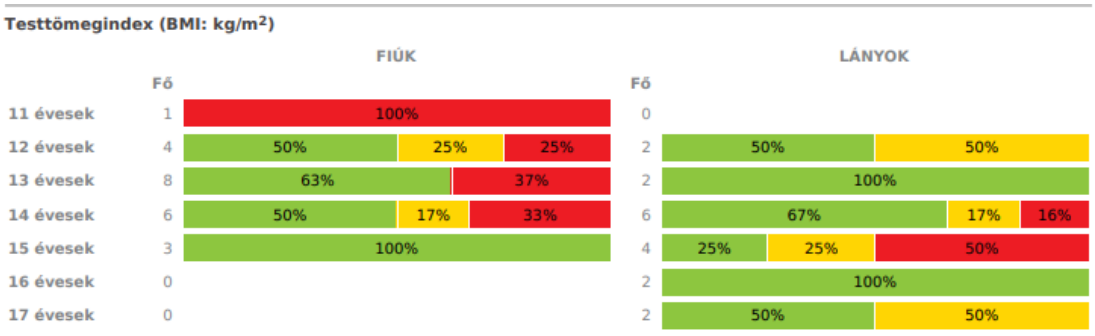
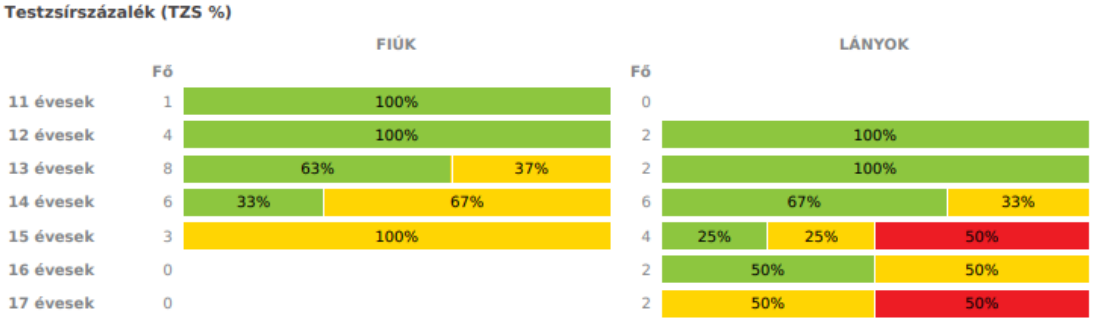
Netfit mérés 2022/23-as tanév

A mérésben részt vett 44 fő – 26 fiú és 18 lány

1. Testösszetétel és tápláltsági profil





Testtömegindex (BMI: kg/m²)

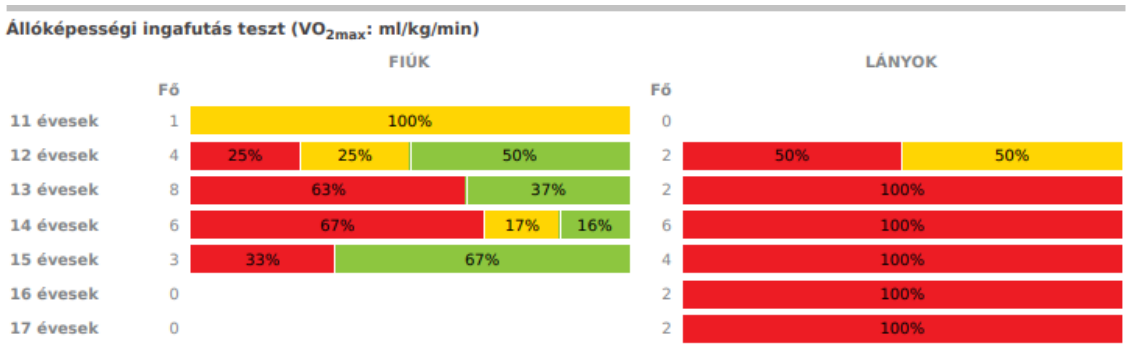
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	26	26	26	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
12 évesek	17	29	22	4.43	18	21	20	1.57	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
13 évesek	15	37	23	7.52	16	19	18	1.92	3 fő - 30%		7 fő - 70%
14 évesek	18	30	24	4.67	18	36	23	6.37	3 fő - 25%	2 fő - 17%	7 fő - 58%
15 évesek	17	22	19	2.05	22	38	30	6.31	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
16 évesek	0	0	0	0	22	23	23	0.27			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	22	26	24	1.82		1 fő - 50%	1 fő - 50%
									Összesen:	25 %	15 %	60 %

