

체력측정 합격기준

* 참고 : 국민체력100 인증센터
성인기(만19~64세) 3등급 인증기준
(<https://nfa.kspo.or.kr/>)

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					신체조성	
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성		
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	BMI (kg/m ²)	체지방률 (%)
남	19~24	41	42.0	51.8	42	6.1	18.5이상 25미만	7%초과 27%미만
	25~29	34	39.6	51.6	38	5.3		
	30~34	31	38.2	51.8	35	4.6		
	35~39	28	37.2	51.1	33	4.6		
	40~44	27	36.6	51.6	32	4.8		
	45~49	24	36.0	51.4	30	4.6		
	50~54	21	35.0	50.1	26	4.7		
	55~59	18	34.1	49.0	23	3.9		
	60~64	15	33.2	46.6	19	2.3		
여	19~24	19	32.8	38.0	23	10.1	18.5이상 25미만	16%초과 37%미만
	25~29	17	32.2	38.2	21	9.1		
	30~34	16	31.0	40.8	19	9.4		
	35~39	15	30.5	38.7	19	10.1		
	40~44	15	30.3	38.5	19	10.4		
	45~49	14	29.7	37.6	16	10.7		
	50~54	12	29.1	36.5	13	11.7		
	55~59	11	28.4	35.2	9	11.9		
	60~64	9	27.7	34.1	7	11.8		