

PAPS 기준표

고등학교 1학년

성별	종목	심폐지구력			근력근지구력			유연성		순발력		신체조성			
		왕복오래달리기 (회)	오래달리기건기 (초)	스텝검사 (점 : PEI)	팔굽혀펴기 (회)	윗몸말아올리기 (회)	악력 (kg)	앉아윗몸앞으로 굽히기 (cm)	종합유연성 (점)	50m달리기 (초)	제자리멀리뛰기 (cm)	체질량지수 : BMI (kg/m ²)		체지방율 : %FAT (%)	
남	아주낮음 (5등급)	16~25	640~755	44.0~46.9	2~6	8~14	25.5~28.9	-3.1~-2.1	4 이하	10.01~10.74	139.9~160	마름	16.7 이하	낮음	11.9 이하
	낮음 (4등급)	26~41	552~639	47.0~51.9	7~15	15~34	29.0~35.4	-2.0~3.9	5	8.11~10.00	160.1~195	정상	16.8~24.6	정상	12
	보통 (3등급)	42~55	458~551	52.0~61.9	16~29	35~59	35.5~42.4	4.0~8.9	6	7.61~8.10	195.1~216	과체중	24.7~24.9	다소높음	15
	높음 (2등급)	56~69	399~457	62.0~75.9	30~45	60~89	42.5~60.9	9.0~12.9	7	7.01~7.60	216.1~255	경도비만	25.0~29.9	높음	25
	아주높음 (1등급)	70~80	370~398	76.0~95.0	46~50	90~130	61.0~62.5	13.0~28.0	8	6.80~7.00	255.1~260.2	중등도비만	30.0 이상	매우높음	33 이상
	여	아주낮음 (5등급)	13~16	609~661	44.0~46.9	0~5	0~3	16.0~16.4	-0.1~1.9	4 이하	12.21~13.51	94.9~100	마름	16.7 이하	낮음
낮음 (4등급)	17~24	518~608	47.0~51.9	6~13	4~12	16.5~22.9	2.0~7.9	5	10.51~12.20	100.1~139	정상	16.8~23.6	정상	15	
보통 (3등급)	25~36	443~517	52.0~61.9	14~23	13~29	23.0~28.9	8.0~10.9	6	9.81~10.50	139.1~159	과체중	23.7~24.9	다소높음	27	
높음 (2등급)	37~49	380~442	62.0~75.9	24~39	30~39	29.0~35.9	11.0~15.9	7	8.81~9.80	159.1~186	경도비만	25.0~29.9	높음	32	
아주높음 (1등급)	50~80	365~379	76.0~95.0	40~44	40~50	36.0~38.0	16.0~28.0	8	8.60~8.80	186.1~200.0	중등도비만	30.0 이상	매우높음	40 이상	

출처 : 학교건강검사규칙(교육부, 2009)

· 왕복오래달리기 : 20m · 오래달리기건기 : 여자 중 · 고등학생 1200m, 남자 중 · 고등학생 1600m

※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다. (예를 들어, 남자 고등학생의 왕복오래달리기 측정값이 16회 미만이면 5등급이며 80회 초과이면 1등급이 됨)