

NETFIT mérés

A NETFIT egészségközpontú, és egységes formában kínál komplex, tudományosan megalapozott megoldást a tanulói fittségi állapotmérésre. A pedagógiai eszköz alkalmazásának célja az egészséghez szükséges fittségi állapot elérése, megőrzése, javítása tanulók fizikai aktivitási szintjének növelésén keresztül. A NETFIT segítségével tudományos megalapozottságú, objektív képet kaphatunk a magyar iskoláskorú fiatalok egészségközpontú fittségi állapotáról. A NETFIT-ben két mérés a test összetételére és a tápláltsági állapot meghatározására, hét pedig a fittségre vonatkozik. A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét nézik. A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgálják: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérik a kézi szorítóerőt is. A NETFIT során a testtömeg indexet (BMI) és a testzsírszázalékot is meghatározzák. A 20 vagy 15 méteres állóképességi ingafutás pedig az aerob kapacitás becslésére szolgál. Ennek lényege, hogy a diák hányszor tudja teljesíteni a távot úgy, hogy az adott szakaszra jutó időkeret egyre rövidül.

Az iskola eredményei 2014/15. (20 m ingafutás: Az 5. osztályban mindenki az egészségzónában van.

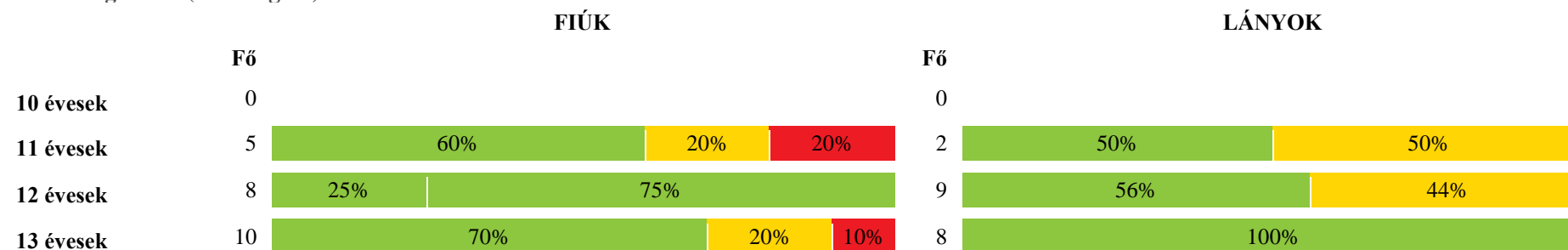
A 6-7. osztályokban az egészségzóna szempontjából 3 fő fejlesztendő. A 8. osztályban 8 fő szorul fejlesztésre e téren. *Hasizom, törzs:* 1 fő kivételével mindenki az egészségzónában van. *Karhajlítás-nyújtás:* 5. osztály: 7 fő, 6. osztály: 11 fő, 7. osztály: 9 fő, 8. osztály: 9 fő igényel fejlesztést e téren. *Kézi szorítóerő:* 5. o. – 2 fő, 6. o. – 3 fő, 7. o. – 2 fő, 8. o. 4 fő fejlesztés szükséges. *Helyből távol ugrás:* 5. o. -1 fő, 6. o. -7 fő, 7. o. -6 fő, 8. o.-9 fő fejlesztés szükséges. *Hajlékonyság:* 5. o.- 1 fő, 6. o.- 7 fő, 7. o.- 6 fő, 8. o. 9 fő fejlesztése szükséges.

Ezekből a mérési eredményekből is kitűnik, melyek azok területek, amelyekre oda kell céltottan figyelni, a többit pedig karbantartani, lehetőség szerint javítani. Ezek: karhajlítás-nyújtás, helyből távol ugrás, a túlsúlyos gyerekek figyelemmel kísérése.)

Az iskola eredményei 2015/16.

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

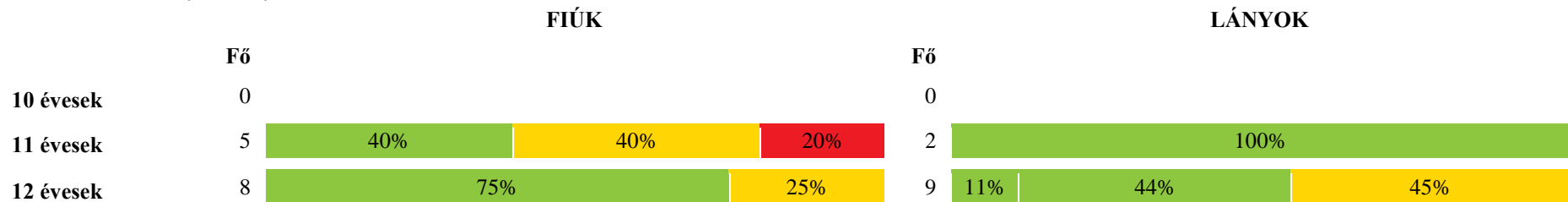
Testtömeg-index (BMI: kg/m²)





| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 15.64 | 29.98 | 21.82 | 5.59 | 17.72 | 21.36 | 19.54 | 2.57 | 1 fő - 14% | 2 fő - 29% | 4 fő - 57% |
| 12 évesek | 14.27 | 19.42 | 16.84 | 1.81 | 16.19 | 26.32 | 20.99 | 4.1 | | 4 fő - 24% | 13 fő - 76% |
| 13 évesek | 16.66 | 31.4 | 22.04 | 4.46 | 17.32 | 21.78 | 19.42 | 1.44 | 1 fő - 6% | 2 fő - 11% | 15 fő - 83% |
| 14 évesek | 17.39 | 21.44 | 18.99 | 1.74 | 18.96 | 30.64 | 24.08 | 3.76 | 1 fő - 8% | 5 fő - 38% | 7 fő - 54% |
| 15 évesek | 17.46 | 17.46 | 17.46 | | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 5 % | 23 % | 72 % |

Testzsír százalék (TZS %)



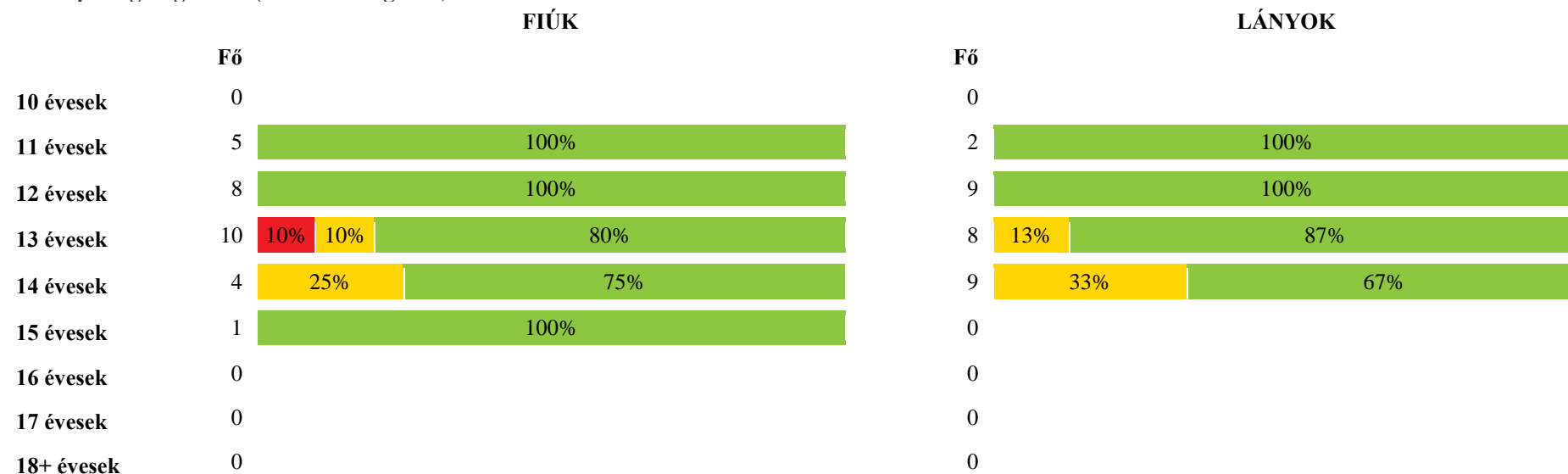


| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 13.9 | 37.4 | 27.48 | 9.28 | 15 | 22.2 | 18.6 | 5.09 | 1 fő - 14% | 2 fő - 29% | 4 fő - 57% |
| 12 évesek | 9.4 | 27 | 16.36 | 5.99 | 12.5 | 32.4 | 22.53 | 7.45 | | 6 fő - 35% | 11 fő - 65% |
| 13 évesek | 6.7 | 37.8 | 23.23 | 10.97 | 15.8 | 31.8 | 22.6 | 5.34 | 1 fő - 6% | 6 fő - 33% | 11 fő - 61% |
| 14 évesek | 6.5 | 21.5 | 13.78 | 6.15 | 16.7 | 35.9 | 29.53 | 6.52 | | 8 fő - 62% | 5 fő - 38% |
| 15 évesek | 9.4 | 9.4 | 9.4 | | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | | |

Összesen: 4 % 39 % 57 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



| Évesek | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|------------|--------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 43.17 | 58.35 | 48.67 | 6.09 | 46.79 | 49.5 | 48.15 | 1.92 | | | 7 fő - 100% |
| 12 évesek | 40.54 | 63.77 | 46.41 | 8.69 | 41.9 | 55.37 | 48 | 4.83 | | | 17 fő - 100% |
| 13 évesek | 37.49 | 63.11 | 49.07 | 9.17 | 38.9 | 52.6 | 46.23 | 4.58 | 1 fő - 6% | 2 fő - 11% | 15 fő - 83% |
| 14 évesek | 40.07 | 59.93 | 48.97 | 8.31 | 37.59 | 49.76 | 40.82 | 3.73 | | 4 fő - 31% | 9 fő - 69% |

| | | | | | | | | | | |
|------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|-----|-------------|------|
| 15 évesek | 59.36 | 59.36 | 59.36 | | | | | | 1 fő - 100% | |
| 16 évesek | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | 2 % | 11 % | 87 % |