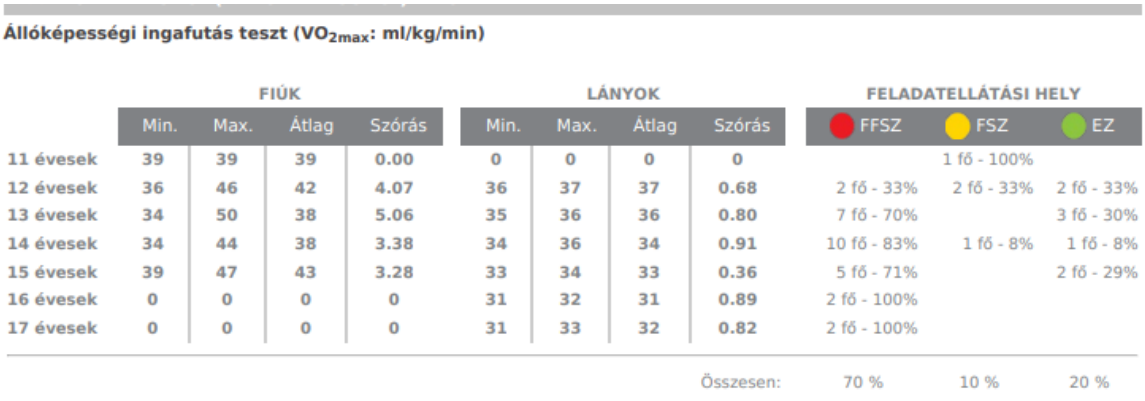
Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	23	23	23	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
12 évesek	19	23	21	1.82	20	24	22	2.10			6 fő - 100%
13 évesek	20	28	23	3.21	20	23	21	1.65		3 fő - 30%	7 fő - 70%
14 évesek	21	31	26	3.76	19	31	26	4.17		6 fő - 50%	6 fő - 50%
15 évesek	21	25	23	1.76	29	40	34	4.72	2 fő - 29%	4 fő - 57%	1 fő - 14%
16 évesek	0	0	0	0	24	35	29	5.45		1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	33	39	36	3.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%	
									Összesen:	8 %	38 %	54 %

A tanulók 25%-a fokozott fejlesztésre szorul, 8%-nak nagyon magas a testzsírszázaléka. A túlsúly inkább a 15 év alatti fiúkra jellemző.

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil

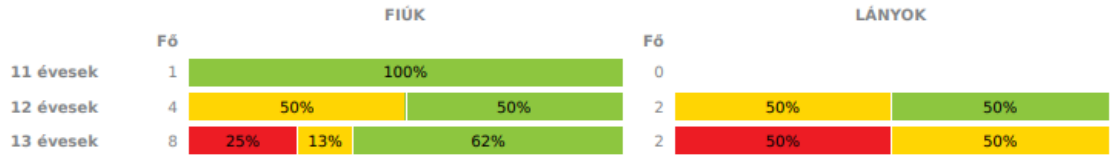


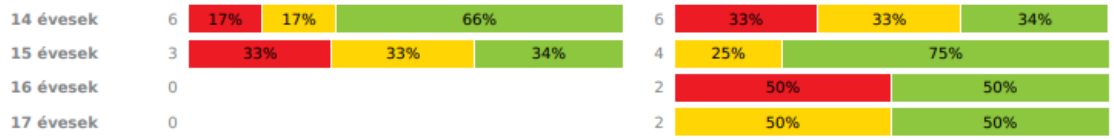


Az ingafutásban szinte minden lány fokozott fejlesztésre szorul, a fiúk átlagosan feléről mondható el.

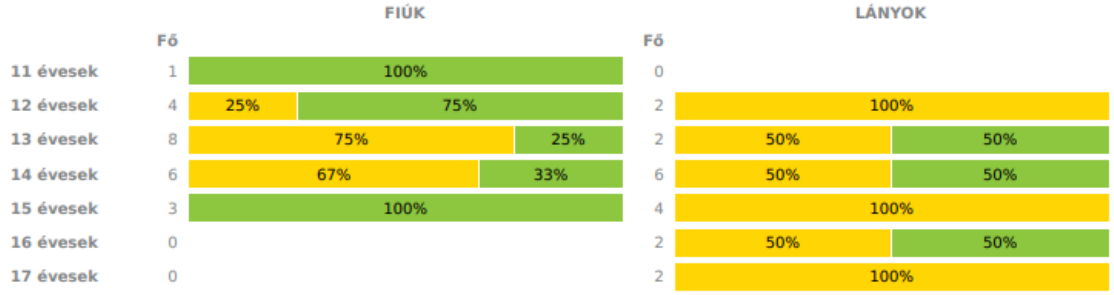
3. Vázizomzat fittségi profil

Kézi szorítóerő mérése (kg)





