



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)	
	13,1	168	7456	6119,8	5111	4444	805	938,1	465	95	54	9662	798,9	14122	899
	12,8	161	5948,2	4418,6	3913	5344	856	6810,9	3351	70	45	6762	809,5	30161	6280
	12,5	160	6546,7	4518,2	3710	3339	556	1413,1	5845	51	53	9644	6810,2	52142	3160
	13,1	159	3957,7	6522,8	7615	6641	584	5714,2	7455	78	43	5541	609,5	37149	4959
	13,5	164	4856,5	5621	6115	6737	217	1011,1	4456	78	45	6566	8210	62146	4850
	13,2	148	643	1919,6	4813	5638	329	2110,9	3838	19	50	8640	5810,3	68156	6041
	12,6	162	7167,7	9025,8	9015	6240	643	5213,3	6143	43	41	4836	6010,4	61182	8040
	12,6	156	4366,2	8827,2	9323	8835	220	6214,5	7243	42	42	5315	2910,5	65180	7922
	13,2	172	8466,2	8122,4	7323	8935	140	214,5	7743	36	42	5015	2510,5	74180	8113
	12,3	151	3043,2	3718,9	4713	5142	820	908,4	470	99	52	9580	92		

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)
	12,6	161,8	6851,3	5819,6	5317	7045	886	7111,9	3651	8153	7470	919,3	8135	795
	12,9	166,5	8448,6	4317,5	2414	5344	801	8710,9	2447	6551	6263	869,5	15145	2092
	12,4	164,6	8551,8	6419,1	4915	6138	427	9411,3	2648	7343	2462	858,8	1131	487
	12,3	158,7	5845,2	4017,9	3512	4042	764	7010,9	2147	7051	6630	569,1	4153	3187
	12,8	156,1	3345	3118,5	3713	4640	512	789,1	645	5849	5071	929,7	22145	2087
	12,5	167,5	9253,8	6819,2	4914	5444	853	8212,2	3945	6150	5863	869,9	28149	2686
	12,8	161,8	6444	2716,8	1614	5342	682	4610,1	1435	1849	5040	679,8	26147	2369
	12,3	159	6051	6220,2	6116	6635	205	5511,8	3245	6253	7617	3410,1	34140	1266
	13,2	168,6	8766,2	8723,3	8015	5850	974	2911,6	3642	4260	9321	3910,2	48160	4464
	12,7	159,4	5255,3	7021,8	7221	8543	764	3313,9	6244	5549	5040	6710,5	56165	5250
	12,4	161	6856,7	7621,9	7517	7136	254	1114,6	6744	5751	6615	3010,8	64170	5831

12,6	166,5	88	96,7	99	34,9	99	29	97	40	55	13 5	11	17,3	86	26	3	55	82	0	1	11,2	79	186	77
------	-------	----	------	----	------	----	----	----	----	----	---------	----	------	----	----	---	----	----	---	---	------	----	-----	----

# 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)	
	13,2	162,5	5248,4	3718,3	3213	5643	73194	717,3	156	8154	96	52	709,1	21130	1995
	12,9	163	6248,6	4218,3	3411	4250	98206	888,2	447	5446	73	37	579,1	18148	4590
	12,8	161	5942,3	2416,3	1110	3449	97200	8411,6	4350	6642	52	95	968,9	10141	3390
	13,2	152	1339,8	1117,2	189	2941	57187	599,6	1942	3245	66	46	649,2	26157	6166
	14,1	172	6270	7823,7	7815	7242	46190	4512,1	6535	950	82	41	518,3	10135	3852
	13,9	162	2944	1216,8	912	5641	44189	4912,6	6751	5855	95	58	6810,3	77158	6748
	12,9	163	6549,8	4718,7	4012	4837	32181	5910,9	3441	3235	21	24	419,6	35153	5243
	12,5	159	6142,3	3016,7	1711	4033	13190	7911,6	3943	4430	8	23	439,7	31163	6241
	13,1	164	5950,3	4218,7	3711	4439	42160	2316,4	8652	6947	77	48	6711,1	85221	9533
	13,1	172,5	8880	9526,9	9223	8836	22160	2516,6	8633	1041	46	11	209,9	50220	9510
	12,8	172,5	9246,2	3815,5	513	5337	33	10,4	2754	7941	47	68	869,4	25134	21

## 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)
	12,8	161	6046,7	3818	3113	4645	865	9110,1	1566	9951	63102	989,6	18127	399
	12,8	166,5	8543,2	2315,6	613	4645	861	8811,1	2658	9348	4645	729,3	9135	892
	13,2	156,2	2338,2	615,7	410	2146	869	839,3	850	7345	2770	919,6	22140	1488
	13,2	169,3	8962,6	8121,8	7018	7350	977	6610,1	1753	8258	8933	5710,6	65164	5082
	12,6	166	8647,5	4417,2	2313	4738	370	2711	2444	5653	7490	9710	33145	2075
	12,5	160,6	6340,2	1815,6	78	941	658	4010,2	1453	8651	6590	9710,8	66154	3474
	12,6	153,5	2537,2	915,8	811	3137	291	3012,6	4553	8640	13120	9910,3	46157	3954
	13,2	174,5	9866	8721,7	6919	7741	534	4513,8	6440	3454	7318	3311,2	82162	4738
	12,3	162,7	7844	3616,6	1810	24						9,9	26146	20
	12,8	162,5	6745,6	3317,3	2111	3038	338	5513,4	5644	5442	1822	42		16552
	12,9	166	8352,6	5919,1	4413	4639	411	7610,7	2151	7952	6740	67		13811

## 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	165,7	71	47,9	39	17,4	22	6	7	44	82	8	19	90
	12,9	165,5	72	48,5	42	17,7	26	13	54	41	64	8	19	77
	12,7	158,6	53	43	29	17,1	20	12	47	42	76	2	18	74
	13,3	151,5	12	33,1	1	14,4	16		7	40	48	2	21	71
	12,6	159	58	42,2	28	16,7	16	10	33	36	29	7	18	66
	13,1	169,3	79	61,3	74	21,4	66	14	61	45	85	2	19	58
	13,1	168,6	76	54,8	57	19,3	45	16	69	38	34	5	16	30
	15,2	182,8	87	69,4	66	20,8	47	10	50	45	52	6	22	28
	12,7	163,3	71	59,2	76	22,2	74	27	94	36	28	2	15	18
	12,6	160,8	66	45,5	40	17,6	28	13	52	35	22	8	13	9

## 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	154,3	21	39	10	16,4	109		15	50	98	2	19	97
	12,5	165,4	86	53,8	68	19,7	55	12	40	46	93	8	19	97
	12,4	150,5	19	35,9	9	15,8	10	10	24	43	82	6	18	91
	13	161,2	55	51,3	51	19,7	51	13	45	44	78	1	20	87
	13,1	166,4	80	58	72	20,9	63	17	69	45	82	5	17	79
	12,6	161,7	68	45,7	38	17,5	26	18	74	30	3	5	19	75
	12,4	153,5	31	40,5	23	17,2	24	13	47	40	59	1	17	75
	12,7	169,5	94	56,5	73	19,7	53	15	60	42	70	3	17	65
	12,4	167,2	92	84,8	99	30,3	98	29	97	40	57	5	14	6
	12,4	151,7	21	52	64	22,6	79	23	90	28	2	0	12	5
	13,3	164,6	68	67,6	88	25	87	26	94	38	26	0	14	4