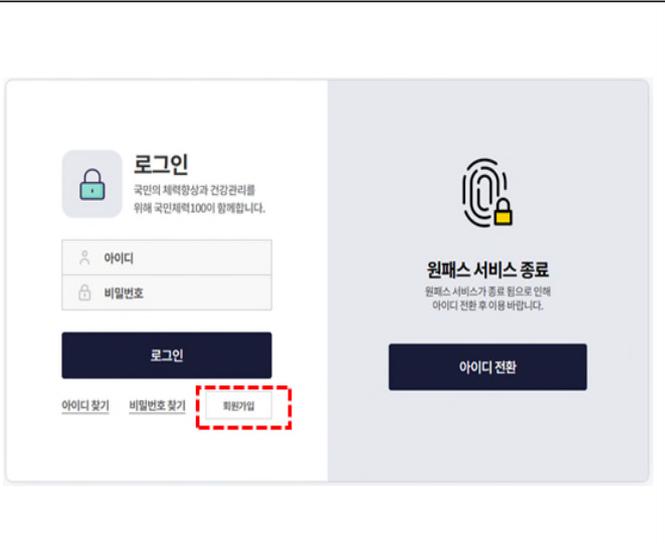
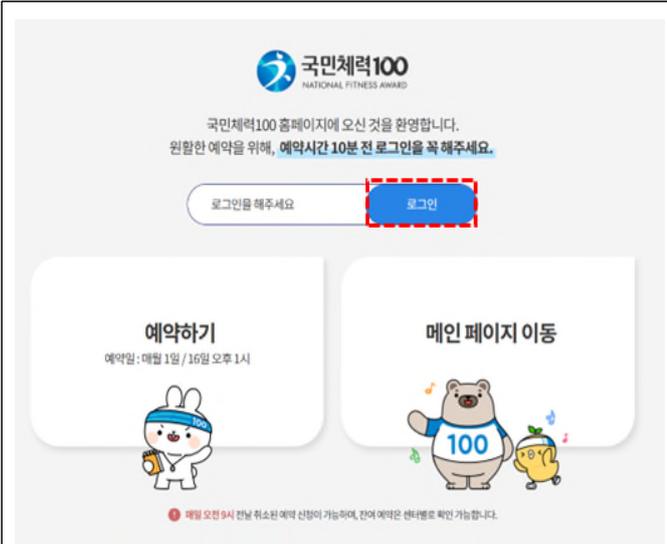


# 붙임3

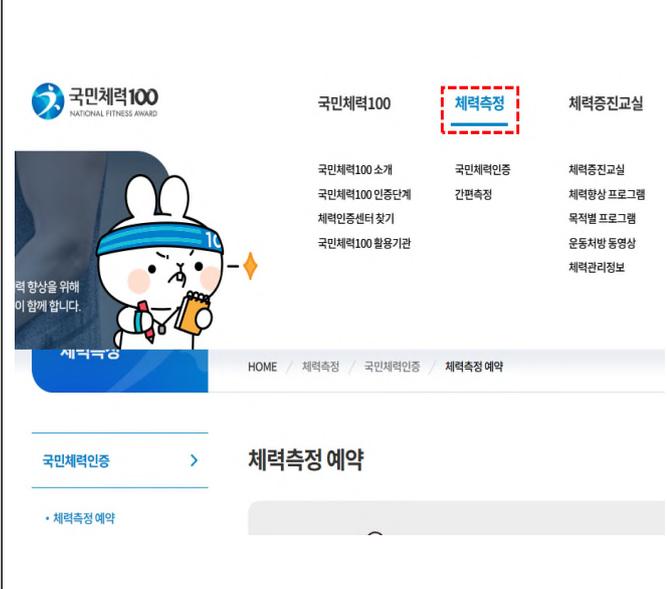
## 체력검증 제출자료 안내

- 체력검증 예약은 ‘국민체력100’ 홈페이지에서 진행
  - 국민체력100 홈페이지: <https://nfa.kspo.or.kr/main.kspo>
  - 예약경로: 국민체력100 홈페이지 접속 → 회원가입 → 메인화면 상단 메뉴 ‘체력측정’ 클릭 → 체력측정 예약 탭에서 예약 진행



1. 국민체력100 홈페이지 접속
2. [로그인] 선택

1. [회원가입] 선택 및 회원가입 ※회원가입 필수



1. 메인화면 상단 [체력측정] 클릭

1. 희망 지역 선택
2. 예약 가능 날짜 확인
3. 희망 시간대 선택

### 체력측정 신청서

구분  개인  단체(가업)

이름 **홍길동**

생년월일 19xx.xx.xx

휴대전화 010-xxxx-xxxx

전화번호(선택) 010-xxxx-xxxx

주소(선택) 00000

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제1항에 따라 위와 같이 체력인증을 신청합니다.

