

2018/2019. tanév

NETFIT

Ebben a tanévben 82 tanulóval végeztük el a felméréseket (45 fiú – 37 lány arányban).

A testtömegindex érdekes módon alakult, hisz jóval kevesebb túlsúlyos tanuló volt %-os eloszlásban, főleg a 13 éves korosztályban.

Az állóképességi ingafutás ebben a tanévben sajnos nagyon gyengén sikerült, főleg a 14/15 éves korosztályban – lányok esetében. Fejlesztendő területként jelöltük ki.

Ezzel ellentétben a vázizomzat fittségénél az ütemezett hasizom tesztnél kiváló eredményeket jeleznek a mérések több korosztálynál is 100%-os teljesítményt nyújtva az egészségzónában fiúk-lányok esetében egyaránt.

A törzsemelés teszt esetében is nagyon jó a teljesítményünk, magas százalékban helyezkedünk el az egészségzónában.

A fekvőtámasz tesztnél a 13 éves korosztály kiválóan teljesített, az életkor növekedésével csökkent az egészségzónába tartozó tanulók aránya nemenként is.

A kézi szorító erő főleg a 11-12 éveseknél gyengébb, itt is a lányok teljesítettek alul ebben a tanévben. A 13-15 éves korosztálynál fejlődés tapasztalható.

A helyből távolugrás tesztnél mérvadó volt az életkor szerinti eloszlás ahol a főleg 13-14 éves korosztály teljesített a tőle elvárható szinten.

A hajlékonysági teszt esetében a fiúk egészségzónába tartozó %-os eloszlása jóval magasabb, mint a lányoknál.

Összeségében a zónaösszesítőben található adatok alapján a fő feladat továbbra is az aerob állóképesség fejlesztése nemenként is és életkori eloszlásban egyaránt.