

Bukaera txostena

2023-2024



1.- Sarrera	
2.- Parte-hartzea	
3.- Emaitzen azterketa	
4.- Irakasleen gogobetetasuna	
5.- Ondorioak	
6.- Eranskina	

1.- Sarrera

Oraingo ume eta nerabeak inoizko sasoi fisiko gutxien izan duen belaunaldia omen dira. Honek kalteak sortzen ditu haien errendimendu akademikoan, egungo eta etorkizuneko osasunean, ongizatean eta bizi kalitatean. **Arazoa neurtzen ez bada ez da aintzat hartuko.** Beraz, orain inoiz baino gehiago, ume eta nerabeen sasoi fisikoa neurtzeko beharra dago.

Gainera bizi-ohitura aktiboak sortu eta errotzeko, behar-beharrezkoa da **ume eta gazteekin egindako lanari lehentasuna ematea**. Gero eta gazteagoak izanik, alde batetik gure burmuinak gaitasun handiagoa du esperientziaren bidez aldatzeko, eta bestaldetik aldaketa horietarako egin beharreko ahalegina txikiagoa da.

Guzti honengatik [Eusfit Mugiment](#), **sasoi fisikoaren monitorizazio sistema** abiarazi zen euskal haur eta nerabeen sasoi fisiko maila ezagutzeko, eta hau abiapuntu izanda, eskuhartze ezberdinak proposatu ahal izateko.

Sistemaren oinarria lehentasunezko **ALPHA-Fitness** bateria da eta 5 probaz osatuta dago:

- Gorputz masa indizea: pisua eta altuera.
- Gerri-perimetroa.
- Eskuen presio-indarra.
- Luzeera jauzia oinak elkarrekin.
- 20 metro joan-etorri proba.

Bateria hau landa-proba baliagarriak, fidagarriak, seguruak eta bideragarriak emateko garatu zen, haurren eta nerabeen osasunarekin lotutako egoera fisikoa ebaluatzeko, eta Europar Batasuneko estatu kideetako Osasun Publikoko sistemetan modu adostuan erabiltzeko. Gainera, bateria honek sasoi fisikoa eta osasun ondorioen arteko harremana ebidentzia zientifikoan oinarritzen du.

Emaitzak Europa osoko erreferentzia-parametroekin alderatzen dira, Europa mailako [Fitback](#) proiektuaren bidez lortzen direnak.

Dokumentu honen helburua da 2023-2024 ikasturtearen emaitzak aurkeztea.

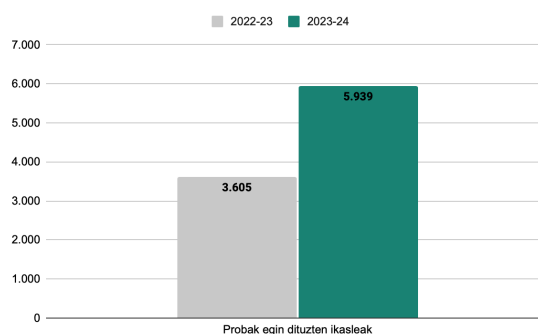
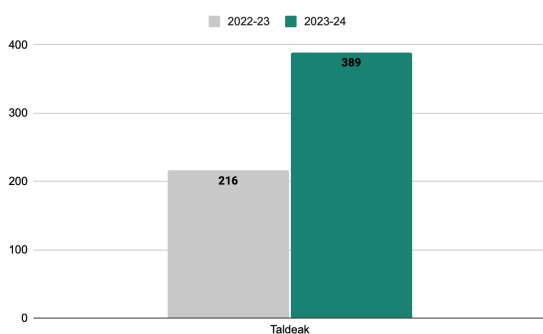
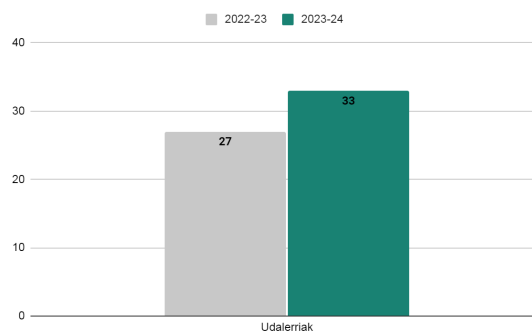
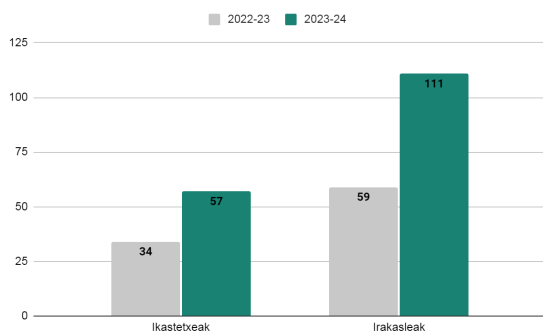
Ekimenari buruzko informazioa [web orri honetan](#) osa daiteke.

2.- Parte-hartzea

2023-2024 ikasturtean bigarren aldiz burutu da [Eusfit Mugiment](#) ekimena, gorputz hezkuntzako irakasle guztiei irekita.

Guztira, **57 ikastetxek (+%68)** eta **111 irakaslek (+%91)** parte hartu dute, **33 udalerritakoak (+%22)**. **389 taldetan (+%80)** pasatu dira probak, **5.939 ikasleri (+%65)**, 2.793 neskak (% 47,03) eta 3.146 mutilak (% 52,97).

Ikasturte	Ikastetxe	Udalerri	Irakasle	Talde	Ikasle guztira	Ikasle neskak	Ikasle mutilak
2022-2023	34	27	59	216	3.605	1.792	1.813
2023-2024	57	33	111	389	5.939	2.793	3.146

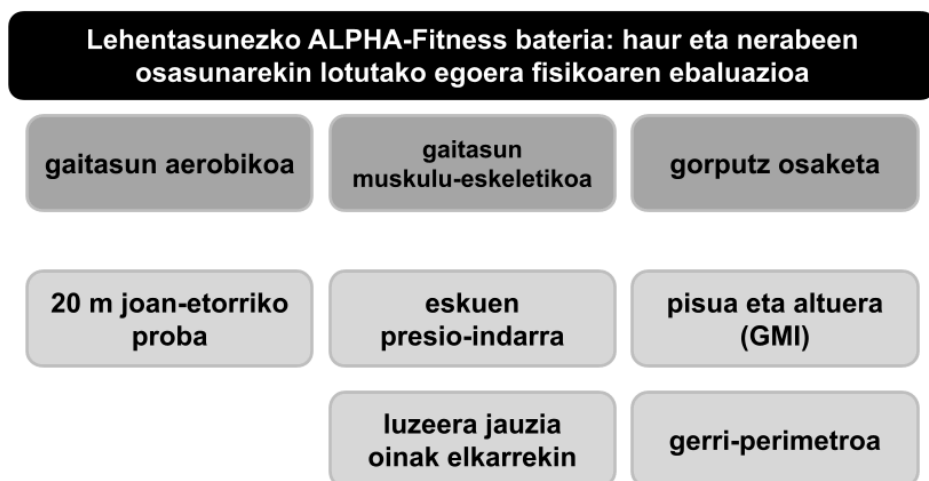


17 urteko ikasleen lagina handia izan ez arren (26), emaitzen azterketan sartzea erabaki dugu. Ordea, 18 urteko ikasle bakarra neurtu da eta txostenean ez dugu sartu.

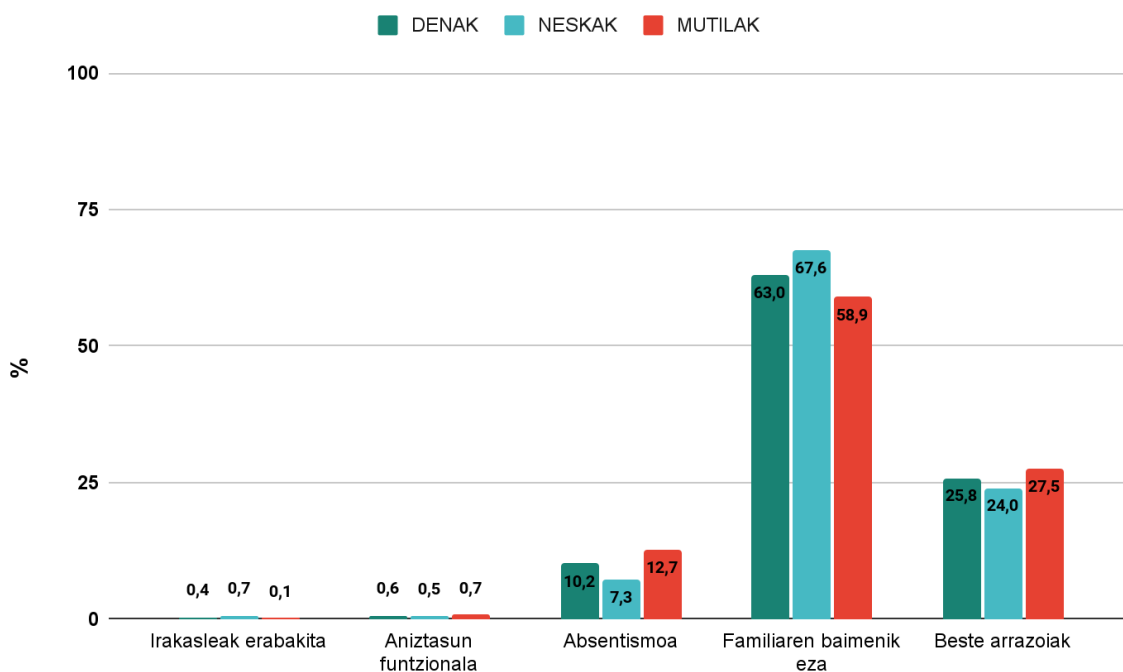
3.- Emaitzen azterketa

Jarraian 2023-2024 ikasturtean lortutako emaitzak aurkezten dira. Azterketarako erabili diren erreferentziazko balioak Fitback proiektutik hartu ditugu, Europa osoan haur-nerabeen sasoi fisikoa neurtzeko sortu den ekimenetik.

5 emaitza ezberdin eskaintzen dira, 3 gaitasun talde ezberdinetan banatuta:



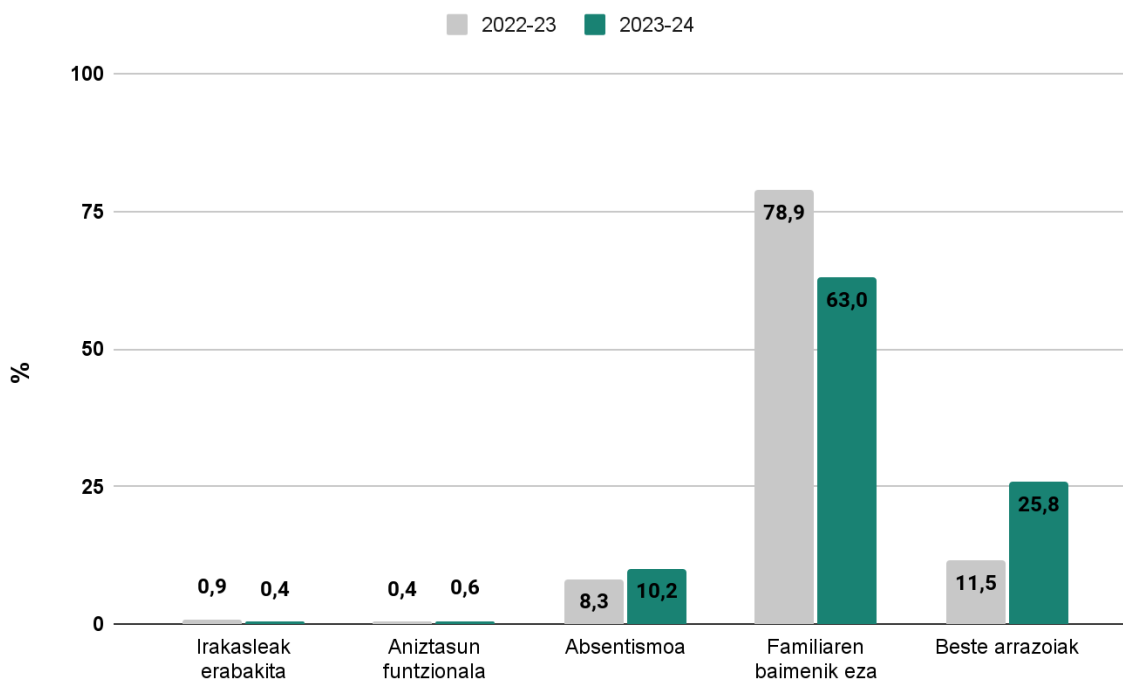
Esan dugu 5.939 ikaslek egin dituztela probak, baina parte hartu duten taldeetako ikasle guztiek ez dituzte probak egin, arrazoi ezberdinengatik, nagusiena, familien baimen falta. Denera, 1.269 ikaslek ez dituzte probak egin (% 21,36), 592 neska (% 21,19) eta 677 mutil (% 21,51).



Hurrengo taulan adierazten dira probak egin ez dituzten ikasle kopuruak, arrazoiaren arabera sailkatuta.

