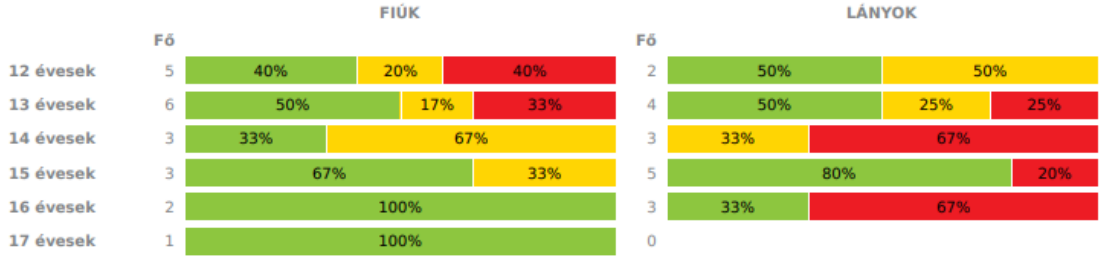
Netfit mérés 2021/22-es tanév

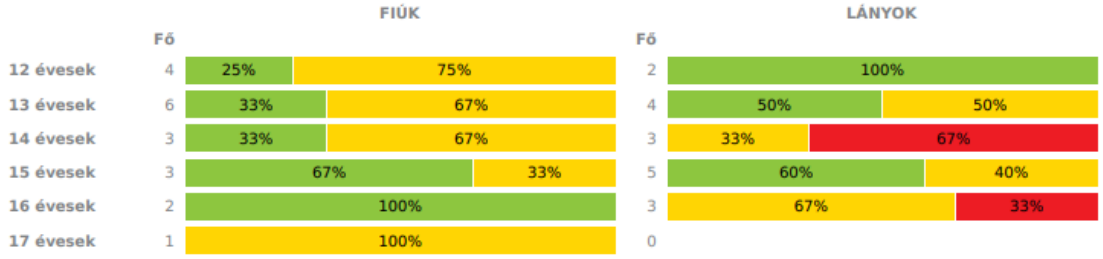
A mérésben részt vett 46 fő – 28 fiú és 18 lány

1. Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)



Testzsírszázalék (TZS %)



Testtömegindex (BMI: kg/m²)

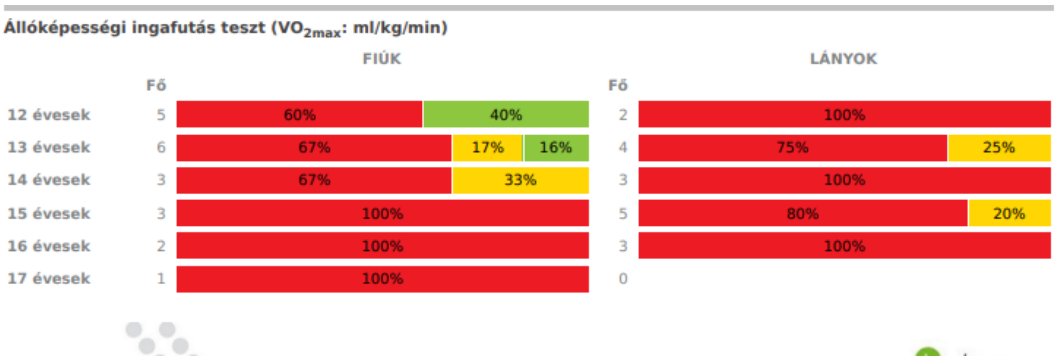
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	17	32	25	6.17	14	22	18	3.87	2 fő - 28%	2 fő - 29%	3 fő - 43%
13 évesek	17	29	23	5.02	18	36	25	7.11	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%
14 évesek	18	24	22	2.50	26	36	32	3.90	2 fő - 33%	3 fő - 50%	1 fő - 17%
15 évesek	18	26	21	3.76	18	30	22	4.02	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
16 évesek	18	19	18	0.22	24	31	28	3.26	2 fő - 40%		3 fő - 60%
17 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									27 %	22 %	51 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	21	26	24	2.09	18	23	20	2.60		3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	21	30	26	3.51	25	30	27	1.92		6 fő - 60%	4 fő - 40%
14 évesek	20	30	24	3.93	28	38	34	4.07	2 fő - 33%	3 fő - 50%	1 fő - 17%
15 évesek	20	26	22	2.62	22	36	29	5.13		3 fő - 37%	5 fő - 63%
16 évesek	18	20	19	0.70	31	38	34	2.86	1 fő - 20%	2 fő - 40%	2 fő - 40%
17 évesek	21	21	21	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									8 %	50 %	42 %

A tanulók 27%-a fokozott fejlesztésre szorul, 8%-nak nagyon magas a testzsírszázaléka. A túlsúly minden korosztályban 1-2 főt érint, jellemzőbb a lányokra..

