

체력 측정 기준

[남성]

구 분	10kg 주머니 들고 50m 달리기	구 분	15kg 주머니 머리 위로 들기	윗몸 일으키기(1분)
20점	13초 이내	15점	3분 21초 이상	61회 이상
19점	13초00~13초99	14점	3분06초~3분20초	56~60
18점	14초00~14초99	13점	2분51초~3분05초	51~55
17점	15초00~15초99	12점	2분36초~2분50초	46~50
16점	16초00~16초99	11점	2분21초~2분35초	41~45
15점	17초00~17초99	10점	2분06초~2분20초	36~40
14점	18초00~18초99	9점	1분51초~2분05초	31~35
13점	19초00~19초99	8점	1분36초~1분50초	26~30
12점	20초00~20초99	7점	1분21초~1분35초	21~25
11점	21초00~21초99	6점	1분06초~1분20초	16~20
10점	22초 이상	5점	1분05초 미만	16회 미만

[여성]

구 분	10kg 주머니 들고 50m 달리기	구 분	10kg 주머니 머리 위로 들기	윗몸 일으키기(1분)
20점	16초 이내	15점	3분 21초 이상	51회 이상
19점	16초00~16초99	14점	3분06초~3분20초	47~50
18점	17초00~17초99	13점	2분51초~3분05초	43~46
17점	18초00~18초99	12점	2분36초~2분50초	39~42
16점	19초00~19초99	11점	2분21초~2분35초	35~38
15점	20초00~20초99	10점	2분06초~2분20초	31~34
14점	21초00~21초99	9점	1분51초~2분05초	27~30
13점	22초00~22초99	8점	1분36초~1분50초	23~26
12점	23초00~23초99	7점	1분21초~1분35초	19~22
11점	24초00~24초99	6점	1분06초~1분20초	15~18
10점	25초 이상	5점	1분05초 미만	15회 미만