



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

After the training program

Facts, Photos and Evaluation Report (WP4_D4.6)







Table of content:

1.	Fa	acts of the application of the new fitness assessment method – AFTER the training	
pro	grai	m:	3
2.	Re	esults of the application of the new fitness assessment method – AFTER the training	
pro	grai	m	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.	Pł	hotos of the application of the new fitness assessment method – AFTER the training	
pro	grai	m:	13





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

AUSTRIA:

- ASSESSMENT:
 - AFTER THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 2 BALANCE TRAININGS PER WEEK
- VENUE:
 - HTL HOLLABRUN, AUSTRIA
- DATE:
 - o APRIL 2024
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - AFTER ASSESSMENT: 22
- Number of trainers:
 - 0 4

SLOVENIA:

- ASSESSMENT:
 - AFTER THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 2 WATER SKYBALL TRAININGS PER WEEK
- VENUE:
 - UNIVERSITY OF LJUBLJANA, SLOVENIA
- DATE:
 - o May 2024
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - AFTER ASSESSMENT: 20
- NUMBER OF TRAINERS:
 - 0 34

HUNGARY:

- ASSESSMENT:
 - AFTER THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - 1 BALANCE TRAINING PER WEEK
 - 1 WATER SKYBALL TRAINING PER WEEK
- VENUE:
 - O VÁROSI SPORTUSZODA, SZEGED, HUNGARY
- DATE:
 - JUNE 2024





- DURATION: 12-WEEK
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - AFTER ASSESSMENT: 20
- NUMBER OF TRAINERS:
 - o **3**

HUNGARY CONTROLL GROUP:

- ASSESSMENT:
 - AFTER THE TRAINING PROGRAM
- TRAINING METHOD:
 - NO TRAINING
- VENUE:
 - NEUMANN JÁNOS SZAKKÖZÉPISKOLA, BUDAPEST, HUNGARY
- DATE:
 - JUNE 2024
- NUMBER OF PARTICIPANTS:
 - AFTER ASSESSMENT: 24
- Number of trainers:
 - o **3**





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

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

			****	(LD I	ILAL	TH O	COA	115/11	11011	QO/II			_ •	UMB		DIVE	,								
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)																									
USTRIA - AFTER																									
#1	4	5	2	1	1	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2
#2	4	5	1	1	4	4	4	5	5	2	4	4	5	5	5	1	4	5	4	5	5	5	5	4	1
#3	4	4	1	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	4	5	4	5	3
#4	4	4	1	1	4	5	3	3	5	4	3	4	5	5	5	2	4	4	4	4	3	5	4	3	2
#5																									\mathbb{I}
#6	5	4	1	1	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	3	5	5	1
#7																									Т
#8	4	4	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3
#9	5	3	1	1	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2
#10	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	3	4	2	3	4	3	5	5	4	2
#11	4	3	1	1	4	4	4	5	5	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	5	4	2
#12	4	2	1	1	4	2	3	4	3	2	3	5	5	4	5	4	5	4	2	2	4	4	4	4	3
#13	4	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2
#14	5	3	1	1	4	5	5	5	5	5	3	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2
#15	5	5	1	1	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	2
#16	3	4	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	2	4	1	2	1	4	4	4	2	2
#17	4	3	1	1	4	4	3	4	5	3	4	5	4	4	5	5	5	3	3	3	2	4	5	5	2
#18	5	5	1	2	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1
#19	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2
#20	4	5	1	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	4	5	5	5	4
#21	3	3	1	1	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	5	4	5	4	3	3	3	4	5	5	2
#22	2	3	1	1	4	5	4	4	5	4	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	2
#23	3	1	4	1	3	3	3	3	4	3	4	1	2	2	2	1	2	2	3	3	4	1	2	3	4
#24	2	3	1	1	4	2	2	5	5	4	2	1	5	4	5	3	4	1	3	2	4	3	5	5	4