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

| | FIÚK | | LÁNYOK | |
|------------|------|------|--------|-----------|
| | Fő | | Fő | |
| 10 évesek | 0 | | 0 | |
| 11 évesek | 5 | 100% | 2 | 100% |
| 12 évesek | 8 | 100% | 9 | 100% |
| 13 évesek | 10 | 100% | 8 | 100% |
| 14 évesek | 4 | 100% | 9 | 11% / 89% |
| 15 évesek | 1 | 100% | 0 | |
| 16 évesek | 0 | | 0 | |
| 17 évesek | 0 | | 0 | |
| 18+ évesek | 0 | | 0 | |

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-----------|--------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 31 | 40 | 34 | 3.54 | 34 | 35 | 34.5 | 0.71 | | 7 fő - 100% |
| 12 évesek | 30 | 36 | 33.38 | 2.5 | 28 | 37 | 32.89 | 3.3 | | 17 fő - 100% |
| 13 évesek | 30 | 51 | 37.6 | 7.92 | 32 | 46 | 40 | 4.57 | | 18 fő - 100% |
| 14 évesek | 36 | 42 | 38 | 2.83 | 8 | 40 | 29.56 | 10.08 | 1 fő - 8% | 12 fő - 92% |
| 15 évesek | 45 | 45 | 45 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 2 % | 98 % |

Törzsemelés (cm)

| | FIÚK | | LÁNYOK | |
|-----------|------|------|--------|-----------|
| | Fő | % | Fő | % |
| 10 évesek | 0 | | 0 | |
| 11 évesek | 5 | 100% | 2 | 100% |
| 12 évesek | 8 | 100% | 9 | 100% |
| 13 évesek | 10 | 100% | 8 | 13% / 87% |
| 14 évesek | 4 | 100% | 9 | 11% / 89% |
| 15 évesek | 1 | 100% | 0 | |

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-----------|--------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 23 | 25 | 24 | 0.71 | 26 | 27 | 26.5 | 0.71 | | 7 fő - 100% |
| 12 évesek | 24 | 30 | 25.63 | 1.92 | 23 | 30 | 25.78 | 2.22 | | 17 fő - 100% |
| 13 évesek | 23 | 26 | 24.6 | 0.97 | 22 | 29 | 26.13 | 2.23 | 1 fő - 6% | 17 fő - 94% |
| 14 évesek | 23 | 29 | 26.75 | 2.63 | 22 | 30 | 25.33 | 2.87 | 1 fő - 8% | 12 fő - 92% |
| 15 évesek | 28 | 28 | 28 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 4 % | 96 % |

Ütemezett fekvőtámasz (db)

| | FIÚK | | LÁNYOK | |
|-----------|------|-----------|--------|-----------|
| | Fő | | Fő | |
| 10 évesek | 0 | | 0 | |
| 11 évesek | 5 | 80% / 20% | 2 | 100% |
| 12 évesek | 8 | 63% / 37% | 9 | 44% / 56% |
| 13 évesek | 10 | 60% / 40% | 8 | 50% / 50% |



| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 1 | 12 | 4.8 | 4.21 | 7 | 7 | 7 | 0 | 4 fő - 57% | 3 fő - 43% |
| 12 évesek | 3 | 25 | 12.5 | 8.73 | 4 | 18 | 8.89 | 4.86 | 9 fő - 53% | 8 fő - 47% |
| 13 évesek | 1 | 30 | 11.8 | 10.17 | 4 | 18 | 9 | 5.35 | 10 fő - 56% | 8 fő - 44% |
| 14 évesek | 11 | 20 | 15 | 3.74 | 2 | 15 | 6.11 | 4.2 | 6 fő - 46% | 7 fő - 54% |
| 15 évesek | 25 | 25 | 25 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 52 % | 48 % |

16 évesek
17 évesek
18+ évesek



Összesen: 18 % 82 %

Helyből távolugrás (cm)

FIÚK

LÁNYOK



| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | | | | | | | | | | |
| 11 évesek | 120 | 175 | 146 | 21.62 | 165 | 170 | 167.5 | 3.54 | 1 fő - 14% | 6 fő - 86% |
| 12 évesek | 120 | 185 | 154.38 | 21.12 | 64 | 175 | 133.22 | 31.99 | 8 fő - 47% | 9 fő - 53% |
| 13 évesek | 150 | 200 | 177 | 17.19 | 115 | 190 | 155.63 | 23.21 | 2 fő - 11% | 16 fő - 89% |
| 14 évesek | 150 | 230 | 181.25 | 37.05 | 120 | 215 | 150.56 | 31.96 | 6 fő - 46% | 7 fő - 54% |
| 15 évesek | 180 | 180 | 180 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 16 évesek | | | | | | | | | | |
| 17 évesek | | | | | | | | | | |
| 18+ évesek | | | | | | | | | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 30 % | 70 % |

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