Arrazoaia	2022/2023			2023/2024		
	Neskak	Mutilak	Denak	Neskak	Mutilak	Denak
Irakasleak erabakita	4	2	6	4	1	5
Aniztasun funtzionala	0	3	3	3	5	8
Absentismoa	33	23	56	43	86	129
Familiaren baimenik eza	378	257	535	400	399	799
Beste arrazoiak	40	38	78	142	186	328

Beste arrazoiaren artean nagusia da *osasun fisiko emozionala eta jarduera fisikoa, aisialdia eta osasuna* hautazko ikasgaietako taldeak ezin izan direla aplikazioan kargatu eta ikasle horiek *gorputz hezkuntza* ikasgaiko taldeen bidez kargatu direla. Horrela, hautazko ikasgaiak egin ez dituzten ikasleak neurketatik baztertuta geratu dira eta kasu hauetan baztertze arrazoi bezala adierazi da “Beste arrazoiak”.

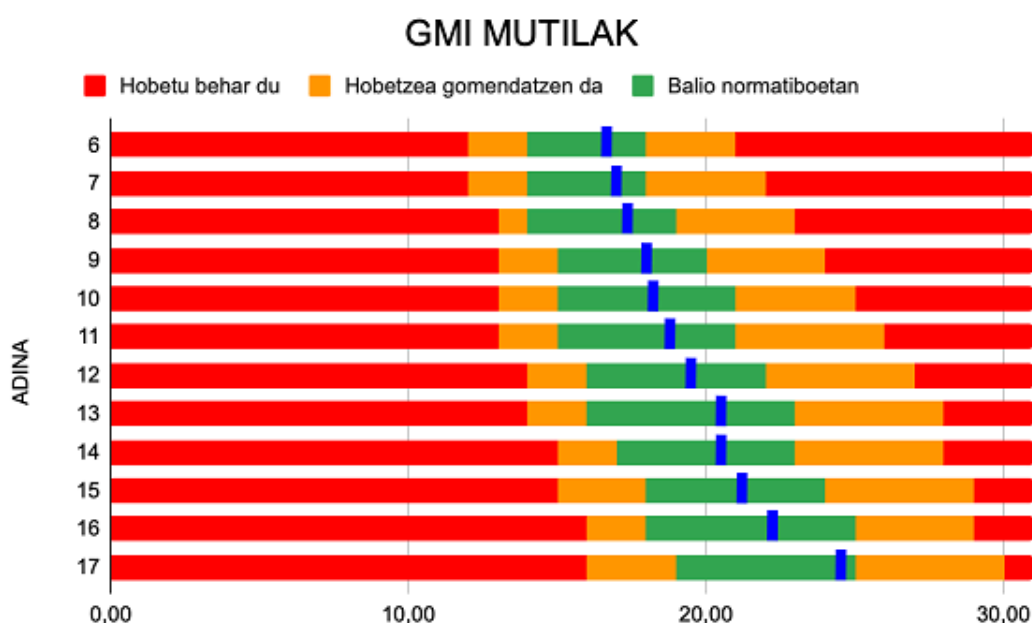
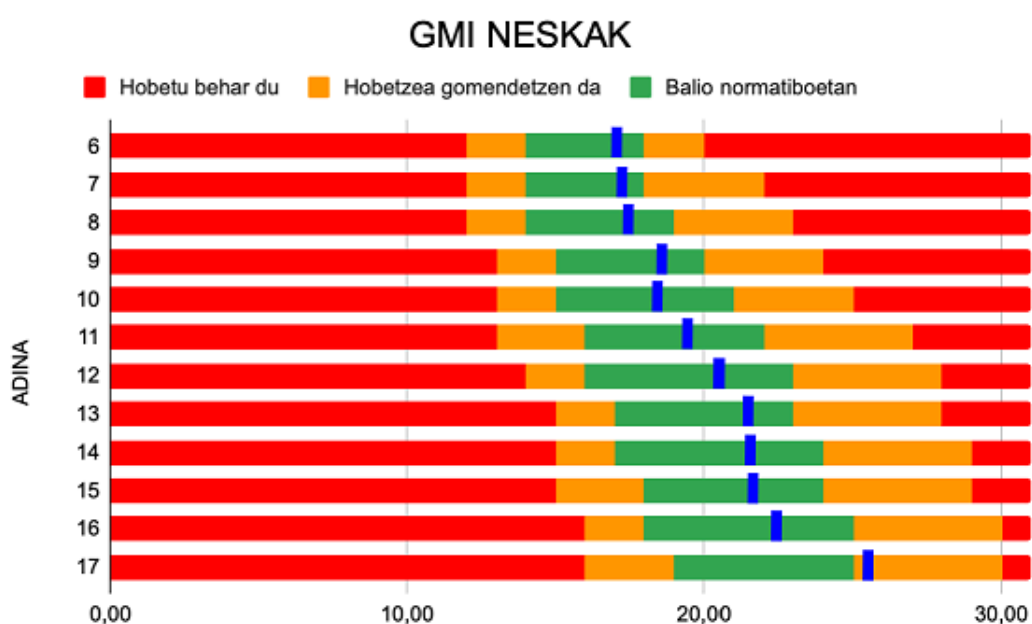


Probak egin dituzten ikasleen datuekin bi emaitza mota ematen dira. Alde batetik, proba bakoitzean jasotako **balioen batez bestekoa**, adina eta sexuaren arabera, **erreferentziatzko balioen gainean**. Bestetik, proba bakoitzean ikasleen sasoi fisikoa nola dagoen erakusten duten portzentajeak eremuen arabera adierazita, adina eta sexuka.

2.1.- Gorputz Masa Indizea (GMI)

Gorputz-masaren indizea (kilogramotan adierazitako gorputz-pisua zati altuera metroan neurtuta ber bi) pisuarrunt, gainpisu eta obesitate-mailaren adierazlea da eta zuzenean lotuta dago profil kardiobaskularrarekin.

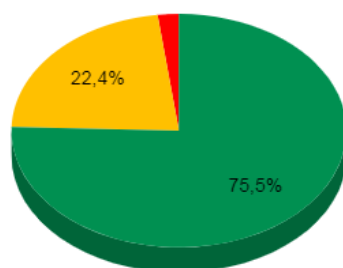
Batez beste:



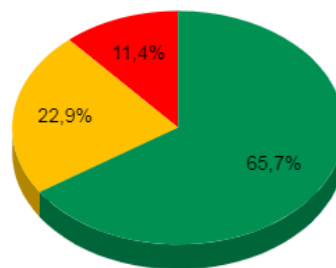
Portzentajeak:

Gorputz masa indizea 6 urte

6 urte mutilak

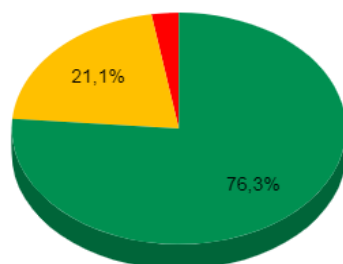


6 urte neskak

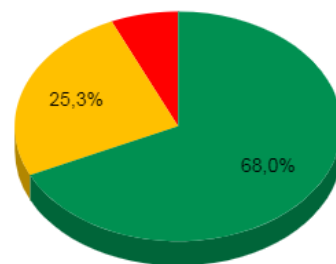


Gorputz masa indizea 7 urte

7 urte mutilak

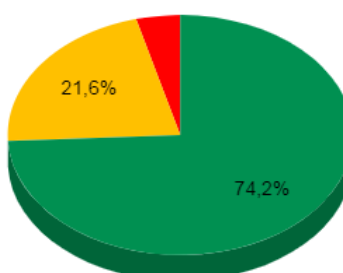


7 urte neskak

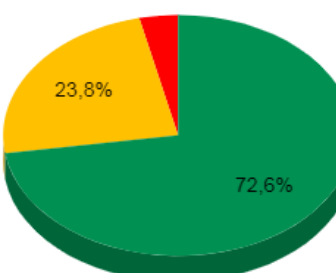


Gorputz masa indizea 8 urte

8 urte mutilak

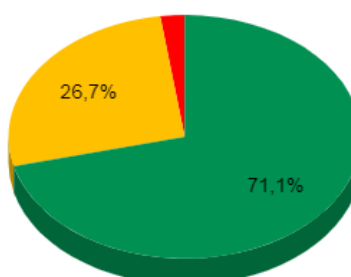


8 urte neskak

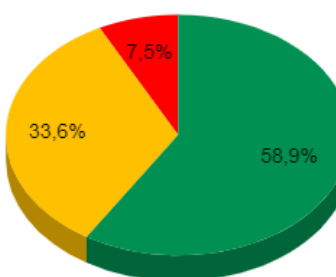


Gorputz masa indizea 9 urte

9 urte mutilak

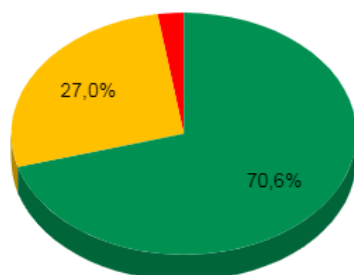


9 urte neskak

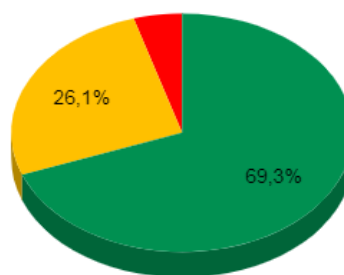


Gorputz masa indizea 10 urte

10 urte mutilak

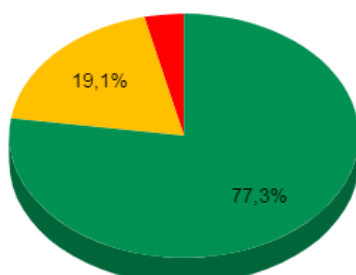


10 urte neskak

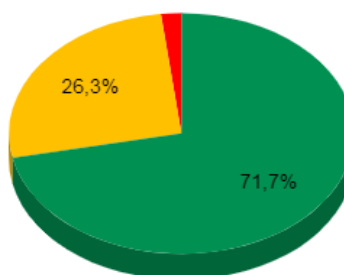


Gorputz masa indizea 11 urte

11 urte mutilak

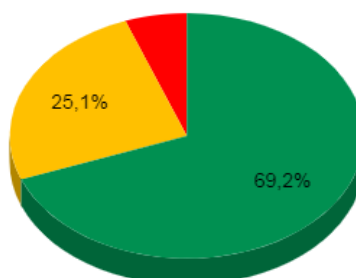


11 urte neskak

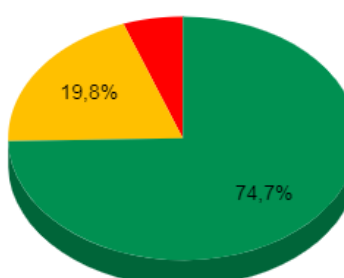


Gorputz masa indizea 12 urte

12 urte mutilak

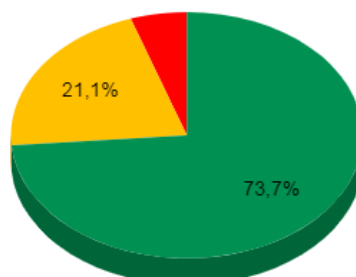


12 urte neskak

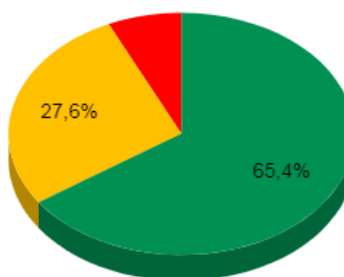


Gorputz masa indizea 13 urte

13 urte mutilak

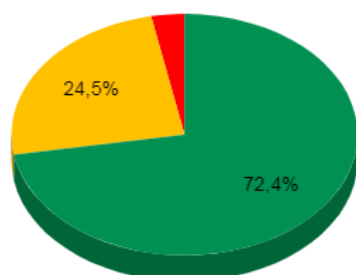


13 urte neskak

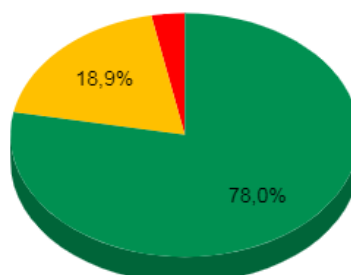


Gorputz masa indizea 14 urte

14 urte mutilak

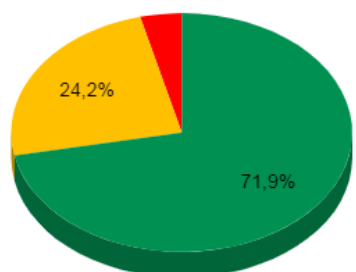


14 urte neskak

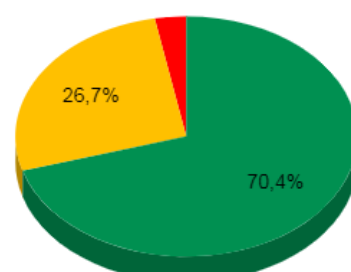


Gorputz masa indizea 15 urte

15 urte mutilak

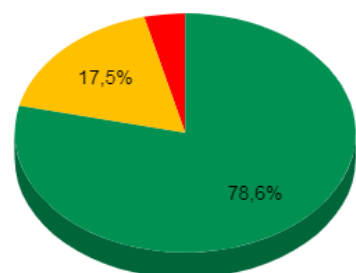


15 urte neskak

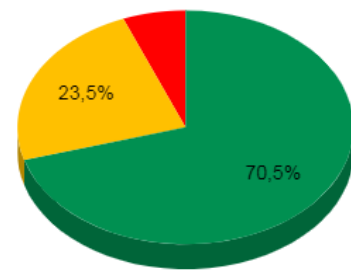


Gorputz masa indizea 16 urte

16 urte mutilak

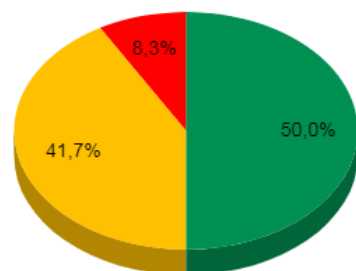


16 urte neskak

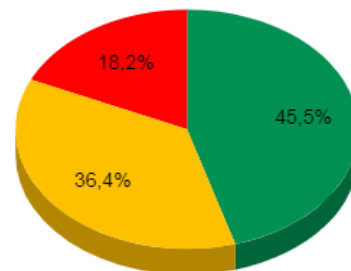


Gorputz masa indizea 17 urte

17 urte mutilak



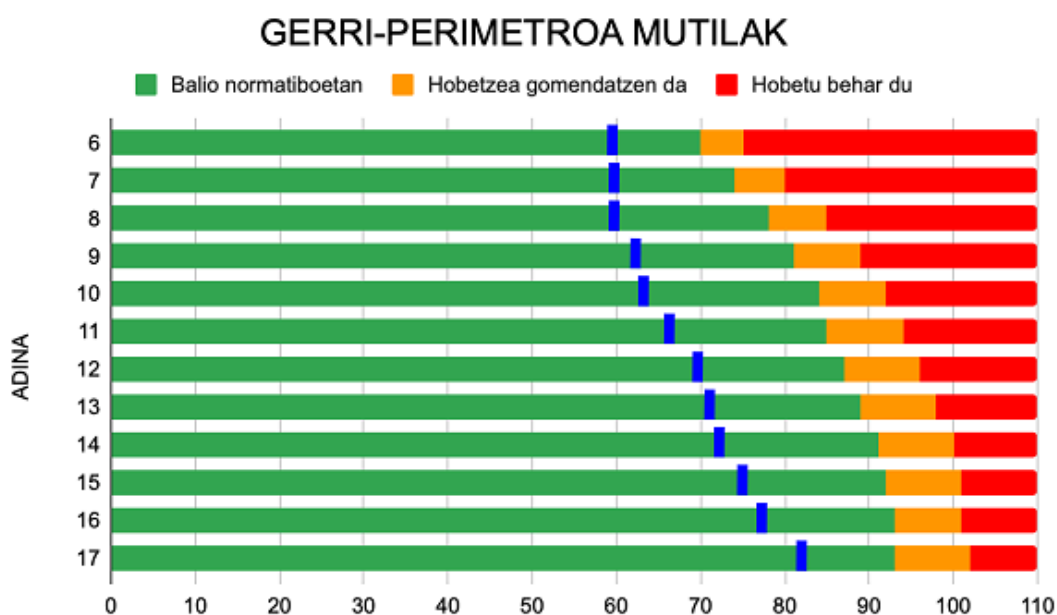
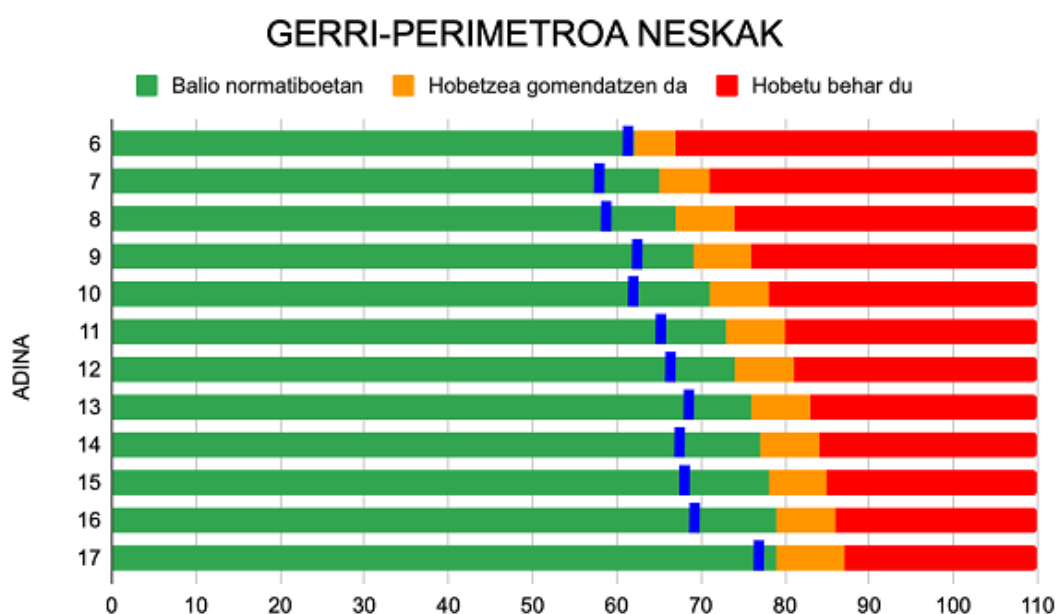
17 urte neskak



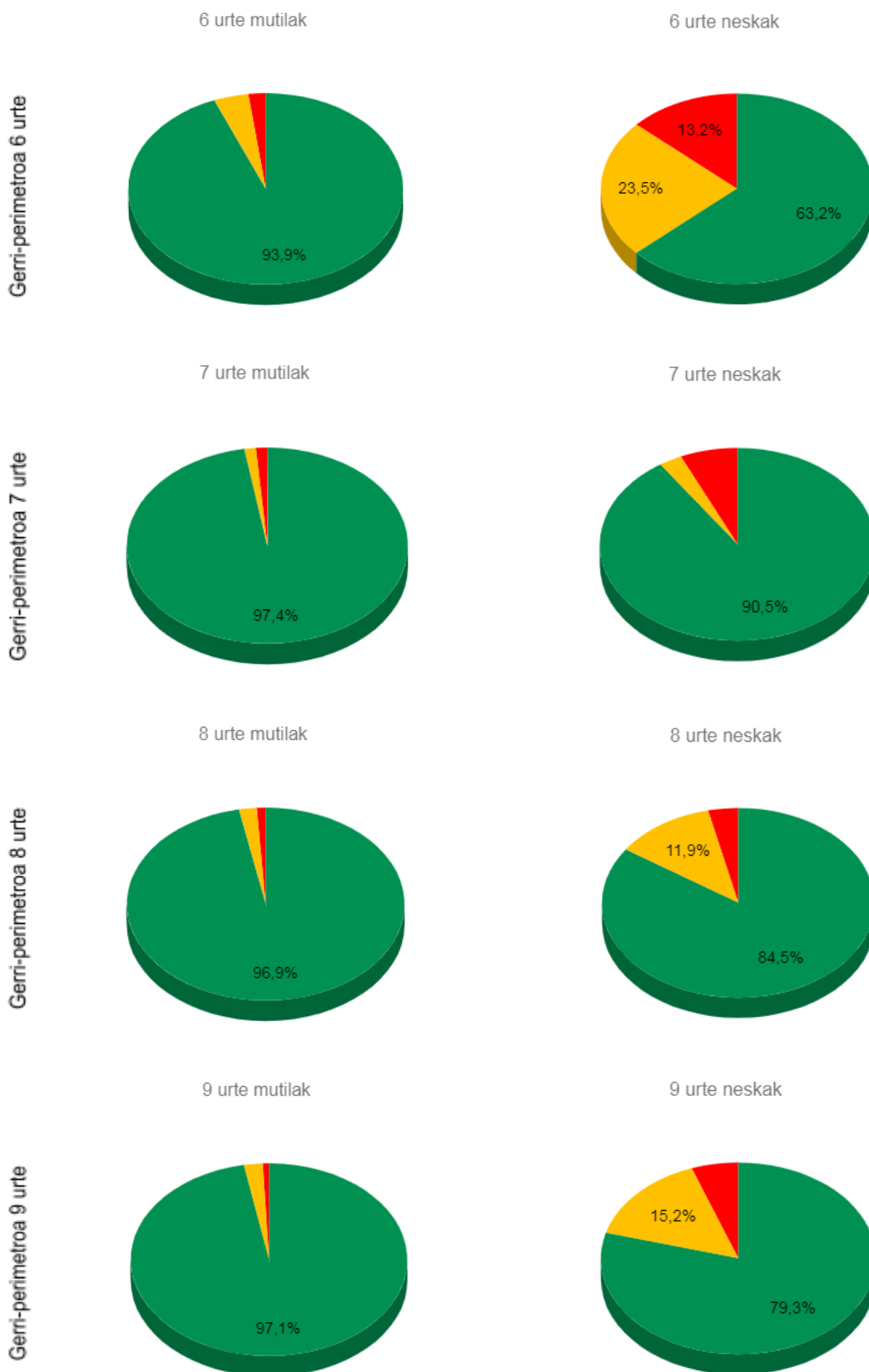
2.2.- Gerri-perimetroa (zm)

Gerriaren perimetroa erdialdeko gantz-masaren markatzailea da eta gaixotasun kardiobaskularra izateko arrisku-markatzaileekin lotzen da zuzenean.

Batez beste:

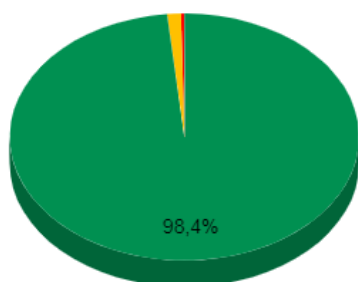


Portzentajeak:

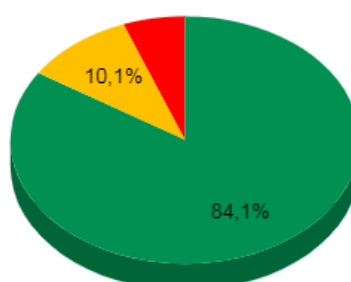


Gerri-perimetroa 10 urte

10 urte mutilak

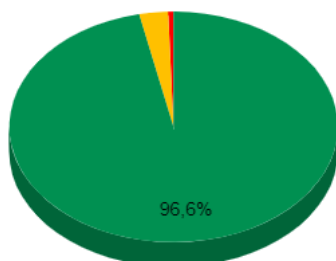


10 urte neskak

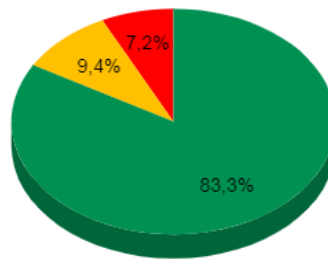


Gerri-perimetroa 11 urte

11 urte mutilak

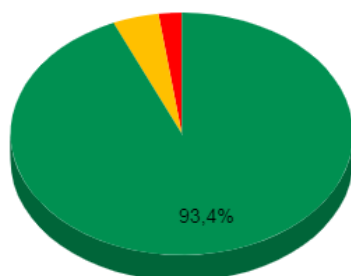


11 urte neskak

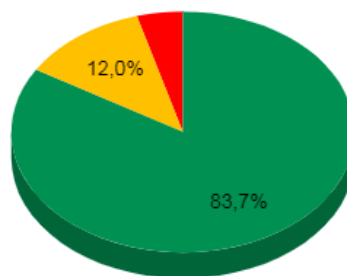


Gerri-perimetroa 12 urte

12 urte mutilak

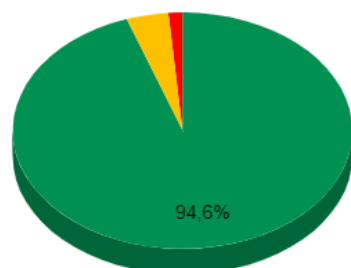


12 urte neskak

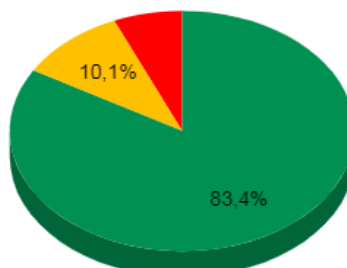


Gerri-perimetroa 13 urte

13 urte mutilak

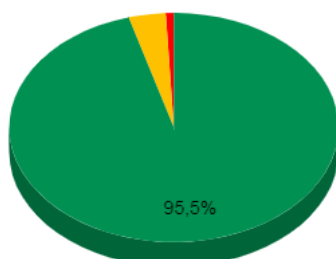


13 urte neskak

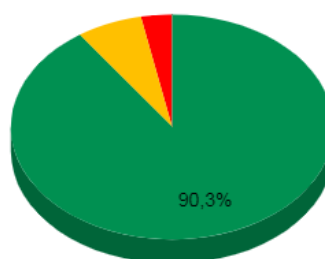


Gerri-perimetroa 14 urte

14 urte mutilak

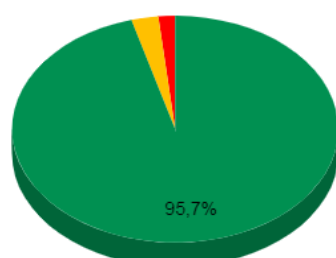


14 urte neskak

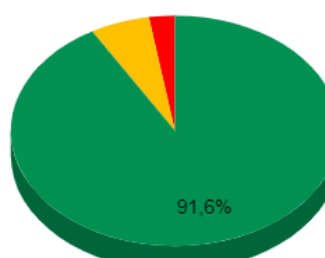


Gerri-perimetroa 15 urte

15 urte mutilak

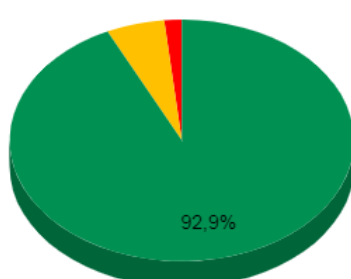


15 urte neskak

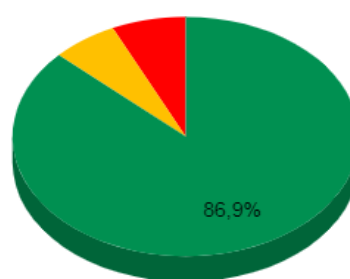


Gerri-perimetroa 16 urte

16 urte mutilak

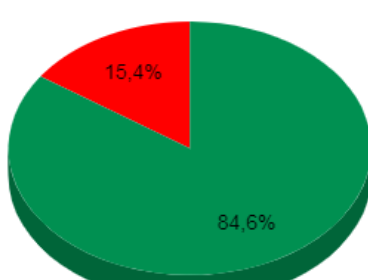


16 urte neskak

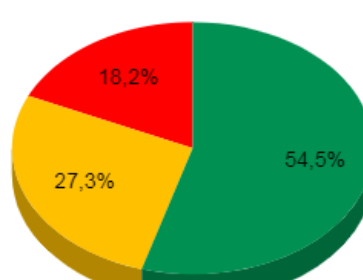


Gerri-perimetroa 17 urte

17 urte mutilak



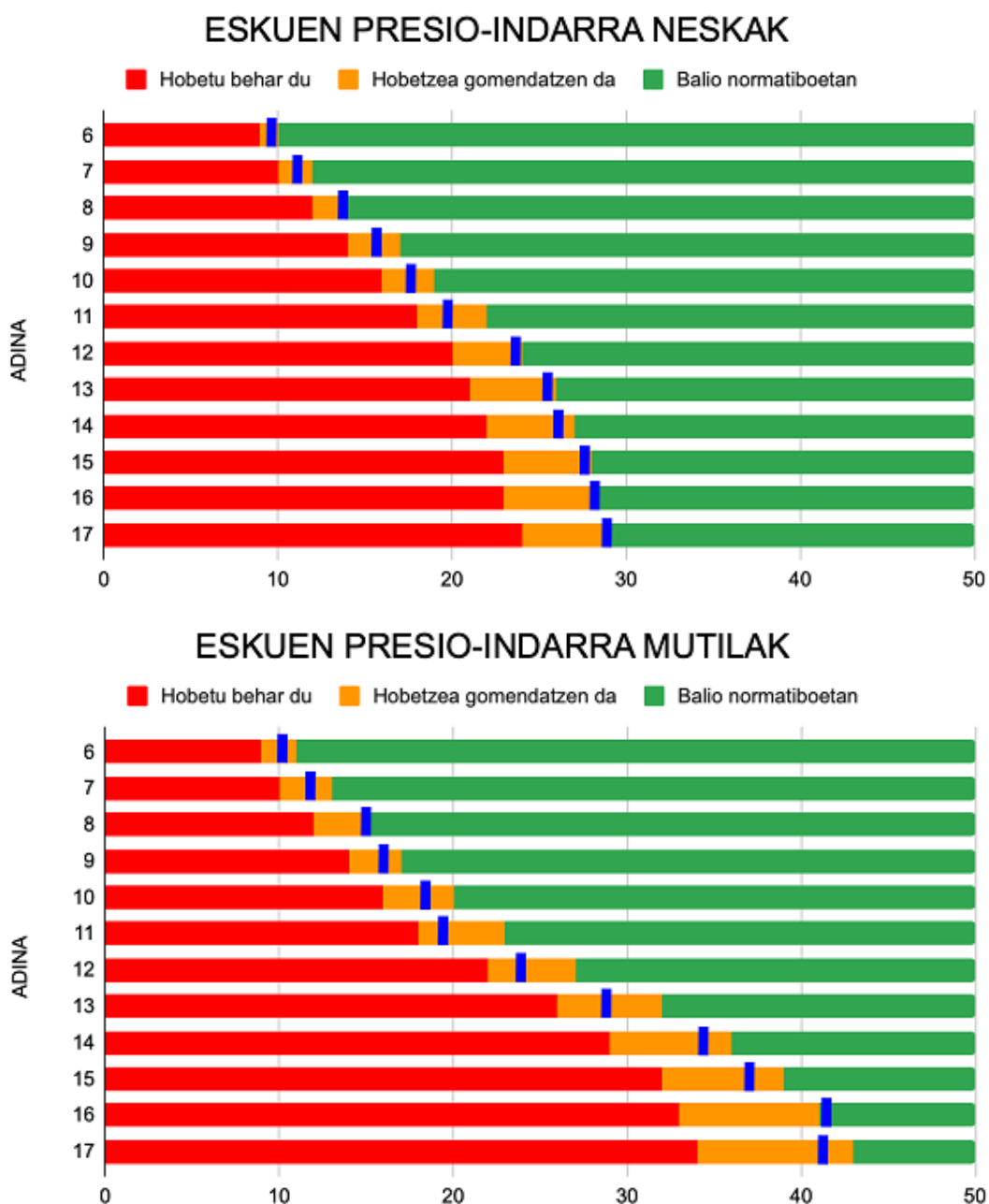
17 urte neskak



2.3.- Eskuen presio-indarra (kg)

Eskuen presio-indarra goi-atalaren indarraren adierazlea da, eta osasun fisiko eta mental hobearekin lotzen da.

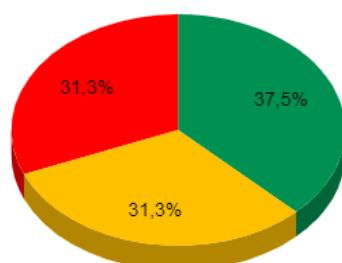
Batez beste:



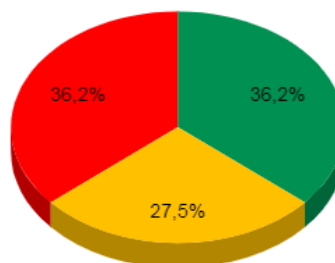
Portzentajeak:

Eskuen presio-indarra 6 urte

6 urte mutilak

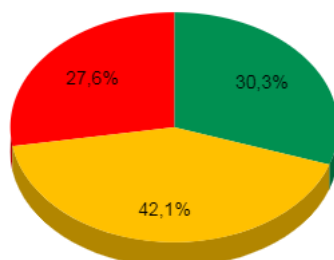


6 urte neskak

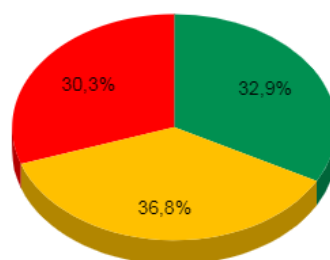


Eskuen presio-indarra 7 urte

7 urte mutilak

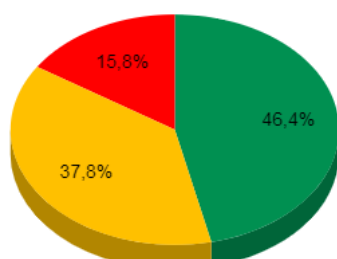


7 urte neskak

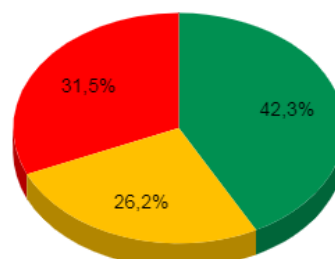


Eskuen presio-indarra 8 urte

8 urte mutilak

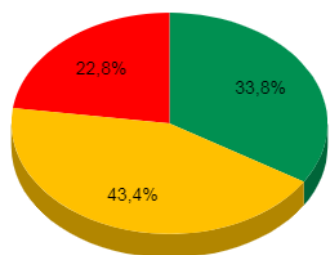


8 urte neskak

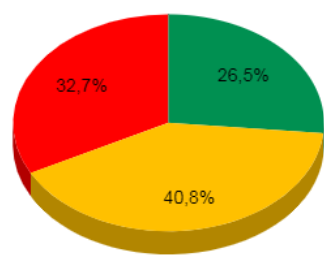


Eskuen presio-indarra 9 urte

9 urte mutilak

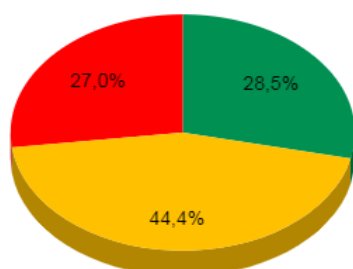


9 urte neskak

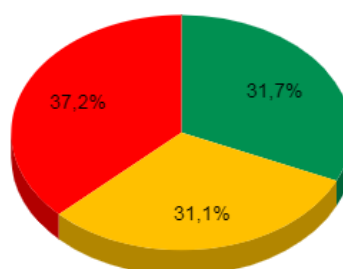


Eskuen presio-indarra 10 urte

10 urte mutilak

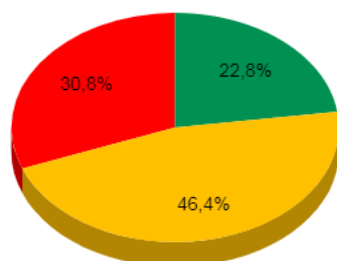


10 urte neskak

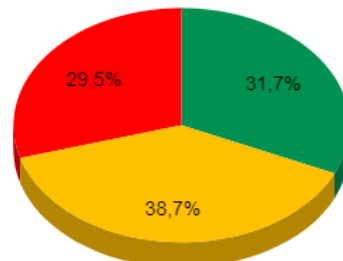


Eskuen presio-indarra 11 urte

11 urte mutilak

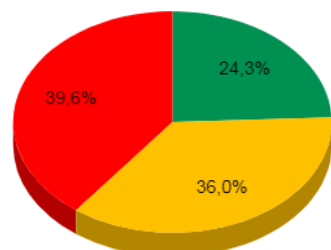


11 urte neskak

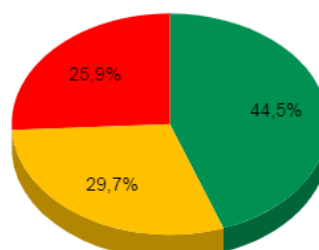


Eskuen presio-indarra 12 urte

12 urte mutilak

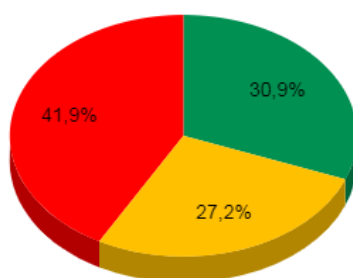


12 urte neskak

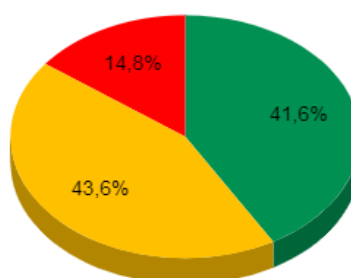


Eskuen presio-indarra 13 urte

13 urte mutilak

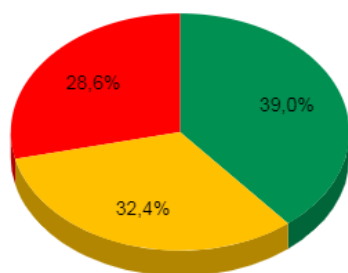


13 urte neskak

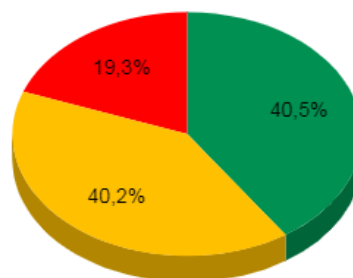


Eskuen presio-indarra 14 urte

14 urte mutilak

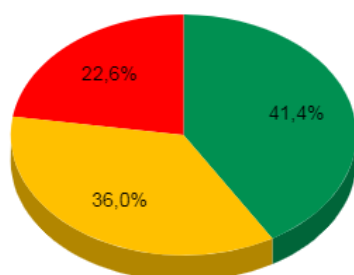


14 urte neskak

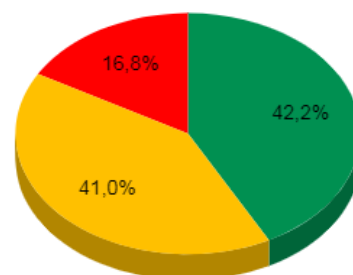


Eskuen presio-indarra 15 urte

15 urte mutilak

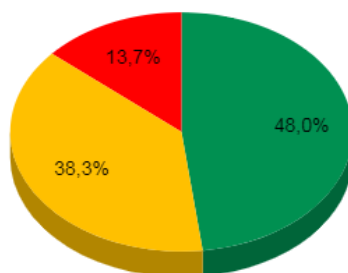


15 urte neskak

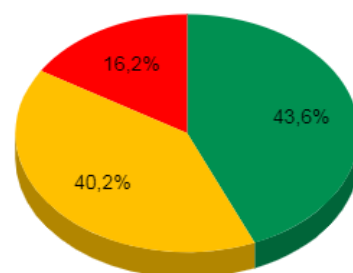


Eskuen presio-indarra 16 urte

16 urte mutilak

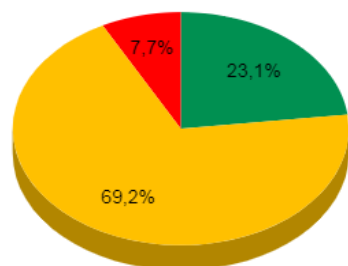


16 urte neskak

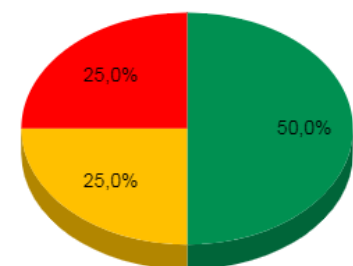


Eskuen presio-indarra 17 urte

17 urte mutilak



17 urte neskak

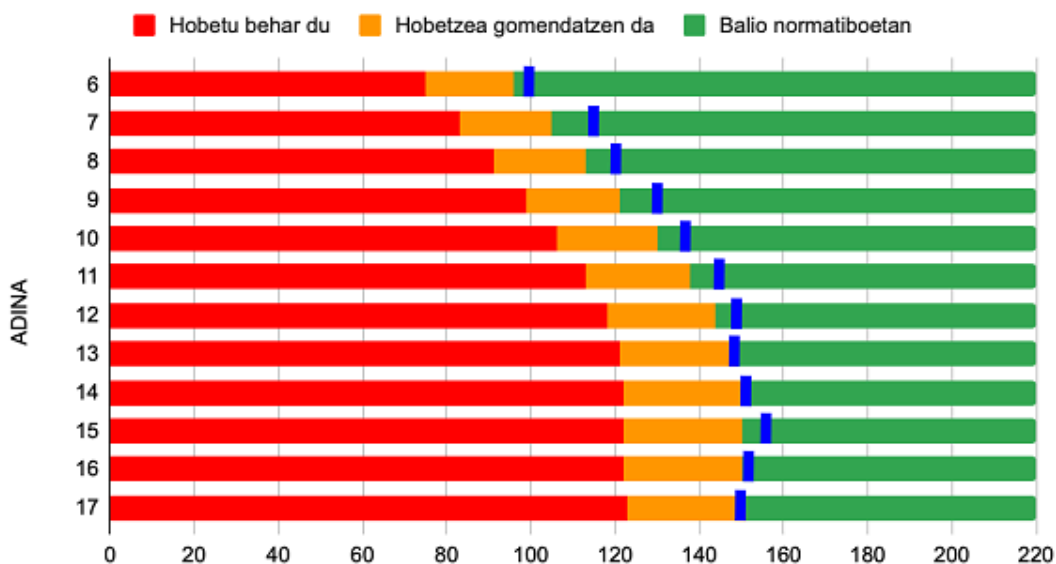


2.4.- Luzeera jauzia oinak elkarrekin

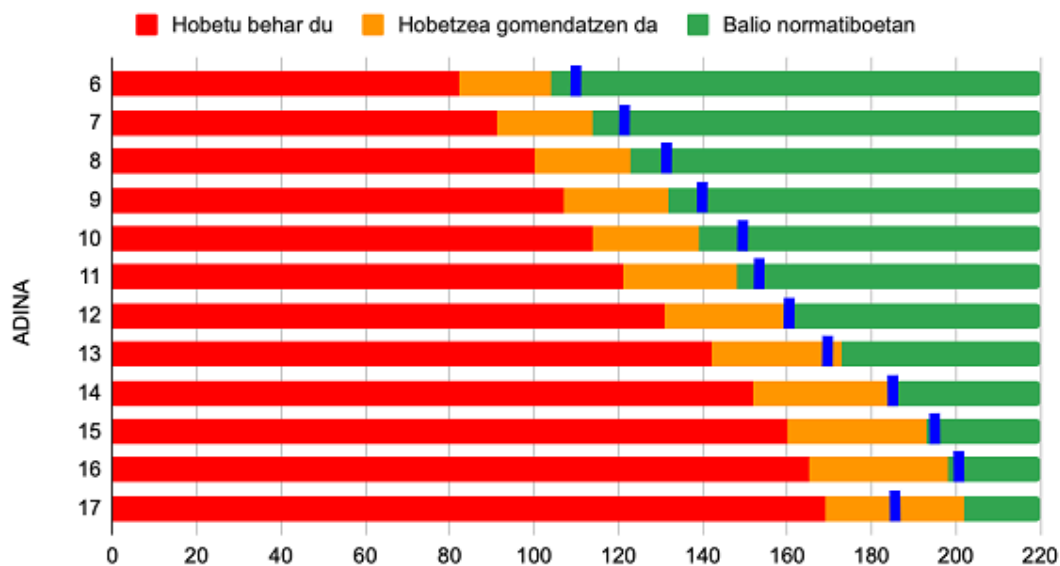
Behe-atalaren indar esplosiboa osasun kardiobaskularren markatzailea da, eta zuzenean lotzen da errendimendu kognitiboarekin.

Batez beste:

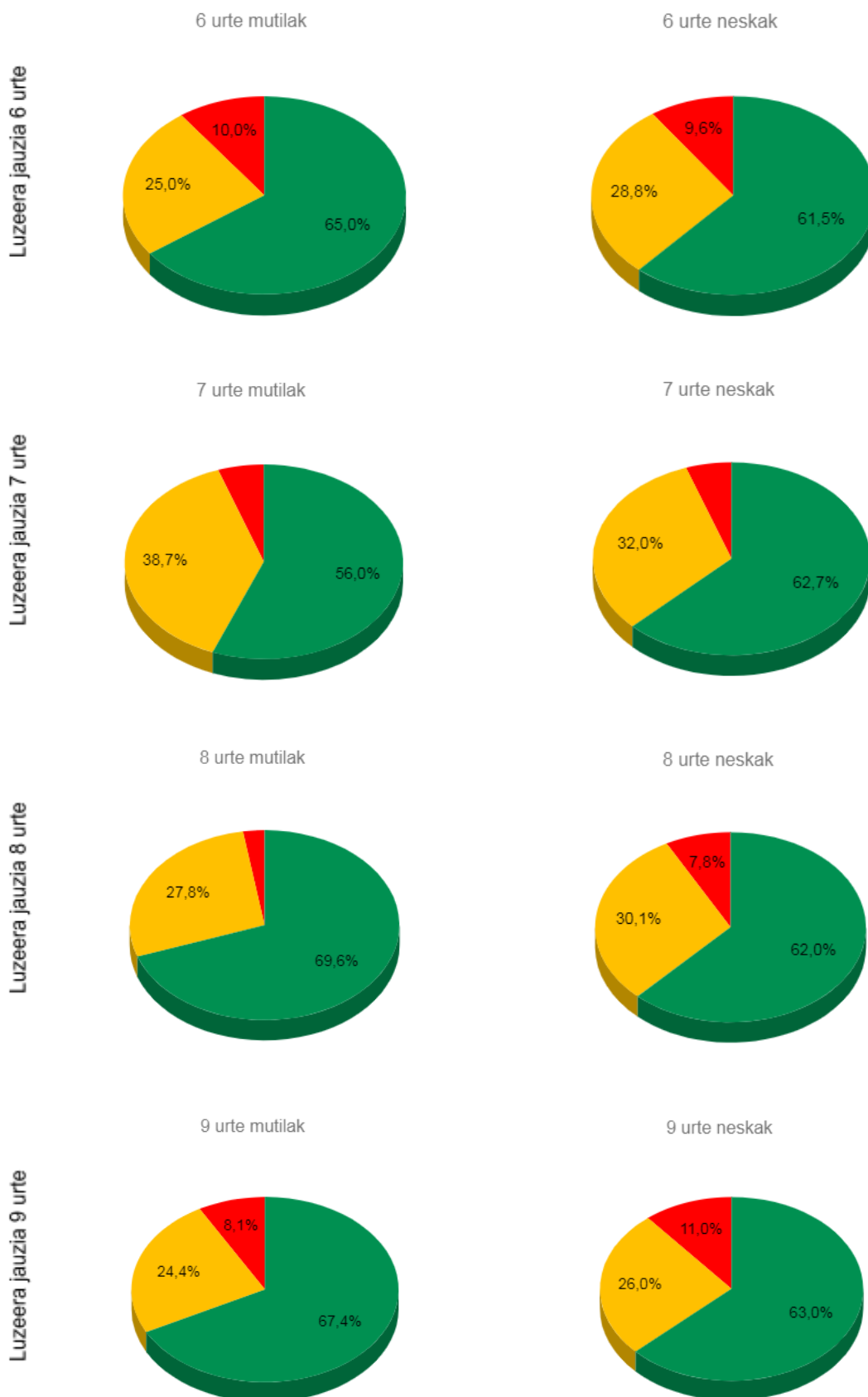
LUZEERA JAUZIA OINAK ELKARREKIN NESKAK



LUZEERA JAUZIA OINAK ELKARREKIN MUTILAK

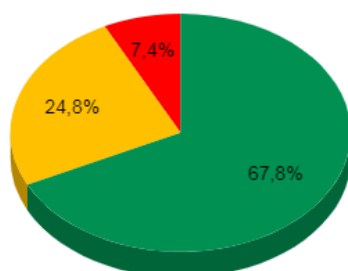


Portzentajeak:

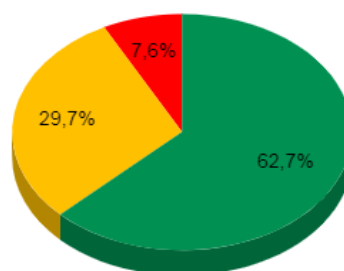


Luzeera jauzia 10 urte

10 urte mutilak

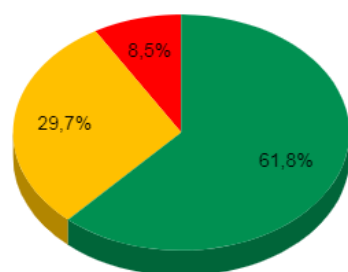


10 urte neskak

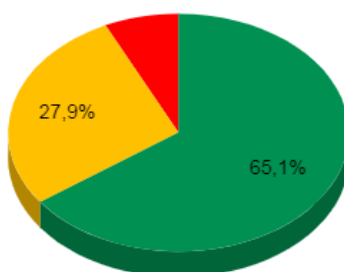


Luzeera jauzia 11 urte

11 urte mutilak

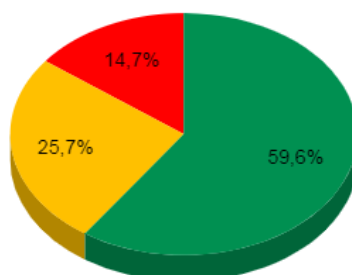


11 urte neskak

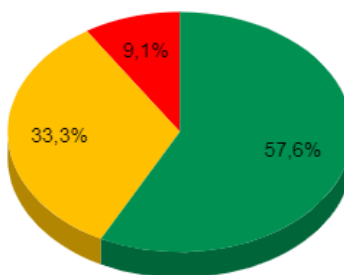


Luzeera jauzia 12 urte

12 urte mutilak

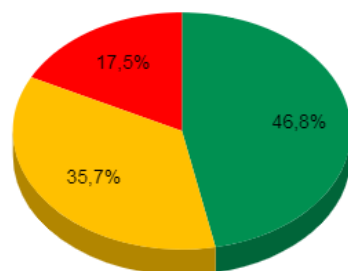


12 urte neskak

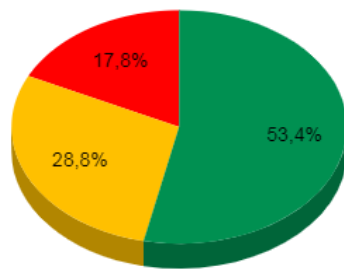


Luzeera jauzia 13 urte

13 urte mutilak

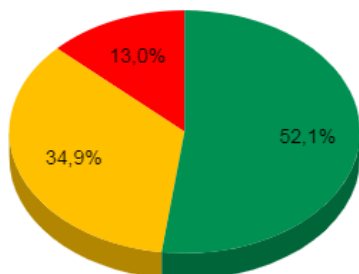


13 urte neskak

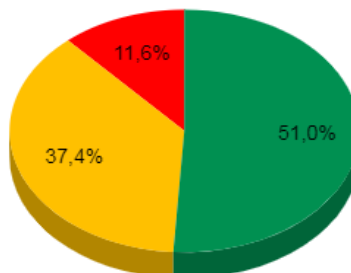


Luzeera jauzia 14 urte

14 urte mutilak

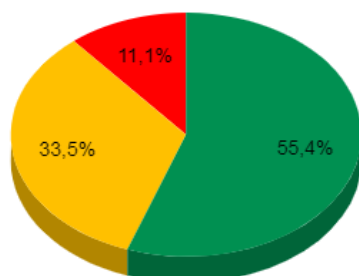


14 urte neskak

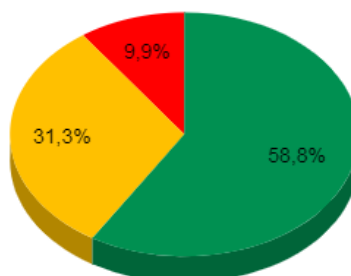


Luzeera jauzia 15 urte

15 urte mutilak

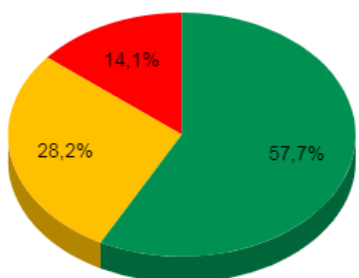


15 urte neskak

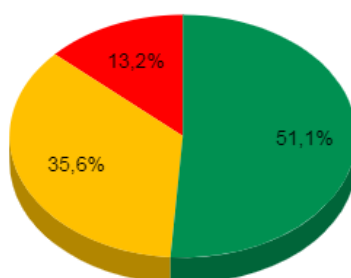


Luzeera jauzia 16 urte

16 urte mutilak

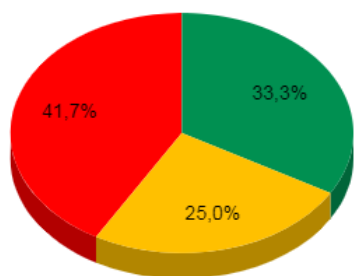


16 urte neskak

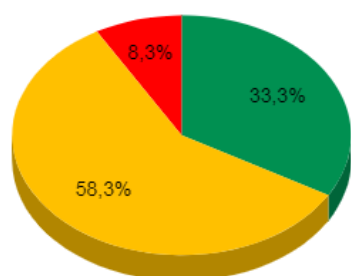


Luzeera jauzia 17 urte

17 urte mutilak



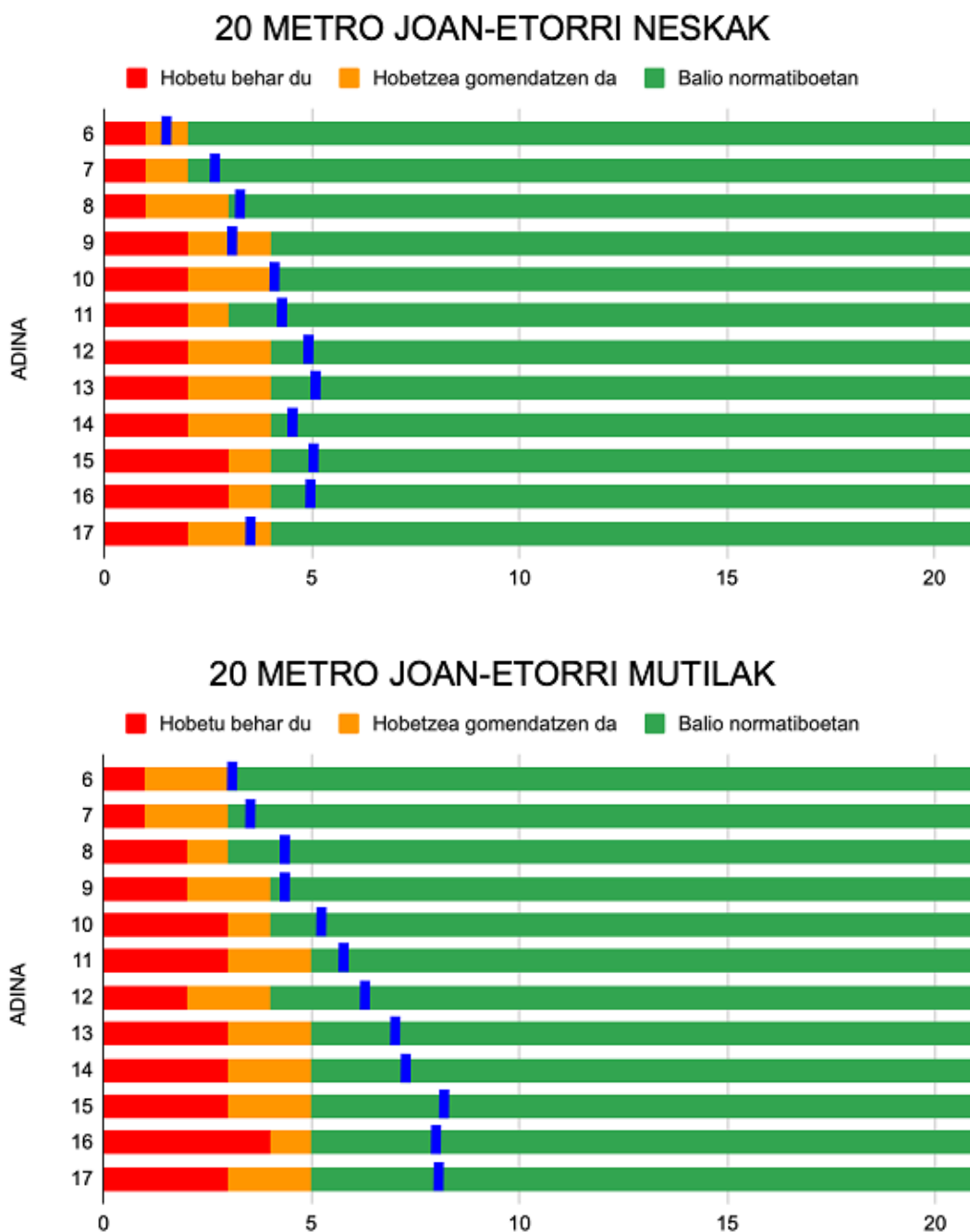
17 urte neskak



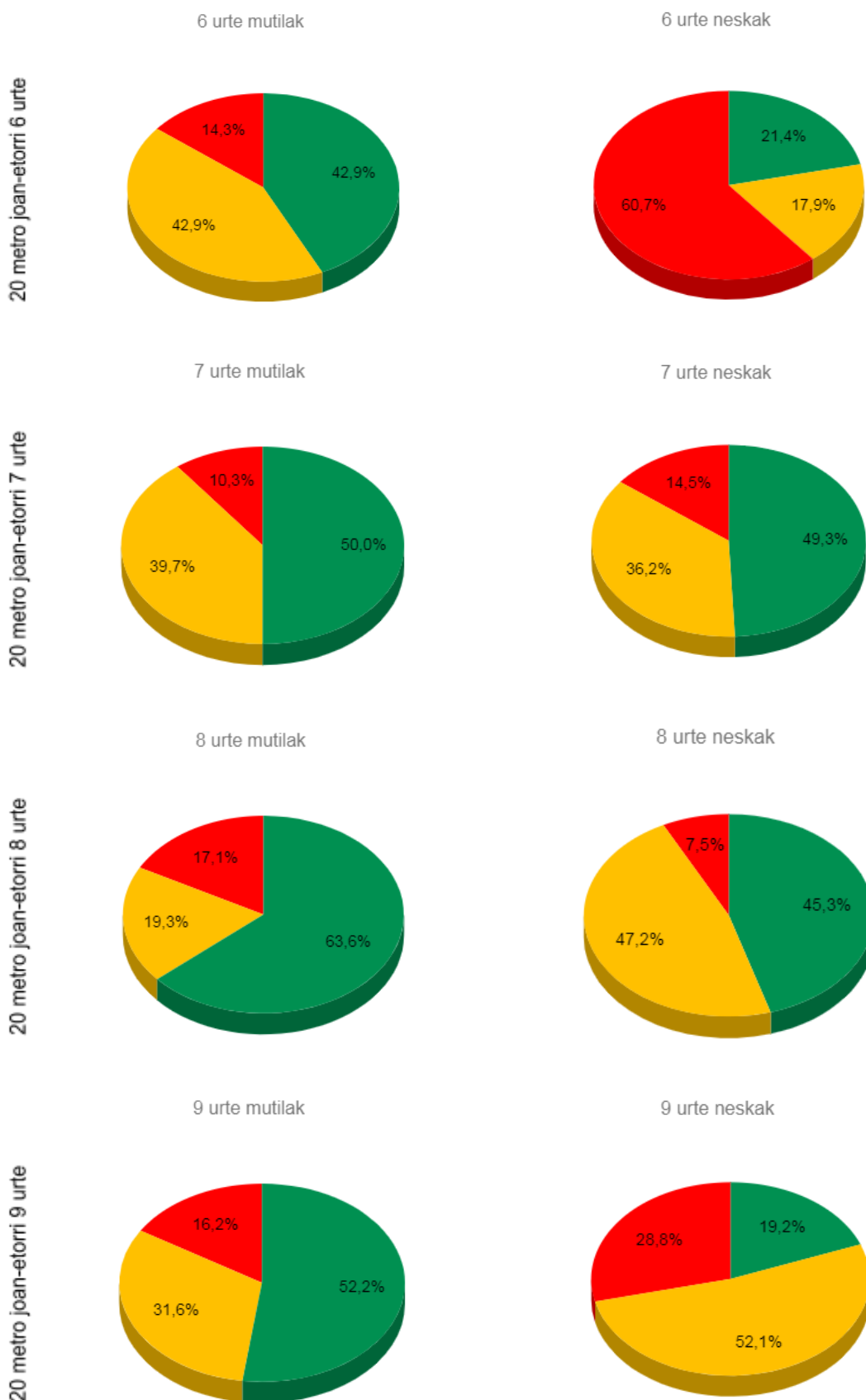
2.5.- 20 metro joan-etorri

Gaitasun aerobikoak sistema kardiobaskularren eta arnas sistemaren ahalmena adierazten du, denbora luzez ariketa fisikoa egitea ahalbidetzen duena. Haur eta nerabeen osasun kardiobaskularren eta psikologikoaren markatzaile garrantzitsuenetakoa da, eta errendimendu kognitiboarekin estuki lotuta dago.

Batez beste:

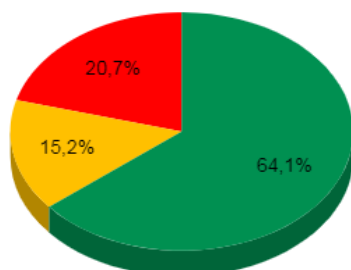


Portzentajeak:

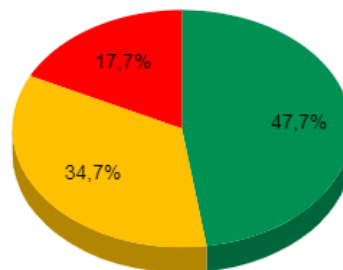


20 metro joan-etorri 10 urte

10 urte mutilak

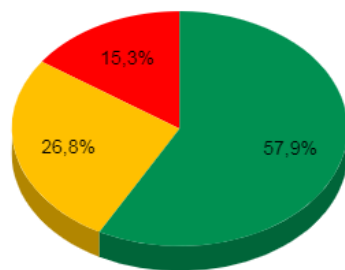


10 urte neskak

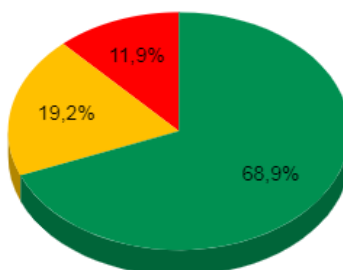


20 metro joan-etorri 11 urte

11 urte mutilak

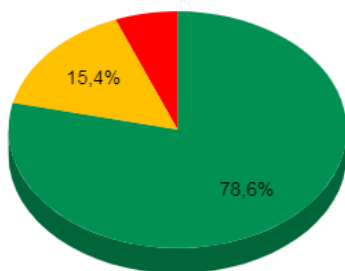


11 urte neskak

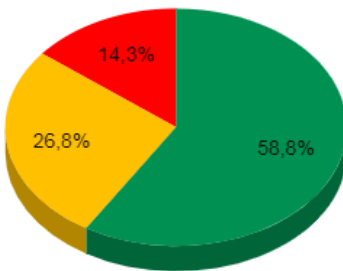


20 metro joan-etorri 12 urte

12 urte mutilak

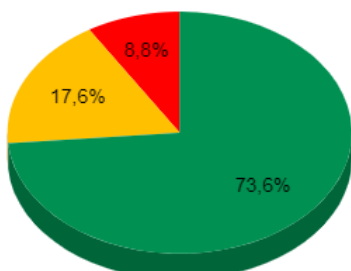


12 urte neskak

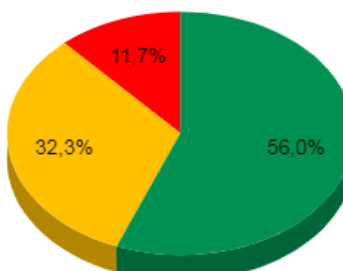


20 metro joan-etorri 13 urte

13 urte mutilak

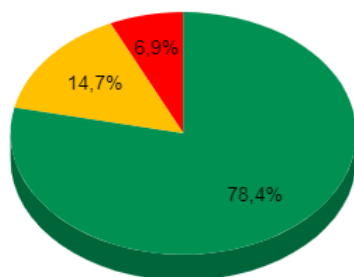


13 urte neskak

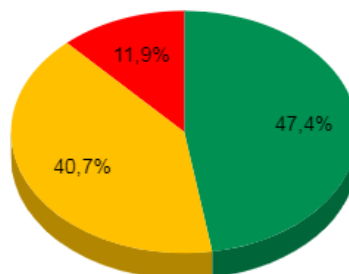


20 metro joan-etorri 14 urte

14 urte mutilak

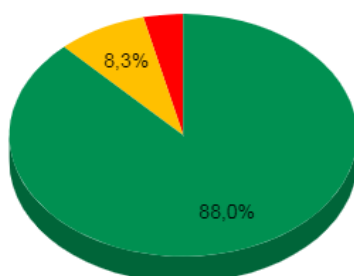


14 urte neskak

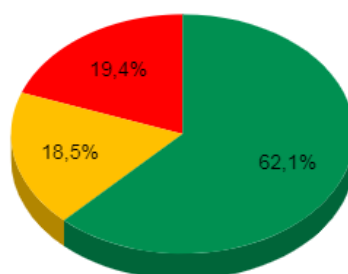


20 metro joan-etorri 15 urte

15 urte mutilak

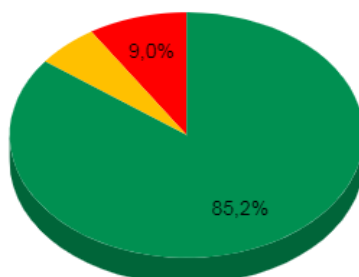


15 urte neskak

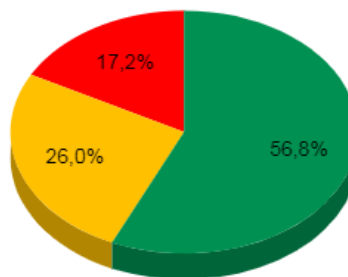


20 metro joan-etorri 16 urte

16 urte mutilak

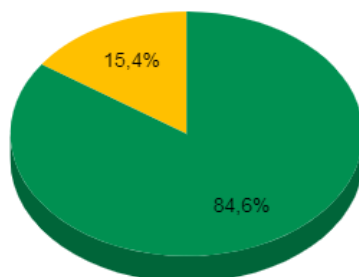


16 urte neskak

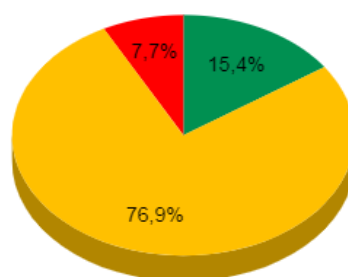


20 metro joan-etorri 17 urte

17 urte mutilak



17 urte neskak

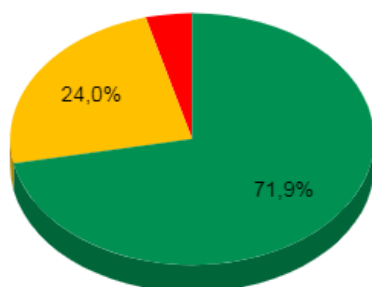


2.6.- Emaita orokorrak

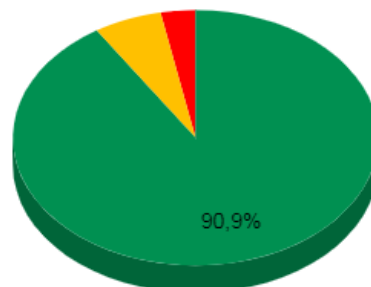
Adin guztiak aintzat hartuta, ondorengoak dira proba bakoitzaren emaitzak.

