

PAPS 기준표

초등학교 5학년

남 男	종목	심폐지구력			근력근지구력		유연성		순발력		신체조성			
	등급	왕복오래달리기 (회)	오래달리기걷기 (초)	스텝검사 (점 : PEI)	윗몸말아올리기 (회)	악력 (kg)	앉아윗몸앞으로 굽히기 (cm)	종합유연성 (점)	50m달리기 (초)	제자리멀리뛰기 (cm)	체질량지수 : BMI (kg/m ²)		체지방율 : %FAT (%)	
	아주낮음 (5등급)	22~28	480~640	44.0~46.9	0~9	9.9~12.4	-5.1~-4.1	4 이하	13.21~15.56	105.6~111	마름	14.50이하	낮음	11.9 이하
여 女	낮음 (4등급)	29~49	410~479	47.0~51.9	10~21	12.5~16.9	-4.0~0.9	5	10.21~13.20	111.1~141	정상	14.6~21.6	정상	12
	보통 (3등급)	50~72	325~409	52.0~61.9	22~39	17.0~22.9	1.0~4.9	6	9.41~10.20	141.1~159	과체중	21.7~24.4	다소높음	15
	높음 (2등급)	73~99	282~324	62.0~75.9	40~79	23.0~30.9	5.0~7.9	7	8.51~9.40	159.1~180	경도비만	24.5~29.9	높음	25
	아주높음 (1등급)	100~107	268~281	76.0~95.0	80~120	31.0~37.0	8.0~18.0	8	8.30~8.50	180.1~187.4	중등도비만	30.00이상	매우높음	33 이상
남 男	종목	심폐지구력			근력근지구력		유연성		순발력		신체조성			
	등급	왕복오래달리기 (회)	오래달리기걷기 (초)	스텝검사 (점 : PEI)	윗몸말아올리기 (회)	악력 (kg)	앉아윗몸앞으로 굽히기 (cm)	종합유연성 (점)	50m달리기 (초)	제자리멀리뛰기 (cm)	체질량지수 : BMI (kg/m ²)		체지방율 : %FAT (%)	
	아주낮음 (5등급)	18~22	502~640	44.0~46.9	0~6	10.6~11.9	-0.1~0.9	4 이하	13.31~15.91	89.3~100	마름	14.20이하	낮음	14.9 이하
여 女	낮음 (4등급)	23~44	442~501	47.0~51.9	7~22	12.0~15.4	1.0~4.9	5	10.71~13.30	100.1~123	정상	14.3~20.6	정상	15
	보통 (3등급)	45~62	360~441	52.0~61.9	23~35	15.5~18.9	5.0~6.9	6	9.91~10.70	123.1~139	과체중	20.7~23.0	다소높음	27
	높음 (2등급)	63~84	300~359	62.0~75.9	36~59	19.0~28.9	7.0~9.9	7	8.91~9.90	139.1~170	경도비만	23.1~29.9	높음	32
	아주높음 (1등급)	85~104	268~299	76.0~95.0	60~90	29.0~35.0	10.0~22.0	8	8.73~8.90	170.1~175.0	중등도비만	30.00이상	매우높음	40 이상

· 왕복오래달리기 : 15m · 오래달리기걷기 : 1000m

※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다.
(예를 들어, 왕복오래달리기 측정값이 22회 미만이면 5등급이며 107회 초과이면 1등급이 됨)

출처 : 학교건강검사항목(교육부, 2009)