			WUI	KLD F	1EAL	IH U	KGAI	NISAI	IUN	WUAL		JESTI			QOL-I	SKEF)								
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	T	Ť		Ī	Ť							1		1		1	1.				1		1	
SLOVENIA - AFTER																									
#1	5	4	1	2	5	4	2	3	2	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	1	4	3	2
#2	4	4	1	1	5	5	3	3	2	4	4	5	3	1	1	4	4	3	4	4	3	1	5	1	2
#3	4	5	1	2	5	5	3	3	3	4	5	4	5	1	1	3	4	5	4	5	5	3	3	1	2
#4	2	3	1	1	5	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	3	5	4	2
#5	5	5	2	1	5	5	4	4	4	4	5	3	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	3	4	2
#6	4	4	1	2	5	3	3	2	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	2	2
#7	3	3	2	1	5	5	3	3	3	3	4	4	5	2	2	3	4	4	5	3	5	2	5	3	2
#8	4	3	1	2	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	2
#9	5	4	1	1	5	4	3	3	4	4	5	4	5	2	3	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3
#10	4	4	2	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	4	4	5	1
#11	4	4	2	1	3	3	5	4	2	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2
#12	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	5	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2
#13	4	5	2	1	3	3	4	5	5	5	3	3	3	5	5	4	5	3	4	3	2	4	2	3	1
#14	4	3	1	2	3	2	3	2	5	3	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	3	3	3	3	1
#15	3	4	2	2	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
#16	5	5	1	1	3	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	2	4	5	1
#17	4	2	2	2	4	4	5	3	2	3	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4	2	2
#18	3	2	1	1	4	3	2	3	2	5	4	4	4	1	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	2
#19	3	3	1	1	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2
#20	3	4	1	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	5	4	3	3
#21																									
#22																									
#23																									
#24																									T





	T							NISAT					ONN												
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)																									
IUNGARY - AFTER																									
#1	4	5	3	1	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	5	2
#2	4	3	1	1	3	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3
#3	4	4	1	1	4	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	3	3	5	5	5	4	4	4
#4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4
#5	4	4	1	1	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5	2
#6	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	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	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	5	5	5	3	4	2
#9	4	4	1	1	4	3	2	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3
#10	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	2
#11	4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	5	2
#12	5	4	1	1	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	2
#13	4	4	1	1	5	4	3	5	4	4	5	4	5	3	4	2	3	4	4	4	5	4	3	5	1
#14	4	4	1	1	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	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	5	4	1	2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	5	2
#18	4	5	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	5	2
#19	5	4	1	2	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	1
#20	5	4	1	1	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	2
#21		Ť																							Ť
#22																									T
#23	1		1	1		1	1	1	1		1			1	1					1			1	1	\top
#24	T																								+

						TH OI							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 - CO - AFTER																									
#1	4	4	1	1	5	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2
#2	5	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
#3	5	5	1	1	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2
#4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	2	3	2
#5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	4	3	3	4	5	2
#6	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	2	3	2
#7	3	2	1	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2
#8	4	4	2	1	4	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	3
#9	4	4	1	1	5	3	3	2	4	4	4	2	5	4	5	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3
#10	4	4	3	1	4	4	5	4	4	3	4	2	5	4	5	2	4	4	5	5	4	4	4	4	2
#11	5	5	1	1	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3
#12	5	4	1	1	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	2	5	2
#13	4	5	1	1	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	3	5	4	4	2
#14	5	4	1	1	3	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	3	4	3	5	4	5	3
#15	4	5	1	1	5	4	4	4	5	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	2
#16	5	5	2	1	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	2	4	1
#17	5	4	1	1	4	4	2	3	1	3	4	4	5	3	5	2	4	5	4	2	3	4	1	5	3
#18	4	4	1	1	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3
#19	4	3	2	1	5	3	4	4	3	5	4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	5	4	5	5	3
#20	3	4	1	1	3	4	4	3	4	3	4	5	5	2	5	5	4	4	3	2	3	4	5	4	4
#21	4	4	3	1	3	4	5	5	4	3	4	4	3	5	5	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3
#22	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	2	5	2
#23	4	5	3	1	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	4	2	3	2
#24																									1





