

NETFIT Intézményi összesítő a 2015/2016 tanévben

A mérésben a felső tagozat vett részt. Létszám: 75 fő (42 fiú, 33 lány).

A NETFIT mérési rendszer négy különböző fittségi profilt (összetevőt) különböztet meg, amely profilokhoz meghatározott tesztek tartoznak.

Az elért eredményeket a teszt három kategóriába sorolja:

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Iskolánkban a tanulók a következő eredményeket érték el a tesztek során.

1. Testösszetétel és tápláltsági profil:

a, Testtömeg-index

- Fokozott fejlesztés szükséges: 8 fő
- Fejlesztés szükséges: 20 fő
- Egészségzóna: 47 fő

b, Testzsír százalék

- Fokozott fejlesztés szükséges: 7 fő
- Fejlesztés szükséges: 21 fő
- Egészségzóna: 47 fő

2. Aerob fittségi (állóképességi) profil:

Állóképességi ingafutás

- Fokozott fejlesztés szükséges: 7 fő
- Fejlesztés szükséges: 25 fő
- Egészségzóna: 43 fő

3. Vázizomzat fittségi profil:

a, Ütemezett hasizom

- Fejlesztés szükséges: 4 fő
- Egészségzóna: 71 fő

b, Törzsemelés

- Fejlesztés szükséges: 23 fő
- Egészségzóna: 52 fő

c, Ütemezett fekvőtámasz

- Fejlesztés szükséges: 19 fő
- Egészségzóna: 55 fő

d, Kézi szorítóerő

- Fejlesztés szükséges: 5 fő
- Egészségzóna: 70 fő

e, Helyből távolugrás

- Fejlesztés szükséges: 29 fő
- Egészségzóna: 46 fő

4. Hajlékonysági profil:

Hajlékonyság

- Fejlesztés szükséges: 23 fő
- Egészségzóna: 52 fő

A tanulóink az országos átlagnak megfelelő eredményeket érik el a különböző mérések során.