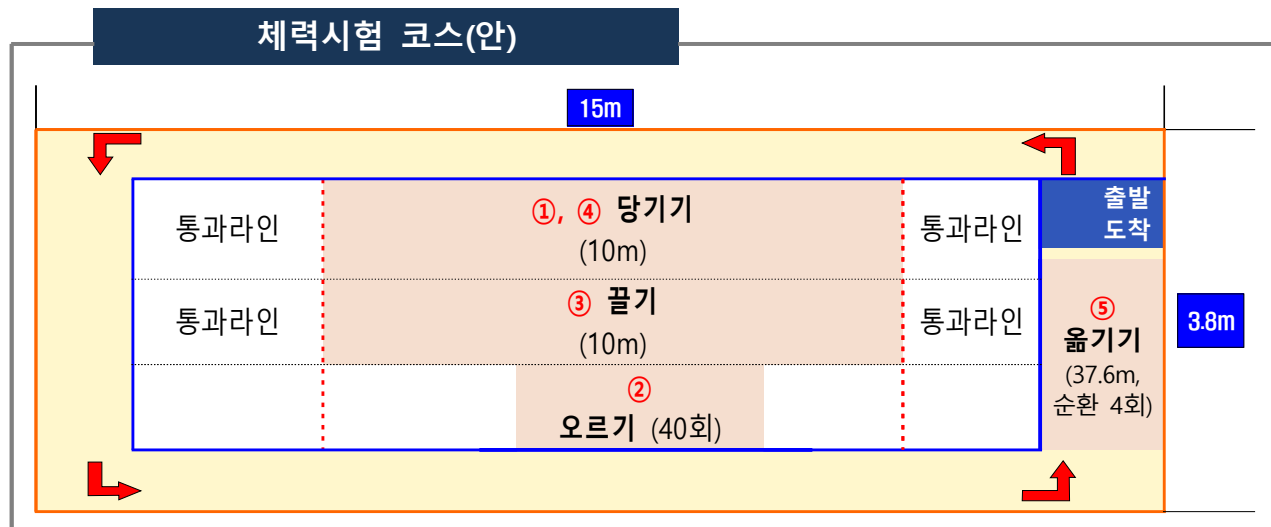


참고

개편된 체력검정 종목별 수행방법(안)

□ 순환식 4종목 5코스

종목	1코스(당기기)	2코스(오르기)	3코스(끌기)	4코스(당기기)	5코스(웁기기)
----	----------	----------	---------	----------	----------



□ 순환식 4종목 5코스 수행방법(안)

※ 20kg 중량조끼를 착용하고 다음 종목 수행

종목	평가방법	관련사진
당기기 (1차)	▶ 15m 로프 끝에 약 24kgf 견인력을 측정 할 수 있는 중량물(Sled)을 양손으로 10m 당기기 1회	
오르기	▶ 10kg 케틀벨을 양손에 들고 30cm 높이의 1단 계단을 오르고 내리는 동작 40회	
끌기	▶ 약 28kgf 견인력을 측정 할수 있는 중량물을 뒷걸음으로 40m*(10m×4회) 이동	
당기기 (2차)	▶ 15m 로프 끝에 약 24kgf 견인력을 측정 할 수 있는 중량물(Sled)을 양손으로 10m 당기기 1회	
웁기기	▶ 10kg 케틀벨을 양손에 들고 측정코스를 4회 순환 이동하는 능력 측정	