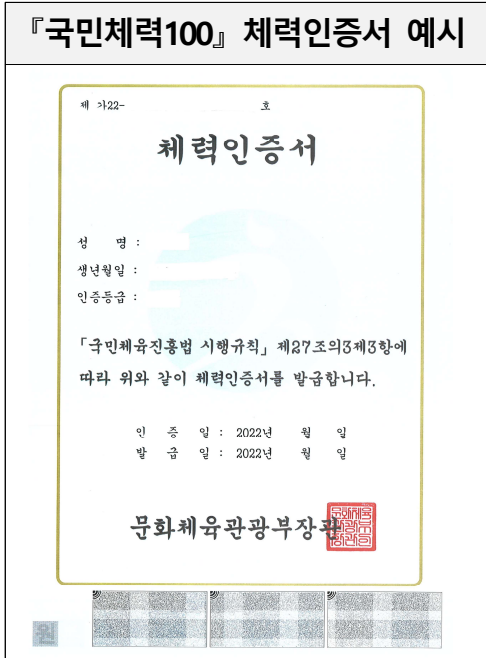


【붙임6】

『국민체력100』 체력인증서 평가

□ 『국민체력100』 체력인증서 개요



- 국민체육진흥법 등에 근거하여 문화체육관광부에서 발급해주는 인증서
- 국민의 체력수준에 대해 3개 등급으로 구분하여 평가·인증
- 검증비용 **무료**
- 전국 인증센터에서 **측정 당일 인증서 발급 가능**
- ※ **사전예약 필수**
 - 국민체력100 홈페이지(nfa.kspo.or.kr)에서 센터별 일정을 확인하여 홈페이지나 전화로 사전예약 후 내방

□ 평가방법

- 서류전형 합격자를 대상으로 **입력기간 내 입사지원시스템을 통해 유효 인증서를 등록(업로드), 진위확인 후 2차 합격자 결정에 반영**
 - **인증서 등록기간 : 서류전형 합격자 발표 직후 ~ 5. 13.(월) 11:00**
 - * 입력기간 내 인증서 미등록 시 불합격
 - **유효 인증서 요건** * 아래 사항을 모두 충족해야 함
 - ① 인증등급 : **성인기 3등급 이상(1등급, 2등급, 3등급)**
 - ② 체력인증일 : **'24. 2. 13.(화) ~ 5. 13.(월) 이내 인증**
- 판정기준 : 아래 표 참조

【판정기준①】 국민체력100 인증 기준의 성인기 1등급

■ 1등급

신체조성을 제외하고 건강관련 체력검사항목이 모두 70백분위 이상이며 운동관련 체력검사항목 중 한 가지가 70백분위 이상

성별	연령대	건강 체력 항목					운동체력항목			
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소섭취 량,ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로굽 히기(cm)	왕복달리기 (초)	반응시간 (초)	제자리 멀리뛰기(cm)	체공시간[제자 리높이뛰기] (초)
남	19~24	62.6	55	62	47.6	16.1	9.9	.301	229	.605
	25~29	62.4	51	54	44.8	14.9	10.3	.302	223	.591
	30~34	62.6	47	49	42.9	14.2	10.6	.304	219	.583
	35~39	62.1	45	45	41.8	14.0	10.9	.311	214	.581
	40~44	62.8	44	42	40.9	14.2	11.0	.320	209	.547
	45~49	62.0	41	40	40.1	13.6	11.3	.331	202	.524
	50~54	60.5	38	35	38.8	13.9	11.8	.337	192	.527
	55~59	59.4	35	31	37.7	13.3	12.3	.348	183	.508
	60~64	56.8	31	26	36.3	11.8	13.1	.351	170	.474
여	19~24	46.8	36	30	36.8	19.7	12.3	.332	162	.479
	25~29	47.0	33	28	36.0	18.5	12.7	.343	156	.466
	30~34	49.6	31	26	34.8	18.2	12.9	.347	154	.464
	35~39	47.5	31	25	34.2	18.9	13.0	.348	155	.453
	40~44	47.1	30	24	33.8	18.8	13.1	.345	153	.442
	45~49	46.2	28	23	33.0	18.9	13.4	.350	148	.431
	50~54	44.7	24	21	32.3	19.5	13.8	.354	138	.407
	55~59	43.2	20	18	31.3	19.5	14.5	.369	129	.402
	60~64	41.9	17	15	30.2	19.6	15.3	.387	120	.393