2.2. LAPAQ TEST

													LAF	PAQ :	TEST																		
																QUES		NUN															
ountry	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)																																	
USTRIA - AFTER																																	
#1	2	2	3	20	1	1			2	6	2	2	60	2	2	14	4	90	2	15	6	80	8	2	1	120	2	1	80	2		Balan	ce Tr Doir
#2	2	2	1	60	1	1			2	4	2	3	120	1	2	17	4	60	1					2	1	30	1			1		Runn	ing
#3	2	2	7	20	1	1			2	4	2	3	20	1	2	17	4	45		17	7	60	7	2	4	10	2	2	10	2		Balan	ce Trainii
#4	2	2			2	2	1	170	2	0	1				2	17	3	60	2	15	5	90	4	2	1	40	1			2			
#5																																	
#6	2	2	4	20	2	2	3	45	1						2	17	6	50	1					2	5	15	2	2	30	2			
#7																																	
#8	2	2	4	10	1	1			2	0	1				2	14	3	150	2	15	5	90	20	2	4	10	1			2			
#9	2	2	40	5	1	1			2	0	1				2	15	1	120	1						14	15	2	0	60	2			
#10	2	2	7	20	2	2	1	20	2	4	2	2	90	1	2	15	4	90	2	8	2	90	6	2	2	60	2	1	15	2		Weig	ht lifting
#11	2	2	11	10	2	2	2	15	2	6	2	4	25	2	2	17	7	75	2	4	1	60	7	2	6	19	2	0	0	2			
#12	2	1			1				2	4	1				2	8	2	90	1					2	14	20	2	2	30	2		Weig	ht lifting
#13	2	2	7	20	2	1			1						2	17	4	60	1					2	5	30	1			2			
#14	2	2	10	30	2	2	4	20	2	6	2	1	180	1	2	14	5	40	2	13	3	40	2	2	4	15	1			2			
#15	2	2	10	30	2	2	4	21	2	10	2	10	30	1	2	5	10	10	2	16	7	30	2	1			1			2		Weig	ht lift Alle
#16	2	1			1				2	3	1				2	17	6	80	2	14	3	90	2	1			2	2	10	1		Balan	ce Trainii
#17	2	2	8	30	1	1			2	4	1				2	17	8	80	1					2	4	20	2	1	30	2			
#18	2	2	12	20	2	2	8	10	2	4	1				2	3	8	90	1					2	10	30	2	2	20	2		Weig	Mountair
#19	2	2	14	5	2	2	2	30	2	6	1				2	17	8	90	2	17	1	60	8	2	4	30	1			2		Balan	ce TrLots
#20	2	2	3	60	1				1						2	17	4	60	1					1						1		Fire fi	ighting tr
#21	2	2	4	20	1				2	8	2	3	50	12	2	17	2	120	1					2	6	20	2	2	20	2		Balan	ce TrSpo
#22	2	2	14	60	1	П			2	6	2	4	120	2	2	17	4	60						2	2	20	2	4	60	1			
#23	2	2	7	30	1				1						2	14	0	240	1					1			1		T	1	1	Balan	ce Trainii
#24	2	2	14	45	1				2	6	2	4	60	1	2	17	4	60	1					2	14	30	2	3	120	2			

													LAF	AQ T																				
															- (QUES	MOIT	I NUI																Ш.
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)																																		
LOVENIA - AFTER																																		
#1	2	2	3	60	2	1			1						2	14		30	2	9	5	60	8	2	3	0	1			2				
#2	2	2	4	30	2	1			2	3	2	7	45	2	2	2		30	2	9	3	40	8	2	7	30	1			2				
#3	2	2	10	30	1	1			1						2	14	4	60	1					1			1			2				
#4	1				2	1			2	2	2	3	60	2	1									2	5	120	1			2				
#5	2	2	2	20	1	1			1						2	2	3	30	1					1			2	2	60	2				
#6	1	1			1	1			1						1									1			1			2				
#7	2	1			2	1			1		П				1									2	1	15	1			1	3			
#8	1				1	1			1						2	5	4	60	2	16	1	60	4	1			1			2				
#9	1				1	1			2	2	2	2	45	1	2	5	3	60	2	3	1	45	3	1			1			2				
#10	2	2	5	30	2	1			2	2	2	3	60	2	2	9	5	45	2	14	3	45	3	2	3	30	1			2				
#11	2	2	7	35	2	1			1						2	12	3	30	1					2	4	15	2	2	40	2				
#12	2	2	30	30	1	1			1		П				2	17	3	120	1					2	5	0	2	2	30	2		Nam	iz	
#13	2	2	23	30	2	1			1						2	12	3	45	1					2	14	60	2	5	60	2				
#14	1	1			2	1			2	1	2	2	100	2	2	13	1	300	1					2	5	15	2	5	60	2				
#15	2	2	12	5	1	1			2	6	2	14	90	2	2	16	0	120	1					2	7	45	2	2	60	2				
#16	2	2	6	60	2	1			1						2	8	3	60	1					2	4	30	2	3	45	1	1			
#17	2	2	9	20	1	1			1						2	14	8	90	1					2	4	15	2	2	120	1	1			
#18	2	2	17	15	2	2	5	10	2	5	2	6	60	2	2	12	4	60	1					2	10	60	2	5	60	2				
#19	2	2	10	15	2	2	2	10	1						2	8	2	120	1					1			1			2				
#20	2	2	3	30	1	1			1		1				1									2	7	15	2	7	60	2				
#21																																		
#22											1																							
#23																																		
#24				1		1					T	1																						_





