



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)	Plavajoča 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)												
	12,2	158,5	66	43,8	40	17,4	28	9	24	47	97	200	91	10,3	21	53	81	47	80	60	798,7	2	116	1	99	
	12	162,5	84	41,3	35	15,6	8	9	24	41	80	189	82	11,8	39	58	92	40	41	78	929,3	12	145	32	88	
	12,5	168,7	91	60,2	81	21,2	67	19	77	43	85	180	65	10,7	28	54	82	46	75	15	309,4	20	127	9	85	
	11,4	155,2	76	40,2	43	16,7	24	8	16	26	2	204	98	12,7	45	46	67	41	47	62	839,5	11	145	28	74	
	11,8	153,3	56	39,4	32	16,8	23	10	31	36	45	162	46	12,3	43	43	51	39	35	65	859	4	126	5	74	
	11,4	142	14	37,3	30	18,5	49	12	45	30	11	173	71	10,4	17	39	37	47	80	62	8310,2	35	145	28	72	
	12,5	155,5	44	45,5	41	18,8	44	12	46	38	47	172	52	16,7	84	49	66	41	48	61	80	10,7	69	145	36	51
	12,4	156,2	51	42,3	32	17,3	26	17	70	41	75	160	34	14,8	72	48	64	37	29	11	22	10,7	68	156	52	37
	12,6	160,4	62	35,1	6	13,6	1	6	6	34	16	150	18	13,2	60	45	50	37	29	62	819	10	144	36	35	
	11,9	162	85	50,6	68	19,3	54	11	39	36	43	161	42	14,7	69	39	33	41	47	41	67	11,1	74	177	74	34
	12,2	164,5	87	33,4	6	12,3	1	8	17	31	9	158	33	16,3	81	41	39	32	12	60	80	11	74	177	75	16
	12,2	154	47	64,2	89	27,1	94	34	99	38	54	145	17	18,8	90	38	27	42	53	7	15	11,9	90	191	84	5



## 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)												
	11,9	156,8	61	42,7	40	17,4	319	17	45	94	8	80	10,3	13	46	70	53	78	38	68	10	24	150	24	93	
	11,4	148	33	30,1	5	13,7	110	25	36	44	6	97	8,4	1	58	97	50	65	67	90	10	18	149	20	91	
	11,9	158,3	69	44,2	47	17,6	35	11	33	48	99	0	70	10,8	17	53	90	54	82	62	86	10,7	53	173	60	89
	11,9	157	63	45,8	52	18,6	47	13	47	43	88	1	85	9,8	8	47	74	50	62	41	71	10,7	53	151	25	88
	12,5	149,2	12	31	2	13,9	114	54	42	74	0	62	8,6	3	44	57	56	87	120	99	10,3	45	135	7	86	
	11,7	156	65	39,2	32	16,1	188	10	42	86	3	62	9,5	6	38	37	51	71	63	87	10,1	25	154	29	85	
	12	159,2	69	42,2	36	16,7	21	15	61	39	58	5	75	12,1	34	45	66	53	78	24	48	10,3	38	154	31	76
	12	167,5	95	58,1	83	20,7	68	20	82	38	49	6	44	9,5	7	44	61	52	73	40	69	11,7	85	152	28	65
	11,6	159,5	81	47,9	64	18,8	53	16	66	45	96	3	62	12,2	32	34	20	43	27	25	51	12,2	90	176	63	45
	11,7	143,1	11	31,1	5	15,2	8	15	61	37	47	0	36	11,1	20	39	40	45	35	41	71	11,7	83	173	60	42
	13,1	167,6	86	71,2	93	25,3	89	28	96												12,7	97	186	76		

