

A NETFIT®a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt rövidítése.

A Magyar Diáksport Szövetség 2013. május 24-én útnak indította az „A testnevelés új stratégiájának és a fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” –T.E.S.I. elnevezésű kiemelt projektjét.

A projekt egyik kutatás-fejlesztési feladata az volt, hogy létrehozza a magyar iskolarendszerben egységesen működtethető, egészségközpontú fittségmérés-értékelési rendszert. Az új fizikai fittségmérés rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt elnevezést kapta.

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően két illetve három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT szoftveres alkalmazása olyan személyre szabott értékelési lehetőséget kínál minden tanuló számára, amely vizuálisan is szemlélteti a fittségi állapotot, valamint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fejlesztés érdekében.

A Magyar Közlöny 2014. október 27-én tette közzé a 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet módosítását, amely nevesíti a NETFIT-et, mint a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszerét, valamint szabályozza annak tartalmi kereteit. Ennek köszönhetően most már minden érintett iskolában a NETFIT® rendszer segítségével mérik fel a testnevelők a diákok fittségi állapotát az adott tanév meghatározott mérési időszakában.

A Magyar Diáksport Szövetség kiemelt projektjében minden iskola számára ingyenesen biztosította a mérésekhez szükséges eszközcsomagot, kézikönyvet és oktatófilmet, továbbá lehetővé tette mintegy 8000 fő pedagógus számára a rendszer elsajátításához szükséges, 30 órás pedagógus-továbbképzés elvégzésének lehetőségét.

A NETFIT rendszert közel 3700 iskola, 800 ezer tanuló és 13 ezer pedagógus használja.

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

Testösszetétel és tápláltsági profil:

Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése – 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 – alsó végtag robbanékony ereje

Hajlékonysági profil:

Hajlékonysági teszt – térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

Alábbiakban szeretnénk „bemutatni” azokat a gyerekeinket, akik a mérések során a legjobb eredményt érték el.

5. évfolyam

Kézi szorítóerő

Fiúk

1. Filyó Tamás
2. Bodzsár Balázs
3. Deák Gergő
4. Rimóczi Bence
5. Ráczi Martin

Lányok

1. Oltyán Emese
2. Kiss Boglárka
3. Orovecz Barbara
4. Kovács Kitti
5. Csurgó Kinga

Fekvőtámasz

Fiúk

1. Bodzsár Balázs
2. Tóth Zsolt
Sáros Roland
3. Fodor Péter
4. Fodor Bence
5. Szakács Sándor
Holyba Gergő
Rimóczi Bence

Lányok

1. Tóth Gréta
2. Molnár Sára
3. Kocsis Lili
4. Kiss Boglárka
5. Gajdos Ildikó

Helyből távolugrás

Fiúk

1. Bodzsár Balázs
2. Filyó Tamás
3. Holyba Gergő
4. Angyal Gergő
5. Tóth Zsolt

Lányok

1. Oltyán Emese
2. Tóth Réta
3. Beleznai Nóra
4. Kiss Boglárka
5. Molnár Sára, Fodor Luca

Ingafutás

Fiúk

1. Tóth Zsolt
2. Bodzsár Balázs
3. Sáros Roland
4. Fodor Bence
5. Tóth Róbert
Fodor Péter
Angyal Gergő

Lányok

1. Oltyán Emese
2. Kiss Boglárka, Molnár Sára
3. Fodor Luca
4. Gajdos Ildikó
5. Kocsis Lili

6. évfolyam

Kézi szorítóerő

Fiúk

1. Kocsis Gábor
2. Kardos Zoltán
3. Ambrus Sándor
4. Szabó Dominik
5. Adorján Dániel

Lányok

1. Csonrádi Bianka
2. Lengyel Roberta
3. Jakab Nelli
4. Molnár Lili
5. Szikszai Stefánia

Fekvőtámasz

Fiúk

1. Enyedi Olivér
2. Németh Szabolcs
3. Pápai Balázs
Németh Sándor
Németh Dávid
4. Magyar Pál
5. Almási Gergő
Ambrus Sándor
Fűzfa Dominik