													LAI	PAQ 1																				_
		-	-		-	-	-			1		1		1			OITE											1	1	1				_
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)																																		_
IUNGARY - AFTER																																		
#1	2		10	20	2	2	2	20	2	10	2	5	30	1	2	17	4	4	120	1					10	15	2	3	30	2		Boks	iΖ	_
#2	2	2	14	25	2	2	4	15	1						2	1	4	4	90	1					6	10	1			2				L
#3	2	2	20	10	1				1						2	9	4	30	2	8	2	60	8	2	14	10	2	1	30	2				<u> </u>
#4	2	2	14	15	1				1						2	17	2	35	1					2	14	15	2	2	15	2		Runn	ning	L
#5	2	2	20	20	1				1						2	8	2	70	2	17	4	60	6	2	14	15	2	2	10	2		Runn		
#6	2	2	14	30	1				1						2	17	6	60	1					2	14	20	1		30	2		Wres	stling	
#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	э	
#8	2	2	2	60	2	2	3	10	2	2	1				2	3	5	30	1					2	3	20	2	2	20	2				
#9	2	2	18	40	2	2	8	15	2	7	2	7	20	1	2	17	4	60	2	1	4	60	4	2	14	60	2	6	30	2		WSB	3 & Bal	lanc
#10	2	2	8	20	2	2	3	15	1						2	17	3	60	2	17	2	60	4	2	5	30	2	5	15	2		Balar	rWSB	П
#11	2	2	10	10	2	2	4	15	1						2	3	7	60	2	17	2	60	2	2	8	15	2	1	30	2		WSB	3	
#12	2	2	4	30	2	1			1						2	5	4	75	2	17	6	6	6	2	2	20	2	2	20	1			П	
#13	2	2	5	20	1				1						2	5	4	40	2	9	2	30	2	2	1	10	1			2			\Box	
#14	2	2	4	30	2	2	2	35	1						2	14	3	60	2	3	2	60	5	2	4	20	2	2	15	2				
#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	14	45	2	2	6	15	1						2	17	4	60	2	1	1	180	5	2	14	15	2	4	20	2		WSB	3 & Bal	lanc
#17	2	2	14	50	2	2	10	30	2	8	2	4	30	1	2	17	5	60	2	9	1	50	6	2	14	40	2	4	120	1		Balar	nce	Ηοι
#18	2	2	8	30	2	1			1						2	5	5	75	1					2	3	20	1			1			П	П
#19	Ī	Ē	Ē	1	2	2	4	90	1						2	17	3	60	2	1	2	180	5	2	6	30	li	T		1		Balar	nce	
#20	2	2	4	30	2	ī	Ť.	٢	1						2	5	4	75	2	17	6	6	6	2	2	30	2	2	20	1			nce+V	VSE
#21	Ē	Ē	Ė	1	Ē	Ť	1		Ī						Ī	T	Ė	Ť	T	Ė	Ī	Ī	Ĺ	Ē	Ē	Ť	Ē	T	1	ľ		1	mi	
#22				1					1			1		t				t			1		t			1		1				\vdash	\Box	
#23				1		1		1	 			1		1							1					 		1				${}^{+}$	\vdash	
#24	 	 		+	1	1	1	1	1	+	1	 	 	1	 	+	1	_	1	 	1		t —		 	1	1	+	+	1	1	-	-	$\overline{}$

