

신체능력검사(필수평가) 기준표 (제8조제2항 관련)

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 남자																									
	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)					앉아윗몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	16~22	23~39	40~64	65~87	88~100	초3·초4는 실시하지 않음					초3·초4는 실시하지 않음					-51~-41	-40~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0	4이하	5	6	7	8
초4	19~25	26~44	45~68	69~95	96~103											-51~-41	-40~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0					
초5	22~28	29~49	50~72	73~99	100~107	480~640	410~479	325~409	282~324	268~281	44.0~46.9	47.0~51.9	52.0~61.9	62.0~75.9	76.0~95.0	-51~-41	-40~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0					
초6	22~31	32~53	54~77	78~103	104~112	450~587	380~449	315~379	251~314	243~250						-51~-41	-40~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0					
중1	15~19	20~35	36~49	50~63	64~73	700~791	600~699	503~599	426~502	400~425						-51~-41	-40~1.9	2.0~5.9	6.0~9.9	10.0~25.0					
중2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75	680~774	584~679	488~583	417~487	380~416						-51~-41	-40~1.9	2.0~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0					
중3	16~23	24~39	40~53	54~67	68~79	660~761	568~659	473~567	408~472	370~407						-51~-31	-30~2.5	2.6~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0					
고1	16~25	26~41	42~55	56~69	70~80	640~755	552~639	458~551	399~457	370~398						-31~-21	-20~3.9	4.0~8.9	9.0~12.9	13.0~28.0					
고2	16~27	28~43	44~57	58~71	72~81	620~721	536~619	443~535	390~442	370~389						-3.1~0.0	0.1~4.9	5.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					
고3	18~29	30~45	46~59	60~73	74~82	600~701	520~599	428~519	381~427	362~380						-3.1~0.0	0.1~5.9	6.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					
	팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)					50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	초3~초6은 실시하지 않음					0~3	4~13	14~29	30~65	66~120	7.6~8.9	9.0~11.9	12.0~17.9	18.0~30.9	31.0~35.0	1441~1656	1101~1440	981~1100	9.01~9.80	8.80~9.00	91.8~100	100.1~127	127.1~141	141.1~166	166.1~171.4
초4						0~6	7~21	22~39	40~79	80~120	8.9~11.4	11.5~14.9	15.0~18.4	18.5~30.9	31.0~36.0	1321~1601	1051~1320	971~1050	8.81~9.70	8.70~8.80	98.2~100	100.1~130	130.1~149	149.1~170	170.1~179.4
초5						0~9	10~21	22~39	40~79	80~120	9.9~12.4	12.5~16.9	17.0~22.9	23.0~30.9	31.0~37.0	1321~1556	1021~1320	941~1020	8.51~9.40	8.30~8.50	105.6~111	111.1~141	141.1~158	159.1~180	180.1~187.4
초6						0~9	10~21	22~39	40~79	80~120	11.2~14.9	15.0~18.9	19.0~26.4	26.5~34.9	35.0~39.4	1251~1551	1001~1250	911~1000	8.11~9.10	7.77~8.10	112.0~122	122.1~148	148.1~167	167.1~200	200.1~204.7
중1	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	14.4~16.4	16.5~22.4	22.5~29.9	30.0~41.9	42.0~46.0	1151~1251	931~1150	8.41~9.30	7.51~8.40	7.40~7.50	122.9~131	131.1~159	159.1~177	177.1~211	211.1~219.7
중2	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	19.1~21.9	22.0~28.4	28.5~36.9	37.0~44.4	44.5~47.0	1151~1241	901~1150	8.21~9.00	7.31~8.20	7.11~7.30	129.9~138	136.1~169	169.1~187	187.1~218	218.1~229.8
중3	0~3	4~13	14~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	19.1~24.9	25.0~32.9	33.0~40.4	40.5~48.4	48.5~50.0	1101~1238	851~1100	7.81~8.50	7.01~7.80	6.80~7.00	141.4~145	145.1~180	180.1~201	201.1~238	238.1~244.0
고1	2~6	7~15	16~29	30~45	46~50	8~14	15~34	35~59	60~89	90~130	25.5~28.9	29.0~35.4	35.5~42.4	42.5~60.9	61.0~62.5	1001~1074	811~1000	7.61~8.10	7.01~7.60	6.80~7.00	139.9~160	160.1~195	195.1~216	216.1~255	255.1~260.2
고2	7~10	11~24	25~41	42~49	50~54	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130	28.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~60.9	61.0~65.0	951~971	791~950	7.51~7.90	6.71~7.50	6.50~6.70	162.9~177	177.1~212	212.1~228	228.1~258	258.1~270.0
고3	7~16	17~29	30~45	46~55	56~62	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130	30.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~63.4	63.5~68.4	871~961	791~870	7.51~7.90	6.71~7.50	6.40~6.70	169.9~185	185.1~221	221.1~243	243.1~264	264.1~277.1

* 왕복오래달리기: 초등학생 15m, 중·고등학생 20m, ** 오래달리기-걷기: 초등학생 1000m, 여자 중·고등학생 1200m, 남자 중·고등학생 1600m
 ※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다(예를 들어, 초4의 왕복오래달리기 측정값이 19회 미만이면 5등급이며 103회 초과이면 1등급이 됨).

