



Results of the application of the new fitness assessment method on the target group

Before the training program

Facts, Photos and Evaluation Report (WP3_D3.3)

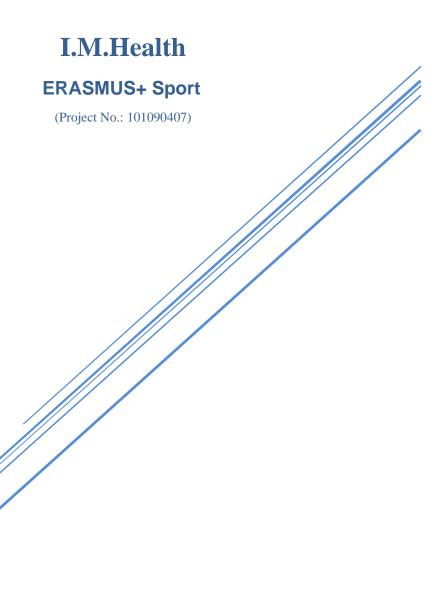






Table of content:

1.	Fac	ts of the application of the new fitness assessment method – BEFORE the training	
pro	gram:		. 3
2.	Res	ults of the application of the new fitness assessment method – BEFORE the training	
pro	gram		. 5
2	2.1.	World Health Organisation Quality of Life (WHOQOL-BREF)	. 5
2	2.2.	LAPAQ TEST	. 7
2	2.3.	Physical Test	. 9
2	2.4.	My Tanita	.11
3.	Pho	tos of the application of the new fitness assessment method – BEFORE the training	
pro	gram:		.13





1. Facts of the application of the new fitness assessment methodBEFORE the training program:

AUSTRIA:

- ASSESSMENT:
 - BEFORE THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 2 BALANCE TRAININGS PER WEEK
- VENUE:
 - HTL HOLLABRUN, AUSTRIA
- PERIOD:
 - JANUARY 2024 APRIL 2024
 - DURATION: 12-WEEK
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - BEFORE ASSESSMENT: 24
- NUMBER OF TRAINERS:
 - 0 3

SLOVENIA:

- ASSESSMENT:
 - BEFORE THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 2 WATER SKYBALL TRAININGS PER WEEK
- VENUE:
 - UNIVERSITY OF LJUBLJANA, SLOVENIA
- PERIOD:
 - FEBRUARY 2024 MAY 2024
 - DURATION: 12-WEEK
- Number of participants:
 - BEFORE ASSESSMENT: 24
- NUMBER OF TRAINERS:
 - 0 3
- NUMBER OF TRAININGS:
 - o **24**

HUNGARY:

- ASSESSMENT:
 - BEFORE THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 1 BALANCE TRAINING PER WEEK
 - 1 WATER SKYBALL TRAINING PER WEEK





- VENUE:
 - VÁROSI SPORTUSZODA, SZEGED, HUNGARY
- PERIOD:
 - MARCH 2024 JUNE 2024
 - DURATION: 12-WEEK
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - BEFORE ASSESSMENT: 20
- NUMBER OF TRAINERS:
 - o **3**
- NUMBER OF TRAININGS:
 - o **24**

HUNGARY CONTROLL GROUP:

- ASSESSMENT:
 - BEFORE THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - NO TRAINING
- VENUE:
 - NEUMANN JÁNOS SZAKKÖZÉPISKOLA, BUDAPEST, HUNGARY
- PERIOD:
 - MARCH 2024 JUNE 2024
 - o DURATION: 12-WEEK
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - o Before assessment: 24
- Number of trainers:
 - o **3**
- NUMBER OF TRAININGS:
 - ONLY ASSESSMENTS





2. Results of the application of the new fitness assessment method – BEFORE the training program

2.1. World Health Organisation Quality of Life (WHOQOL-BREF)

	T		VVOR	LDT	ILAL	111 01	KOAN	II JA I	ION	WOAL			FE (V ON N			JILL	,								
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26
TEST RESULTS (# ID number)	ľ	Ť	Ť	Ė	ľ	Ĭ	Ĺ	Ĭ		1.0	i i	1	1.0		1.0	1.0	ľ	1.0	1	1			-		120
USTRIA - BEFORE																									
#1	4	4	1	1	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	5	3	5	2	3
#2	3	4	1	1	4	4	4	5	5	5	4	3	4	5	5	1	5	5	4	5	5	5	5	3	3
#3	4	4	1	1	4	4	3	4	4	5	5	5	5	3	5	4	5	3	4	5	5	5	5	3	2
#4	4	4	1	2	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	1
#5	4	3	2	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3
#6	4	5	1	2	4	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	5	3	5	5	2
#7	4	4	1	1	4	5	3	5	5	3	4	5	5	3	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	2
#8	4	5	2	1	4	4	4	5	3	5	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2
#9	4	3	1	1	4	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	2
#10	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2	4	2	3	4	3	5	3	4	2
#11	4	4	1	1	4	4	3	4	5	3	4	2	5	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	4	2
#12	4	4	1	1	4	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2
#13	4	4	1	1	5	5	5	5	4	3	5	1	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	2
#14	4	3	2	1	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3
#15	4	4	1	1	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	5	2	4	4	4	3	3	5	5	1	2
#16	4	2	2	1	3	2	3	4	5	4	2	1	4	4	4	1	4	1	2	2	3	5	3	1	4
#17	4	3	1	1	4	4	3	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	4	4	3
#18	4	4	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	3	4	2
#19	4	3	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3
#20	4	4	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	5	2	5	4	4	4	4	5	5	5	4
#21	4	3	2	1	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3
#22	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	5	4	3	3
#23	4	3	4	1	5	5	4	5	5	3	5	4	5	2	5	1	2	3	5	4	5	4	5	4	2
#24	2	3	1	1	2	2	3	4	5	4	2	2	5	3	4	1	3	2	2	2	4	2	4	4	4

