



NAZIV ŠOLE

OŠ IVANA GROHARJA

# Stanje telesnega fitnesa oddelkov 2019

## Navodila za branje in razlago rezultatov v preglednicah

Za vsakega **posameznika**, ki se je udeležil meritev, so prikazane:

1. Starost (npr. 8,5 let pomeni 8 let in 6 mesecev)
2. Vrednosti za vsako mesko nalogo:
  - a. **Surov rezultat**, ki kaže izmerjen rezultat ali izračunan indeks, npr. višina 145,5 cm ali  $ITM\ 21\ kg/m^2$ . Rezultat je izpisan z:
    - i. rdečo pisavo (npr. **30** mm pri kožni gubi nadlahti), če je rezultat v območju nizke gibalne učinkovitosti in posledično povečanega zdravstvenega tveganja, zato je nujno njegovo izboljšanje,
    - ii. rumeno pisavo (npr. **22** mm pri kožni gubi nadlahti), če je rezultat v mejnem področju, za katerega priporočamo izboljšanje,
    - iii. črno pisavo (npr. 10 mm pri kožni gubi nadlahti), če je rezultat v območju zdravega telesnega fitnesa.
  - b. **Centil** v obsegu 0-100, ki kaže, koliko odstotkov vrstnikov (enakega spola in starosti) v slovenski populaciji ima rezultat **nižji** od danega rezultata, npr. če ima šolar kožno gubo **22** mm in centil **88**, to pomeni, da ima približno 88 % njegovih vrstnikov nižji in 12 % višji rezultat. Pri časovnih merskih nalogah (poligon nazaj, tek na 60 m, tek na 600 m) nižji rezultat predstavlja boljši dosežek, torej je v teh merskih nalogah za razliko od ostalih gibalnih nalog zaželen čim nižji centil. Pri indeksu telesne mase in kožni gubi nadlahti nista zaželena visoka centila (ta kažeta na prekomerno prehranjenost), pa tudi ne nizka (ta kažeta na podhranjenost).
  - c. Pri izjemno veliki spremembi rezultatov glede na preteklo leto je dodan **znak**, ki pomeni:
    - i. ▼ – izjemno poslabšanje rezultata, npr. če je šolar letos v daljino skočil 177 cm (20. centil), lani pa 205 cm (88. centil).
    - ii. ▲ – izjemno izboljšanje rezultata
3. **ITF** – *indeks telesnega fitnesa*, ki kaže celostni telesni fitnes posameznika. Izračunan je kot povprečna ocena vseh mer, ki določajo telesni fitnes, t.j. dveh telesnih mer, ki sta povezani z zdravjem (ITM – indeks telesne mase in kožna guba nadlahti) in vseh osmih gibalnih merskih nalog. Izražen je na lestvici 0 (najslabše) do 100 (najboljše), pomeni pa centilno vrednost; tako npr. ITF=25 pomeni, da ima od učenca s tem indeksom 25 % njegovih vrstnikov slabši in 75 % vrstnikov boljši telesni fitnes.



Podrobna navodila za razlago rezultatov in napotki za izboljšanje stanja posameznika ter oddelkov/šole so na spletni strani [www.slofit.org/slofit-nasvet](http://www.slofit.org/slofit-nasvet).



## Stanje telesnega fitnesa oddelkov 2019

FANTJE (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)												
	10,8	151,8	75	39,8	52	17,3	37	12	47	38	80	5	80	12	33	45	69	55	98	34	61	10	21	140	16	92
	10,8	153	81	38,1	45	16,3	22	16	68	36	66	9	94	12,2	35	50	84	45	67	60	80	9,8	14	151	34	91
	10,8	138,7	13	30,7	11	16	18	11	41	41	93	6	66	12,2	35	40	48	44	60	66	86	10,1	24	160	48	81
	10,6	140,7	25	31,4	15	15,9	186		533		45	1	789,6	743	64	36	21	69	88	10	18	164	53	72		
	10,3	148,1	73	37,2	50	17	37	12	50	29	19	5	34	12,2	31	37	39	45	67	60	81	10,3	26	143	17	64
	10,9	155,2	84	45,5	69	18,9	57	16	68	31	22	0	84	11,7	30	46	71	42	51	22	44	10,5	43	160	49	62
	11	138,4	10	27	2	14,1	29		25	35	54	0	20	15	66	49	80	42	51	120	99	10,4	39	147	28	58
	10,7	142,5	31	37,6	45	18,5	55	19	79	32	33	2	42	14,1	56	45	71	47	79	29	54	11	59	146	25	57
	11	155,5	85	34,3	24	14,2	28		17	42	95	0	70	10,5	16	39	41	29	5	53	77	11,3	71	156	43	55
	10,8	148,2	60	37	40	16,8	31	10	33	34	50	7	49	15,4	68	36	31	39	33	81	93	11,1	63	158	45	46
	10,9	152,6	76	47,2	75	20,3	69	20	82	34	47	7	47	16,1	74	55	93	40	39	17	35	11,1	65	172	65	40
	11,4	156,8	81	42,3	51	17,2	31	14	56	32	20	7	13	14,1	61	35	22	37	27	52	77	10	28	163	56	34
	10,9	157,7	91	51,2	83	20,6	72	30	98	36	64	0	53	17,1	80	31	14	30	6	13	26	11,3	71	185	78	12
	11,3	169,3	99	99,9	99	34,9	99	37	99	33	29	0	9	24	97	30	9	45	68	2	6	12,3	91	223	94	1