													LAI	PAQ 1	TEST																		
																QUES	OIT	IUN I	1 BER	: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 *3
TEST RESULTS (# ID number)																																	
IUNGARY - CO - AFTER																																	
#1	2	2	14	60	2	2	2	35	2	5	2	2	210	2	1									2	14	15	2	8	75	2			
#2																																	
#3	2	2	14	15	2	2	1	180	1						1									2	5	10	2	3	20	2			
#4															П												П						
#5	2	2	14	25	1				2	4	2	2	20	1	2	17	10	90	2	14	4	60	10	2	6	15	2	2	25	2		Gym	
#6																																	
#7																																	
#8	2	2	8	30	2	2	4	210	2	8	2	9	150	2	2	5	4	60	2	14	6	120	10	2	3	5	2	1	5	2			
#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	15	1			2			
#11	2	2	8	30	2	2	3	30	1						2	1	3	60	1					2	3	15	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	15	2	14	30	2		Gym	
#15	2	2	4	10	2	1			1						2	1	15	120	2	2	10	150	10	2	7	15	2	2	30	2			
#16	2	2	10	20	2	2	3	20	1						2	14	4	60	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	20	2	1	20	2			
#19	2	2	25	15	1				1						2	9	6	60	2	17	6	110	10	2	3	10	1			1	3		Gym
#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	15	2	2	60	1	3		
#23	2	2	12	10	1				1						1									2	2	10	1			2			
#24	2	2	14	15	1				2	8	1				1									1			2	2	5	2			





2.3. Physical Test

			PH	YSICAL TEST					
				Q	JESTION NUME	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
USTRIA - AFTER									
#1	26	38	28	3	6	4	18	27	120
#2	26	42	31	-11	5	4	13	13	120
#3	25	45	29	-23	3	0	36	76	26
#4	25	42	30	-10	4	3	24	4	120
#5									
#6	24	44	27	13	15	22	33	5	51
#7									
#8	25	38	25	-9	0	1	56	40	112
#9	23	45	33	-10	16	0	30	26	20
#10	28	44	33	-10	24	12	3	26	25
#11	23	46	28	-2	9	5	22	17	48
#12	27	46	30	-14	7	4	10	7	111
#13	24	45	35	-8	2	7	22	13	55
#14	24	47	29	-5	18	10	4	11	14
#15	24	40	31	24	25	19	9	7	53
#16	23	35	25	-9	10	0	8	10	51
#17	37	51	41	-8	0	0	14	55	120
#18	40	49	42	-2	10	7	8	43	120
#19	39	49	40	-16	19	14	15	22	85
#20	32	49	37	0	2	0	32	11	120
#21	24	43	31	1	13	10	11	10	27
#22	26	42	32	0	14	13	3	42	45
#23	32	49	38	13	3	0	20	33	18
#24	33	49	39	23	18	16	19	8	22

			PH'	YSICAL TEST					
				QU	ESTION NUMB	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
SLOVENIA - AFTER									
#1	23		23	-9	12	0	65	25	22
#2	22	27	21	-9	15	15	30	15	24
#3	29	39	32	-25	0	5	72	65	120
#4	22	33	28	-4	5	11	15	60	15
#5	27	36	27	-15	15	10	27	78	120
#6	28	45	28	-30	22	22	77	59	120
#7	31	48	35	0	15	16	5	10	120
#8	26	43	37	-10	23	23	86	43	59
#9	27	30	27	1	11	10	110	95	21
#10	25	39	33	-7	0	5	17	20	62
#11	33	45	37	-5	0	5	66	45	114
#12	22	33	24	-10	22	21	10	15	42
#13	25	33	27	5	4	1	77	45	105
#14	28	35	28	-10	0	0	15	18	61
#15	30	40	35	5	10	8	88	52	20
#16	25	37	28	-5	15	10	55	72	22
#17	35	48	35	-25	8	7	29	45	120
#18	23	27	25	-5	5	6	25	35	42
#19	32	43	31	5	0	5	76	67	30
#20	30	37	30	15	5	6	44	45	39
#21									
#22									
#23									
#24									





