



Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt



A Magyar Diáksport Szövetség 2013. január 1-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 fittségmérési-értékelési rendszert. Az új fizikai fittségmérési rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt elnevezést kapta.



Milyen tesztek alkotják a NETFIT-et?

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



- Testösszetétel és tápláltsági profil
- Aerob fitsségi (állóképeségi) profil
- Vázizomzat fitsségi profil
- Hajlékonysági profil



1) Testösszetétel és tápláltsági profil:

- Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)
- Testmagasság mérése
- Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék



Fiú

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	Életkor (év)	BMI (kg/m ²)			
		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 14,0	14,1–18,0	18,1–21,0	21,1 ≤	
8	≤ 14,2	14,3–18,6	18,7–22,0	22,1 ≤	
9	≤ 14,5	14,6–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,4	24,5 ≤	
11	≤ 15,2	15,3–20,8	20,9–25,5	25,6 ≤	
12	≤ 15,6	15,7–21,4	21,5–26,4	26,5 ≤	
13	≤ 16,1	16,2–22,2	22,3–27,2	27,3 ≤	
14	≤ 16,7	16,8–22,9	23,0–27,9	28,0 ≤	
15	≤ 17,3	17,4–23,5	23,6–28,5	28,6 ≤	
16	≤ 17,8	17,9–24,1	24,2–29,1	29,2 ≤	
17	≤ 18,3	18,4–24,6	24,7–29,6	29,7 ≤	
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	

Lány

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	Életkor (év)	BMI (kg/m ²)			
		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 13,9	14,0–17,9	18,0–20,8	20,9 ≤	
8	≤ 14,1	14,2–18,5	18,6–21,9	22,0 ≤	
9	≤ 14,4	14,5–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,5	24,6 ≤	
11	≤ 15,3	15,4–21,0	21,1–25,8	25,9 ≤	
12	≤ 15,9	16,0–22,0	22,1–26,9	27,0 ≤	
13	≤ 16,6	16,7–22,8	22,9–27,9	28,0 ≤	
14	≤ 17,2	17,3–23,5	23,6–28,6	28,7 ≤	
15	≤ 17,7	17,8–24,0	24,1–29,1	29,2 ≤	
16	≤ 18,1	18,2–24,4	24,5–29,5	29,6 ≤	
17	≤ 18,4	18,5–24,8	24,9–29,8	29,9 ≤	
18	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	



Fiú

Testzsírszázalék (%)

Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 8,2	8,3–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
8	≤ 8,3	8,4–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
9	≤ 8,6	8,7–20,6	20,7–30,0	30,1 ≤
10	≤ 8,8	8,9–22,4	22,5–33,1	33,2 ≤
11	≤ 8,7	8,8–23,6	23,7–35,3	35,4 ≤
12	≤ 8,3	8,4–23,6	23,7–35,8	35,9 ≤
13	≤ 7,7	7,8–22,8	22,9–34,9	35,0 ≤
14	≤ 7,0	7,1–21,3	21,4–33,1	33,2 ≤
15	≤ 6,5	6,6–20,1	20,2–31,4	31,5 ≤
16	≤ 6,4	6,5–20,1	20,2–31,5	31,6 ≤
17	≤ 6,6	6,7–20,9	21,0–32,9	33,0 ≤
18	≤ 6,9	7,0–22,2	22,3–35,0	35,1 ≤

Lány

Testzsírszázalék (%)

Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
7	≤ 10,0	10,1–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
8	≤ 10,4	10,5–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
9	≤ 10,9	11,0–22,6	22,7–30,7	30,8 ≤
10	≤ 11,5	11,6–24,3	24,4–32,9	33,0 ≤
11	≤ 12,1	12,2–25,7	25,8–34,4	34,5 ≤
12	≤ 12,6	12,7–26,7	26,8–35,4	35,5 ≤
13	≤ 13,3	13,4–27,7	27,8–36,4	36,3 ≤
14	≤ 13,9	14,0–28,5	28,6–36,7	36,8 ≤
15	≤ 14,5	14,6–29,1	29,2–37,0	37,1 ≤
16	≤ 15,2	15,3–29,7	29,8–37,3	37,4 ≤
17	≤ 15,8	15,9–30,4	30,5–37,8	37,9 ≤
18	≤ 16,4	16,5–31,3	31,4–38,5	38,6 ≤



2) Aerob fittségi (állóképességi) profil:

- Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás



20 méteres állóképességi ingafutás teszt

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8	A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT. A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.					
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 16	≤ 37,6	17–23	37,7–40,2	24 ≤	40,3 ≤
13	≤ 22	≤ 38,6	23–29	38,7–41,0	30 ≤	41,1 ≤
14	≤ 28	≤ 39,6	29–35	39,7–42,4	36 ≤	42,5 ≤
15	≤ 34	≤ 40,6	35–41	40,7–43,5	42 ≤	43,6 ≤
16	≤ 38	≤ 41,0	39–46	41,1–44,0	47 ≤	44,1 ≤
17	≤ 42	≤ 41,2	43–49	41,3–44,1	50 ≤	44,2 ≤
18	≤ 45	≤ 41,2	46–53	41,3–44,2	54 ≤	44,3 ≤



20 méteres állóképességi ingafutás teszt

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészségzóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 14	≤ 37,0	15–22	37,1–40,0	23 ≤	40,1 ≤
13	≤ 16	≤ 36,6	17–24	36,7–39,6	25 ≤	39,7 ≤
14	≤ 18	≤ 36,3	19–26	36,4–39,3	27 ≤	39,4 ≤
15	≤ 21	≤ 36,0	22–30	36,1–39,0	31 ≤	39,1 ≤
16	≤ 23	≤ 35,8	24–31	35,9–38,8	32 ≤	38,9 ≤
17	≤ 26	≤ 35,7	27–34	35,8–38,7	35 ≤	38,8 ≤
18	≤ 28	≤ 35,3	29–37	35,4–38,5	38 ≤	38,6 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.

