

## **PAPS 심폐지구력 - 왕복오래달리기 상호 기록지**

실시자 : 반 번호 이름

기록자 : 반 번호 이름

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

### [주의사항]

- 실시자가 성공할 때마다 숫자에 체크합니다.
  - 신호음이 울리기 전까지, 실시자의 양 발이 20m 선을 완전히 통과하는지 관찰합니다.
  - 실시자가 측정을 마칠 때까지 정확하게 관찰합니다.
  - 문제점이 발생하면 신속히 선생님께 알립니다.
  - 이동 중일 때 신호음이 울리면 신속히 뒤로 돌아 뛰며 계속해서 측정에 참여합니다.
- 단, 이 규칙은 한 번만 적용됨.

**∴ 체력은 자신과의 싸움 ! 끝까지 노력하기**

### ✓ 평가기준 [남학생]

	5등급	4등급	3등급	2등급	1등급
중2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75

### ✓ 평가기준 [여학생]

	5등급	4등급	3등급	2등급	1등급
중2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75

## **PAPS 심폐지구력 - 왕복오래달리기 상호 기록지**

실시자 : 반 번호 이름

기록자 : 반 번호 이름

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

### [주의사항]

- 실시자가 성공할 때마다 숫자에 체크합니다.
  - 신호음이 울리기 전까지, 실시자의 양 발이 20m 선을 완전히 통과하는지 관찰합니다.
  - 실시자가 측정을 마칠 때까지 정확하게 관찰합니다.
  - 문제점이 발생하면 신속히 선생님께 알립니다.
  - 이동 중일 때 신호음이 울리면 신속히 뒤로 돌아 뛰며 계속해서 측정에 참여합니다.
- 단, 이 규칙은 한 번만 적용됨.

**∴ 체력은 자신과의 싸움 ! 끝까지 노력하기**

### ✓ 평가기준 [남학생]

	5등급	4등급	3등급	2등급	1등급
중2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75

### ✓ 평가기준 [여학생]

	5등급	4등급	3등급	2등급	1등급
중2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75