【판정기준②】 국민체력100 인증 기준의 성인기 2등급

■ 2등급

신체조성을 제외하고 건강관련 체력검사항목이 모두 50백분위 이상이며 운동관련 체력검사항목 중 한 가지가 50백분위 이상

성별	연령대	건강 체력 항목					운동체력항목			
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대악력 (%)	교차잇몸 빈도키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소섭취 량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로굽 히기(cm)	왕복달리기 (초)	반응시간 (초)	제자리 멀리뛰기(cm)	제공시간[제자 리높이뛰기] (초)
남	19~24	57.2	48	52	44.8	11.1	10.9	.330	213	.568
	25~29	57.0	45	44	42.2	10.1	11.2	.335	208	.559
	30~34	57.2	41	40	40.6	9.4	11.6	.337	204	.548
	35~39	56.6	39	37	39.5	9.3	11.9	.339	199	.551
	40~44	57.2	38	35	38.8	9.5	12.1	.346	195	.521
	45~49	56.7	36	32	38.1	9.1	12.5	.366	188	.497
	50~54	55.3	32	28	36.9	9.3	13.0	.371	177	.486
	55~59	54.2	29	25	35.9	8.6	13.7	.383	168	.475
	60~64	51.7	25	20	34.8	7.1	14.6	.402	154	.443
여	19~24	42.4	30	25	34.8	14.9	13.2	.374	149	.447
	25~29	42.6	27	23	34.1	13.8	13.6	.383	144	.442
	30~34	45.2	25	21	32.9	13.8	13.9	.381	142	.437
	35~39	43.1	25	20	32.3	14.5	13.9	.388	144	.425
	40~44	42.8	25	20	32.0	14.6	14.0	.382	142	.417
	45~49	41.9	22	18	31.4	14.8	14.4	.392	136	.404
	50~54	40.6	19	16	30.7	15.6	14.9	.395	126	.381
	55~59	39.2	15	14	29.8	15.7	15.8	.416	117	.374
	60~64	38	12	12	29.0	15.7	16.8	.434	107	.366

【판정기준③】 국민체력100 인증 기준의 성인기 3등급

■ 3등급

신체조성이 권장범위에 있으며 나머지 건강관련 4개 체력검사 항목이 모두 30백분위 이상

성별	연령대	건강 체력 항목					신체조성	
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성		
		상대악력 (%)	교차윗몸 일으키기(회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소섭취량, ml/kg/min)	앞아랫몸 앞으로굽히기(cm)	BMI (Kg/m ²)	체지방률 (%)
남	19~24	51.8	42	41	42.0	6.1	18 초과 25 미만	7% 초과 25% 미만
	25~29	51.6	38	34	39.6	5.3		
	30~34	51.8	35	31	38.2	4.6		
	35~39	51.1	33	28	37.2	4.6		
	40~44	51.6	32	27	36.6	4.8		
	45~49	51.4	30	24	36.0	4.6		
	50~54	50.1	26	21	35.0	4.7		
	55~59	49.0	23	18	34.1	3.9		
	60~64	46.6	19	15	33.2	2.3		
여	19~24	38	23	19	32.8	10.1	18 초과 25 미만	16% 초과 32% 미만
	25~29	38.2	21	17	32.2	9.1		
	30~34	40.8	19	16	31.0	9.4		
	35~39	38.7	19	15	30.5	10.1		
	40~44	38.5	19	15	30.3	10.4		
	45~49	37.6	16	14	29.7	10.7		
	50~54	36.5	13	12	29.1	11.7		
	55~59	35.2	9	11	28.4	11.9		
	60~64	34.1	7	9	27.74	11.8		