			WOF	RLD H	IEAL [®]	TH OI	RGAN	IISAT	ION (JAUÇ	ITY ()F LII	FE (W	/HOG	QOL-I	BREF)								
											QL	JESTI	ON N	UMB	ERS										
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26
TEST RESULTS (# ID number)																									
SLOVENIA - BEFORE																									
#1	3	4	2	2	3	1	2	3	2	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	5	4	5	2
#2	4	4	2	1	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	5	2	4	3	4	5	4	4	3	5	3
#3	3	4	1	2	4	3	3	3	3	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	3
#4	4	4	1	2	3	4	3	5	4	4	5	4	5	2	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	2
#5	5	4	2	2	4	5	4	4	4	4	5	3	5	5	5	2	5	5	4	5	5	4	3	4	2
#6	5	4	1	2	2	3	3	2	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	2
#7	5	4	2	2	4	3	1	3	3	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	2
#8	2	3	2	2	4	3	2	4	3	3	4	4	5	4	5	2	2	5	2	3	4	3	5	2	4
#9	3	3	1	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
#10	4	4	2	2	4	3	3	4	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	1
#11	3	3	2	2	5	4	5	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2
#12	3	3	1	2	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2
#13	3	3	1	1	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
#14	3	3	1	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1
#15	4	4	1	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1
#16	4	4	1	1	3	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1
#17	3	4	2	2	5	3	5	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2
#18	3	3	1	1	3	3	2	3	2	5	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
#19	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1
#20	3	4	1	2	5	4	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
#21	3	3	2	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2
#22	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
#23	3	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3
#24	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2





									ION (ON N												
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26
TEST RESULTS (# ID number)																									
HUNGARY - BEFORE																									
#1	4	4	2	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	5	3
#2	4	3	1	1	3	4	4	5	4	4	3	4	5	3	5	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2
#3	4	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	5	5	3	3	2	4	5	5	4	4	3
#4	4	4	1	1	3	4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3
#5	4	4	1	1	4	4	3	5	4	4	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	3	5	2
#6	5	4	1	1	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2
#7	4	3	2	1	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	2
#8	4	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	3	2
#9	4	3	1	1	4	3	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	5	3
#10	4	4	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2
#11	3	3	1	1	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	5	3	3	4	2	3	4	4	3	5	4
#12	4	4	1	1	4	4	5	5	4	4	3	3	5	3	5	3	5	5	4	4	4	5	3	5	2
#13	4	4	2	1	4	4	4	3	4	4	5	5	5	4	5	2	4	4	4	5	5	5	3	4	2
#14	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	4	5	2
#15	4	3	1	1	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1
#16	5	4	1	2	4	3	3	5	4	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	4	5	2	4	5	2
#17	4	3	3	1	4	5	3	4	3	3	2	4	4	2	4	2	2	3	3	5	5	4	4	5	2
#18	5	4	1	1	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2
#19	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	5	5	4	4	4	2
#20	4	4	1	1	4	4	5	5	4	4	3	3	5	3	5	3	5	5	4	4	4	5	3	5	2
#21																									
#22																									
#23																									
#24																									

			WOF	RLD F	IEAL	TH OF	RGAN	IISAT	ION (JAUÇ	.ITY ()F LII	FE (W	/HOG	QOL-I	3REF)								
											QL	JESTI	ON N	UMB	ERS										
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26
TEST RESULTS (# ID number)																									
HUNGARY - CO - BEFORE																									
#1	5	5	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2
#2	4	4	1	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2
#3	4	4	1	1	5	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	3	4	4	4	2	4	2
#4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3
#5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	2
#6	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2
#7	4	3	1	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
#8	3	4	2	2	5	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	3	4	2
#9	3	4	1	1	4	5	4	3	4	4	4	2	5	4	5	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4
#10	5	3	3	1	4	4	3	5	3	4	3	2	5	3	5	2	4	4	5	5	5	4	4	5	3
#11	4	5	1	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	2
#12	4	4	1	1	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	5	2
#13	5	4	1	1	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	4	2
#14	4	5	1	1	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	5	5	4	5	2
#15	5	5	1	1	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
#16	4	5	2	1	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2	5	2
#17	4	4	1	1	4	5	2	2	1	4	3	5	5	3	5	4	2	5	4	2	2	4	1	4	5
#18	5	4	1	1	4	3	4	4	3	5	4	3	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	3
#19	5	3	1	1	5	4	4	4	3	5	4	5	5	3	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	2
#20	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	3	5	5	2	5	5	4	4	3	2	2	4	5	4	4
#21	3	4	1	1	4	3	4	5	3	4	3	4	3	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3
#22	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	3	4	2	4	2
#23	4	4	3	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	5	3	5	4	4	4	5	4	2	3	2
#24																									