DEKLETA (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)												
	10,9	157,5	87	42,6	60	17,2	38	13	47	38	73	195	98	8,8	257	97	49	62	58	849	1	167	45	97		
	10,7	153,4	82	36,1	40	15,3	14	8	11	39	85	170	85	8,8	146	81	44	34	59	859,7	5	151	17	94		
	10,7	149,4	65	34,1	28	15,3	13	12	40	42	95	171	86	9,3	337	41	54	87	67	91	10,4	23	179	60	91	
	11,4	159,2	84	48,5	71	19,1	58	18	75	37	55	165	68	11,6	23	55	94	41	20	64	889,7	9	147	17	85	
	10,6	156	91	47,5	81	19,5	68	19	79	33	38	150	53	11,8	20	47	84	50	70	62	87	10,6	28	150	15	83
	10,8	157,7	90	37,3	42	15	10	12	40	34	41	172	86	10,9	13	45	76	45	40	42	749,9	9	160	32	82	
	11	152,2	66	34,7	25	15	9	11	33	35	45	166	75	11,7	22	51	91	45	39	22	479,9	11	146	13	79	
	10,6	139,8	20	35,7	39	18,3	54	15	61	25	2	168	82	11,7	19	40	57	44	34	60	85	10,4	22	153	20	72
	10,7	149	63	33,2	24	15	10	16	66	36	62	165	77	10,7	11	37	41	45	40	58	84	11,3	59	170	47	68

10,8	141,8	26	34,9	31	17,4	42	10	25	32	26	155	59	10,9	12	40	55	48	59	19	42	10,8	39	173	53	60
11	155,2	80	54,6	88	22,7	85	20	82	37	64	150	46	14,3	52	36	34	49	62	9	19	11	51	177	60	38
10,8	150,4	67	47,4	78	21	77	17	71	34	43	141	35	12,1	24	42	65	47	53	21	46	11,3	60			

NAZIV ŠOLE

ODDELEK

OŠ IVANA GROHARJA

5. B

## Stanje telesnega fitnesa oddelkov 2019

FANTJE (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)												
	10,9	146,7	47	34,9	27	16,2	219	25	38	78	199	97	10,3	14	45	68	42	51	77	92	10	22	166	58	89	
	11,2	152,7	70	36,9	32	15,8	14	12	46	40	86	175	76	12	35	38	35	47	80	47	73	10	25	124	2	88
	11,5	151,3	55	37	26	16,2	168		16	38	68	176	74	11,3	29	47	69	42	53	42	69	9,7	17	136	14	86
	11,2	162,2	95	48	72	18,2	47	16	67	36	57	195	95	13,5	53	50	82	39	34	47	73	10,1	29	139	17	80
	10,6	143,2	38	30,8	13	15	86		5	30	20	176	84	11,6	27	52	90	34	14	65	85	9,3	3	135	8	76
	10,9	159,2	93	43,7	64	17,2	36	13	53	40	88	170	70	12,3	37	41	51	40	39	45	72	9,5	55	143	21	73
	10,4	151,8	85	40,7	63	17,7	46	13	55	30	23	158	55	14,5	58	40	51	42	50	43	70	9,4	4	143	18	65
	11,9	132,5	122	9	1	13	110		31	36	43	166	50	9,3	9	45	58	38	32	120	99	10,4	51	127	6	65
	10,8	149	64	37,5	43	16,9	32	12	48	26	4	157	49	16,2	74	38	39	50	90	83	94	11,6	78	168	59	43
	11,3	156,4	82	37,9	35	15,5	10	14	57	29	8	175	75	13,7	56	25	4	35	19	59	80	9,7	15	173	68	38
	11,4	160,8	92	60,5	91	23,4	85	20	80	38	70	145	23	14,3	62	40	42	27	3	18	37	11,3	75	183	78	21
	10,8	172	99	61,9	95	20,9	75	20	83	30	18	150	36	20,5	92	34	23	32	10	7	14	11,3	70	191	82	10

