

「국민체력100」 체력인증 안내

□ 대상직종 : 미화·경비

※ 「국민체력100」 체력인증서(1~3등급)를 취득한 자 또는 「국민체력100」 체력평가 결과 지 상 체력요인 6개항목(건강체력 4, 운동체력 2) 중 4개 이상 항목에서 (1~3등급) 평가를 받은 자

【 「국민체력100」 등급체계 】

○(1등급) 상위 30% 수준(활력적이고 주도적으로 활동할 수 있는 체력 수준)

○(2등급) 상위 50% 수준(활발한 신체활동 참여에 필요한 체력 수준)

○(3등급) 상위 70% 수준(최소한의 건강 유지에 필요한 체력 수준)

※ 성별·연령별 건강관련 체력검사 항목별 백분위와 운동관련 체력검사항목별 백분위 등 적용

□ 인증제도

○ 주관기관 : 국민체육진흥공단(국민체력100 <https://nfa.kspo.or.kr>)

○ 검사장소 : 광주시 및 전국 소재 체력인증센터

○ 검사항목 : 체격(신체질량지수, 체지방률 등), 건강체력(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성), 운동체력(민첩성, 순발력)

○ 시 간 : 1인 50분 내외 ※ 사전예약(홈페이지/전화) 필수

○ 비 용 : 무료(국민체육진흥기금으로 시행)

○ 검사결과 : 국가 공인 인증서 발급(1~3등급) 및 체력평가 결과지 배부

※ 관내 체력인증센터(5개소)

센터명	운영요일	운영시간	주소	연락처
서구 (광주)	월~금	09:00 ~17:00	광주광역시 서구 경열로 33 (농성동) 서구보건소 4층	062-350-4566
KSPO 광주	월~토	09:00 ~18:00	광주광역시 서구 금화로 240 (풍암동) 광주월드 드컵경기장 2층 KSPO광주체력인증센터	062-710-7336
북구 (광주)	월~금	09:00 ~18:00	광주광역시 북구 첨단연신로29번길 15 (연제 동) 북구종합체육관 1층 북구체력인증센터	062-716-6100
동구 (광주)	월~금	09:00 ~18:00	광주광역시 동구 필문대로 309 (서석동) 조선 대학교 체육대학 5층 동구(광주)체력인증센터	062-230-7419
광산	월~금	09:00 ~18:00	광주광역시 광산구 첨단강변로 76 (산월동 819-8) 첨단다목적체육센터 (주차장 안내 -> 첨단생활체육공원 주차장 3)	062-955-9109