Helyből távolugrás teszt (cm)



Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	54	54	54	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
12 évesek	50	71	60	8.44	20	25	23	2.50		6 fő - 100%
13 évesek	7	54	23	13.62	12	14	13	1.00	6 fő - 60%	4 fő - 40%
14 évesek	15	50	27	14.08	4	58	27	18.24	6 fő - 50%	6 fő - 50%
15 évesek	22	55	39	13.47	5	30	17	9.45	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	0	0	0	0	23	25	24	1.00		2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	32	51	42	9.50		2 fő - 100%
								Összesen:	38 %	62 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	30	30	30	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
12 évesek	17	28	25	4.50	20	21	20	0.25	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	8	30	23	7.11	20	30	25	5.00	5 fő - 50%	5 fő - 50%
14 évesek	16	30	26	4.81	12	30	21	6.92	4 fő - 33%	8 fő - 67%
15 évesek	30	30	30	0.00	14	24	20	4.36	2 fő - 29%	5 fő - 71%
16 évesek	0	0	0	0	14	30	22	8.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	18	29	24	5.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
								Összesen:	40 %	60 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15	15	15	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
12 évesek	10	22	16	5.10	2	41	22	19.50	1 fő - 17%	5 fő - 83%
13 évesek	2	15	8	4.62	2	28	15	13.00	6 fő - 60%	4 fő - 40%
14 évesek	2	21	8	6.12	2	14	5	4.10	10 fő - 83%	2 fő - 17%
15 évesek	8	16	12	3.30	3	4	3	0.43	6 fő - 86%	1 fő - 14%
16 évesek	0	0	0	0	1	2	2	0.50	2 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	4	14	9	5.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
12 évesek	19	24	21	1.92	19	22	20	1.75		3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	18	38	28	6.64	18	19	19	0.50	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%
14 évesek	24	36	31	4.92	19	30	23	3.81	3 fő - 25%	3 fő - 25%	6 fő - 50%
15 évesek	25	43	32	7.43	22	30	26	2.75	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
16 évesek	0	0	0	0	20	29	25	4.35	1 fő - 50%		1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	24	38	31	6.90		1 fő - 50%	1 fő - 50%
								Összesen:	20 %	28 %	52 %

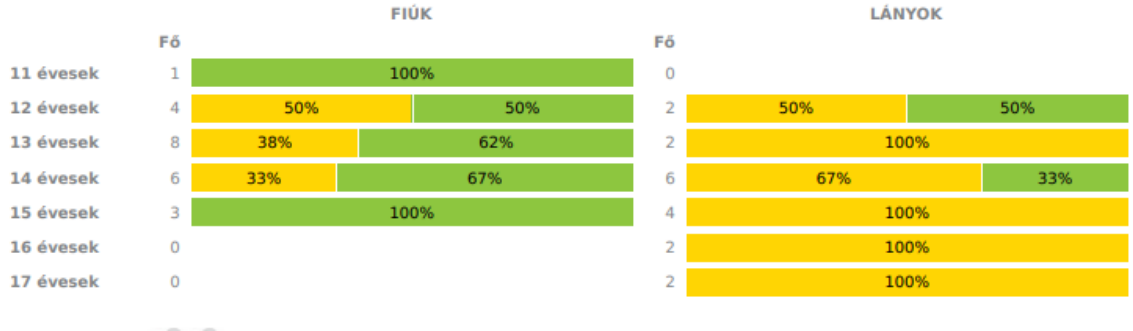
Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	146	146	146	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
12 évesek	136	160	149	10.25	100	110	105	5.00	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	120	178	147	18.75	118	142	130	12.00	7 fő - 70%	3 fő - 30%
14 évesek	112	190	152	27.79	108	145	126	15.25	7 fő - 58%	5 fő - 42%
15 évesek	179	200	188	8.83	98	130	118	12.77	4 fő - 57%	3 fő - 43%
16 évesek	0	0	0	0	118	163	141	22.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	122	138	130	8.00	2 fő - 100%	
							Összesen:		60 %	40 %

Az 5 terület közül a kézi szorítóerő szorul fokozott fejlesztésre.

4. Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)



Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	22	22	22	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
12 évesek	20	25	22	2.10	20	26	23	3.38	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	19	25	21	1.89	24	25	24	0.58	5 fő - 50%	5 fő - 50%
14 évesek	19	23	21	1.17	23	28	25	1.86	6 fő - 50%	6 fő - 50%
15 évesek	22	23	23	0.76	23	24	23	0.62	4 fő - 57%	3 fő - 43%
16 évesek	0	0	0	0	22	28	25	3.05	2 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	23	29	26	3.00	2 fő - 100%	
							Összesen:		55 %	45 %

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