

성인기(만 19세 ~ 64세)

1등급										
성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성	민첩성		순발력	
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	10미터 왕복 달리기 (초)	반응시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공시간 (초)
남	19~24	62	47.6	62.6	55	16.1	9.9	0.301	229	0.605
	25~29	54	44.8	62.4	51	14.9	10.3	0.302	223	0.591
	30~34	49	42.9	62.6	47	14.2	10.6	0.304	219	0.583
	35~39	45	41.8	62.1	45	14	10.9	0.311	214	0.581
	40~44	42	40.9	62.8	44	14.2	11	0.32	209	0.547
	45~49	40	40.1	62	41	13.6	11.3	0.331	202	0.524
	50~54	35	38.8	60.5	38	13.9	11.8	0.337	192	0.527
	55~59	31	37.7	59.4	35	13.3	12.3	0.348	183	0.508
	60~64	26	36.3	56.8	31	11.8	13.1	0.351	170	0.474
여	19~24	30	36.8	46.8	36	19.7	12.3	0.332	162	0.479
	25~29	28	36	47	33	18.5	12.7	0.343	156	0.466
	30~34	26	34.8	49.6	31	18.2	12.9	0.347	154	0.464
	35~39	25	34.2	47.5	31	18.9	13	0.348	155	0.453
	40~44	24	33.8	47.1	30	18.8	13.1	0.345	153	0.442
	45~49	23	33	46.2	28	18.9	13.4	0.35	148	0.431
	50~54	21	32.3	44.7	24	19.5	13.8	0.354	138	0.407
	55~59	18	31.3	43.2	20	19.5	14.5	0.369	129	0.402
	60~64	15	30.2	41.9	17	19.6	15.3	0.387	120	0.393

2등급										
성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성	민첩성		순발력	
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	10미터 왕복 달리기 (초)	반응시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공시간 (초)
남	19~24	52	44.8	57.2	48	11.1	10.9	0.33	213	0.568
	25~29	44	42.2	57	45	10.1	11.2	0.335	208	0.559
	30~34	40	40.6	57.2	41	9.4	11.6	0.337	204	0.548
	35~39	37	39.5	56.6	39	9.3	11.9	0.339	199	0.551
	40~44	35	38.8	57.2	38	9.5	12.1	0.346	195	0.521

	45~49	32	38.1	56.7	36	9.1	12.5	0.366	188	0.497
	50~54	28	36.9	55.3	32	9.3	13	0.371	177	0.486
	55~59	25	35.9	54.2	29	8.6	13.7	0.383	168	0.475
	60~64	20	34.8	51.7	25	7.1	14.6	0.402	154	0.443
여	19~24	25	34.8	42.4	30	14.9	13.2	0.374	149	0.447
	25~29	23	34.1	42.6	27	13.8	13.6	0.383	144	0.442
	30~34	21	32.9	45.2	25	13.8	13.9	0.382	142	0.437
	35~39	20	32.3	43.1	25	14.5	13.9	0.388	144	0.425
	40~44	20	32	42.8	25	14.6	14	0.382	142	0.417
	45~49	18	31.4	41.9	22	14.8	14.4	0.392	136	0.404
	50~54	16	30.7	40.6	19	15.6	14.9	0.395	126	0.381
	55~59	14	29.8	39.2	15	15.7	15.8	0.416	117	0.374
	60~64	12	29	38	12	15.7	16.8	0.434	107	0.366

3등급

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					신체조성	
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성	BMI (kg/m ²)	체지방률 (%)
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)		
남	19~24	41	42	51.8	42	6.1	18초과	7%초과
	25~29	34	39.6	51.6	38	5.3	25미만	25%미만
	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	51.4	30	4.6		
	50~54	21	35	50.1	26	4.7		
	55~59	18	34.1	49	23	3.9		
	60~64	15	33.2	46.6	19	2.3		
여	19~24	19	32.8	38	23	10.1	18초과	16%초과
	25~29	17	32.2	38.2	21	9.1	25미만	32%미만
	30~34	16	31	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		