

• 체력평가 인증서 예시

인증서(등급 부여 시) 참가증(불합격 등급 받은 경우)

예시

제 가23-3-화성-

체력인증서

성 명 : 김 단 국
 생년월일 : 2005년 3월 1일
 인증등급 : 3등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에 따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

인 증 일 : 2023년 9월 15일
 발 급 일 : 2023년 10월 17일

문화체육관광부장관

예시

제 가23-4-수원-

참가증

성 명 : 김 단 국
 생년월일 : 2005년 3월 1일

위 사람은 국민체력100사업 체력인증에 참가하였기에 이 증서를 드립니다.

측 정 일 : 2023년 10월 17일
 출 력 일 : 2023년 10월 17일

서울올림픽기념국민체육진흥공단 이사장

항목별 평가 결과지

국민체력100 체력평가 체력인증센터

성명 김 단 국 성별 남성 생년월일 2005-03-01 나이 18

1회차 체력인증센터 측정일자 신장 체중 인증등급 3등급

체력평가

항목	1회차	2회차	3회차
신체지방률	22.8%	23.8%	23.8%
신체지방률(비율)	1회차	1회차	1회차
연령평균	32.2%		
체지방률	1회차		
1회차	27.4%		
1회차	27.4%		

현재 근육이 평균보다 높은 수준입니다. 근육 근지구력이 보통보다 높은 수준입니다. 현재 심폐지구력이 평균수준입니다. 체지방률과 근력항상유용률 실시 다. 현재의 근지구력을 유지하고 하리용중 인, 운동용 심폐지구력 유지에 필요한 노력이 필요합니다. 근지구력항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다.

체력요인

항목	1회차	2회차	3회차
근력	31.41	31.5	
근지구력	41	46	
심폐지구력	30	25	

현재 근력이 평균보다 높은 수준입니다. 근력 근지구력이 보통보다 높은 수준입니다. 현재 심폐지구력이 평균수준입니다. 체지방률과 근력항상유용률 실시 다. 현재의 근지구력을 유지하고 하리용중 인, 운동용 심폐지구력 유지에 필요한 노력이 필요합니다. 근지구력항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다.

체력요인

항목	1회차	2회차	3회차
유연성	19.5	23.3	
민첩성	20.1	19.46	
순발력	0.506	0.489	
일용력	52.5	53.642	

현재 유연성이 평균보다 높은 수준입니다. 현재 민첩성이 평균보다 높은 수준입니다. 현재 순발력이 평균수준입니다. 현재 일용력이 평균수준입니다. 체지방률과 근력항상유용률 실시 다. 현재의 근지구력을 유지하고 하리용중 인, 운동용 심폐지구력 유지에 필요한 노력이 필요합니다. 근지구력항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다.

QR코드 스캔 시 인증서(참가증)를 조회할 수 있습니다.

국민체력100 체력평가 체력인증센터

신체조성평가 체력프로파일

항목	1회차	2회차	3회차	연평균
신체지방률	22.8%	23.8%	23.8%	23.8%
신체지방률(비율)	1회차	1회차	1회차	
연령평균	32.2%			
체지방률	1회차			
1회차	27.4%			
1회차	27.4%			

현재 근육이 평균보다 높은 수준입니다. 근육 근지구력이 보통보다 높은 수준입니다. 현재 심폐지구력이 평균수준입니다. 체지방률과 근력항상유용률 실시 다. 현재의 근지구력을 유지하고 하리용중 인, 운동용 심폐지구력 유지에 필요한 노력이 필요합니다. 근지구력항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다.

참고표

구분	1회차	2회차	3회차	연평균
신체지방률	25 (35%)	40	30	21
신체지방률(비율)	31.5 (70%)	31.5	28.30	25.18
근지구력(회)	46 (75%)	41	29	16
유연성(cm)	23.3 (80%)	19.5	14.1	8.7
민첩성(초)	19.46 (75%)	20.1	21.7	-
순발력(초)	0.489 (60%)	0.506	0.463	-
일용력(초)	53.642 (80%)	52.5	56.5	-
BMI	23.8	23.8	25.28kg/m ² 미만	
체지방률(%)	27.4	27.4	36.4% 미만	

현재 근육이 평균보다 높은 수준입니다. 근육 근지구력이 보통보다 높은 수준입니다. 현재 심폐지구력이 평균수준입니다. 체지방률과 근력항상유용률 실시 다. 현재의 근지구력을 유지하고 하리용중 인, 운동용 심폐지구력 유지에 필요한 노력이 필요합니다. 근지구력항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다. 근육항상 유용률 실시하는 것이 좋습니다.

QR코드 스캔 시 인증서(참가증)를 조회할 수 있습니다.