



4. A NETFIT® ÁLTAL VIZSGÁLT FITTSÉGI PROFILOK ÉS ÉRTÉKELEŚÜK

4.1. A NETFIT®-et alkotó tesztek áttekintése

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak. A négy profil egészében

jellemzi egy tanuló egészségközpontú fittségi állapotát. A különböző profilokhoz tartozó teszteket az 5. számú összefoglaló táblázat tartalmazza.

A NETFIT® FITTSÉGI PROFILJAI ÉS TESZTJEI (ÁTTEKINTÉS)		
Fittségi profil megnevezése	Fittségi tesztfeladat megnevezése	Vizsgált terület
Testösszetétel és tápláltsági profil	Testtömeg mérése	Testtömegindex (BMI)
	Testmagasság mérése	
	Testzsírszázalék-mérés	Testzsírszázalék
Aerob fittségi (állóképességi) profil	Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter)	Aerob kapacitás
Vázizomzat fittségi profil	Ütemezett hasizom teszt	Hasizomzat ereje és erő-állóképessége
	Törzsemelés teszt	Törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága
	Ütemezett fekvőtámasz teszt	Felsőtest izomereje
	Kézi szorítóerő mérése	Kéz maximális szorító ereje
	Helyből távolugrás teszt	Láb robbanékonyereje
Hajlékonysági profil	Hajlékonysági teszt	Térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

5. táblázat: A NETFIT® fittségi profiljai és tesztjei