

# 어르신기(만 65세 이상)

1등급								
성별	연령 (만)	건강 체력 항목				운동 체력 항목		
		심폐지구력		근기능 (상지, 하지)		유연성	평형성	협응력
		2분 제자리 걸기 (회)	6분 걷기 (m)	상대약력 (%)	의자에 앉았다 일어서기 (30초/ 회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	3m (초)	8자보행 (초)
남	65~69	122	677	55.3	25	11.4	5.3	21
	70~74	116	644	53.6	22	9.2	5.6	22.5
	75~79	112	627	50.6	20	7.5	6.1	24
	80~84	105	555	47.5	18	5.3	6.9	26.3
	85이상	94	489	45.4	16	3.7	7.5	28.5
여	65~69	117	622	40.6	22	19.1	5.6	22.1
	70~74	111	578	38.4	20	17.3	6.1	24.2
	75~79	103	537	36.2	18	15.2	6.8	26.7
	80~84	93	474	34.4	15	13.1	7.6	28.9
	85이상	76	415	32.7	14	10.8	8.6	30.8

2등급								
성별	연령 (만)	건강 체력 항목				운동 체력 항목		
		심폐지구력		근기능 (상지, 하지)		유연성	평형성	협응력
		2분 제자리 걸기 (회)	6분 걷기 (m)	상대약력 (%)	의자에 앉았다 일어서기 (30초/ 회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	3m (초)	8자보행 (초)
남	65~69	109	631	50.1	21	6.6	6	23.9
	70~74	103	599	48.3	19	4.4	6.4	25.6
	75~79	97	577	45.2	17	2.7	7	27.8
	80~84	89	506	42	15	0.4	7.9	30.8
	85이상	77	431	39.6	13	-1.2	8.6	33.6
여	65~69	104	574	36.4	19	15.2	6.3	24.9
	70~74	97	532	34.1	17	13.3	7	27.9
	75~79	87	480	31.8	15	11.2	7.8	31.1
	80~84	75	410	29.9	13	9	8.7	34.1
	85이상	58	362	27.9	11	6.5	9.8	36.7

3등급								
성별	연령 (만)	건강 체력 항목				운동 체력 항목		
		심폐지구력		근기능 (상지, 하지)		유연성	평형성	협응력
		2분 제자리 걸기 (회)	6분 걷기 (m)	상대약력 (%)	의자에 앉았다 일어서기 (30초/ 회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	3m (초)	8자보행 (초)
남	65~69	109	631	50.1	21	6.6	6	23.9
	70~74	103	599	48.3	19	4.4	6.4	25.6
	75~79	97	577	45.2	17	2.7	7	27.8
	80~84	89	506	42	15	0.4	7.9	30.8
	85이상	77	431	39.6	13	-1.2	8.6	33.6
여	65~69	104	574	36.4	19	15.2	6.3	24.9
	70~74	97	532	34.1	17	13.3	7	27.9
	75~79	87	480	31.8	15	11.2	7.8	31.1
	80~84	75	410	29.9	13	9	8.7	34.1
	85이상	58	362	27.9	11	6.5	9.8	36.7

		걸기 (회)	(m)	(%)	일어서기 (30초/ 회)	앞으로 굽히기 (cm)	3m (초)	8자보행 (조)
남	65~69	97	585	44.9	17	1.8	6.7	26.8
	70~74	90	555	43.1	15	-0.4	7.2	28.7
	75~79	83	526	39.8	14	-2.1	7.9	31.6
	80~84	73	457	36.5	11	-4.5	8.9	35.3
	85이상	59	374	33.8	10	-6.1	9.7	38.7
여	65~69	90	527	32.2	16	11.3	7	27.7
	70~74	82	485	29.8	14	9.3	7.9	31.6
	75~79	71	424	27.4	12	7.2	8.8	35.5
	80~84	57	346	25.4	10	4.9	9.8	39.3
	85이상	41	309	23.1	9	2.2	11	42.6