2.2. LAPAQ TEST

														D. 1. O.	TECT																			
	_												LA	PAQ		OHE	CTION	NUN P	ADE	oc												_	_	_
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	19	10	11	12	13	14	15		17		19	20*	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31*	*16	*20	*71
TEST RESULTS (# ID number)	ľ	+	-	1	-	1	 	1	۲	10	 "	12	13	11-7	15	10	17	10	113	20	21	22	23	24	23	120	21	20	23	30	1	-10	20	31
AUSTRIA - BEFORE																																		
#1	2	2	2	20	1	1			2	7	1				2	9	3	50	2	14	2	60	5	2	8	50	2	3	120	2		_		
#2	1	2	5	15	2	2	1	50	2	2	i	0	180	1	2	16	5	400	2	9	2	30	2	2	2	10	1	-	120	1	5	-	†	
#3	2	2	5	15	1	1	Ė	100	2	3	1	Ť	100	Ť	2	17	8	60	2	16	3	360	11	2	2	10	2	2	10	2	ľ	\vdash		
#4	2	2	4	15	i	1			2	2	1		t	1	2	17	5	20	2	16	2	360	2	2	3	5	1	_	20	1	5	\vdash	_	
#5	2	2	12	12	1	1			2	3	1		1	1	2	17	6	120	2	16	4	360	5	2	10	30	2	3	60	1	5	\vdash	\vdash	
#6	2	2	15	13	2	2	1	15	2	0	1		l		2	16	4	270	2	5	2	60	2	2	14	30	2	3	30	1	6		—	
#7	2	2	15	13	1	1	ĺ –		2	0	1				2	16	4	270	1					2	14	20	2	2	20	1	5			
#8	2	2	5	10	1	1			2	0	1				2	17	9	120	1					2	14	15	2	3	10	2	Ī			
#9	2	2	16	10	1	1			2	3	1	0	60	2	2	16	2	64	2	17	3	54	10	2	6	15	1		15	1	5			
#10	2	2	7	10	2	1			2	4	1				2	16	1	480	1					2	7	15	2	1	10	1	5			
#11	2	2	10	30	2	2	4	60	2	7	1			1	2	17	8	90	2	4	6	60	8	2	5	10	2	0	10	1	5			
#12	1	1			1	1			2	4	1				2	8	2	90	1					2	7	30	2	2	30	1	5			
#13	2	2	16	10	2	1			1		1				2	1	4	30	2	17	4	60	4	2	12	30	1			1	5			
#14	2	2	10	20	2	2	1	15	2	10	2	1	15	2	2	17	4	40	2	13	1	300	7	2	14	20	2	5	300	2		Г,		
#15	2	2	15	30	2	2	3	20	2	1	1	0	40	1	2	17	5	40	2	9	3	30	6	2	14	40	2	1	180	1	5			
#16	1	1			1	1			2	5	2		150	2	2	17	10	110	2	14	1	90	11	2	13	20	2	5	300	1	5			
#17	2	2	5	17	1	1			2	2	1				1				1					2	10	10	2	3	30	1	5	Ι,		
#18	2	2	12	15	1	1			2	3	1				2	3	7	90	1					2	14	30	1			1	5	Ι,		
#19	2	2	14	5	2	2	2	30	2	12	2	3	30	1	2		1	360	2	17	8	30	8	2	2	10	2	1	10	1	5			
#20	2	2	5	10	1	1			2	0	1				2	16	1	180	1					2	14	30	1			1	5			
#21	2	2	5	13	1	1			2	6	1				2	17	2	90	1					2	12	20	1			2				
#22	2	2	5	20	2	2	10	10	2	6	1				1				1					1			1			1	5			
#23	2	2	3	120	1	1			1		1				2	14	1	60	1					2	14	30	1			1	5	<u> </u>	\perp	<u></u>
#24	2	2	10	35	1	1			2	4	2	2	20	1	1				1					2	14		2	7	30	2				

