

국민체력100 체력인증제 시행

국민체육진흥공단 주관 「체력인증제」를 시행하여 안전하고 공정하게 심사하고자 함

□ 인증장소: 서울시(4개소) 및 전국 소재 체력인증센터

센터명	운영요일	운영시간	주소	연락처	비고
중구	월~금	09:00~18:00	중구 퇴계로 387(홍인동) 충무스포츠센터 4층 중구 체력인증센터	02-2280-8500	
KSPO송파	월~토	09:00~18:00	송파구 올림픽로 424, 평화의광장 편익동 A-1	02-1644-7110	
KSPO송파별관 (어르신)	월~금	09:00~18:00	송파구 올림픽로 448, 서울올림픽파크텔 3층	02-410-2300	만 65세이상 대상
성동	월~금	09:00~18:00	성동구 왕십리로5길 3, (성수동1가) 공공복합청사 4층 성동체력인증센터	02-2286-7190	
남양주	월~금	09:00~18:00	경기도 남양주시 늘을로 67,(호평동) 2층 실내체육관 내 사무실	031-560-1404	경기
의정부	월~금	09:00~18:00	경기도 의정부시 체육로 90(녹양동) 의정부종합운동장 내 기동번호 N-51	031-8282-100	경기
고양	월~금	09:00~18:00	경기도 고양시 일산서구 중앙로 1601(대화동) 고양체육관	031-930-1165	경기

□ 소요시간: 1인 50분 내외 ※ 예약 필수

□ 인증비용: 무료

□ 인증기준

○ 체격(신장, 체중 등), 체력(근력 및 근지구력, 유연성, 심폐지구력),
운동체력(민첩성, 순발력)을 검사하여 결과에 따라 등급 인증

○ 1등급(상위 30%), 2등급(상위 50%), 3등급 (상위70%)로 1~3등급 인증자만 응시가능

□ 예약방법: 인터넷 예약

○ 인터넷 예약: 회원 가입 후 원하는 센터에서 예약 진행

※ 노원체력인증센터 이용 안내 [손목닥터 9988 앱]

□ 대상: 만19세이상 노원구민

□ 비용: 무료

□ 위치: 월계로 378, 월계보건지소 1층

□ 전화번호: 02-2116-0747, 0749

□ 센터 방문 전 국민체력100 홈페이지 회원가입 필수

□ 예약방법: 손목닥터9988 앱을 통한 ‘인증형’ 사전예약

○ 예약 후 손목닥터9988 앱 내 “신청서 및 동의서” 작성해야 최종 예약 완료