

이름: _____ 생년월일: _____ (만 ____세) 성별(○): 남 / 여

신장(cm): _____ 체중(kg): _____ BMI(kg/m²): _____

<전 면>

<후 면>

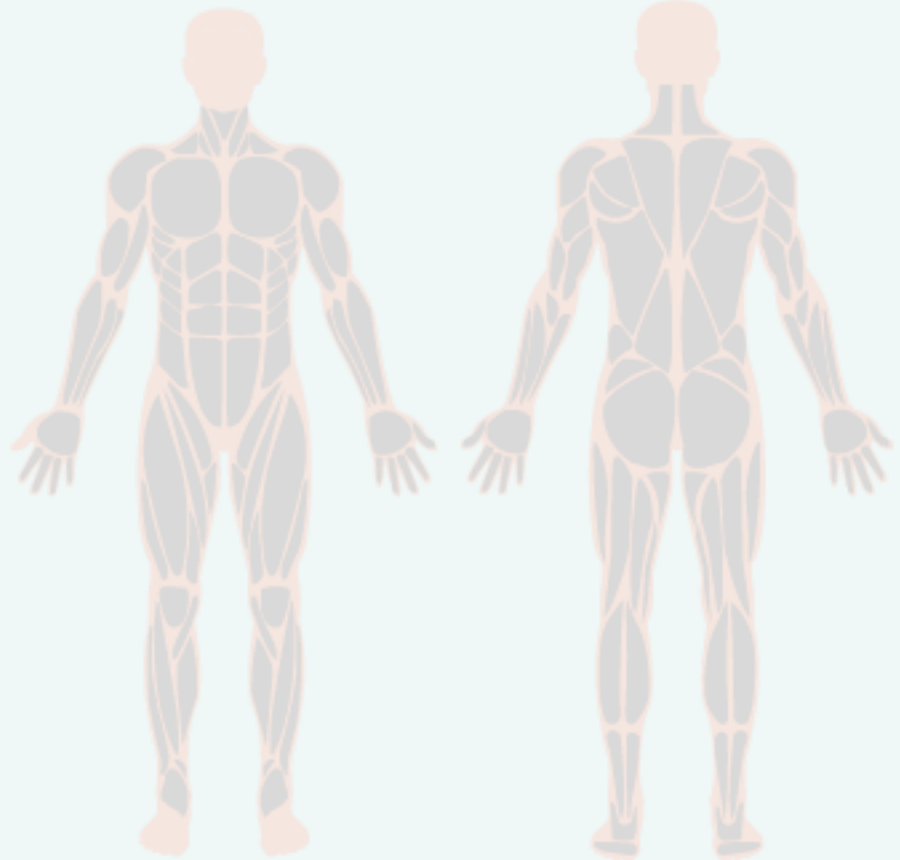
제자리 걷기 검사결과

회
(2분)



의자에서 앉았다 서기 검사결과

회
(30초)



<참고기준: 국민체력100(만65세이상) >

성별	연령(만)	심폐지구력			근기능(상지)		
		1등급	2등급	3등급	1등급	2등급	3등급
남	65~69	114	104	90	25	21	17
	70~74	115	105	90	22	19	15
	75~79	112	102	83	20	17	14
	80~84	109	99	73	18	15	11
	85~89	106	96	69	16	13	10
여	65~69	107	97	83	22	19	16
	70~74	108	98	82	20	17	14
	75~79	105	95	71	18	15	12
	80~84	102	92	67	15	13	10
	85~89	99	89	63	14	11	9

MEMO

의자에서 앉았다 일어나기 (30초/회)