			PH	IYSICAL TEST					
				(QUESTION NUM	IBERS			
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
IUNGARY - AFTER									
#1	22	31	22	-5	19	17	45	28	120
#2	29	34	27	-13	8	0	19	25	19
#3	24	38	25	-14	0	0	19	26	105
#4	22	41	24	-13	0	0	15	20	50
#5	25	30	28	-11	0	0	27	15	58
#6	30	40	31	-16	6	0	12	27	86
#7	21	33	23	5	20	13	9	17	120
#8	20	41	25	-7	10	8	3	4	88
#9	29	41	28	-17	9	0	8	22	120
#10	26	32	27	-12	10	0	68	120	34
#11	23	45	31	-15	7	2	30	82	120
#12	21	34	24	-14	18	10	2	3	32
#13	29	33	29	-8	0	0	12	38	120
#14	23	37	25	-4	30	29	13	66	120
#15	24	33	25	0	11	5	120	30	120
#16	26	40	27	-22	0	0	10	64	89
#17	28	42	28	-20	6	0	120	120	82
#18	26	32	25	3	20	10	32	25	64
#19	25	35	26	5	11	16	101	120	42
#20	28	38	29	-8	14	5	28	25	58
#21									
#22									
#23									
#24									

			51	WOLCAL TECT					
	1		PH	IYSICAL TEST	UESTION NUM	DEDC			
Country	1.1	1.0	1.7				1 41	4.0	-
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
HUNGARY - CO - AFTER	07	77	00			-	70		
#1	27	37	29	9	8	3	70	33	8
#2	16	30	20	26	10	11	28	45	Z
#3	26	42	33	28	10	0	11	8	61
#4	25	35	28	0	10	6	41	9	8
#5	29	39	26	-12	14	13	120	107	61
#6	28	41	33	25	0	0	120	34	30
#7									
#8	26	42	30	-6	13	18	15	12	56
#9	27	41	27	25	20	18	3	56	54
#10	22	40	24	-13	0	0	7	12	43
#11	30	44	33	7	8	6	8	12	64
#12	21	37	22	5	17	8	5	17	65
#13	27	43	29	14	18	7	4	20	65
#14	22	38	25	11	36	23	34	60	22
#15	24	33	27	-10	31	24	77	90	95
#16	27	38	28	-20	14	11	21	61	90
#17	30	40	31	-9	4	0	55	83	27
#18	26	36	30	-10	21	16	65	40	108
#19	26	45	32	-3	9	10	73	21	120
#20	25	40	36	-6	8	12	39	10	25
#21	24	36	29	12	15	13	20	14	7
#22	27	42	29	19	11	14	11	21	23
#23	20	56	30	15	10	13	5	4	11
#24	25	43	26	19	11	10	10	11	23