DEKLETA (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)												
	10,7	153,3	79	36,1	38	15,4	14	15	61	38	77	2	73	12,1	24	51	92	50	69	61	86	9,4	2	130	1	97
	11,2	142	18	34,1	21	16,9	32	12	40	35	41	0	90	13,4	44	54	94	53	83	53	82	10,3	26	147	15	90
	11,1	153	68	40,4	49	17,3	38	9	17	36	52	1	66	12,3	30	49	85	55	89	20	44	9,7	7	153	24	86
	10,5	148	65	42,3	68	19,3	66	20	82	32	30	5	80	13	33	35	33	60	99	27	57	10,5	24	156	23	74
	10,9	149,8	60	39		17,4	41	13	47	27	4	5	58	14,2	50	48	84	46	47	83	96	10	13	159	31	71
	11	147	42	41,1	52	19	59	16	66	32	22	6	75	10,7	12	37	38	51	74	36	68	10,7	40	162	37	70
	10,9	150	63	37,3	41	16,6	30	17	71	35	49	6	60	16,2	70	56	97	46	47	35	67	10,2	18	168	46	70
	10,4	128	1	24,1	1	14,7	9	12	40	33	41	0	36	13,6	39	41	64	50	71	65	90	11,5	62	165	37	63
	11,2	159,2	87	43,7	59	17,2	37	13	47	40	82	0	78	12,3	31	41	56	40	16	18	39	10,8	47	165	44	62
	10,5	152,8	85	49	85	21	79	22	88	33	39	14	44	14,8	53	45	79	50	71	17	39	10,8	35	164	36	57

											5															
											15															
	10,7	148,6	61	29,2	9	13,2	1	12	40	33	35	1	54	12,3	26	36	36	42	26	37	70	11,7	73	155	23	41
	10,4	144,2	49	39,3	59	18,9	63	19	79	31	25	7	7	19	83	56	98	40	18	28	59	11,7	69	170	45	32
	10,9	156,3	84	44,8	67	18,3	53	12	40	40	85	3	85	10,8	12	48	84	55	90	38	70	9,7	6			

ZIV SOLE

ODDELEK

OŠ IVANA GROHARJA

5.PŠBK

## Stanje telesnega fitnesa oddelkov 2019

FANTJE (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)		Višina (cm)		Masa (kg)		ITM (kg/m <sup>2</sup> )		Kožna guba nadlahti (mm)		Dotikanje plošč z roko (pon)		Skok v daljino (cm)		Poligon nazaj (s)		Dvig trupa (pon)		Predklon na klopici (cm)		Vesa v zgibi (s)		Tek 60 m (s)		Tek 600 m (s)		ITF (centil)	
	10,8	156,5	89	47,3	76	19,3	62	18	76	39	85	7	18	92	12,	8	42	42	57	50	90	41	68	10,4	37	161	50	83
	10,6	153,8	88	44,8	73	18,9	60	15	65	38	84	9	14	35	16,	5	75	37	36	44	60	24	47	10,6	43	141	17	56
	10,6	153	85	39,6	55	16,9	33	16	69	28	10	3	16	63	14,	9	64	50	86	30	6	30	56	10,3	30	168	59	44

DEKLETA (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)		Višina (cm)		Masa (kg)		ITM (kg/m <sup>2</sup> )		Kožna guba nadlahti (mm)		Dotikanje plošč z roko (pon)		Skok v daljino (cm)		Poligon nazaj (s)		Dvig trupa (pon)		Predklon na klopici (cm)		Vesa v zgibi (s)		Tek 60 m (s)		Tek 600 m (s)		ITF (centil)
	10,9	147,6	48	35,4	31	16,2	25	12	40	40	85	180	92	9,4	4	54	95	57	95	60	85	10	13	138	5	99	
	10,8	164,6	98	55,5	90	20,5	74	16	66	39	82	176	89	17,5	78	44	73	47	53	31	62	9,7	6	125	1	85	
	10,7	153,8	81	44,1	69	18,6	58	17	71	37	70	148	46	18,1	81	42	65	38	12	32	64	10,7	35	161	33	53	

DEKLETA (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopci (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)
	10,3	148,7	34,6	15,6	12	26	160	10,8	46	46	40	11,6	140	74

## Stanje telesnega fitnesa oddelkov 2019

### FANTJE (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)
	11,2	144,8	30	26,1	1	12,4	1	10	32	28	6			

### DEKLETA (izmerjeni rezultati in centili)

Ime	Starost (let)	Višina (cm)	Masa (kg)	ITM (kg/m <sup>2</sup> )	Kožna guba nadlahti (mm)	Dotikanje plošč z roko (pon)	Skok v daljino (cm)	Poligon nazaj (s)	Dvig trupa (pon)	Predklon na klopici (cm)	Vesa v zgibi (s)	Tek 60 m (s)	Tek 600 m (s)	ITF (centil)
	11,2	147,5	39	32,6	15	8	14	54	37	59	165	71	14,9	60
									45	73	35	6	60	84
												11,2	63	150
													20	59