Lányok

1. Stoica-Bodor Panna
2. Szűrös Virág
3. Jancsó Patrícia
4. Molnár Lili
5. Gajdos Bernadett
Benedek Petra

Helyből távolugrás

Fiúk

1. Fűzfa Dominik
2. Pápai Balázs
3. Kocsis Gábor
4. Ambrus Sándor
5. Németh Szabolcs

Lányok

1. Hervay Hanna
2. Stoica- Bodor Panna
3. Lengyel Roberta
4. Benedek Petra
5. Jancsó Patrícia

Ingafutás

Fiúk

1. Pápai Balázs
2. Fűzfa Dominik
3. Ambrus Sándor

4. Almási Gergő
Németh Sándor
Németh Szabolcs
5. Ollé Zoltán

Lányok

1. Pintér Zsanett
2. Jancsó Patrícia
3. Gajdos Bernadett,
Stoica Bodor Panna
4. Benedek Petra
5. Szántai Réka

7. évfolyam

Kézi szorítóerő

Fiúk

1. Szajli Tamás
2. Csík Bence
3. Bodzsár Bence
4. Szőke Sándor
5. Csurgó Marcell

Lányok

1. Viktor Bernadett
2. Tóth Fruzsina
3. Pinczi Gabriella
4. Bagi Mercédesz
5. Holló Eszter

Fekvőtámasz

Fiúk

1. Rojkó Martin
2. Bekker Zsolt, Erdélyi Dániel
3. Földi Milán
4. Bodzsár Bence, Csík Bence
5. Varga András, Szőke Sándor

Lányok

1. Kiss Anna, Nagy Fanni
2. Szilágyi Rebeka
3. Izbéki Andrea
4. Veres Szintia
5. Szabó Dia

Helyből távolugrás

Fiúk

1. Csík Bence
2. Rojkó Martin
3. Bodzsár Bence
4. Takács Róbert
5. Kürti Kevin

Lányok

1. Bagi Mercédesz
2. Tóth Fruzsina
3. Kiss Anna
4. Szilágyi Rebeka
5. Sági Fanni

Ingafutás

Fiúk

1. Csík Bence
2. Sági Domán
3. Bekker Zsolt
4. Molnár Dániel
5. Kürti Kevin

Lányok

1. Bagi Mercédesz
2. Nagy Fanni
3. Sági Fanni
4. Kiss Anna
5. Fehér Csenge

8. évfolyam

Kézi szorítóerő

Fiúk

1. Szilágyi Szilveszter
2. Bencsik Richárd
3. Bánóczy Levente
4. Szűrös Kristóf
5. Kecskés Milán

Lányok

1. Hangodi Regina, Pozderka Vivien
2. Ábel-Kiss Amina
3. Halmi Lea
4. Lakatos Liza
5. Lefor Petra

Fekvőtámasz

Fiúk

1. Erdélyi András
2. Hornyák Döme
3. Szilágyi Szilveszter, Schmidt Dániel
4. Onodi Ábel, Oltyán Péter
5. Bencsik Richárd
Gulyás Milán
Fodor Gergő
Heinrich Tamás

Lányok

1. Jelenfi Gitta
2. Gombás Laura
3. Fülöp Fanni
4. Kinyik Anett
5. Sebestyén Szonyja

Helyből távolugrás

Fiúk

1. Hornyák Döme
2. Sagát Kornél
3. Oltyán Péter
4. Nyerges Attila
5. Szűrös Kristóf

Lányok

1. Kovács Kinga Rebeka
2. Hangodi Regina
3. Földi Beáta
4. Takács Laura, Gombás Laura
5. Molnár Zsófia

Ingafutás

Fiúk

1. Gál Albert
2. Hornyák Döme
3. Palatinus Patrik
4. Bencsik Richárd
5. Oltyán Péter

Lányok

1. Takács Laura
2. Jelenfi Gitta
3. Gombás Laura
4. Kinyik Anett
5. Ábel- Kiss Amina

Gratulálunk a szép eredményekhez!