

Netfit mérés beszámoló 2018-2019. tanév

Országos és helyi összehasonlítás

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

Országos			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	9 %	18 %	73 %
15 évesek	9 %	17 %	74 %
16 évesek	10 %	16 %	74 %
17 évesek	9 %	16 %	75 %
18+ évesek	9 %	17 %	74 %
Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	20	40 %	40 %
15 évesek	6 %	20 %	74 %
16 évesek	9 %	11 %	80 %
17 évesek	3 %	11 %	86 %
18+ évesek	5 %	15 %	20 %

Testzsír százalék (TZS %)

Országos			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	8 %	23 %	69 %
15 évesek	9 %	24 %	67 %
16 évesek	11 %	25 %	64 %
17 évesek	11 %	26 %	63 %
18+ évesek	10 %	26 %	64 %
Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	40 %	40 %
15 évesek	5 %	25 %	70 %
16 évesek	6 %	13 %	81 %
17 évesek	3 %	24 %	73 %
18+ évesek	2 %	31 %	67 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO₂max: ml/kg/min)

Országos			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	19 %	61 %
15 évesek	25 %	18 %	57 %
16 évesek	31 %	18 %	51 %
17 évesek	38 %	18 %	44 %
18+ évesek	47 %	19 %	34 %

Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek			100 %
15 évesek	1 %	18 %	80 %
16 évesek	12 %	21 %	67 %
17 évesek	10 %	18 %	72 %
18+ évesek	13 %	14 %	74 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

Országos		
	FSZ	EZ
14 évesek	9 %	91 %
15 évesek	8 %	92 %
16 évesek	7 %	93 %
17 évesek	7 %	93 %
18+ évesek	8 %	92 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek		100 %
15 évesek		100 %
16 évesek		100 %
17 évesek	1 %	100 %
18+ évesek	2 %	98 %

Törzsemelés teszt (cm)

Országos		
	FSZ	EZ
14 évesek	46 %	54 %
15 évesek	44 %	56 %
16 évesek	42 %	57 %
17 évesek	41 %	59 %
18+ évesek	40 %	60 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	50 %	50 %
16 évesek	72 %	28 %
17 évesek	67 %	33 %
18+ évesek	54 %	46 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Ütemezett fekvőtámasz (db)

Országos		
	FSZ	EZ
14 évesek	31 %	69 %
15 évesek	32 %	68 %
16 évesek	33 %	67 %
17 évesek	31 %	69 %
18+ évesek	30 %	70 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	13 %	87 %
16 évesek	8 %	92 %
17 évesek	1 %	100 %
18+ évesek	7 %	93 %

Kézi szorítóerő (kg)

Országos			
	FSSZ	FSZ	EZ
14 évesek	12 %	26 %	62 %
15 évesek	10 %	26 %	64 %
16 évesek	9 %	27 %	64 %
17 évesek	9 %	28 %	63 %
18+ évesek	10 %	28 %	61 %
Intézményi			
	FSSZ	FSZ	EZ
14 évesek			100 %
15 évesek	1 %	15 %	84 %
16 évesek	3 %	18 %	79 %
17 évesek	1 %	20 %	79 %
18+ évesek	2 %	14 %	84 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Helyből távolugrás (cm)

Országos		
	FSZ	EZ
14 évesek	27 %	73 %
15 évesek	25 %	75 %
16 évesek	26 %	74 %
17 évesek	30 %	70 %
18+ évesek	34 %	66 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	7 %	93 %
16 évesek	7 %	93 %
17 évesek	17 %	83 %
18+ évesek	17 %	83 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

Országos		
	FSZ	EZ
14 évesek	33 %	67 %
15 évesek	40 %	60 %
16 évesek	39 %	61 %
17 évesek	39 %	61 %
18+ évesek	39 %	61 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	18 %	82 %
16 évesek	13 %	87 %
17 évesek	18 %	82 %
18+ évesek	30 %	70 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Megyei és helyi összehasonlítás

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

Megyei			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	11 %	18 %	71 %
15 évesek	10 %	16 %	74 %
16 évesek	9 %	17 %	74 %
17 évesek	9 %	17 %	74 %
18+ évesek	10 %	17 %	73 %
Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	20	40 %	40 %
15 évesek	6 %	20 %	74 %
16 évesek	9 %	11 %	80 %
17 évesek	3 %	11 %	86 %
18+ évesek	5 %	15 %	20 %