2026년02월02일 신청인 **홍길동**

### 체력측정 예약

사전신체상태 설문지 및 체력측정 참가동의

신체활동/운동을 증가시키기 전 또는 체력 평가를 받기 전 확인 사항입니다. 질문을 잘 읽고 정확하게 대답하십시오.  
(7개 문항 중 한 항목이라도 '예'로 응답한 경우 체력측정이 불가능할 예정입니다.)

사전신체상태 설문 (PAR-Q)	예	아니오
1. 의사가 당신의 심장 상태에 대해 말한 적이 있습니까? 그리고 의사가 지시한대로만 신체활동을 해야 하나요?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 신체활동 시 가슴의 통증을 느낍니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 최근 운동을 하지 않을 때도 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 어지러워서 비틀거리거나 의식을 잃은 적이 있습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 과거 운동시 뼈나 관절(허리, 무릎, 엉덩이)에 손상을 입은 적이 있습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 월경 또는 심할한 질환 때문에 최근 의사에게 약 처방을 받은 적이 있습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 이 외 운동을 하던 연도는 다른 이유가 있습니까?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

1. 항목작성
2. [서명] 클릭 및 작성
3. [다음] 클릭

1. 설문 및 개인정보 등의 진행

(필수)위의 약관내용에 동의하십니까?  동의  동의 안함

2026년02월02일 신청인 **홍길동**

체력측정 시 갑작스러운 부상(상해) 및 신체의 이상신호에 대하여 본 체력인증 센터에는 책임을 묻지 않겠으며, 모든 책임은 본인에게 있습니다.  
※ 본 체력 인증센터에서는 체력측정 시 보상(상해)에 대하여 상해보험에 가입되어 있으며, 보험가입 범위 내에서 보험처리를 할 수 있음을 알려드립니다.

### 체력측정 예약



#### 체력인증신청 예약 완료

체력인증신청 예약이 정상적으로 완료되었습니다.  
예약변경 및 취소는 마이페이지 > 체력인증신청항에서 확인하실 수 있습니다.

신청자	신청일시	체력인증센터
문지은	2026-02-03 10:40	달서(대구)

필수 준비물 : 신분증, 운동복, 운동화

국민체력100 신분증 조건 : 이름 + 생년월일 + 사진(얼굴) 확인이 가능해야 합니다.

주민등록증, 운전면허증, 여권, 청소년증, 공무원증, 국가보훈등록증, 장애인등록증, 국가기술자격증, 외국인등록증, 학생증 (유소년, 청소년(계단) 등 실물 신분증 ※ 촬영사진 불가)  
모바일운전면허증, 모바일국가보훈등록증, 모바일공무원증, 주민등록증 및 운전면허증 모바일확인서비스 등 모바일 신분증 ※ 캡처사진 불가  
단, 초등학교 이하의 경우 주민등록증(초본, 간접보정증, 가족관계증명서로 신분확인이 가능합니다).

1. [서명] 클릭 및 작성
2. [체력측정 예약하기] 클릭

1. 예약완료 및 확인

## ※ 국민체력100 체력인증센터 예약 게시일

- ▶ 1차 : 매월 1일 오후 1시에 “2일 ~ 16일” 예약 오픈
- ▶ 2차 : 매월 16일 오후 1시에 “17일 ~ 익월 1일” 예약 오픈
- \* 전국센터 동일, 휴일 무관
- \* **오픈된 예약일 중 취소된 자리 있을 경우 매일 아침 9시 홈페이지 표출 → 현재 잔여 예약일이 있는 경우 즉시, 예약하시길 권장드립니다.**

## ※ 국민체력100 체력인증 시 필수 준비물

- ▶ 신분증, 운동복, 운동화

□ 제출자료: ① 체력인증서, ② 국민체력100 체력평가지(①, ② 모두 제출)

- 체력검증 인증서 및 평가지 유효기간: 2025. 3. 26. ~ 2026. 3. 25.
- 체력심사 예약 시 지원자 몰림 현상 방지를 위해 미리 완료하는 것을 권장(무료측정)
- 아래의 경우로 인한 불이익(불합격 등)에 대한 책임은 지원자 본인에게 있으므로 제출 전 반드시 확인
  - 서류의 낮은 해상도, 문서 잘림, 문서 일부 누락 등의 사유로 내용 확인이 불가능한 경우
  - 체력평가지 우측 하단 QR코드로 진위확인이 불가능한 경우
  - 회사가 지정한 날에 제출자료를 제출하지 않는 경우
  - 오타, 착오 등으로 내용을 잘못 입력한 경우

□ 유의사항: ‘체력인증서’ 및 ‘국민체력100 체력평가지’ 자료의 모든 개인 정보는 반드시 블라인드 처리한 후 제출

- 블라인드 처리 항목: 성별, 생년(출생년도), 나이, 신장, 체중, BMI, 체지방률 등 개인인적사항 \* 예시 참고

## 예시

## 체력검증 제출자료 블라인드 처리 예시

### ① 체력인증서

- 블라인드 항목: 출생년도

제 가25-5-서우(대전)- 000 호

# 체력인증서

성명 : 김테크

생년월일 : 블라인드 10월 3일

인증등급 : 3등급

「국민체육진흥법 시행규칙」 제27조의3제3항에  
따라 위와 같이 체력인증서를 발급합니다.