NAZIV SOLE

ODDELEK

OŠ IVANA GROHARJA

6. 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)												
	11,9	154,3	57	39,4	30	16,5	19	10	31	41	81	20	93	8,3	35	2	81	47	80	81	93	9,2	8	132	12	99
	12,2	160,3	73	46,3	50	18	36	10	32	46	96	3	93	10,3	21	48	66	47	80	40	65	8,7	2	118	2	97
	11,4	143,1	16	31,6	7	15,4	89	23	40	83	2	97	9	5	51	83	45	68	70	89	9,5	11	140	20	97	
	11,8	144,4	15	33,7	10	16,2	15	10	31	43	92	5	81	8,5	3	45	59	47	80	102	97	10	33	138	19	96
	12,1	161,6	81	37	17	14,2	110	32	36	39	5	88	10,2	19	50	74	51	93	120	99	9,6	22	143	29	87	
	12,2	151,4	33	40,5	28	17,7	31	10	32	36	1	92	8	2	41	39	48	83	38	63	9,1	8	138	22	87	
	12,2	157,6	63	39,4	24	15,9	109	24	43	88	1	92	11,2	32	43	47	35	20	70	88	8,7	2	130	11	86	

	11,9	154,4	5940,3	3416,9	2412	4538	60	16	0	4010,3	1945	5845	6868	8710,3	47140	23	77
	12,1	152,5	4146,7	5220,1	6018	7434	23	18	0	7011,1	3149	7045	6827	499,9	34139	23	69
	11,8	156,6	7052,2	7321,3	7119	7737	53	17	8	7111,1	2840	3836	2438	649,5	15145	31	65
	12,2	162	7964	8824,4	8624	9040	70	18	7	7913,1	5645	5534	1733	2610,2	47162	59	40
	12,7	166,4	8176,5	9527,6	9426	9336	27	13	8	920	9434	1348	8210	1911,3	84210	93	7

### 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)			
	11,8	167,3	9645,5	5316,3	1811	3338	54	17	9	8311,7	2748	7749	5752	809	2134	5	92
	11,6	155	6143,8	5018,2	4516	6636	40	19	0	9411,5	2450	8550	6449	7810,1	25153	27	87
	11,7	159,2	7649,6	6819,6	6014	5442	85	15	4	4313,5	5046	7253	8062	869,8	15169	54	81
	11,3	156,1	7437,2	3115,3	109	1740	80	16	3	6611,2	1944	6847	5028	569,7	9166	47	79
	11,7	155,3	6250,8	7221,1	7317	7145	96	14	5	2810,7	1545	6950	6429	5610,4	37151	24	78
	11,7	161,5	8549,3	6718,9	5318	7542	85	17	1	7412	3140	4652	7628	559,7	12179	67	76
	12,2	160,5	7043,1	3516,7	208	1040	62	13	5	1311,3	2536	2461	9737	669,7	16185	75	59
	11,4	148,6	3832,7	1214,8	612	4035	36	15	2	4516,2	7347	7847	5052	8111,1	62157	32	53
	11,3	156,5	7747,7	6919,5	6217	7133	23	15	3	4821,6	9435	2754	8524	5010,8	48151	22	45
	11,5	158,6	8037,2	2614,8	613	4832	14	14	6	3215	6441	5328	133	6310,7	48185	73	24
	11,6	152	4647	6120,3	6821	8530	7	15	5	4618,8	8843	6146	4310	2111,2	69181	69	21

NAZIV ŠOLE

ODDELEK

OŠ IVANA GROHARJA

6. C

## 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)		
	12	159,2	7441,1	3516,2	149	2443	89	210	9710,5	2258	9235	2060	809	5122	3	95
	11,7	159,1	8242	4416,6	2110	3142	89	203	9610,2	1749	7440	4115	319	3127	5	90
	12	152,9	4536,1	1515,4	79	2440	73	178	6711,1	3048	6742	5327	509,3	12132	12	79
	11,7	151,5	4943,4	4918,9	5112	4533	23	199	9411,6	3448	7150	9065	869,6	17188	82	77
	11,6	145	2136	2117,1	2911	3839	74	184	838,2	243	5442	5381	9310,4	47183	78	77
	12	149,9	3137,9	2116,9	2212	4533	18	175	6312	4257	9046	7530	539,1	7146	34	75



11,8	149,8	31	52,8	75	23,5	86	30	98	39	62	166	649,1	4	50	83	53	79	19	39	11,8	85	
11,5	162,7	92	61	91	23	85	27	95	44	95	165	669	3	43	62	56	91	30	58	10,6	44	
11,8	151,4	38	60,5	88	26,4	94	33	99	38	53	142	24	15,3	69	35	23	48	53	10	20	11,5	80