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil

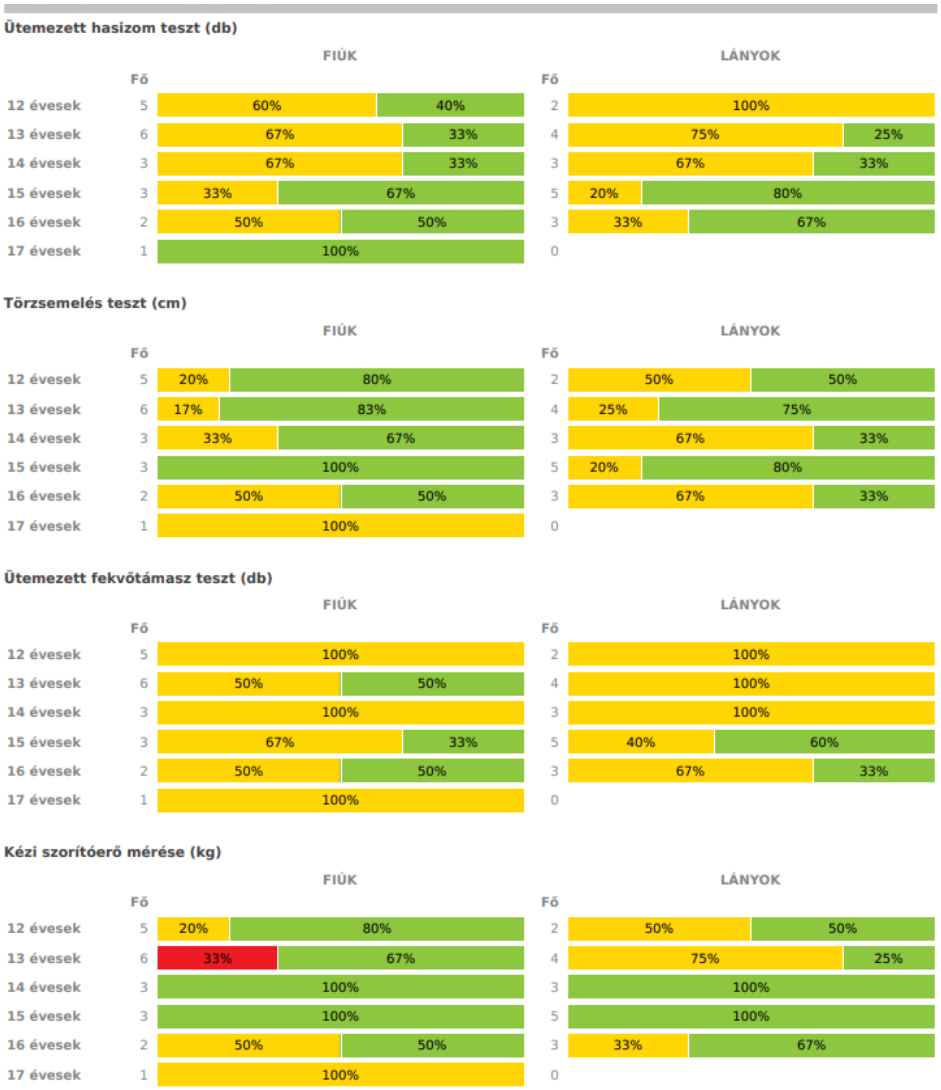


Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

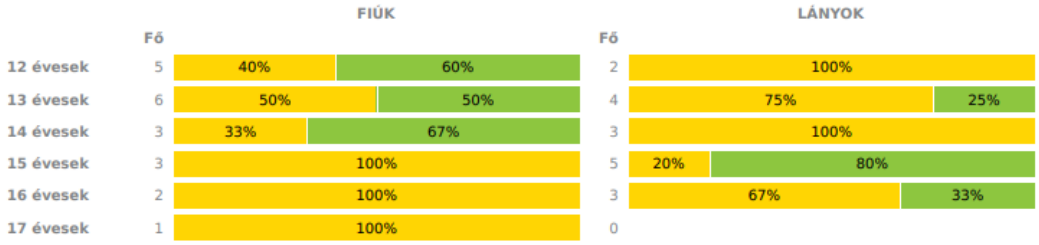
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	34	49	40	5.89	37	37	37	0.03	5 fő - 71%		2 fő - 29%
13 évesek	33	44	37	3.31	35	39	36	1.67	7 fő - 70%	2 fő - 20%	1 fő - 10%
14 évesek	35	40	37	1.77	34	35	35	0.60	5 fő - 83%	1 fő - 17%	
15 évesek	34	37	36	1.10	33	38	35	1.79	7 fő - 88%	1 fő - 12%	
16 évesek	36	38	37	1.01	33	33	33	0.20	5 fő - 100%		
17 évesek	34	34	34	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
Összesen:									81 %	11 %	8 %

Az ingafutásban szinte minden lány fokozott fejlesztésre szorul, a fiúk átlagosan több, mint 60%-ról.

