 일으키기 | <p>가. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 양발을 30cm 정도 벌려 무릎을 직각으로 굽히고 양손은 머리 뒤에서 각지를 끼고 등을 매트에 대고 눕는다. 2) 측정 시 상체를 일으켜서 양쪽 팔꿈치가 양무릎에 닿은 다음, 다시 등이 바닥에 닿게 누운 자세로 돌아가게 해야 한다. 3) 양 팔꿈치로 양 무릎 위를 정확히 대었을 때를 1회로 간주한다. <p>나. 기록</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 정확한 동작으로 1분 동안에 실시한 횟수를 기록한다. 2) 실시도중 목뒤에 마주잡은 손을 떼거나 몸을 앞으로 굽혔을 때 팔꿈치가 무릎에 닿지 않으면 그 횟수는 무효로 한다. 3) 몸의 반동을 이용해 실시 할 경우 그 횟수는 무효로 한다. |
| 악력 | <p>가. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 똑바로 선채로 양발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡는다. 2) 악력계의 폭을 조절해서 잡고 양 팔을 쪽 편 채로 측정을 실시한다. <p>나. 기록</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 왼손, 오른손 각 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다. 2) 실시도중 팔(목)을 구부리거나 몸을 움직이는 경우 그 횟수는 무효로 한다. |
| 줄넘기 | <p>가. 측정방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1분간 양발을 모아 앞으로 넘기 1단 뛰기로 측정한다. <p>나. 기록</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1분씩 총 3회 실시 후 최소 회차 제외하고 2회 합산하여 점수화한다. |

| 점수 | 윗몸 일으키기(회) | | 악력(측정치, kg) | | 줄넘기(개) |
|----|------------|-------|-------------|-----------|--------|
| | 남자 | 여자 | 남자 | 여자 | 공통 |
| 10 | 28 이상 | 19 이상 | 34 이상 | 20.8 이상 | 100 이상 |
| 9 | 27~25 | 18~17 | 33.9~31.9 | 20.7~19.5 | 99~90 |
| 8 | 24~22 | 16~15 | 31.8~29.8 | 19.4~18.2 | 89~80 |
| 7 | 21~19 | 14~13 | 29.7~27.7 | 18.1~16.9 | 79~70 |
| 6 | 18~16 | 12~11 | 27.6~25.6 | 16.8~15.6 | 69~60 |
| 5 | 15~13 | 10~9 | 25.5~23.5 | 15.5~14.3 | 59~50 |
| 4 | 12~10 | 8~7 | 23.4~21.4 | 14.2~13.0 | 49~40 |
| 3 | 9~7 | 6~5 | 21.3~19.3 | 12.9~11.7 | 39~30 |
| 2 | 6~4 | 4~3 | 19.2~17.2 | 11.6~10.4 | 29~20 |
| 1 | 3~1 | 2~1 | 17.1~15.1 | 10.3~9.1 | 19~10 |
| 0 | 0 | 0 | 15.0 이하 | 9.0 이하 | 9 이하 |