붙임	체력평가 개선 세부 사항

□ 선발배점

구분	총점	1차 전형				2차 전형	
		자격·면허	전공	출결	가산점 (헌혈 등)	체력	면접
일반기술병 (수색, 동반, 직계)	255	70	-	20	15	70	80
전문기술병		50	40	10	15	70	70

* 군악병(340): 면접(70) + 체력(70) +실기(200)

□ 체력평가 개선사항

< 기 존 > 병무청 방문 체력평가

구 분	팔굽혀펴기	윗몸일으키기
배점(70)	35	35

< 개 선 > 국민체력100 인증결과(모든 계열 적용)

구 분	1등급	2등급	3등급	참가증	인증 미참여
배점(70)	70	65	60	57	55

* 24-8회차(11월 입영)부터 참가증 및 미인증 배점 변경, 유효기간 1년으로 확대
* 24-7회차(10월 입영)까지는 기존대로 참가증 50점, 미인증 40점, 유효기간 6개월 적용

□ 유의사항

- 체력인증센터 예약이 어려울 수 있으므로 반드시 사전에 여유를 두고 미리 준비
  * 국민체력100 인증을 미참여한 경우에는 55점 부여(24-7회차까지는 40점)
- 체력인증서(참가증 포함)는 접수 시 파일을 붙여 제출하거나,
  1차 합격 후 신검/면접 종료일까지 누리집(군지원-조회 및 발급-서류제출)을 통해 제출
- 단, 국민체력100 인증결과에 따른 점수는 최종 선발 시 반영되며, 인증일(측정일)이 신검/면접 종료일 기준 1년 이내만 인정(만 18세의 경우 청소년 기준 체력측정)
  예시) 신검/면접 종료일이 '24.4.4.인 경우: '23.4.5.부터 '24.4.4.까지 측정한 인증서만 인정
  * 회차별 신검/면접 종료일은 해병대 연간 모집일정(공지사항)에 따름

[참고자료]

□ 국민체육진흥공단「국민체력100」

○ 국민 체력 및 건강 증진을 목적으로 국민체육진흥공단에서 운영하는 對 국민 스포츠 복지 서비스

* 체력측정 등급별 맞춤 상담 및 운동 프로그램 제공

○ 전국 74개소 체력인증센터(https://nfa.kspo.or.kr) 운영

* 인터넷 또는 전화예약 후 방문 시 체력측정 가능

○ 성인 측정종목 : 체격검사, 체력검사 * 소요시간 약 40 ~ 50분

* 만 18세의 경우 청소년 기준 체력측정

구 분	평 가 항 목		측 정 항 목
체 격	신체 조성		신장(cm)
			체중(kg)
			신체질량지수(BMI)
			허리둘레(cm)
			체지방률(%)
체 력	건강 체력	근력	상대악력
		근지구력	교차윗몸일으키기
		심폐지구력(택1)	왕복오래달리기(20m), 트레드밀/스텝검사
		유연성	앉아서 윗몸 앞으로 굽히기
	운동 체력	민첩성(택1)	10M 4회 왕복달리기, 반응시간
		순발력(택1)	제자리멀리뛰기, 제자리높이뛰기(체공시간)

※ 체력측정 세부내역

① 근력	② 근지구력	③ 심폐지구력(택1)
· 상대악력(%)	· 교차윗몸일으키키(회)	· 20m왕복 오래달리기(회) · 스텝검사(최대산소섭취량)
④ 유연성	⑤ 민첩성(택1)	⑥ 순발력(택1)
· 앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	· 왕복 달리기(초) · 반응시간(초)	· 제자리멀리뛰기(cm) · 체공시간(초)

○ 등급별 체력인증 기준(성인 남성 기준)

- 성인 1, 2등급 * 만 18세의 경우 청소년 기준 체력측정

등급	연령대	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성	민첩성(택1)		순발력(택1)	
		상대 악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로 굽히기(cm)	왕복 달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리 뛰기 (cm)	체공시간 [제자리 높이뛰기] (초)
1	19-24	62.6	55	62	47.6	16.1	9.9	0.301	229	0.605
	25-29	62.4	51	54	44.8	14.9	10.3	0.302	223	0.591
2	19-24	57.2	48	52	44.8	11.1	10.9	0.330	213	0.568
	25-29	57.0	45	44	42.2	10.1	11.2	0.335	208	0.559

- 성인 3등급

등급	연령대	건강 체력 항목					신체조성(택일)	
		근력	근지구력	심폐지구력(택1)		유연성		
		상대 악력 (%)	교차윗몸 일으키기 (회)	20m왕복 오래달리기 (회)	트레드밀/ 스텝검사 (최대산소 섭취량, ml/kg/min)	앉아윗몸 앞으로 굽히기(cm)	BMI (kg/m²)	체지방률 (%)
3	19-24	51.8	42	41	42.0	6.1	18초과 25미만	7%초과 25%미만
	25-29	51.6	38	34	39.6	5.3		