Testzsír százalék (TZS %)

Megyei			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	7 %	25 %	68 %
15 évesek	10 %	23 %	67 %
16 évesek	10 %	26 %	64 %
17 évesek	11 %	27 %	62 %
18+ évesek	11 %	26 %	63 %
Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	40%	40 %
15 évesek	5 %	25 %	70 %
16 évesek	6 %	13 %	81 %
17 évesek	3 %	24 %	73 %
18+ évesek	2 %	31 %	67 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO₂max: ml/kg/min)

Megyei			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	22 %	21 %	57 %
15 évesek	25 %	19 %	56 %
16 évesek	30 %	20 %	50 %
17 évesek	37 %	20 %	43 %
18+ évesek	44%	21 %	35 %

Intézményi			
	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek			100 %
15 évesek	1 %	18 %	80 %
16 évesek	12 %	21 %	67 %
17 évesek	10 %	18 %	72 %
18+ évesek	13 %	14 %	74 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

Megyei		
	FSZ	EZ
14 évesek	8 %	92 %
15 évesek	7 %	93 %
16 évesek	7 %	93 %
17 évesek	7 %	93 %
18+ évesek	6 %	94 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek		100 %
15 évesek		100 %
16 évesek		100 %
17 évesek	2 %	98 %
18+ évesek	1 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

Megyei		
	FSZ	EZ
14 évesek	44 %	56 %
15 évesek	44 %	56 %
16 évesek	44 %	56 %
17 évesek	40 %	60 %
18+ évesek	37 %	63 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	50 %	50 %
16 évesek	72 %	28 %
17 évesek	67 %	33 %
18+ évesek	54 %	46 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Ütemezett fekvőtámasz (db)

Megyei		
	FSZ	EZ
14 évesek	29 %	71 %
15 évesek	30 %	70 %
16 évesek	29 %	71 %
17 évesek	29 %	71 %
18+ évesek	25 %	75 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	13 %	87 %
16 évesek	8 %	92 %
17 évesek	1 %	100 %
18+ évesek	7 %	93 %

Kézi szorítóerő (kg)

Megyei			
	FSZ	EZ	
14 évesek	25 %	65 %	
15 évesek	24 %	67 %	
16 évesek	27 %	64 %	
17 évesek	27 %	65 %	
18+ évesek	28 %	62 %	
Intézményi			
	FSSZ	FSZ	EZ
14 évesek			100 %
15 évesek	1 %	15 %	84 %
16 évesek	3 %	18 %	79 %
17 évesek	1 %	20 %	79 %
18+ évesek	2 %	14 %	84 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Helyből távolugrás (cm)

Megyei		
	FSZ	EZ
14 évesek	27 %	73 %
15 évesek	26 %	74 %
16 évesek	28 %	72 %
17 évesek	31 %	69 %
18+ évesek	35 %	65 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	7 %	93 %
16 évesek	7 %	93 %
17 évesek	17 %	83 %
18+ évesek	17 %	83 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

Megyei		
	FSZ	EZ
14 évesek	31 %	69 %
15 évesek	37 %	63 %
16 évesek	38 %	62 %
17 évesek	37 %	63 %
18+ évesek	35 %	65 %
Intézményi		
	FSZ	EZ
14 évesek	20 %	80 %
15 évesek	18 %	82 %
16 évesek	13 %	87 %
17 évesek	18 %	82 %
18+ évesek	30 %	70 %

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna

Összegzés

Az országos, valamint a megyeri eredményeket összehasonlítva intézményünk eredményeivel következtetésként levonhatjuk, hogy intézményünkben a tanulók fittségi állapota megfelelő. Döntő többségében mindkét esetben felül múltuk a százalékos értékeket. Kiugró eredmények láthatóak azon tesztek esetében, amelyek intézményünk profiljára jellemzőek.

Fejlesztés leginkább azon tanulóknál szükséges, akik humán tagozaton tanulnak, melyekre a testnevelés órák keretében időt és helyet biztosítunk. Az intézménybe beérkező tanulók esetében a néhány esetben szükséges a fejlesztés, ez azonban a következő tanévben már eltűnik.

Derecske, 2020. 02.07.

Kovács Attila

Egészségzónák magyarázata

FFZ: Fokozott fejlesztés szükséges

FZ: Fejlesztés szükséges

EZ: Egészségzóna