

체력검정 기준표(제389조 관련)

1. 남 군

종목	등급		연							령						
			25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60	
팔굽혀펴기(2분)	합	특급	72이상	70이상	68이상	65이상	61이상	57이상	54이상	51이상	49이상	47이상	44이상	42이상	40이상	
		1급	64-71	62-69	60-67	57-64	53-60	49-56	46-53	43-50	41-48	39-46	36-43	34-41	32-39	
	격	2급	56-63	54-61	52-59	49-56	45-52	41-48	38-45	35-42	33-40	31-38	28-35	26-33	24-31	
		3급	48-55	46-53	44-51	41-48	37-44	33-40	30-37	27-34	25-32	23-30	20-27	18-25	16-23	
	불합격	47이하	45이하	43이하	40이하	36이하	32이하	29이하	26이하	24이하	22이하	19이하	17이하	15이하		
윗몸일으키기(2분)	합	특급	86이상	84이상	80이상	76이상	72이상	68이상	65이상	62이상	60이상	58이상	56이상	54이상	52이상	
		1급	78-85	76-83	72-79	68-75	64-71	60-67	57-64	54-61	52-59	50-57	48-55	46-53	44-51	
	격	2급	70-77	68-75	65-71	60-67	56-63	52-59	49-56	46-53	44-51	42-49	40-47	38-45	36-43	
		3급	62-69	60-67	57-64	52-59	48-55	44-51	41-48	38-45	36-43	34-41	32-39	30-37	28-35	
	불합격	61이하	59이하	56이하	51이하	47이하	43이하	40이하	37이하	35이하	33이하	31이하	29이하	27이하		
3km달리기	합	특급	12:30이하	12:45이하	13:00이하	13:15이하	13:30이하	13:45이하	14:00이하	14:15이하	14:30이하	14:45이하	15:10이하	15:35이하	16:00이하	
		1급	12:31-13:32	12:46-13:52	13:01-14:12	13:16-14:32	13:31-14:49	13:46-15:05	14:01-15:25	14:16-15:42	14:31-16:02	14:46-16:19	15:11-16:46	15:36-17:13	16:01-17:40	
	격	2급	13:33-14:34	13:53-14:59	14:13-15:24	14:33-15:49	14:50-16:07	15:06-16:26	15:26-16:51	15:43-17:09	16:03-17:34	16:20-17:52	16:47-18:23	17:14-18:51	17:41-19:19	
		3급	14:35-15:36	15:00-16:06	15:25-16:36	15:50-17:06	16:08-17:26	16:27-17:46	16:52-18:16	17:10-18:36	17:35-19:06	17:53-19:26	18:24-19:59	18:52-20:29	19:20-20:59	
	불합격	15:37이상	16:07이상	16:37이상	17:07이상	17:27이상	17:47이상	18:17이상	18:37이상	19:07이상	19:27이상	20:00이상	20:30이상	21:00이상		

2. 여 군

종목	등급	연							령						
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60	
팔굽혀펴기(2분)	합	특급	35이상	33이상	31이상	29이상	26이상	24이상	22이상	19이상	17이상	15이상	13이상	12이상	11이상
		1급	31-34	29-32	27-30	25-28	23-25	21-23	19-21	17-18	14-16	13-14	11-12	10-11	9-10
		2급	27-30	26-28	23-26	22-24	19-22	18-20	16-18	14-16	12-13	10-12	9-10	8-9	7-8
		3급	23-26	22-25	20-22	18-21	16-18	15-17	13-15	11-13	9-11	8-9	7-8	6-7	5-6
	불합격	22이하	21이하	19이하	17이하	15이하	14이하	12이하	10이하	8이하	7이하	6이하	5이하	4이하	
윗몸일으키기(2분)	합	특급	71이상	68이상	66이상	63이상	60이상	57이상	55이상	54이상	53이상	52이상	50이상	48이상	46이상
		1급	63-70	60-67	58-65	55-62	52-59	49-56	47-54	46-53	45-52	44-51	42-49	41-47	39-45
		2급	55-62	52-59	50-57	47-54	44-51	41-48	39-46	38-45	37-44	36-43	34-41	33-40	31-38
		3급	47-54	45-51	42-49	39-46	36-43	33-40	31-38	30-37	29-36	28-35	26-33	25-32	24-30
	불합격	46이하	44이하	41이하	38이하	35이하	32이하	30이하	29이하	28이하	27이하	25이하	24이하	23이하	
3km달리기	합	특급	15:00 이하	15:18 이하	15:36 이하	15:54 이하	16:12 이하	16:30 이하	16:48 이하	17:06 이하	17:24 이하	17:42 이하	18:10 이하	18:35 이하	19:00 이하
		1급	15:01-16:14	15:19-16:38	15:37-17:02	15:55-17:26	16:13-17:46	16:31-18:06	16:49-18:30	17:07-18:50	17:25-19:14	17:43-19:34	18:11-20:03	18:36-20:30	19:01-20:57
		2급	16:15-17:29	16:39-17:59	17:03-18:29	17:27-18:59	17:47-19:21	18:07-19:43	18:31-20:13	18:51-20:35	19:15-21:05	19:35-21:27	20:04-21:56	20:31-22:25	20:58-22:53
		3급	17:30-18:43	18:00-19:19	18:30-19:55	19:00-20:31	19:22-20:55	19:44-21:19	20:14-21:55	20:36-22:19	21:06-22:55	21:28-23:19	21:57-23:49	22:26-24:19	22:54-24:49
	불합격	18:44 이상	19:20 이상	19:56 이상	20:32 이상	20:56 이상	21:20 이상	21:56 이상	22:20 이상	22:56 이상	23:20 이상	23:50 이상	24:20 이상	24:50 이상	

