



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           | 938,3         | 3            | 52 | 81 | 47 | 80 | 81 | 9   | 939,2 | 8     | 132 | 12  | 99  |    |    |
|     | 12,2          | 160,3       | 73        | 46,3                     | 50                       | 18                           | 36                  | 10                | 32               | 46                       | 96               | 20           | 93            | 10,3         | 21 | 48 | 66 | 47 | 80 | 40  | 6     | 658,7 | 2   | 118 | 2   | 97 |    |
|     | 11,4          | 143,1       | 16        | 31,6                     | 7                        | 15,4                         | 89                  | 23                | 40               | 83                       | 2                | 20           | 97            | 9            | 51 | 83 | 45 | 68 | 70 | 8   | 899,5 | 11    | 140 | 20  | 97  |    |    |
|     | 11,8          | 144,4       | 15        | 33,7                     | 10                       | 16,2                         | 15                  | 10                | 31               | 43                       | 92               | 18           | 81            | 8,5          | 3  | 45 | 59 | 47 | 80 | 102 | 9     | 97    | 10  | 33  | 138 | 19 | 96 |
|     | 12,1          | 161,6       | 81        | 37                       | 17                       | 14,2                         | 110                 | 32                | 36               | 39                       | 5                | 19           | 88            | 10,2         | 19 | 50 | 74 | 51 | 93 | 120 | 9     | 999,6 | 22  | 143 | 29  | 87 |    |
|     | 12,2          | 151,4       | 33        | 40,5                     | 28                       | 17,7                         | 31                  | 10                | 32               | 36                       | 1                | 20           | 92            | 8            | 41 | 39 | 48 | 83 | 38 | 6   | 639,1 | 8     | 138 | 22  | 87  |    |    |
|     | 12,2          | 157,6       | 63        | 39,4                     | 24                       | 15,9                         | 109                 | 24                | 43               | 88                       | 1                | 20           | 92            | 11,2         | 32 | 43 | 47 | 35 | 20 | 70  | 8     | 888,7 | 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 |

---