

청소년기(만 13세 ~ 18세)

1등급

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력		유연성	민첩성	순발력	협응력
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	윗몸말아 올리기 (회)	반복점프 (회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	일리노이 (초)	체공시간 (초)	눈-손 협응력 검 사 (초)
남	13	50	45.8	51.8	61	44	9.6	19.1	0.526	53.9
	14	56	46.2	55	60	48	10.9	18.7	0.555	51
	15	56	46.8	58.7	49	50	11.9	19	0.574	50.2
	16	57	47.3	61.8	49	50	13.8	18.7	0.569	47.8
	17	59	47.4	62.6	46	50	14	18.3	0.582	47.3
	18	61	47.5	61.8	53	52	14.8	18	0.61	47
여	13	32	36.2	44.7	48	31	16.6	21.3	0.464	55.5
	14	34	36.6	44.7	47	34	18.2	21.3	0.474	53.6
	15	32	36.9	44.2	48	35	19.1	21.4	0.474	52.3
	16	32	37.3	43.5	41	34	18.9	21.1	0.469	54
	17	35	37.4	45.7	41	33	18.9	21	0.481	53.5
	18	40	37.5	48.4	41	36	19.5	20.1	0.506	52.5

2등급

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력		유연성	민첩성	순발력	협응력
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	윗몸말아 올리기 (회)	반복점프 (회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	일리노이 (초)	체공시간 (초)	눈-손 협응력 검 사 (초)
남	13	40	43.2	46.4	49	39	5.3	20.3	0.489	58.2
	14	46	43.7	49.8	48	42	6.5	19.9	0.518	55.1
	15	46	44.2	53	39	44	6.9	20.3	0.533	53.9
	16	47	44.6	55.5	38	45	8.9	20.1	0.53	51.7
	17	48	44.7	56.4	36	44	9	19.7	0.543	51.1
	18	49	44.9	56	41	46	9.7	19.6	0.565	50.7
여	13	25	34.5	40.5	37	27	12	22.6	0.43	60.5
	14	26	34.8	40.4	36	28	13.4	22.8	0.439	57.9
	15	26	35	40.2	36	29	14.3	22.7	0.439	56.8
	16	25	35.6	39	30	28	13.7	22.6	0.432	58.8

17	27	35.7	41.2	29	27	13.5	22.6	0.438	58.3
18	30	35.8	43.6	29	29	14.1	21.7	0.463	56.5

3등급

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목		
		심폐지구력		근력	근지구력		유연성	BMI (kg/m ²)	체지방률 (%)
		20m 왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (ml/kg/min)	상대약력 (%)	윗몸말아 올리기 (회)	반복점프 (회)	앉아윗몸 앞으로 굽히기 (cm)		
남	13	30	40.6	41	36	33	1	< 25.7	< 22.6
	14	36	41.2	44.6	37	36	2.1	< 26.0	< 22.4
	15	36	41.6	47.3	29	38	1.9	< 26.2	< 22.2
	16	36	41.9	49.2	27	39	4	< 26.4	< 22.3
	17	37	42	50.2	25	38	4	< 26.6	< 22.5
	18	37	42.3	50.2	29	40	4.6	< 26.9	< 23.6
여	13	19	32.8	36.3	25	22	7.4	< 24.8	< 33.0
	14	19	33	36.1	24	23	8.6	< 25.2	< 34.5
	15	19	33.2	36.2	23	24	9.5	< 25.4	< 34.5
	16	19	33.9	34.5	19	22	8.5	< 25.5	< 36.1
	17	19	34	36.7	18	21	8.1	< 25.5	< 36.9
	18	21	34.1	38.8	16	23	8.7	< 25.4	< 36.4