2.4. My Tanita

											MY T	ANITA															
													QUES1	TION N	UMBEI	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 - AFTER																											
#1	68,9	22,5	18,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,9	23,9	15,2	15,1	19,7	-
#2	70,1	23,7	19,7	3	53,5	64	2,8	1709	23	60,4	5	2,95	2,95	9,15	9	29,4	68	66	63	63	-	18,2	19,8	19,2	19,2	20,1	78
#3	92,7	29,2	22,4	5,5	68,4	69	3,6	2189	31	58,9	3	4,15	4,2	12,5	12	35,6	72	63	70	69	-	17,4	18,7	13,9	14,7	28	80
#4	67,6	21,3	12,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,3	12,2	9,2	11	14,1	-
#5																											
#6	72	21	18,9	T-	-	-	-	T-	-	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-	I	-	23,9	22,6	19,7	19,4	17,6	-
#7																											
#8	73,3	23,9	19	-	-	-	-	Ī-	-	-	-	-	-	I-	-	-	-	-	-	I-	-	20,7	22,5	14,2	13,4	21,5	-
#9	90,9	26,6	21,1	4	68,2	63	3,5	2176	28	58,7	2	4	4,1	11,6	11,5	37	62	57	58	71	-	18,1	18,4	18,3	17,1	23,7	79
#10	77	26,6	24,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,6	34,3	23,4	25	23,2	-
#11	74,5	21,3	12,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,2	6,6	15	17,3	11,9	-
#12	75,6	26	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,3	11	12,9	13,2	7,8	-
#13	64,6	20,2	15,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19,7	17,5	14,6	13,6	15,1	-
#14	99,8	29,8	28,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29,9	29,3	26,7	26,5	29,8	-
#15	60,3	21,6	18,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18,8	20,8	21,9	19,6	17	-
#16	86,1	26,3	21,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	15,4	22,3	20,9	22,6	-
#17	73,2	25,3	21,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22,8	20,5	13,8	13,7	26,2	-
#18	76,4	26,1	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19,6	20	18	19,2	22,8	-
#19	77,3	27,4	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,3	16	25,1	14,8	22,6	-
#20	74,8	25,3	22,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22,7	22,9	20,6	20,7	22,8	-
#21	119	36,6	37,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,4	40,6	30,6	28,7	41,2	-
#22	90,7	28,3	27,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,6	34,4	24,8	24,3	28,4	-
#23	56,1	17,7	15,3	1	45,1	46	2,4	1453	12	64,9	4	2,2	2,3	7,55	7,1	25,9	55	50	49	39	-	16,7	15,3	14,5	19	14,3	104
#24	72.4	23,9	22.3	1-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-	-	-	-	-	-	-	-	25.8	27.6	25,3	23.3	20.2	-

											MVT	ANITA															
	1										MY I.		OLIEST	ION NU	IMREE	25											
Country	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
TEST RESULTS (# ID number)																											1
SLOVENIA - AFTER																											
#1	75	21,4	5.7		66,8																						Т
#2	103	26,2	24		74,2																						1
#3	90	27,4	19		69,9																						1
#4	75.4	25,2	19		59,8																						1
#5	0	0	0		0																						1
#6	62.5	24.7	25.8		45.1																						1
#7	65	19.7	20.3		56,2																						1
#8	79.9	22.5	22.9		70																						1
#9	73	22.5	19.2		64.1																						1
#10	75,1	25,1	16,3		65																						
#11	63,2	16,7	17,7		43,6																						
#12	76,4	21,5	16,6		55,4																						
#13	62,6	19,1	21,9		50,1																						
#14	81,3	27,2	20,5		73,1																						
#15	86,9	31,4	18,7		71,2																						
#16	80,1	20,4	18,9		59,3																						\top
#17	69,5	21,4	15,2		54																						T
#18	80	28,4	15,5		56,9																						
#19	72	24,1	19,7		60																						\top
#20	0	0	0		0																						
#21	0	0	0		0																						
#22	75,4	26,5	15		60,1																						\top
#23	60,3	25,1	16,4		42																						\top
#24																											T