													LAF	PAQ T	rest																			
																QUES	OITE	NUI	MBEF	RS														
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16*	17	18	19	20*	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31*	*16	*20	*31
TEST RESULTS (# ID number)																																		
SLOVENIA - BEFORE																																		
#1	2	2	20	60	2	1			1						2	14	10	90	2	12	5	60	10	2	2		2	0	1	2				
#2	2	2	20	60	2	1			2	6	1				2	7	1	120	2	14	14	60	5	2	14	60	2	5	60	1	3			
#3	2	2	30	15	2	2	4	20	2	2	2	2	200	1	2	17	10	45	2	14	3	60	1	2	10	30	2	4	30	2			Yoga	3
#4	2	2	14	60	1	1			2	9	2	8	100	2	2	16	5	300	2	14	3	100	3	2	14	30	2	1	30	1	5			
#5	2	2	5	120	2	1			2	0	1				2	14	14	90	2	14	14	90	14	1			1			2				
#6	2	2	1	20	2	1			2	0	1				2	14	9	90	2	17	2	60	14	2	5		2	1	5	2			Wate	er Sky
#7	2	2	10	20	1				1						2	17	6	120	2	8	2	90	6	2	10	30	2	3	10	2			Titue	es
#8	2	2	14	15	2	2	7	10	1						2	1	4	70	2	5	2	60	8	2	5	0	2	2	5	1	5			
#9	2	2	5	30	2	1	4	40	2	5	1				2	14	8	60	2	17	13	90	5	1	0	0	2	6	30	2			Fitne	ess
#10	2	2	15	25	2	1			2	1	2	1	90	1	2	15	10	60	1					2	4	10	1			2				
#11	2	2	5	25	1				1						2	1	11	40	2	14	2	30	2	2	12	30	2	2	45	2				
#12	2	2	16	25	1				1						2	8	2	60	1					2	7	10	1			1	3			
#13	2	2	10	30	2	1			1						2	14	10	35	1					2	4	45	1			2				
#14	2	2	7	50	1				1						2	14	5	30	1					2	3	15	1			2				
#15	2	2	1	15	1				1						2	14	2	45	1					2	6	0	2	2	20	2				
#16	2	2	3	25	2	1			1						2	2	1	70	1					2	7	0	2	1	5	2				
#17	2	2	2	10	1				2	2	1				2	9	2	90	1					2	1	20	1			2				
#18	2	2	5	10	1				1						2	9	2	60	2	12	4	15	3	2	1	0	1			2				
#19	2	2	3	15	2	2	5	10	1						2	5	3	30	1					2	2	10	1			2				
#20	2	2	7	25	2	1			1						2	14	4	45	2	15	1	30	6	2	4	50	1			2				
#21																																		
#22																																		
#23																																		
#24																																		

													LAF	AQ 1	EST																			
																		I NUI	1BER	S														
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16*	17	18	19	20*	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31*	*16	*20	*31
TEST RESULTS (# ID number)																																		
HUNGARY - BEFORE																																		
#1	2	2	6	20	1				2	10	2	3	120	1	2	17	4	120	2	1	1	80	4	2	10	60	2	3	40	1		Box		
#2	2	2	14	25	1				1						2	1	4	35	1					2	14	20	1			1				
#3	2	2	40	15	1				1						2	9	3	30	2	5	2	45	3	2	14	10	2	1	10	1				
#4	2	2	14	20	1				1						2	9	2	40	1					2	2	20	2	1	15	1				
#5	2	2	14	15	1				1						1									2	4	15	2	2	20	2	1			
#6	2	2	10	30	2	2	2	120	1						2	17	5	90	1					2	3	15	1			1		Wres	stling	1
#7	2	2	14	30	2	1			2	8	2	3	120	2	2	17	14	30	2	3	2	30	2	2	14	30	2	2	60	1		Yoga	а	
#8	2	2	8	30	1				1						2	3	3	30	1					2	2	60	2	1	30	1				
#9	2	2	4	15	2	2	10	15	2	3	2	2	40	1	2	1		90	1					2	14	90	2	4	20	1				
#10	2	2	8	10	2	1			1						2	3		60	1					2	10	30	2	1	20	1				
#11	2	2	6	10	1				1						2	3	4	60	1					2	6	20	1			1				
#12	2	2	4	30	2	1			1						2	5	4	75	2	17	6	6	6	2	2	20	2	2	20	1		Boks	SZ	1
#13	2	2	10	20	1										2	5	6	60	1					2	10	20	1			1				
#14	2	2	4	40	2	1			1						2	5	2	20	2	3			4	2	7	30	2	2	20	1				
#15	2	2	6	120	1	1			1						2	9	10	60	2	3	6	60	14	2	10	30	2	9	10	1				
#16	2	2	4	15	2	2	10	15	2	3	2	2	40	1	2	1	3	90	1					2	14	90	2	4	20	1				
#17	2	2	14	90	2	2	2	20	1						2	3	4	20	1					2	14	60	2	4	60	1				
#18	2	2	8	30	2	1			1						2	5	5	75	1					2	3	20	1			1				1
#19	1				2	2	4	90	1						2	17	3	60	2	1	2	180	5	2	6	30	1			1				T
#20	2	2	4	30	2	1			1						2	5	4	75	2	17	6	6	6	2	2	30	2	2	20	1				
#21																																		
#22																																		
#23																																		
#24																																		





