

PAPS 기준표

고등학교 2학년

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)	16~27	620~721	44.0~46.9	7~10	10~16	28.5~30.9	-3.1~0.0	4 이하	9.51~9.71	162.9~177	마름	17.2 이하	낮음	11.9 이하
	낮음 (4등급)	28~43	536~619	47.0~51.9	11~24	17~34	31.0~38.9	0.1~4.9	5	7.91~9.50	177.1~212	정상	17.3~24.9	정상	12
	보통 (3등급)	44~57	443~535	52.0~61.9	25~41	35~59	39.0~45.9	5.0~10.9	6	7.51~7.90	212.1~228	과체중	25.0~29.9	다소높음	15
	높음 (2등급)	58~71	390~442	62.0~75.9	42~49	60~89	46.0~60.9	11.0~15.9	7	6.71~7.50	228.1~258			경도비만	높음
	아주높음 (1등급)	72~81	370~389	76.0~95.0	50~54	90~130	61.0~65.0	16.0~28.0	8	6.50~6.70	258.1~270.0	중등도비만	30.0 이상	매우높음	33 이상
	여	아주낮음 (5등급)	14~17	609~661	44.0~46.9	0~8	0~3	17.6~17.9	-0.1~4.9	4 이하	12.21~13.51	94.9~100	마름	17.2 이하	낮음
낮음 (4등급)		18~26	518~608	47.0~51.9	9~17	4~12	18.0~24.9	5.0~8.9	5	10.51~12.20	100.1~139	정상	17.3~23.8	정상	15
보통 (3등급)		27~40	443~517	52.0~61.9	18~29	13~29	25.0~29.4	9.0~11.9	6	9.51~10.50	139.1~159	과체중	23.9~24.9	다소높음	27
높음 (2등급)		41~54	380~442	62.0~75.9	30~39	30~39	29.5~37.4	12.0~16.9	7	8.81~9.50	159.1~186	경도비만	25.0~29.9	높음	32
아주높음 (1등급)		55~81	365~379	76.0~95.0	40~44	40~50	37.5~38.2	17.0~28.0	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 81회 초과이면 1등급이 됨)