「국민체력 100」 인증기준

성별	연령	3등급				2등급	
		건강체력 항목				운동체력 항목	
		심폐지구력	근력	근지구력	유연성	민첩성	순발력
		스텝검사	상대악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	10미터 왕복 달리기 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)
남	19~24	42.0	51.8	42	6.1	10.9	213
	25~29	39.6	51.6	38	5.3	11.2	208
	30~34	38.2	51.8	35	4.6	11.6	204
	35~39	37.2	51.1	33	4.6	11.9	199
	40~44	36.6	51.6	32	4.8	12.1	195
	45~49	36.0	51.4	30	4.6	12.5	188
	50~54	35.0	50.1	26	4.7	13.0	177
	55~59	34.1	49.0	23	3.9	13.7	168
	60~64	33.2	46.6	19	2.3	14.6	154
여	19~24	32.8	38.0	23	10.1	13.2	149
	25~29	32.2	38.2	21	9.1	13.6	144
	30~34	31.0	40.8	19	9.4	13.9	142
	35~39	30.5	38.7	19	10.1	13.9	144
	40~44	30.3	38.5	19	10.4	14.0	142
	45~49	29.7	37.6	16	10.7	14.4	136
	50~54	29.1	36.5	13	11.7	14.9	126
	55~59	28.4	35.2	9	11.9	15.8	117
	60~64	27.7	34.1	7	11.8	16.8	107

※ 「국민체력 100」(https://nfa.kspo.or.kr)에서 발췌한 자료이며, 체력전형의 합격기준이 되는 등급별 인증기준은 체력전형 시행일(1일차)의 「국민체력 100」의 기준에 따름.