													LAI	PAQ :																				
																QUES																		
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16*	17	18	19	20*	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31*	*16	*20	*31
TEST RESULTS (# ID number)																																		
HUNGARY - CO - BEFORE																																		
#1	2	2	14	60	2	2	2	35	2	5	2	2	210	2	1									2	14	15	2	8	75	2				
#2																																	L	
#3	2	2	14	15	2	2	1	180	1						1									2	5	15	2	3	20	2			l	
#4																																		
#5	2	2	14	25	1				2	4	2	2	20	1	2	17: e	10	105	2	14	4	60	10	2	6	10	2	2	25	2				
#6																																		
#7																																	L	
#8	2	2	8	30	2	2	4	210	2	8	2	9	150	2	2	5	4	70	2	14	6	120	10	2	3	3	2	1	5	2			l	
#9	2	2	3	15	2	1			1						2	8	2	60	2	14: ta	2	60	2	2	1	5	1			2				
#10	2	2	2	15	2	2	2	60	1						2	15	3	60	2	8	2	45	2	2	2	10	1			2			1	
#11	2	2	8	30	2	2	3	30	1						2	1	3	60	1					2	3	20	1			1	4			
#12	2	2	15	30	1				1						2	1	5	60	1					2	14	40	2	3	30	2				
#13	2	2	14	20	1				1						2	17	12	120	1					2	10	20	2	6	15	2		Gym		
#14	2	2	2	25	20	1			1						2	17	12	60	2	14	6	60	2	2	14	10	2	14	30	2		Gym		
#15	2	2	4	10	2	1			1						2	1	15	100	2	2	10	150	10	2	7	20	2	2	30	2				
#16	2	2	10	20	2	2	3	20	1						2	14	4	40	2	1	2	30	14	2	3	13	1			2				
#17	2	2	50	30	2				1						2	1	3	60	1					2	14	15	2	3	20	1	2			
#18	2	2	14	10	1				1						2	15	8	120	1					2	4	15	2	1	20	2			П	
#19	2	2	25	15	1				1						2	9	6	40	2	17: k	6	110	10	2	3	10	1			1	3			
#20	2	2	16	35	2	2	4	40	1						2	9	3	60	1					2	3	15	1			1	3			
#21	2	2	4	25	2	2	5	45	2	3	2	2	15	1	2	14	3	60	1					2	3	15	2	2	30	2	3			
#22	2	2	25	20	2	1			1						2	3	2	45	1					2	6	40	2	2	60	1	3			
#23	2	2	12	10	1				1						1									2	2	10	1			2			\Box	
#24	2	2	14	15	1				2	8	1	1			1									1			2	2	5	2				





2.3. Physical Test

			PH'	YSICAL TEST					
				QU	ESTION NUMBI	ERS			
Country	1_1	1_2	1_3	2	3_1	3_2	4_1	4_2	5
TEST RESULTS (# ID number)	HR/20 sec	HR/20 sec	HR/20 sec	cm	cm	cm	sec	sec	sec
AUSTRIA - BEFORE									
#1	29			8	10	3	18	24	48
#2	28		37	-3	12	9	11	6	12
#3	26		34	-13	5	0	31	18	15
#4	27	44	33	0	5	3	32	5	37
#5						8	13		63
#6	25		30	15		23	11	14	28
#7	23		27	17	12	12	8	21	24
#8	26		27	0	12		23	42	120
#9	24		36	-3	23	7	33	20	16
#10	29		35	-6	26	12	4	13	15
#11	23		29	10	15		28	19	32
#12	28		32	-2	10	8	15	3	61
#13	25		36	-2	7	7	5	13	53
#14	27		31	-3	22	13	2	6	13
#15		41	32	26		22	10	7	48
#16	22		26	-8	16	10	8	4	45
#17	37	52	43	14	0	0	9	50	87
#18	41		44	1	12	10	5	33	90
#19	38	49	43	-3	19	19	11	25	20
#20	32		38	0	8		34	5	120
#21	23	40	32	12	13	10	3	12	21
#22	26		34	12	14	16	6	3	42
#23	33		36	13		4	22	29	16
#24	32	48	34	29	18	20	2	4	18