Gorputz osaketa

Gorputz Masa Indizea (GMI)

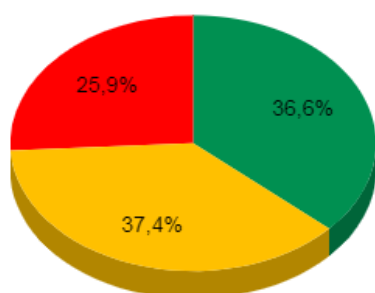


Gerri-perimetroa

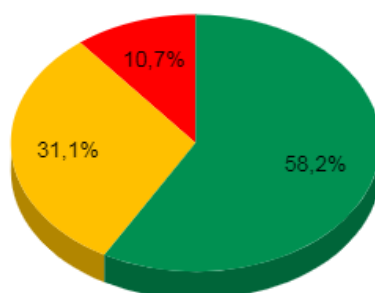


Gaitasun muskulu-eskeletikoa

Eskuen presio-indarra

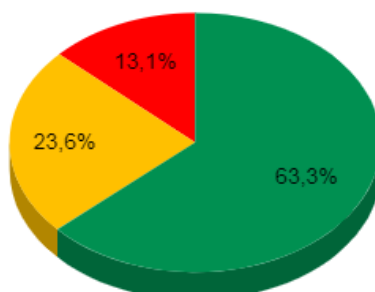


Luzeera jauzia



Gaitasun aerobikoa

20 metro joan-etorri



Gogoratu! Irakasle bakoitzak bere estatistikak kontsulta ditzake aplikazioan bertan *estatistikak* atalean.

4.- Irakasleen gogobetetasuna

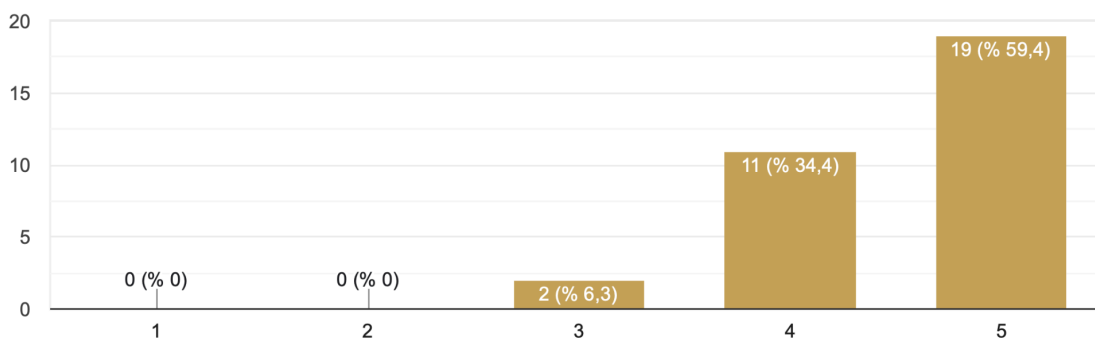
Eusfit Mugiment proiektuan parte hartu duten irakasleen iritzia ezagutu nahi izan dugu. Horretarako irakasle guztiek gogobetetasun galdetegi bat betetzeko aukera izan dute. Galdetegi honen helburua proiektuan izandako esperientziari buruzko iritzi eta iradokizunak jaso, hobekuntza-arloak identifikatu eta datozen ikasturteetara begira hobetu ahal izatea da.

Guztira, 2023-2024 ikasturtean parte hartu duten 111 irakasleetatik **32k bete dute galdetegia**. Eta, azpian daude ikusgai jasotako emaitzak:

Probak egiteko jarraibideak baloratu:

Probak egiteko jarraibideak baloratu:

32 erantzun



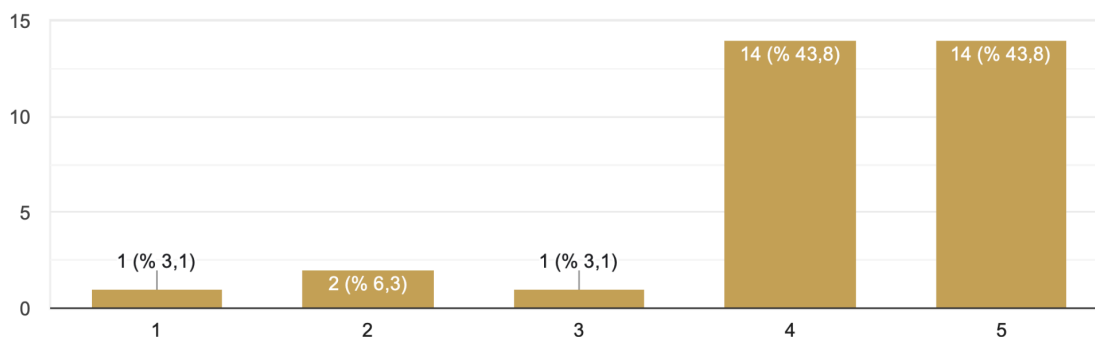
Zer egin behar da proben jarraibideak hobetzeko?

- Ohituta bazaude horrelako probekin ez dago arazorik, bestela aurrez aurreko azalpen bat egitea eskertuko luke batek baino gehiagok.
- Ezer ez
- Zuen partetik dagoena hobetzea zaila da. Batzuetan antolaketan denbora asko galtzen dugu baina hori irakasleon kontua da.
- Ondo daude azalpenak
- Azalpenak oso argiak izan dira.
- Ezer, ondo daude.
- Ezer ez
- Ezer ez.
- Bideo bidez azaltzea errazagoa egingo luke, baina primeran azalduta daude.
- Ezer ere ez.
- Oso ondo dator azalduta.

Baloratu aplikazio informatikoa:

Baloratu aplikazio informatikoa

32 erantzun



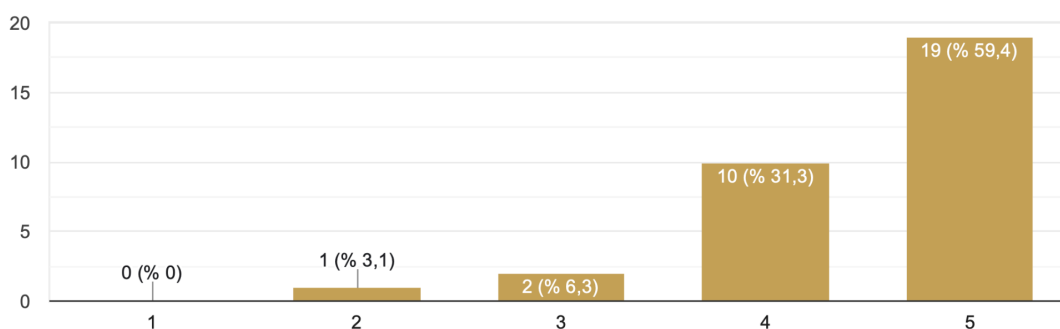
Zer hobetu behar da aplikazioan?

- Ikasleak sartu eta ezabatzeko aukera ez du erabiltzen uzten.
- Hasieran akatsak agertzen ziren, baina konponduta daude!
- Ikaslearen datuak kontsultatu eta editatzeko "Hurrengo" botoi bat gehituko nuke pantailan.
- Txosten batzuknez ditu modu automatikoan bidali, nahiz eta bidalita bezala agertzen zen aplikatiboan. Datuekin grafikak eta konparaketak egiteko aukera gutxi.
- Aplikazioa gustatu zait.
- Ezer ez
- Ezer ez.
- Informeen bidalketan arazoak izan ditugu: familia batzuk ez dituzte jaso eta irakasleak korreoz bidali behar izan dizkie.
- Excel-etik datuak irauli egiteko aukera ematea ezinbestekoa da.
- Xlnet-en sartzeko zailtasun handiak izan ditut. Aplikazioa oso ondo dago.

Baloratu idazkaritza teknikoarekin harremana:

Baloratu idazkaritza teknikoarekin harremana:

32 erantzun



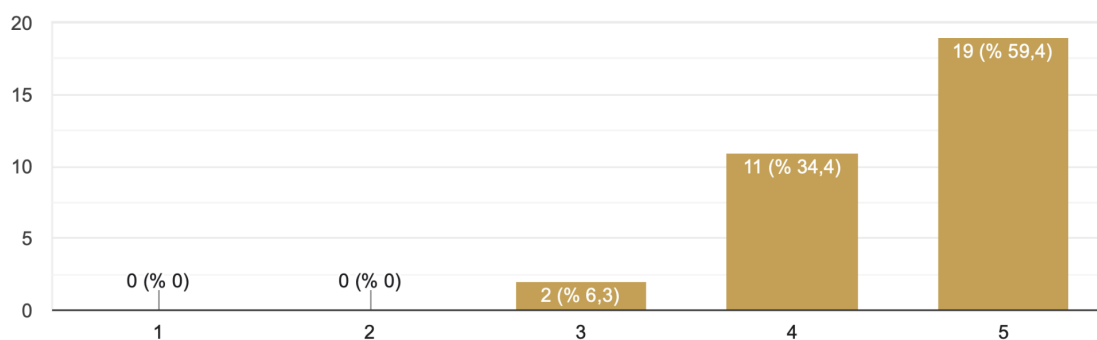
Zertan hobetu dezake idazkaritza teknikoak?

- Harremana ezin hobea izan da, eskerrik asko!
- Ezer ez
- Ez dakit.
- Zailtasunak izan ditut aplikazioan sartzeko eta laguntza handia eman didate.
- Zailtasunak izan ditut aplikazioan sartzeko eta laguntza handia eman didate.
- Ezer ez
- Ezer ez.
- Ezer ere ez.
- Lehen esan bezala xlnets pasaitza lortzeko zailtasun handiak izan ditut.
- Arazoak era eraginkorragoan konpontzen.

Proiektuaren inguruko informazio nahikoa jaso al duzu?

Proiektuaren inguruko informazio nahikoa jaso al duzu?

32 erantzun



Zer egin dezakegu komunikazioa hobetzeko?

- Ezer ere ez.
- Ezer ez
- Nire ustez komunikazioa egokia izan da.
- Dena ondo dago
- Ezer ez.
- Ondo dagoela uste dut

Eusfit Mugiment zabaldu nahi badugu, zer hobetu behar dugu?

- Oso ondo dago.
- Agian Heziketa fisiko topaketan informazioa helarazi partaideei, bertan heziketa fisiko irakasle pila egongo dira orain ekainean. Berritzeguneek informazioa pasa dezatela dagozkien ikastexeetara.
- Eskolaz eskolaz joan proiektua zer den azaltzeko.
- ezer ez
- Ez dakit.
- Agian ez da galdera honen erantzuna baina pisuaren kontuak eta gerriaren neurketak nerabeen artean sentimendua arraroak sortzen ditu: batzuk ez dute pisua igo nahi edo ez dute nahi gerria neurtzeak, beste batzuk begira ibiltzen dira ea x pertsonak zenbat pisatzen duen. Nik momentu hau gai hau lantzeko erabiltzen dut baina batzuetan nahiko egoera deserosoak suertatzen dira. Besterik gabe.
- Datuen bilketarako ardura hezkuntza eta osakidetzaren artean partekatu. Bestalde interesgarria litzateke haur bakoitzaren asteko jarduera fisikoaren denbora totala ere jasotzea
- Ikasturte hasieran ahalik eta eskola gehienekin harremanetan jartzea.
- Komunikabideetan zabaldu
- Komunikabide ezberdinetan azaldu eta "astunagoak" izan (tv, prentsa, sare sozialak...)
- Oraindik egiten ez bada, Euskadiko eskola guztietako zuzendaritza taldeei bidaltzea.
- Familietara beraien semeen famili medikuaren bitartez informatu.