3. 남자 군무원

종목	등급		연										령			
			25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60	
팔굽혀펴기(2분)	합	특급	65이상	63이상	61이상	59이상	55이상	51이상	49이상	46이상	44이상	42이상	40이상	38이상	36이상	
		1급	58-64	56-62	54-60	51-58	48-54	44-50	41-48	39-45	37-43	35-41	33-39	31-37	29-35	
	격	2급	50-57	49-55	47-53	44-50	41-47	37-43	34-40	32-38	30-36	28-34	26-32	24-30	22-28	
		3급	43-49	42-48	40-46	37-43	33-40	30-36	27-33	24-31	23-29	21-27	19-25	17-23	15-21	
	불합격	42이하	41이하	39이하	36이하	32이하	29이하	26이하	23이하	22이하	20이하	18이하	16이하	14이하		
윗몸일으키기(2분)	합	특급	78이상	76이상	72이상	69이상	65이상	62이상	59이상	56이상	54이상	53이상	52이상	51이상	49이상	
		1급	71-77	69-75	65-71	62-68	58-64	54-61	52-58	49-55	47-53	45-52	45-51	44-50	42-48	
	격	2급	63-70	62-68	59-64	54-61	51-57	47-53	45-51	42-48	40-46	38-44	37-44	36-43	34-41	
		3급	56-62	55-61	52-58	47-53	44-50	40-46	37-44	35-41	33-39	31-37	30-36	29-35	27-33	
	불합격	55이하	54이하	51이하	46이하	43이하	39이하	36이하	34이하	32이하	30이하	29이하	28이하	26이하		
3km달리기	합	특급	13:45이하	14:02이하	14:18이하	14:35이하	14:51이하	15:08이하	15:24이하	15:41이하	15:57이하	16:14이하	16:30이하	16:45이하	17:00이하	
		1급	13:46-14:53	14:03-15:16	14:19-15:37	14:36-16:00	14:52-16:18	15:09-16:36	15:25-16:58	15:42-17:17	15:58-17:38	16:15-17:57	16:31-18:15	16:46-18:31	17:01-18:50	
	격	2급	14:54-16:02	15:17-16:29	15:38-16:57	16:01-17:24	16:19-17:44	16:37-18:05	16:59-18:32	17:18-18:52	17:39-19:20	17:58-19:40	18:16-20:00	18:32-20:18	18:51-20:39	
		3급	16:03-17:10	16:30-17:43	16:58-18:16	17:25-18:49	17:45-19:11	18:06-19:33	18:33-20:06	18:53-20:28	19:21-21:01	19:41-21:23	20:01-21:44	20:19-22:04	20:40-22:29	
	불합격	17:11이상	17:44이상	18:17이상	18:50이상	19:12이상	19:34이상	20:07이상	20:29이상	20:29이상	21:02이상	21:24이상	21:45이상	22:05이상	22:30이상	

4. 여자 군무원

종목	등급	연										령			
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60	
팔굽혀펴기(2분)	합	특급	32이상	30이상	28이상	26이상	23이상	22이상	20이상	17이상	15이상	14이상	12이상	11이상	10이상
		1급	28-31	26-29	24-27	23-25	21-22	19-21	17-19	15-16	13-14	12-13	10-11	9-10	8-9
	격	2급	24-27	23-25	21-23	20-22	17-20	16-18	14-16	13-14	11-12	9-11	8-9	7-8	6-7
		3급	21-23	20-22	18-20	16-19	15-16	14-15	12-13	10-12	8-10	7-8	6-7	5-6	4-5
	불합격	20이하	19이하	17이하	15이하	14이하	13이하	11이하	9이하	7이하	6이하	5이하	4이하	3이하	
윗몸일으키기(2분)	합	특급	64이상	62이상	60이상	57이상	54이상	52이상	50이상	49이상	48이상	47이상	46이상	45이상	44이상
		1급	57-63	54-61	53-59	50-56	47-53	45-51	43-49	42-48	41-47	40-46	39-45	38-44	37-43
	격	2급	50-56	47-53	45-52	43-49	40-46	37-44	36-42	35-41	34-40	33-39	32-38	30-37	29-36
		3급	43-49	41-46	38-44	36-42	33-39	30-36	29-35	28-34	27-33	26-32	25-31	23-29	22-28
	불합격	42이하	40이하	37이하	35이하	32이하	29이하	28이하	27이하	26이하	25이하	24이하	22이하	21이하	
3km달리기	합	특급	16:30이하	16:50이하	17:10이하	17:29이하	17:49이하	18:09이하	18:29이하	18:49이하	19:08이하	19:28이하	19:45이하	20:00이하	20:15이하
		1급	16:31-17:52	16:51-18:18	17:11-18:45	17:30-19:11	17:50-19:39	18:10-19:55	18:30-20:22	18:50-20:44	19:09-21:10	19:29-21:32	19:46-21:46	20:01-21:59	20:16-22:13
	격	2급	17:53-19:13	18:19-19:47	18:46-20:20	19:12-20:52	19:40-21:29	19:56-21:41	20:23-22:14	20:45-22:38	21:11-23:11	21:33-23:35	21:47-23:48	22:00-23:59	22:14-24:11
		3급	19:14-20:35	19:48-21:15	20:21-21:55	20:53-22:34	21:30-23:19	21:42-23:27	22:15-24:07	22:39-24:33	23:12-25:13	23:36-25:39	23:49-25:49	24:00-25:59	24:12-26:09
	불합격	20:36이상	21:16이상	21:56이상	22:35이상	23:20이상	23:28이상	24:08이상	24:34이상	25:14이상	25:40이상	25:50이상	26:00이상	26:10이상	