			PH	YSICAL TEST QL	IESTION NUMB	ERS			
ountry	1_1	1_2	1_3	2	3_1	3_2	4_1	4_2	5
TEST RESULTS (# ID number)	HR/20 sec	HR/20 sec	HR/20 sec	cm	cm	cm	sec	sec	sec
OVENIA - BEFORE #1	24	33	27	-8	12	0	60	23	18
[‡] 2	22	27	21	-9	16	15	23	13	22
#3	39	49	39	-26	0	4	56	63	120
¥4	22	34	29	-2	6	11	13	43	10
#5	27	37	29	-14	15	9	10	60	120
#6	28	46	30	-28	23	22	57	49	120
¥7	30	50	34	2	15	15	3	8	120
#8	26	44	38	-9	23	24	60	16	55
#9	27	35	28	2	10	10	60	60	18
#10	25	40	37	-6	0	5	10	10	60
#11	34	47	39	-5	0	5	48	43	120
#12	22	37	27	-10	20	20	5	10	40
#13 #14	27 28	37 37	28 28	5 -8	0	0	45 12	40 10	100 40
#15	30	43	36	3	10	10	60	40	15
#16	24	40	28	-2	15	10	45	60	20
¥17	37	50	40	-25	8	8	20	40	100
¥18	25	31	26	-6	6	5	22	30	30
¥19	32	45	33	8	0	5	60	50	25
¥20	30	41	34	16	5	5	45	60	30
‡21	22	27	22	-18	7	6	40	60	20
#22	28	38	29	-3	10	0	15	5	100
# 23									
#24									
NGARY - BEFORE									
#1	25	33	25	-4	21	19	3	10	72
#2	28	32	30	-11	9	0	3	26	17
#3	26	43	29	-8	3	0	25	16	120
#4	23	44	25 24	-5 -9	0	0	27	6	40
#5 #6	22 31	35 43	33	-13	6	1	10	18 20	55 60
#7	28	38	32	12	22	15	2	14	120
#8	21	41	30	-1	12	12	3	3	70
#9	28	41	30	-9	11	0	5	19	109
#10	28	45	33	-5	10	1	5	16	20
#11	29	46	35	-10	9	4	9	33	120
#12	33	44	34	-7	23	15	2	1	5
#13	36	40	36	-5	0	0	19	28	8
#14	25	41	31	-6	35	31	23	22	76
#15	37	46	41	13	13	10	16	3	20
‡ 16	23	36	26	-19	0	5	4	8	84
#17	26	43	26	7	22	21	29	11	74
#18	28	34	27	7	25	15	12	3	40
¥19	26	36	28	15	15	18	120	102	36
¥20	31	42	32	-5	21	13	4	3	10
#21									
#22									
#23									
#24									
NICARY CO REFORE									
INGARY - CO - BEFORE #1	28	32	24	12	15	8	61	59	28
#1 #2	19	26	19	25	14	10	8	19	8
‡3	25	37	32	13	0	0	8	16	6
†4	24	36	28	-3	10	7	6	5	3
#5	28	39	30	-12	12	13	88		59
# 6	26	38	29	-3 -12 22	4	2	21	65 77	59 58
¥7	23	33	29 29 32	11	8	10	117	120	120
† 8	27	44	32	-2	12	21	8	18	120
#9	28	36	26	25	19	16	12	17	20
#10	20	40	25	-17	0	0	10	17	21
¥11	30	38	29	5	10	8	34	14	61
#12	22	29	20	13	13	7	66	28	7
¥13	24	31	26	20	17	7	10	21	57
¥14	25	33	24	11	35	22	53	71	5
#15	25 25	31	27	-7	29	24	14	82	120
‡ 16	25	30	26	-26	13	8	4	27	84
#17	25	31	24	-5	4	0	97	120	73
#18	24	30	27	-9	19	20	22	44	57
#19	22	36	25	-5 -7	11	9	32	20	120
‡20 +21	22	30	25 23	12	17	8	109	109	29
‡21 +22	23 21	33	24	12	17 7	11	12	10	10
# 22		34 40	24 27	19 23	9	8	29 18	14 4	19 13
#23	20								





2.4. My Tanita

											MY T.	ANITA															
													QUEST	ION NO	JMBEI	RS											
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
TEST RESULTS (# ID number)																											
AUSTRIA - BEFORE																											
#1	65,5	21,6	17,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	23,6	11,2	12,4	20,2	-
#2	71,2	24,1	18,4	2,5	55,2	65	2,9	1757	20	61,9	5	3,15	3,1	9,55	9,3	30,1	75	58	64	64	-	13,9	17,4	17,5	17,1	19,6	76
#3	94,7	29,9	21,8	5,5	70,4	73	3,6	2253	29	58,6	3	4,55	4,65	12,1	11,8	37,4	68	58	76	78	-	11,8	12,2	19,7	20,2	25	88
#4	65,2	20,6	10,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,8	12	8,7	10,3	11,2	-
#5	88,4	26,1	19,5	3,5	67,7	65	3,5	2154	23	61	5	4,05	4,25	11,7	11,6	36,2	74	72	67	57	-	14,3	12,6	16,2	13,4	23,4	60
#6	71,3	21,3	15,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,6	19,9	13,7	14,7	15,9	-
#7	95,9	28	26,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29,2	33,9	27,9	25,7	26	-
#8	65,9	22,3	21,4	2	49,2	66	2,6	1520	19	53,8	5	2,25	2,25	7,65	7,5	29,5	75	65	63	67	-	25,3	25,7	30,5	30,1	15,1	65
#9	100	28,9	23,6	6	72,7	63	3,8	2339	33	57,8	2	4,45	4,5	12,9	12,6	38,4	60	61	63	64	-	18,6	19,8	16,4	16,2	28,7	102
#10	72,6	23,7	17,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,2	18,4	28,8	28,1	10,1	-
#11	72,8	20,8	11,4	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	T-	-	6,3	7,8	9,8	14,2	11,9	T-
#12	76	26,9	27,4	-	-	-	-	I-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	36,3	37,4	38,5	19,2	T-
#13	63,9	19,9	15,6	-	-	-	-	I-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,3	18,3	16,5	14,3	14,9	T-
#14	95,9	30,2	32,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,9	39,8	39,4	39,1	26,4	-
#15	59,5	19	13,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	10,4	26,7	26,6	6,2	T-
#16	96,8	29,5	27,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,7	30,7	41,2	41,6	17,8	T-
#17	70,9	24,5	22,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,4	24,2	10,7	9,5	28,6	T-
#18	73	24,9	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,4	20,8	17,2	19,8	21,1	Τ-
#19	70,3	24,9	18,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,3	13,3	21,5	11,9	19,9	-
#20	73,3	24,8	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22,3	22,4	17,4	18,2	23,4	-
#21	111	34,3	36,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,9	39,5	30,7	28,9	39,9	-
#22	90,7	28,3	33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	38,2	39,1	39,1	28,2	-
#23	59,4	21,3	17,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,5	16,3	31,7	30,2	9	-
#24	74	24.4	24.8	-	-	-	-	-	ļ-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-	30.2	30.2	35.5	34.9	17.4	1-