5.- Ondorioak

1. Ekimenaren bigarren edizio honetan partaidetza datuek nabarmen egin dute gora: ikastetxeak % 68, irakasleak % 91, taldeak % 80 eta ikasleak % 65.
2. 5.939 ikaslek parte hartu dute, 2.793 neska (% 47,03) eta 3.146 mutil (% 52,97). Mutilen portzentajeak gora egin du (+ 2,68 puntu) pasa den ikasturtearekin alderatuz.
3. Probak egin ez dituztenen portzentajea % 21,36 izan da, mutiletan (% 21,51) eta nesketan (% 21,19) baino. Arrazoi nagusia familen baimenik eza izan da (% 63).
4. Ikasle askok proba gehienak burutu arren, ez dituzte egin gorputz osaketaren probak (gorputz masa indizea % 15,09 eta gerri-perimetroa % 17,31) eta horrek proba horien emaitza itxura alda dezake.
5. Urtez-urte, ikastetxe gehiago gehitzen doazen heinean, lagina sendotzen joango da eta dagoeneko ikasturte honetan aurrerapausu handia eman dugu. Hala ere, txosten honetako datuen irakurketa zuhurtziaz egin behar da.
6. Europa mailan ematen diren datuekin alderatuta, hainbat probetan gure egoera txarra ez izan arren, beste batzuetan ezin gara horren baikorrak izan.
7. Emaita positiboak gorputz osaketan ematen dira, gorputz masa indizean eta batez ere gerri-perimetroan, eta mutiletan nesketan baino hobeto.
8. Emaita kezkagarrienak gaitasun muskulu-eskoletikoan ematen dira, konkretuki eskuen presio-indarrean, 2022-2023 ikasturtean gertatu bezala.
9. 17 urtekoen lagina oso txikia da, eta beraz, ezin dira ondorioak atera adin horretako ikasleekin.
10. Irakasleen balorazioak positiboak izan dira. Ondo baloratzen dituzte jarraibideak, aplikazioa, komunikazioa eta bereziki jasotako laguntza.
11. Aplikazioak ezin ditu jaso oraingoz gorputz hezkuntzako ikasgaikoak ez diren beste ikasgaien ikasle taldeak, adibidez, DBH-en ematen den *osasun fisiko eta emozionala* edo batxilergoko *jarduera fisikoa, aisialdia eta osasuna*. Saiatuko gara hobekuntza hau txertatzen datozen ikasturteetarako.
12. Sasoi fisikoaren zaintza sistema bat, berez, ez da irtenbide bat egoera fisikoaren maila baxuak konpontzeko, baina osagai positiboa izan daiteke eskola aktiboak sortzeko bidean diagnosiaren ikuspuntutik.
13. Irakasleen proposamenekin bat gatoz (ikusi 30 orria) eta ahal dugun heinean, hauek txertatzen saiatuko gara datozen ikasturteetan.
14. Legealdi berri honetan Mugment Ekintza Plana sortuko da eta Hezkuntza Sailarekin Eusfit garatzen jarraitzeko konpromisoak zehaztu nahi ditugu.

5.- Eranskina: datuen taulak

Adina	Ikasleak datuekin	Nesken batez besteko balioak				
		Gorpuz Masa Indizea (kg/m ²)	Gerri Perimetroat (zm)	Luzeera jauzia (zm)	Eskuen presio-indarra (kg)	20 metro joan-etorri (estadio)
6 urte	70	17,16	61,24	99,17	9,64	1,73
7 urte	76	17,22	58,17	113,40	11,27	2,70
8 urte	170	17,59	58,88	120,69	13,71	3,33
9 urte	148	18,73	62,44	129,37	15,74	3,10
10 urte	310	18,44	62,14	137,32	17,67	4,12
11 urte	322	19,48	65,24	145,86	19,77	4,32
12 urte	304	20,55	66,64	148,73	23,75	4,90
13 urte	334	21,44	68,63	148,16	25,54	5,15
14 urte	352	21,55	67,54	151,30	26,19	4,47
15 urte	507	21,63	67,95	156,18	27,65	5,05
16 urte	187	22,30	69,16	152,76	28,18	4,85
17 urte	13	25,55	76,85	148,67	28,94	3,54

Adina	Ikasleak datuekin	Mutilen batez besteko balioak				
		Gorpuz Masa Indizea (kg/m ²)	Gerri Perimetroat (zm)	Luzeera jauzia (zm)	Eskuen presio-indarra (kg)	20 metro joan-etorri (estadio)
6 urte	49	16,71	59,13	109,20	10,20	3,14
7 urte	76	16,96	59,51	122,64	11,93	3,56
8 urte	198	17,31	59,63	133,19	15,00	4,37
9 urte	138	18,06	62,25	139,34	16,07	4,38
10 urte	335	18,21	63,06	148,16	18,44	5,27
11 urte	395	18,81	66,15	153,04	19,46	5,69
12 urte	259	19,52	69,30	161,33	23,93	6,32
13 urte	341	20,57	71,03	169,73	28,81	6,94
14 urte	477	20,61	72,35	186,69	34,33	7,29
15 urte	623	21,24	74,16	194,77	37,91	8,19
16 urte	241	22,24	76,92	201,05	41,42	8,01
17 urte	13	24,64	81,81	187,25	41,25	8,04

Adina	Ikasleak datuekin	Gorputz Masa Indizea					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	49	37	75,5%	11	22,45%	1	2,04%
6 neskak	70	46	65,7%	16	22,86%	8	11,43%
7 mutilak	76	58	76,3%	16	21,05%	2	2,63%
7 neskak	75	51	68,0%	19	25,33%	5	6,67%
8 mutilak	194	144	74,2%	42	21,65%	8	4,12%
8 neskak	168	122	72,6%	40	23,81%	6	3,57%
9 mutilak	135	96	71,1%	36	26,67%	3	2,22%
9 neskak	146	86	58,9%	49	33,56%	11	7,53%
10 mutilak	326	230	70,6%	88	26,99%	8	2,45%
10 neskak	306	212	69,3%	80	26,14%	14	4,58%
11 mutilak	383	296	77,3%	73	19,06%	14	3,66%
11 neskak	315	226	71,7%	83	26,35%	6	1,90%
12 mutilak	195	135	69,2%	49	25,13%	11	5,64%
12 neskak	217	162	74,7%	43	19,82%	12	5,53%
13 mutilak	232	171	73,7%	49	21,12%	12	5,17%
13 neskak	217	142	65,4%	60	27,65%	15	6,91%
14 mutilak	387	280	72,4%	95	24,55%	12	3,10%
14 neskak	259	202	78,0%	49	18,92%	8	3,09%
15 mutilak	509	366	71,9%	123	24,17%	20	3,93%
15 neskak	405	285	70,4%	108	26,67%	12	2,96%
16 mutilak	206	162	78,6%	36	17,48%	8	3,88%
16 neskak	149	105	70,5%	35	23,49%	9	6,04%
17 mutilak	12	6	50,0%	5	41,67%	1	8,33%
17 neskak	11	5	45,5%	4	36,36%	2	18,18%

Adina	Ikasleak datuekin	Gerri-perimetroa					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	49	46	93,88%	2	4,08%	1	2,04%
6 neskak	68	43	63,24%	16	23,53%	9	13,24%
7 mutilak	76	74	97,37%	1	1,32%	1	1,32%
7 neskak	74	67	90,54%	2	2,70%	5	6,76%
8 mutilak	194	188	96,91%	4	2,06%	2	1,03%
8 neskak	168	142	84,52%	20	11,90%	6	3,57%
9 mutilak	136	132	97,06%	3	2,21%	1	0,74%
9 neskak	145	115	79,31%	22	15,17%	8	5,52%
10 mutilak	317	312	98,42%	4	1,26%	1	0,32%
10 neskak	296	249	84,12%	30	10,14%	17	5,74%
11 mutilak	385	372	96,62%	11	2,86%	2	0,52%
11 neskak	318	265	83,33%	30	9,43%	23	7,23%
12 mutilak	183	171	93,44%	8	4,37%	4	2,19%
12 neskak	208	174	83,65%	25	12,02%	9	4,33%
13 mutilak	224	212	94,64%	9	4,02%	3	1,34%
13 neskak	217	181	83,41%	22	10,14%	14	6,45%
14 mutilak	382	365	95,55%	14	3,66%	3	0,79%
14 neskak	257	232	90,27%	17	6,61%	8	3,11%
15 mutilak	483	462	95,65%	13	2,69%	8	1,66%
15 neskak	393	360	91,60%	23	5,85%	10	2,54%
16 mutilak	183	170	92,90%	10	5,46%	3	1,64%
16 neskak	130	113	86,92%	8	6,15%	9	6,92%
17 mutilak	13	11	84,62%	0	0,00%	2	15,38%
17 neskak	11	6	54,55%	3	27,27%	2	18,18%

Adina	Ikasleak datuekin	Eskuen presio-indarra					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	48	18	37,50%	15	31,25%	15	31,25%
6 neskak	69	25	36,23%	19	27,54%	25	36,23%
7 mutilak	76	23	30,26%	32	42,11%	21	27,63%
7 neskak	76	25	32,89%	28	36,84%	23	30,26%
8 mutilak	196	91	46,43%	74	37,76%	31	15,82%
8 neskak	168	71	42,26%	44	26,19%	53	31,55%
9 mutilak	136	46	33,82%	59	43,38%	31	22,79%
9 neskak	147	39	26,53%	60	40,82%	48	32,65%
10 mutilak	333	95	28,53%	148	44,44%	90	27,03%
10 neskak	309	98	31,72%	96	31,07%	115	37,22%
11 mutilak	386	88	22,80%	179	46,37%	119	30,83%
11 neskak	315	100	31,75%	122	38,73%	93	29,52%
12 mutilak	222	54	24,32%	80	36,04%	88	39,64%
12 neskak	263	117	44,49%	78	29,66%	68	25,86%
13 mutilak	298	92	30,87%	81	27,18%	125	41,95%
13 neskak	298	124	41,61%	130	43,62%	44	14,77%
14 mutilak	454	177	38,99%	147	32,38%	130	28,63%
14 neskak	336	136	40,48%	135	40,18%	65	19,35%
15 mutilak	594	246	41,41%	214	36,03%	134	22,56%
15 neskak	495	209	42,22%	203	41,01%	83	16,77%
16 mutilak	227	109	48,02%	87	38,33%	31	13,66%
16 neskak	179	78	43,58%	72	40,22%	29	16,20%
17 mutilak	13	3	23,08%	9	69,23%	1	7,69%
17 neskak	12	6	50,00%	3	25,00%	3	25,00%

Adina	Ikasleak datuekin	Luzeera jauzia					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	40	26	65,00%	10	25,00%	4	10,00%
6 neskak	52	32	61,54%	15	28,85%	5	9,62%
7 mutilak	75	42	56,00%	29	38,67%	4	5,33%
7 neskak	75	47	62,67%	24	32,00%	4	5,33%
8 mutilak	194	135	69,59%	54	27,84%	5	2,58%
8 neskak	166	103	62,05%	50	30,12%	13	7,83%
9 mutilak	135	91	67,41%	33	24,44%	11	8,15%
9 neskak	146	92	63,01%	38	26,03%	16	10,96%
10 mutilak	326	221	67,79%	81	24,85%	24	7,36%
10 neskak	303	190	62,71%	90	29,70%	23	7,59%
11 mutilak	387	239	61,76%	115	29,72%	33	8,53%
11 neskak	312	203	65,06%	87	27,88%	22	7,05%
12 mutilak	218	130	59,63%	56	25,69%	32	14,68%
12 neskak	264	152	57,58%	88	33,33%	24	9,09%
13 mutilak	314	147	46,82%	112	35,67%	55	17,52%
13 neskak	309	165	53,40%	89	28,80%	55	17,80%
14 mutilak	455	237	52,09%	159	34,95%	59	12,97%
14 neskak	345	176	51,01%	129	37,39%	40	11,59%
15 mutilak	579	321	55,44%	194	33,51%	64	11,05%
15 neskak	486	286	58,85%	152	31,28%	48	9,88%
16 mutilak	220	127	57,73%	62	28,18%	31	14,09%
16 neskak	174	89	51,15%	62	35,63%	23	13,22%
17 mutilak	12	4	33,33%	3	25,00%	5	41,67%
17 neskak	12	4	33,33%	7	58,33%	1	8,33%

Adina	Ikasleak datuekin	20 metro joan-etorri					
		Balio normatiboetan		Hobetzea gomendatzen da		Hobetu behar du	
6 mutilak	21	9	42,86%	9	42,86%	3	14,29%
6 neskak	28	6	21,43%	5	17,86%	17	60,71%
7 mutilak	68	34	50,00%	27	39,71%	7	10,29%
7 neskak	69	34	49,28%	25	36,23%	10	14,49%
8 mutilak	187	119	63,64%	36	19,25%	32	17,11%
8 neskak	161	73	45,34%	76	47,20%	12	7,45%
9 mutilak	136	71	52,21%	43	31,62%	22	16,18%
9 neskak	146	28	19,18%	76	52,05%	42	28,77%
10 mutilak	323	207	64,09%	49	15,17%	67	20,74%
10 neskak	300	143	47,67%	104	34,67%	53	17,67%
11 mutilak	385	223	57,92%	103	26,75%	59	15,32%
11 neskak	312	215	68,91%	60	19,23%	37	11,86%
12 mutilak	234	184	78,63%	36	15,38%	14	5,98%
12 neskak	272	160	58,82%	73	26,84%	39	14,34%
13 mutilak	307	226	73,62%	54	17,59%	27	8,79%
13 neskak	300	168	56,00%	97	32,33%	35	11,67%
14 mutilak	375	294	78,40%	55	14,67%	26	6,93%
14 neskak	329	156	47,42%	134	40,73%	39	11,85%
15 mutilak	515	453	87,96%	43	8,35%	19	3,69%
15 neskak	449	279	62,14%	83	18,49%	87	19,38%
16 mutilak	210	179	85,24%	12	5,71%	19	9,05%
16 neskak	169	96	56,80%	44	26,04%	29	17,16%
17 mutilak	13	11	84,62%	2	15,38%	0	0,00%
17 neskak	13	2	15,38%	10	76,92%	1	7,69%