

# 심판 체력측정 평가 기준표

## □ 20M 셔틀 런 단계별 기준

단계(횟수)	누적거리	단계별소요시간	1회당 소요시간
1단계 7회(1~7)	140M	63초	9초
2단계 8회(8~15)	300M	64초	8초
3단계 8회(16~23)	460M	60초	7.5초
4단계 9회(24~32)	640M	63초	7초
5단계 9회(33~41)	820M	60.75초	6.75초
6단계 10회(42~51)	1020M	65초	6.5초
7단계 10회(52~61)	1220M	62.5초	6.25초
8단계 11회(62~72)	1440M	66초	6초
9단계 11회(73~83)	1660M	63.8초	5.8초
10단계 11회(84~94)	1880M	60.5초	5.5초

## □ 평가 기준표

구 분		평가점수							
	성별 (나이)	30	40	50	60	70	80	90	100
왕 복 셔 틀 런	남 (21~34)	57~59	60~61	62~65	66~72	73~78	79~82	83	84~
	남 (35~40)	36~41	51	52~55	56~61	62	66~72	73~75	76~
	남 (41~45)	32	33~35	36~40	41	42~46	47~51	52~55	56~
	남 (46~ )	24~27	28~32	33~35	36~40	41	42~45	46~51	52
	여 (21~34)	36~41	51	52~55	56~61	62	66~72	73~75	76~
	여 (35~40)	32	33~35	36~40	41	42~46	47~51	52~55	56~
	여 (41~45)	24~27	28~32	33~35	36~40	41	42~43	44	45~
	여 (46~ )	16	17~23	24~27	28~32	33~36	37~41	42	43~