



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)
	14,2	165,3	3247,6	1517,4	13 7	18 46	74 236	957,9	7 72	99 50	81 68	798,1	5 112	6 99
	14	163	3150,8	2819,1	36 11	50 36	12 208	737,8	6 72	99 52	89 37	488,1	4 124	18 89
	14,1	154,3	737,6	215,8	3 9	35 44	62 206	699	20 72	99 40	36 33	429,6	60 153	64 58
	14	152	537	216	4 11	50 44	65 190	499,8	30 42	26 41	42 96	959,6	57 148	56 52
	14,3	183,6	9575,9	8522,5	71 14	69 37	13 210	70 12,6	72 33	6 10	1 14	179,3	53 140	48 20
	14,5	173	5782,9	9127,7	92 26	95 39	19 198	489,9	38 33	5 45	58 11	12 10,3	85 157	72 14
	13,5	164	4773,1	8827,2	92 28	95 41	50 160	19 15,3	83 43	33 40	39 9	14 10,4	75 180	83 10
	14	165	3653,1	34 19,5	40 11	50 43	57 217	83 10,9	48 46	39 51	86 51	62 9,7	62	
	14	165	3761,4	61 22,6	72 20	85 48	87 178	32 10,1	35 65	92 50	83 42	54		
	13,9	173	7280	9126,7	90 15	70 52	97 195	56 10,5	41 60	83 52	90 47	599,2	40	

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)
	13,9	162	4359,7	7022,7	75 18	72 49	92 195	879,1	9 65	97 60	91 60	82 9,4	17 142	17 99
	14,2	160,5	3044,8	1117,4	12 11	25 52	97 190	808,8	7 69	99 58	86 63	86 9,2	11 151	29 98
	13,5	159,1	3250,6	4020	49 14	50 48	92 191	828,3	3 55	85 55	76 57	81 9,3	13 147	24 97
	14,5	177	9854,5	44 17,4	9 13	38 46	72 208	959,1	10 57	86 49	39 73	93 8,8	4 141	16 95
	13,4	152,3	840,6	817,5	18 16	63 41	48 185	779,8	14 54	83 55	77 101	98 9,8	31 152	31 90
	14	169,8	8456,2	5619,5	38 14	47 44	63 209	9610,6	27 42	37 53	64 62	85 9	7 152	31 87
	13,8	159,6	3047,2	2318,5	28 13	42 45	74 169	499,1	9 58	90 60	91 37	61 10	42 171	59 82
	13,5	178	9964	8220,2	52 22	86 45	78 188	8012,6	51 51	75 44	21 58	81 10,1	46 171	60 64
	14,9													
	13,3													



## 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)												
	13,7	165,5	49	50,1	31	18,3	27	12	54	49	93	3	979,7	25	61	88	47	74	39	53	9,3	38	120	10	94	
	13,8	185	99	64	70	18,7	32	8	24	45	76	0	67	10,8	43	64	92	45	63	61	73	8,6	14	120	11	90
	14,1	180,8	92	59,7	53	18,3	23	8	26	42	47	8	91	8,9	18	55	69	47	71	120	99	9,1	40	125	21	90
	14	171,8	66	58,2	51	19,7	44	9	34	50	93	0	97	10,8	46	55	70	44	56	76	87	9	33	135	36	88
	14,2	170,7	55	59,7	52	20,5	52	7	18	41	38	1	75	11,4	57	58	77	50	82	120	99	9	37	120	14	84
	14,1	168,2	47	52,7	31	18,6	28	10	44	40	32	8	71	11,6	58	60	82	41	42	120	99	8,8	27	120	14	77
	14	154,2	73	4,8	1	14,6	18	26	64	5	71	4	40	8,6	14	58	78	47	72	120	99	10,5	83	139	43	65
	13,6	151,5	73	0,5	1	13,3	110	40	43	65	3	75	12,9	67	56	77	41	44	64	79	9,8	58	149	54	52	
	13,9	181,5	94	81,1	92	24,6	83	21	87	52	97	6	44	13,1	73	44	32	56	96	27	36	9,3	45	154	64	49
	13,4	148,1	44	9	32	22,3	72	20	83	40	43	6	40	12,2	57	50	59	47	75	26	40	10,3	71	165	72	39
	13,6	168	60	71,3	85	25,3	86	28	95	44	71	5	35	15	83	45	39	35	20	30	42	10,3	74	163	71	19
	13,8	171,1	67	45,2	16	15,4	211	49	38	23	2	19	16,3	89	44	33	35	19	35	19	47	10,2	74	166	75	13

## 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)												
	13,7	166,3	72	52,7	46	19,1	36	12	35	47	87	0	97	8,2	3	64	97	55	75	80	9,4	1	119	1	99	
	13,9	166,5	71	55	54	19,8	45	15	55	46	80	5	59	8,8	6	47	58	55	74	56	80	9,8	34	146	22	88
	13,9	165,1	62	68,5	87	25,1	87	20	80	45	72	6	76	10,4	23	50	68	53	65	50	75	9,9	39	147	24	81
	13,7	173,5	96	61	74	20,3	51	15	56	39	27	0	68	17,5	90	47	58	43	17	11	19	9,2	11	175	65	36
	14,1	156,3	13	63,4	78	26	90	22	85	41	38	4	39	12,5	53	44	44	56	79	12	20	10,7	72	162	46	34
	13,3	160,4	44	46,2	26	18	25	18	73	38	26	7	20	14,2	69	32	10	50	52	20	36	11,6	89	205	88	15
	14,1	167,1	71	51,1	34	18,3	22	11	25	51	96	5	94	7,3	1	58	89	55	73	100	98		121	2		

