

체력심사 세부측정 방법

종 목	측정방법 안내
악력 (kg)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 디지털 악력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법 : 똑바로 선채로 양 발을 적당히 벌려서 기립자세를 취하고 손가락의 제2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡은 다음 폭을 조절해 다시 잡고 좌, 우 교대로 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다. ○ 유의사항 : 손 또는 악력계가 몸에 닿는 경우, 팔, 상체 등 신체 일부를 구부리는 경우, 한 발이라도 지면에서 떨어지는 등 자리에서 이탈하는 경우, 탄마 가루 및 장갑 등을 사용하는 경우 등은 파울로 처리가 되어 기록에 포함되지 않는다.
배근력 (kg)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비 : 디지털 배근력계 ○ 측정 단위 : kg ○ 측정 방법 : 양발을 벌린 자세로 배근력계 위에 올라서서 상체를 앞으로 약간 기울여 배근력계 손잡이를 잡은 후 안정적인 자세가 되도록 배근력계 손잡이의 높이를 쇠줄로 조절한다. 준비가 되면 전력을 다해 몸을 일으킴으로써 배근력을 측정한다. 2회 실시하여 좋은 기록을 선택한다. ○ 유의사항 : 발 앞꿈치가 배근력계 발판 앞으로 나올 경우, 반동으로 인해 발판이 심하게 들릴 경우, 양손을 붙여 손잡이를 잡을 경우, 손잡이를 꺾어(말아서) 잡을 경우, 손잡이나 줄이 허벅지에 닿을 경우 등은 파울로 처리가 되어 기록에 포함되지 않는다.
윗몸 일으키기 (회/1분)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 측정 장비: 매트 (윗몸일으키기대, 초시계) ○ 측정 기록: 1회 ○ 측정 방법: 측정 보드에 앉아 발을 발걸이에 걸고 무릎을 90°로 굽혀 바로 눕는다. 양손을 깍지 끼고 머리 뒤에 붙인 다음 팔꿈치가 무릎 위에 닿을 때까지 올라왔다 다시 머리 뒤 깍지손이 완전히 바닥에 닿는 것을 1회로 간주하여 신호음과 함께 1분 이내에 실시한 횟수를 측정한다. ○ 유의사항 : 머리 뒤 깍지 낀 손이 매트에 닿지 않을 경우, 깍지 낀 손이 풀릴 경우, 팔꿈치가 무릎에 닿지 않거나 무릎 아래를 짚을 경우, 심한 반동(배치기)으로 일어날 경우 등은 파울로 처리가 되어 기록에 포함되지 않는다.
비 고 - 본인의 귀책사유가 아닌 사항으로 측정에 문제가 있는 경우 그 해당 종목에 한하여 재측정 기회를 추가적으로 부여할 수 있다.	