

군사계열학과 체력검정 안내

□ 체력검정 기준

① 팔굽혀펴기

○ 합격기준

남 자	여 자
25회 이상(2분 이내)	10회 이상(2분 이내)

○ 실시요령



- 1) 피검자는 검정관의 “준비” 구령에 따라 양팔을 어깨 넓이로 벌리고 어깨와 팔은 직각상태를 유지하며, 발은 모은 상태로 보조기구에서 머리부터 발뒤꿈치까지 일직선이 되도록 유지하여 대기한다.
- 2) 피검자는 검정관의 “시작” 구령에 따라 머리부터 발뒤꿈치까지 일직선이 되도록 유지한 상태에서 팔을 굽혀 보조기구와 몸과의 간격이 5cm 이내로 유지 시켰다 원위치한다.
- 3) 2분간 검정하는 중에 양발·양손은 보조기구로부터 이탈할 수 없고, 이탈한 경우 그 때까지의 횟수로 평가한다.

② 윗몸일으키기

○ 합격기준

남 자	여 자
30회 이상(2분 이내)	24회 이상(2분 이내)

○ 실시요령



- 1) 검정관의 “준비” 구령에 따라 보조기구에 양발을 고정시키고 무릎을 세운 상태에서 양팔을 X자로 하여 팔꿈치는 무릎에 닿은 상태로 두 손을 반대쪽 어깨에 위치한 자세로 대기한다.
- 2) 검정관의 “시작” 구령에 따라 피검자는 복근력만을 이용하여 몸을 일으켜 양 팔꿈치가 무릎에 닿으면 다시 준비자세로 원위치 한다.

③ 오래달리기

○ 합격기준

남 자	여 자
1.5km(7분 28초 이내)	1.2km(7분 20초 이내)

○ 실시요령



남학생	여학생
1.5km(3바퀴 3/4지점) 7분28초 이내	1.2km(3바퀴) 7분20초 이내