

육상 꿈나무 종목별 측정 항목

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목	
육 상	단거리	체격 (100)	길이요인	하지장/신장(%)	
			무게요인	체지방률(%FAT)(-)★	
				체지방체중지수(LBMI)	
				BMI(kg/m ²)	
			둘레요인	발목둘레/대퇴둘레(%)(-)★	
		체력 (100)	근 력	각근력(kg)	
				배근력(kg)	
			근 파 위	제자리멀리뛰기(cm)	
				30m달리기(초)(-)★	
				원게이트 테 슷	최고파워(W/kg)
			근지구력	원게이트 테 슷	평균파워(W/kg)
			민첩성	반응시간-소리(초)(-)★	
			유연성	하지전후개각(°)	

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목
육 상	중장거리	체격 (100)	길이요인	하지장/신장(%)
				좌고/신장(%)(-)★
			무게요인	체지방률(%FAT)(-)★
				체지방체중지수(LBMI)(-)★
				BMI(kg/m ²)(-)★
		체력 (100)	근 파 위	100m달리기(초)(-)★
				원게이트 테스트 최고파워(W/kg)
			근지구력	원게이트 테스트 평균파워(W/kg)
				400m달리기(초)(-)★
			심폐지구력	점증왕복오래달리기(회)

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목
육 상	도 약 (높이 뛰기)	체격 (100)	길이요인	하지장/신장(%)
				좌고/신장(%)(-)★
			무게요인	체지방률(%FAT)(-)★
				BMI(kg/m ²)(-)★
		체력 (100)	근 력	각근력(kg)
				배근력(kg)
			근 파 위	제자리높이뛰기(cm)
				30m달리기(초)(-)★
			민첩성	반응시간-소리(초)(-)★
			유연성	앞아랫몸앞으로굽히기(cm)
				옆드러윗몸뒤로젖히기(cm)
				하지전후개각(°)

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목
육 상	도 약 (세단/ 멀리 뛰기)	체격 (100)	길이요인	하지장/신장(%)
				좌고/신장(%)(-)★
			무게요인	체지방률(%FAT)(-)★
				체지방체중지수(LBMI)
				BMI(kg/m ²)
			둘레요인	발목둘레/대퇴둘레(%)(-)★
		체력 (100)	근 력	각근력(kg)
				배근력(kg)
			근 파 위	제자리높이뛰기(cm)
				제자리멀리뛰기(cm)
				30m달리기(초)(-)★
			민첩성	반응시간-소리(초)(-)★
			유 연 성	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)
				엎드려윗몸뒤로젖히기(cm)
				하지전후개각(°)

종 목	세부종목	요인(%)	세부요인	평가항목
육 상	투척	체격 (100)	길이요인	하지장/신장(%)
				지극(cm)
			무게요인	비체중(kg/cm*100)(%)
				체지방률(%FAT)
				체지방체중지수(LBMI)
		체력 (100)	근 력	악력 D(kg)
				각근력(kg)
			근 파 위	제자리높이뛰기(cm)
				메디신볼던지기(앞)(cm)
				메디신볼던지기(뒤)(cm)
			유 연 성	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)
				엎드려윗몸뒤로젖히기(cm)