											MY T	ANITA															
													QUEST	ION NU	JMBER	RS											
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
TEST RESULTS (# ID number)																											
SLOVENIA - BEFORE																											
#1		21,3	5,8		66,6																						
#2	101	25,8	24,2		73																						
#3	89,9	27,4	18		70																						
#4	76,9	25,7	18		60																						
#5	75,8	26,2	17,8		62																						
#6	62,9	24,9	25,5		44,5																						
#7	63,1	19,1	19,3		56,1																						
#8	85,5	24,1	22,6		70																						
#9	70,4	21,7	18,9		64																						
#10	74,3	24,8	16,1		64,6																						
#11	62,3	16,5	18		42,9																						
#12	77,8	21,9	16,8		56,3																						
#13	62,7	19,1	22,6		50,1																						
#14	82,7	27,7	18,7		75,2																						
#15	83,7	30,2	17,5		68,6																						
#16	77,7	19,8	18,9		57,6																						
#17	69,2	21,3	15,2		53,8																						
#18	73,8	24,7	19,8		59																						
#19	67,6	18,5	26		55,3																						
#20	66,5	24,2	26,6		59,2																						
#21	0	0	0		0																						
#22	76,3	25,5	15,6		60,7																						
#23	61	22,5	16,6		42																						
#24																											T

											MY T	ANITA																
		T-	1-	1.	1-	1-	1_	1-	1-	1	T	1		ION N			1	T	1	T	1	1	1	T= .	1	se los lo		
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
TEST RESULTS (# ID number)																										\perp		
HUNGARY - BEFORE																											4	
#1	70,6	25,3	18	4,5	55	68	2,9	1700	26	62,1	5	3,15	3,25	9,9	9,55	29,2	73	73	64	68	-	14	13,1	12,3	14,7	21,5	72	
#2	67,1	24,1	27,9	1,5	46	54	2,5	1508	21	52,8	5	2,1	2,1	7,7	7,55	26,5	55	46	54	56	-	32,6	33,8	32,5	32,5	23,9	86	
#3	62,7	22,2	33,4	2	39,6	51	2,1	1337	31	49,8	2	1,8	1,85	6,6	6,5	22,9	49	49	50	52	-	34,9	35,8	36,7	36,8	30,9	66	
#4	62,3	20,3	27,9	1	42,7	61	2,3	1399	21	51,4	5	1,9	1,95	6,85	6,7	25,3	67	65	58	60	-	30,2	29,6	33,4	33,5	24,1	-	
#5	51	18,1	22,4	1	37,6	62	2	1241	12	55,7	4	1,65	1,6	6	6	22,3	54	49	63	66	-	23,8	27,8	31	29,9	16,5	119	
#6	72,8	23	18,7	3	56,3	50	3	1770	24	62,8	5	3,2	3,15	9,6	9,6	30,7	64	59	46	47	-	13,9	17,2	15,5	13,2	21,8	104	
#7	90,2	29,4	25,4	10,5	63,9	60	3,3	1974	53	55,2	2	3,8	4	11,4	11,1	33,7	60	53	59	63	-	20,9	18,7	19	20,5	29,9	87	
#8	70,8	21,4	17,4	3,5	55,6	40	2,9	1709	25	63,4	4	3,15	3,25	9	8,7	31,5	50	46	37	38	-	11,8	12	17,4	19,3	17,9	81	
#9	56	19,6	17,1	2,5	44,1	66	2,4	1338	34	56,6	8	2,2	2	7,1	6,8	26	97	71	64	58	-	14,3	20,2	25,8	26,8	11	70	
#10	56	19,6	17,1	2,5	44,1	66	2,4	1338	34	56,6	8	2,2	2	7,1	6,8	26	97	71	64	58	-	14,3	20,2	25,8	26,8	11	70	
#11	54,1	20,1	30,1	3,5	35,9	45	1,9	1157	31	51,8	4	1,55	1,65	6,3	6,2	20,2	39	47	45	47	-	31,6	32	32,2	32,3	28,3	79	
#12	125	37,3	37,9	17	73,8	33	3,8	2412	43	50,8	3	4,65	4,7	14,3	14,5	35,7	22	17	33	41	-	33,5	34,6	25,2	22,3	46,8	108	
#13	98,6	24,6	16,1	3,5	78,7	57	4	2461	17	65,6	5	5,15	5,35	14,7	13,8	39,7	100	100	42	41	-	4,5	3,6	3	5,1	25,4	T-	
#14	88,4	27,9	34	5	55,5	55	2,9	1761	46	46,9	3	2,8	2,8	8,55	8,5	32,8	55	56	56	55	-	35,1	36,8	40,3	39,5	29,9	99	
#15	68,7	19,4	12,5	1	57,1	51	3	1757	12	66,3	4	3,1	3,3	9,7	9,45	31,6	60	59	50	45	-	9,8	7,2	14,6	14,9	11,8	98	
#16	83.9	25.9	20.3	7	63.7	65	3.3	1950	36	57,6	2	3.65	3.7	11	10.7	34.6	67	62	64	67	-	17.9	18.5	16.2	17.5	22.7	78	
#17	55.2	21	22.7	1.5	40.5	55	2.2	1288	15	57	5	1.9	1.85	6.75	6.75	23.2	64	62	50	54	-	23.4	24.8	29.5	27.9	18.7	96	
#18	121	37.3	35.3	17	74.4	58	3.8	2396	50	48	3	4.6	4.6	13.9	13.4	38	44	39	60	67	-	32	33.7	25.5	28.8	40,7	102	
#19	89	26.6	21.6	2.5	66.3	80	3.5	2051	19	50.5	6	3.15	3.05	9.45	9.15	41.5	83	71	81	80	-	28.2	29.2	34.9	35.1	12.1	101	
#20	88.7	27.7	34.4	4.8	55.8	54	2.8	1782	48	47.2	3	2.9	2.9	8.75	8,65	34.8	56	57	57	56	-	35.3	36.9	41.3	39.1	31.1	95	
#21	1 /	Γ΄	T '	1	1 '		1	1	T	T		1		T -	1	1 '-				İ		1 '-	1 ,-	T	T "	1	T	
#22				1				1		1										İ						1	1	
#23			1	1						1																1	\top	
#24		1	t	1		1	1		1				t	t			1	1	1	t	1	1	1	t	1	+	+	