3. Vázizomzat fittségi profil



Helyből távolugrás teszt (cm)



Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	2	50	16	17.65	4	8	6	2.00	5 fő - 71%	2 fő - 29%
13 évesek	10	30	18	7.85	10	20	14	4.15	7 fő - 70%	3 fő - 30%
14 évesek	14	36	22	9.74	7	24	16	6.94	4 fő - 67%	2 fő - 33%
15 évesek	20	50	35	12.26	10	31	23	7.30	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	15	43	29	14.00	11	42	24	13.27	2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	34	34	34	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
								Összesen:	54 %	46 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	9	30	26	8.40	16	30	23	7.00	2 fő - 29%	5 fő - 71%
13 évesek	14	30	27	5.96	17	30	27	5.63	2 fő - 20%	8 fő - 80%
14 évesek	18	30	26	5.66	16	25	19	4.24	3 fő - 50%	3 fő - 50%
15 évesek	24	30	28	2.83	13	30	27	6.80	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	21	30	26	4.50	20	30	24	4.32	3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
								Összesen:	32 %	68 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	1	7	4	2.15	1	1	1	0.00	7 fő - 100%	
13 évesek	2	20	10	6.26	1	6	3	1.92	7 fő - 70%	3 fő - 30%
14 évesek	2	10	7	3.40	2	5	4	1.41	6 fő - 100%	
15 évesek	5	18	10	5.56	2	13	8	3.82	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	8	23	16	7.50	5	14	8	4.24	3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	6	6	6	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
								Összesen:	76 %	24 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	22	30	25	2.64	17	20	18	1.66		2 fő - 29%	5 fő - 71%
13 évesek	17	30	25	4.77	20	29	23	3.59	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
14 évesek	28	46	34	8.32	28	28	28	0.29			6 fő - 100%
15 évesek	35	40	37	1.94	26	31	29	1.74			8 fő - 100%
16 évesek	33	41	37	4.10	22	37	30	6.08		2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	32	32	32	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									5 %	22 %	73 %

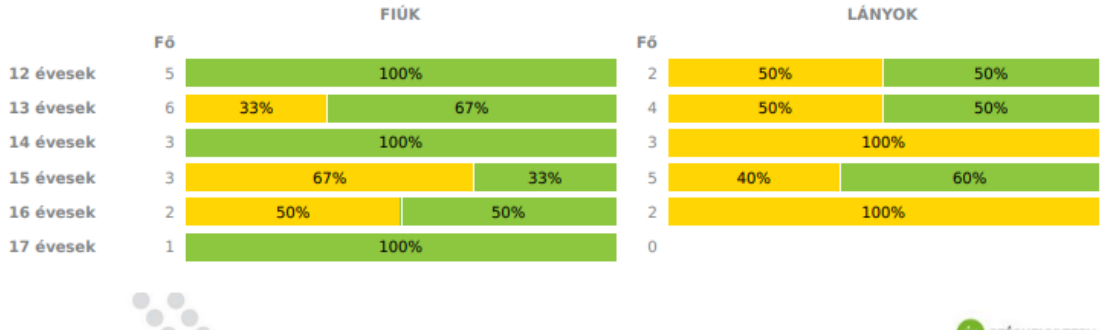
Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	126	151	139	11.06	110	115	113	2.50	4 fő - 57%	3 fő - 43%
13 évesek	110	182	143	29.82	103	144	124	14.94	6 fő - 60%	4 fő - 40%
14 évesek	121	170	152	22.22	110	132	121	8.99	4 fő - 67%	2 fő - 33%
15 évesek	145	160	151	6.48	117	158	143	14.64	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	173	177	175	2.00	120	140	132	8.50	4 fő - 80%	1 fő - 20%
17 évesek	164	164	164	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									62 %	38 %

Az 5 terület közül a kézi szorítóerőnél 2 fő szorul fokozott fejlesztésre. Nagyon magas minden területen a fejlesztésre szorulók aránya.

4. Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)



Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	22	26	24	1.25	25	26	25	0.50	1 fő - 14%	6 fő - 86%
13 évesek	19	26	22	2.23	23	26	25	1.39	4 fő - 40%	6 fő - 60%
14 évesek	21	26	23	1.95	23	24	23	0.47	3 fő - 50%	3 fő - 50%
15 évesek	20	21	20	0.42	25	28	26	0.97	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	20	21	21	0.63	21	29	25	3.75	3 fő - 75%	1 fő - 25%
17 évesek	21	21	21	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									42 %	58 %

A hajlékonysági tesztet a fiúk többsége az egészségzónában teljesítette, a lányok többsége fejlesztésre szorul.