A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTOS SÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.

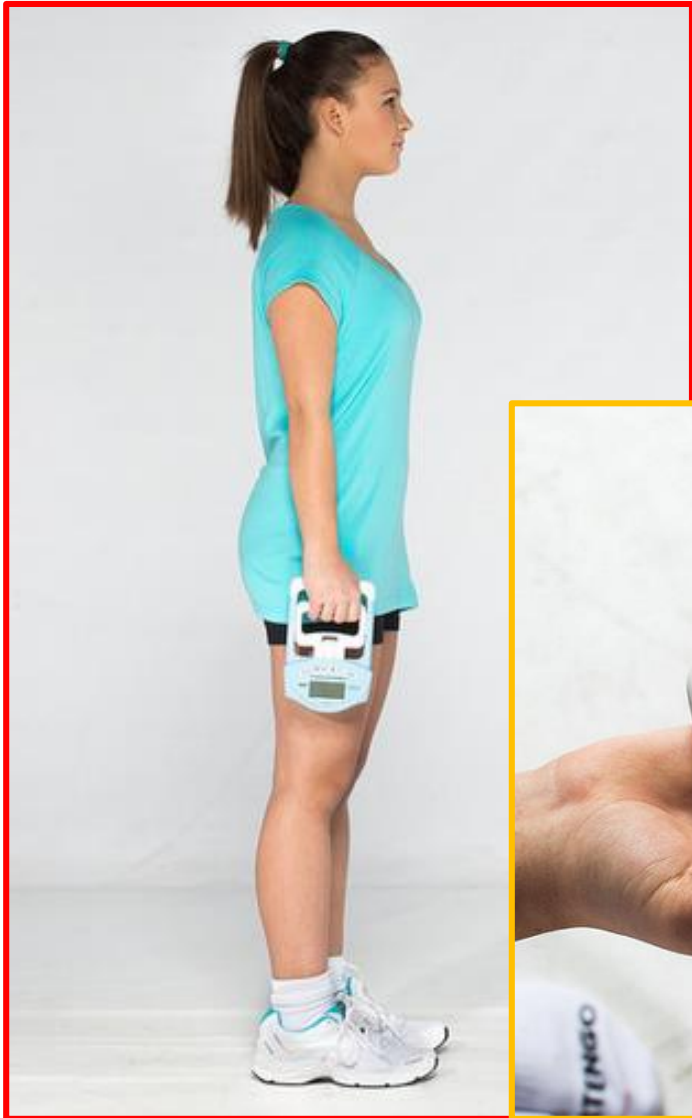


3) Vázizomzat fittségi profil:

- 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







Fiú

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzsemelés teszt (cm)
	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna
7	16,5 ≤	113 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30
8	17,0 ≤	118 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30
9	17,5 ≤	123 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30
10	18,0 ≤	128 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30
11	18,5 ≤	135 ≤	8 ≤	15 ≤	23–30
12	19,0 ≤	148 ≤	10 ≤	18 ≤	23–30
13	20,0 ≤	160 ≤	12 ≤	21 ≤	23–30
14	23,5 ≤	171 ≤	14 ≤	24 ≤	23–30
15	27,5 ≤	180 ≤	16 ≤	24 ≤	23–30
16	32,0 ≤	188 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30
17	35,5 ≤	195 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30
18	38,0 ≤	201 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30



Lány

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)	Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzsemelés teszt (cm)
	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna	Egészségzóna
7	13,0 ≤	110 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30
8	13,5 ≤	115 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30
9	14,0 ≤	120 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30
10	14,5 ≤	125 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30
11	15,0 ≤	130 ≤	7 ≤	15 ≤	23–30
12	15,5 ≤	133 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
13	16,0 ≤	135 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
14	16,5 ≤	137 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
15	17,5 ≤	139 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
16	19,5 ≤	140 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
17	22,0 ≤	141 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30
18	25,5 ≤	142 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30



4) Hajlékonysági profil:

- Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem



Fiú

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Életkor (év)	Hajlékonysági teszt (cm)
	Egészségzóna
7	20 ≤
8	20 ≤
9	20 ≤
10	20 ≤
11	20 ≤
12	20 ≤
13	20 ≤
14	20 ≤
15	20 ≤
16	20 ≤
17	20 ≤
18	20 ≤

Lány

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Életkor (év)	Hajlékonysági teszt (cm)
	Egészségzóna
7	23 ≤
8	23 ≤
9	23 ≤
10	23 ≤
11	25 ≤
12	25 ≤
13	25 ≤
14	25 ≤
15	31 ≤
16	31 ≤
17	31 ≤
18	31 ≤