											MY T	ANITA															
													QUEST	ION NO	JMBEF	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)																											
HUNGARY - AFTER																											
#1	68,7	24,6	14,5	3	55,8	75	2,9	1712	17	64,3	5	3,25	3,3	10,3	9,8	29,2	83	86	71	73	-	9,4	10,3	7,5	10,1	18,9	83
#2	66,8	23,9	26,5	1,5	46,6	63	2,5	1514	20	52,3	5	2,15	2,1	7,5	7,3	27,5	63	57	65	62	-	30,8	32,6	33,6	33,8	20,9	99
#3	64,2	22,2	30,8	1,5	42,1	52	2,3	1400	27	51,2	5	2	2	6,9	6,65	24,6	58	51	50	51	-	31,4	32,4	35,4	36,5	27,5	86
#4	61,9	20,2	26,7	1	43,1	57	2,3	1408	19	52,5	5	1,95	2,05	6,7	6,65	25,8	55	54	57	58	-	28,1	26,9	34	33,4	22,2	70
#5	53,7	19	23,4	1	39	60	2,1	1277	12	54,7	5	1,65	1,6	6,3	6,25	23,2	42	46	63	67	-	27,4	31,7	31	30,4	17,7	94
#6	75,8	24,5	20,3	4	57,4	57	3	1811	28	60,5	2	3,25	3,3	9,75	9,85	31,3	68	56	53	58	-	16,9	18	19,1	15,7	22,6	101
#7	89,2	29,5	24,4	10,3	64,9	60	3,3	1978	51	55,4	2	3,9	4,1	11,5	11,2	33,8	62	55	59	64	-	20,8	18,5	18,9	20,4	29,8	85
#8	68,8	20,8	15,2	3	55,4	48	2,9	1694	20	64	4	3,1	3,25	8,95	8,55	31,6	51	53	51	43	-	10	9,1	16,2	19,1	14,9	94
#9	55,4	19,4	16	2,5	44,1	54	2,4	1336	34	58,7	8	2,15	2,05	7,2	6,95	25,8	72	63	50	50	-	14,3	17,1	23,5	24,2	11	98
#10	50,5	18,7	27,5	2,5	42,7	42	1,9	1118	24	54,8	4	1,5	1,55	6,5	6,35	18,8	60	57	37	39	-	28,1	29,3	25,3	25,8	28,6	88
#11	55,2	28,4	38,2	5,5	41,1	48	2,2	1361	43	48,4	2	2,05	2,05	7,55	7,4	22	63	61	44	44	-	39,8	42,1	38,7	38,6	37,4	70
#12	124	37,1	34,3	15,5	77,7	37	4	2522	43	55,7	3	5,4	5,4	16,6	16,5	34	38	26	39	38		23,1	25,2	9,5	6,6	50,4	86
#13	102	25,4	15	1	82,1	60	4,3	2577	12	57,7	9	4,15	3,95	11,9	11,4	50,7	77	70	56	55	-	17,8	18,4	27,5	27,8	6,8	82
#14	83,9	25,9	20,7	7	63,3	59	3,3	1941	37	58,3	2	3,55	3,6	11,4	11	33,8	61	58	58	59	-	20	20,4	12,2	13,8	25,2	64
#15	68	19,2	11	1	57,5	53	3	1764	12	66,2		3,1	3,3	9,4	9,1	32,6	61	61	51	50		9,9	7,9	10,7	11,8	11,3	97
#16	88,1	27,8	34,4	5,5	54,9	59	2,9	1746	47	48,2	2	2,8	3,05	8,9	8,95	31,2	63	100	44	44	-	35,1	31,6	38,7	37,2	32,3	78
#17	54,6	20,2	22,3	1,5	41,6	63	2,2	1299	13	56,2	5	2,1	1,85	6,79	6,78	23,4	66	64	55	56	-	23,1	24,5	29	27,5	18,3	98
#18	118	36,9	33,3	16	75,4	56	3,7	2376	50	44	3	4,8	4,8	14,2	13,7	39	46	41	62	69	-	30	32,7	24,7	28,1	39,9	95
#19	91,7	27,4	24,5	8,5	65,8	63	3,4	2045	47	53,9	2	3,6	3,55	11,9	11,5	35,2	65	60	63	63	-	26,5	29,2	16,5	17,9	28,1	100
#20	87,8	27,3	30,2	4,6	57,6	56	2,7	1742	42	48,1	3	3,1	3,2	8,96	8,78	35,1	58	59	59	58	-	35,1	36,6	41	38,8	30,9	93
#21																											\Box
#22																											Т
#23																										T	
#24																1	1	1			1		1			$\overline{}$	$\overline{}$





											MY T	ANITA															
													QUEST	ION NU	JMBEF	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)																											
HUNGARY - CO - AFTER																											
#1	81,5	24,2																									
#2	82	24,6																									
#3	86,5	22,6																									
#4	78	23,3																									
#5	91,3	28,5																									
#6	74,3	23																									
#7	81,5	23,1																									
#8	81,5	24,2																									
#9	88	26,1																									
#10	66,7	23,1																									
#11	61	21,1																									
#12	90,3	24																									Т
#13	87,5	23,7																									Т
#14	92	26,3																									
#15	89	25,7																									
#16	72,5	21,3																									
#17	81,8	24,9																									
#18	79,6	23,6																									
#19	90	28,4																									
#20	98,8	26,7																									T
#21	80	22,6																									
#22	65,8	22,8																									
#23	66,5	23,4																									
#24	73,5	21,5	1						1	1																	1





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

AUSTRIA















SLOVENIA







HUNGARY









HUNGARY - CONTROLL GROUP