											MY T	ANITA															
											111 17		QUEST	ION NU	JMBER	S											
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
TEST RESULTS (# ID number)																											
HUNGARY - CO - BEFORE																											
#1	79	23,6																									
#2	79	23,8																									
#3	86	22,9																									
#4	78	23,3																									
#5	91	28,4																									
#6	73	22,8								1					1						1		1			\bot	
#7	82	23,4	1																							↓	
#8	79	23,8																								↓	
#9	86	25,7																								↓	
#10	65	22,8																									\perp
#11	60	21																								—	\perp
#12	89	23,9																									
#13	86	23,6								1					1						1					—	\perp
#14	90	26								1					1						1						
#15	87	25,4													1						1						
#16	71	21,2	_	_		1		_								1									1	—	\perp
#17	81	25	_	_	-	1		_	_			1	I	<u> </u>		1	1		ļ				-		1	₩	
#18	79	23,6	_	_	-	1	-	_				1	-	<u> </u>		_	1		ļ				1		1	₩	
#19	89	28,1	-	-		-				-		-	-	-	-	-					-	-	-	-	-		+
#20	98	26,9	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	l .	 	-	1	-	-		 	-	1	-	1	₩	+
#21	79	22,8	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	l .	 	-	1	-	-	-	 	-	1	-	1	₩	+
#22	66	22,8	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	 	l .	 	-	1	-	-	-	 	-	1	-	-	₩	+
#23	65	23	-	-		1	-					-	-		-	-		-			-		-	-	-	₩	+-
#24	72	21,5														<u> </u>											





3. Photos of the application of the new fitness assessment method – BEFORE the training program:

AUSTRIA

















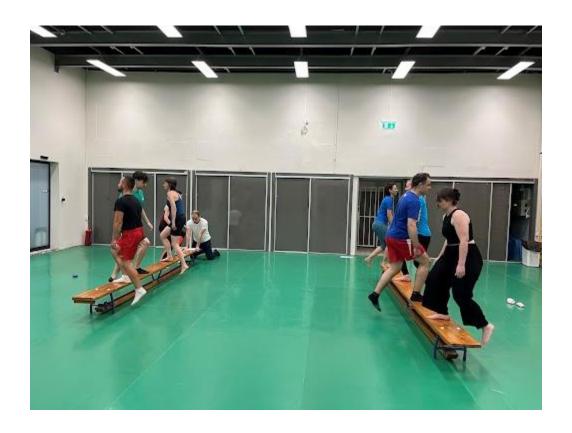
SLOVENIA







HUNGARY







HUNGARY - CONTROLL GROUP

