

2025 학생건강체력평가(PAPS) 중학생 기준표

심폐지구력 : 왕복오래달리기 [남/여]

학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	15~19	20~35	36~49	50~63	64~73
중 2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75
중 3	16~23	24~39	40~53	54~67	68~79
학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	10~13	14~18	19~24	25~34	35~70
중 2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75
중 3	12~15	16~22	23~32	33~44	45~80

유연성 : 앉아윗몸앞으로굽히기 [남/여]

학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~5.9	6.0~9.9	10.0~25.0
중 2	-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0
중 3	-5.1~-3.1	-3.0~2.5	2.6~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0
학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0
중 2	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0
중 3	-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0

근력 : 악력 [남/여]

학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	14.4~16.4	16.5~22.4	22.5~29.9	30.0~41.9	42.0~46.0
중 2	19.1~21.9	22.0~28.4	28.5~36.9	37.0~44.4	44.5~47.0
중 3	19.1~24.9	25.0~32.9	33.0~40.4	40.5~48.4	48.5~50.0
학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	11.9~13.9	14.0~18.9	19.0~22.9	23.0~35.9	36.0~38.0
중 2	13.0~13.9	14.0~19.4	19.5~25.4	25.5~35.9	36.0~38.0
중 3	14.9~15.9	16.0~19.4	19.5~27.4	27.5~35.9	36.0~38.0

순발력 : 제자리멀리뛰기 [남/여]

학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	122.9~131	131.1~159	159.1~177	177.1~211	211.1~219.7
중 2	129.9~136	136.1~169	169.1~187	187.1~218	218.1~229.3
중 3	141.4~145	145.1~180	180.1~201	201.1~238	238.1~244.0
학년	아주 낮음 (5 등급)	낮음 (4 등급)	보통 (3 등급)	높음 (2 등급)	아주 높음 (1 등급)
중 1	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~180.5
중 2	93.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
중 3	94.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0