붙임 **체력검정(안)**

□ 검정개요

○ 일　　시 : 2026. 11. 3.(화)
○ 장　　소 : 산불대응센터(경기도 파주시 술이홀로 64)
○ 운영대행 : 체력검정 전문기관
○ 내용(종목) : ① 철봉 오래 매달리기 ,② 10kg 모래마대 들고 앉았다 서기
③ 15kg 등짐펌프 메고 800m 걷기
○ 검정방법 : 감독관 지도하 체력 측정

※ 체력검정 미달자 탈락기준 : 총점 21점미만(만점 45점) 혹은 종목별 3점 이하 탈락
※ 혈압측정 고혈압자(최고혈압 160mmHg 이상)는 체력검정 불가로 자동 탈락(휴식 후 재측정 가능)

□ 상세내용

○ 남여 종목별 점수기준(안)

체 력 검 정 기 준 표

철봉 오래 매달리기(초)			10kg 모래마대 들고 앉았다 서기(20초)			15kg 등짐펌프 메고 800m 걷기(분, 초)		
기록		점수	기록 (회)		점수	기록		점수
남	여		남	여		남	여	
35이상	30이상	15	21	16	15	7′ 10″ 이하	7′ 40″ 이하	15
34~35	28~29	14	20	15	14	7′ 11″ ~ 7′ 20″	7′ 41″ ~ 7′ 50″	14
32~33	26~27	13	19	14	13	7′ 21″ ~ 7′ 30″	7′ 51″ ~ 8′ 00″	13
30~31	24~25	12	18	13	12	7′ 31″ ~ 7′ 40″	8′ 01″ ~ 8′ 10″	12
28~29	22~23	11	17	12	11	7′ 41″ ~ 7′ 50″	8′ 11″ ~ 8′ 20″	11
26~27	20~21	10	16	11	10	7′ 51″ ~ 8′ 00″	8′ 21″ ~ 8′ 30″	10
24~25	18~19	9	15	10	9	8′ 01″ ~ 8′ 10″	8′ 31″ ~ 8′ 40″	9
22~23	16~17	8	14	9	8	8′ 11″ ~ 8′ 20″	8′ 41″ ~ 8′ 50″	8
20~21	14~15	7	13	8	7	8′ 21″ ~ 8′ 30″	8′ 51″ ~ 9′ 00″	7
18~19	12~13	6	12	7	6	8′ 31″ ~ 8′ 40″	9′ 01″ ~ 9′ 10″	6
16~17	10~11	5	11	6	5	8′ 41″ ~ 8′ 50″	9′ 11″ ~ 9′ 20″	5
14~15	8~9	4	10	5	4	8′ 51″ ~ 9′ 00″	9′ 21″ ~ 9′ 30″	4
12~13	6~7	3	9	4	3	9′ 01″ ~ 9′ 10″	9′ 31″ ~ 9′ 40″	3
10~11	4~5	2	8	3	2	9′ 11″ ~ 9′ 20″	9′ 41″ ~ 9′ 50″	2
10이하	3이하	1	7 이하	2 이하	1	9′ 21″ 이상	9′ 50″ 이상	1

□ 체력검정 종목별 측정 방법 및 유의사항

철봉 오래매달리기 (초)	○ **측정 방법** - 의자를 밟고 올라가 철봉을 잡고(손등 방향 자유) 턱을 철봉 위에 위치시킨 상태로 준비한다. - 이때 양팔 간격은 자유롭게 하며 양발은 모을 수도, 벌릴 수도 있다. (양손의 위치가 턱 아래는 불가) - 시험관의 "시작" 구령과 함께 의자를 제거하며, 최초 턱이 철봉 위에 놓인 시간부터 턱이 철봉에 닿거나 철봉 밑으로 떨어지는 시점까지 측정한다. - 초 단위는 소수점 첫째자리에서 반올림한다. ○ **유의 사항** - 맨손(장갑, 분, 도구 등 모두 사용 불가)으로만 해야 하며, 턱이 철봉 아래로 내려오는 경우, 손을 제외한 신체의 일부(턱 등)가 철봉에 닿을 경우에는 기록을 종료함.
10kg 모래마대 들고 앉았다 일어서기 (회/20초)	○ **측정 방법** - 모래 마대를 들고 어깨 너비로 벌려 앉았다 일어서기를 20초 간 반복한다. - 앉을 때 무릎을 완전히 굽혀 대퇴근육이 종아리에 닿게 앉고, 일어설 때 무릎과 허리가 완전히 펴지도록 한다. ○ **유의 사항** - 앉을 때 대퇴근육이 종아리에 닿지 않을 경우, 일어설 때 무릎과 허리가 완전히 펴지지 않을 경우, 발이 지면에서 떨어질 경우 등의 횟수는 무효로 한다.
15kg 등짐펌프 메고 800m 걷기 (초)	○ **측정방법** - 산불대응센터에 설치된 코스을 사용한다. - 응시자는 15kg의 등짐펌프를 메고 걸으며, 측정 시간은 초 단위로 한다. - 초 단위는 소수점 첫째자리에서 반올림한다. ○ **유의 사항** - 감독관은 출발신호가 울리는 순간부터 주자의 몸통이 종료지점에 닿을 때까지의 시간을 1초 단위로 계측하여 정확히 기록한다.