인증일 : 2025년 10월 14일

발급일 : 2025년 12월 2일

문화체육관광부장관



## ② 체력평가지

- 블라인드 항목: 성별, 출생년도, 나이, 신장, 체중, 체지방률, 전문가 소견, 기타사항, BMI

국민체력100 체력평가
서구(대전) 체력인증센터

**성명** 김테크

**성별** 블라인드

**생년월일** 블라인드 10-03

**나이** 블라인드

**1회차** 서구(대전) 체력인증센터

**측정일자** 2025-10-14

**신장** 블라인드

**체중** 블라인드

**종합등급** 3등급

■ 체력평가
■ 다음 목표등급
■ 1회차

체력요인	근력 상대역(Kg)	근지구력 고자유타당당기기(회)	심폐지구력 스텝권사(jr/kg/min)
1등급 상위 30%	34.07	30	32.8
2등급 상위 50%	32	24	32.4
3등급 상위 70%	1등급	2등급	평가
<b>평가</b>	<p style="font-size: 0.8em;">근력이 보통 수준입니다. 하지만 근력을 내리고 일수를 점점 늘려가기 때문에 근력을 지키기 위해서는 규칙적인 저항운동을 병행하는 것이 중요합니다.</p> <p style="font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">필 수 항 목</p>	<p style="font-size: 0.8em;">근지구력이 보통 수준입니다. 하지만 근지구력을 내리고 일수를 점점 늘려가기 때문에 근지구력을 지키기 위해서는 규칙적인 저항운동을 병행하는 것이 중요합니다.</p>	<p style="font-size: 0.8em;">심폐지구력 약간 부족 상태입니다. 규칙적인 운동을 시작해보세요. 일상생활을 할기 쉽게 만들어 줄 것입니다.</p>

체력요인	유연성 앉아뒹굴당으로금리기(cm)	인형성 전신반동(초)	순발력 제자리달리기(cm)
1등급 상위 30%	14.9	0.332	162
2등급 상위 50%	10.6	0.315	159
3등급 상위 70%	2등급	3등급	1등급
<b>평가</b>	<p style="font-size: 0.8em;">유연성이 평균인 상태입니다. 하지만 나이가 일수를 유연성을 점점 줄여갈 수 있습니다. 유연성을 유지하기 위해 꾸준히 스트레칭을 실시해보세요. 근피로와 상태를 역전하고 일상을 상쾌하게 만들어 줄 것입니다.</p>	<p style="font-size: 0.8em;">인형성이 보통보다 높습니다. 무리한 인형성 운동을 실시하면 큰 타 다양한 스포츠를 자신은 하게 즐길 수 있습니다.</p>	<p style="font-size: 0.8em;">순발력이 보통입니다. 순발력 향으면 스포츠를 좀 더 활기있게 즐기실 수 있습니다. 이를 위해 꾸준히 순발력 운동을 실시할 것을 권장합니다.</p>

후대전화로 무작위 QR코드를 스캔하시면 인증서(증거)를 조회하실 수 있습니다.



# 국민체력100 체력평가

## 서구(대전) 체력인증센터

### 신체조각평가

측정결과		평가
신체지방률	연령별 1위차	블라인드
	1위차	
체지방률	연령별 1위차	
	1위차	
	1위차	

### 체력프로파일



※ 신체조각의 기준은 문화체육관광부(제2025-0027호, 2025.6.2.시행)기준으로 적용되며, 인증등급은 체력측정일 기준으로 반영합니다.

### 전문가 소견

블라인드

### 기타사항

블라인드

### 참고표

블라인드

구분	측정결과		체력인증기준			
	1위차		1등급	2등급	3등급	연령별권
근력(kg)	32 (45%)		34.07	30.87	27.66	27.00
근지구력(m)	24 (70%)		36	30	23	29.40
심폐지구력	32.4 (75%)		36.8	34.8	32.8	36.96
유연성(cm)	10.6 (70%)		19.7	14.9	10.1	14.92
민첩성(초)	0.215 (25%)		0.22	0.24	-	0.28
수평력(cm)	159 (35%)		162	149	-	154.57
각도	블라인드		18.0deg 이상 25.0deg 미만			
체지방률(%)	블라인드		10% 초과 17% 미만			

※ 측정 값 및 자료 내에 있는 수치(%)는, 백분위가 아닌 상위 % 기호으로 표기합니다.



QR코드를 스캔하시면 인증서(결과통지)를 조회하실 수 있습니다.

\* 참고표 내 측정항목을 블라인드 하는 경우, 진위확인이 불가능하여 부적격될 수 있으므로 반드시 안내된 항목만 블라인드(특히, 참고표 내 측정항목 및 QR코드 블라인드 금지)