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 여자

	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)					앉아윗몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	14~18	19~34	35~50	51~68	69~98	초3·초4는 실시하지 않음					초3·초4는 실시하지 않음					-0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	100~220	4이하	5	6	7	8
초4	16~20	21~39	40~56	57~76	77~100											-0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	100~220					
초5	18~22	23~44	45~62	63~84	85~104	502~640	442~501	360~441	300~359	268~299	44.0~46.9	47.0~51.9	52.0~61.9	62.0~75.9	76.0~95.0	-0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	100~220					
초6	20~24	25~49	50~68	69~92	93~112	480~587	430~479	354~429	300~353	243~299						-0.1~1.9	2.0~4.9	5.0~9.9	100~139	140~260					
중1	10~13	14~18	19~24	25~34	35~70	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379						-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	150~280					
중2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379						-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	150~280					
중3	12~15	16~22	23~32	33~44	45~79	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379						-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	160~280					
고1	13~16	17~24	25~36	37~49	50~80	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379						-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	160~280					
고2	14~17	18~26	27~40	41~54	55~81	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379						-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	170~280					
고3	14~17	18~26	27~40	41~54	55~82	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379						-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	170~280					
	무릎대고팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)					50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	초3~초6은 실시하지 않음					0~5	6~12	13~28	29~52	53~90	4.8~6.9	7.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.9	29.0~32.4	13.81~18.42	11.61~13.80	10.51~11.60	9.81~10.50	9.40~9.80	87.4~92	92.1~118	118.1~129	129.1~154	154.1~156.0
초4						0~5	6~17	18~28	29~59	60~90	8.5~10.4	10.5~13.4	13.5~17.9	18.0~28.9	29.0~33.6	13.31~18.42	11.01~13.30	10.41~11.00	9.41~10.40	9.30~9.40	87.4~97	97.1~119	119.1~135	135.1~161	161.1~165.5
초5						0~6	7~22	23~35	36~59	60~90	10.6~11.9	12.0~15.4	15.5~18.9	19.0~28.9	29.0~35.0	13.31~15.91	10.71~13.30	9.91~10.70	8.91~9.90	8.73~8.90	89.3~100	100.1~123	123.1~139	139.1~170	170.1~175.0
초6						0~6	7~22	23~42	43~59	60~90	10.0~13.9	14.0~18.9	19.0~21.9	22.0~32.9	33.0~39.0	12.91~15.91	10.71~12.90	9.81~10.70	8.91~9.80	8.66~8.90	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~177.8
중1	0~5	6~13	14~23	24~44	45~50	0~6	7~21	22~42	43~57	58~62	11.9~13.9	14.0~18.9	19.0~22.9	23.0~35.9	36.0~38.0	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~180.5
중2	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~6	7~18	19~38	39~57	58~62	13.0~13.9	14.0~19.4	19.5~25.4	25.5~35.9	36.0~38.0	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	93.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
중3	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~5	6~16	17~33	34~51	52~60	14.9~15.9	16.0~19.4	19.5~27.4	27.5~35.9	36.0~38.0	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	94.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
고1	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	16.0~16.4	16.5~22.9	23.0~28.9	29.0~35.9	36.0~38.0	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
고2	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~28.4	28.5~37.4	37.5~38.2	12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
고3	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~28.4	28.5~37.4	37.5~38.2	12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0

* 왕복오래달리기: 초등학생 15m, 중·고등학생 20m, ** 오래달리기-걷기: 초등학생 1000m, 여자 중·고등학생 1200m, 남자 중·고등학생 1600m

※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다(예를 들어, 초4의 왕복오래달리기 측정값이 16회 미만이면 5등급이며 100회 초과이면 1등급이 됨).

신체능력검사(필수평가) 비만 평가 기준: BMI (kg/m ²)										
	남자					여자				
	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
초3	13.9이하	14.0 ~ 20.7	20.8 ~ 23.2	23.3 ~ 29.9	30.0이상	13.7이하	13.8 ~ 19.8	19.9 ~ 22.0	22.1 ~ 29.9	30.0이상
초4	14.2이하	14.3 ~ 20.7	20.8 ~ 23.2	23.3 ~ 29.9	30.0이상	13.9이하	14.0 ~ 19.8	19.9 ~ 22.0	22.1 ~ 29.9	30.0이상
초5	14.5이하	14.6 ~ 21.6	21.7 ~ 24.4	24.5 ~ 29.9	30.0이상	14.2이하	14.3 ~ 20.6	20.7 ~ 23.0	23.1 ~ 29.9	30.0이상
초6	14.8이하	14.9 ~ 22.5	22.6 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상	14.6이하	14.7 ~ 21.4	21.5 ~ 23.9	24.0 ~ 29.9	30.0이상
중1	15.3이하	15.4 ~ 23.2	23.3 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상	15.1이하	15.2 ~ 22.1	22.2 ~ 24.7	24.8 ~ 29.9	30.0이상
중2	15.7이하	15.8 ~ 23.8	23.9 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상	15.6이하	15.7 ~ 22.7	22.8 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3 ~ 24.3	24.4 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상	16.2이하	16.3 ~ 23.2	23.3 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8 ~ 24.6	24.7 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상	16.7이하	16.8 ~ 23.6	23.7 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9		30.0이상	17.2이하	17.3 ~ 23.8	23.9 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상
고3	17.7이하	17.8 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9		30.0이상	17.6이하	17.7 ~ 23.9	24.0 ~ 24.9	25.0 ~ 29.9	30.0이상