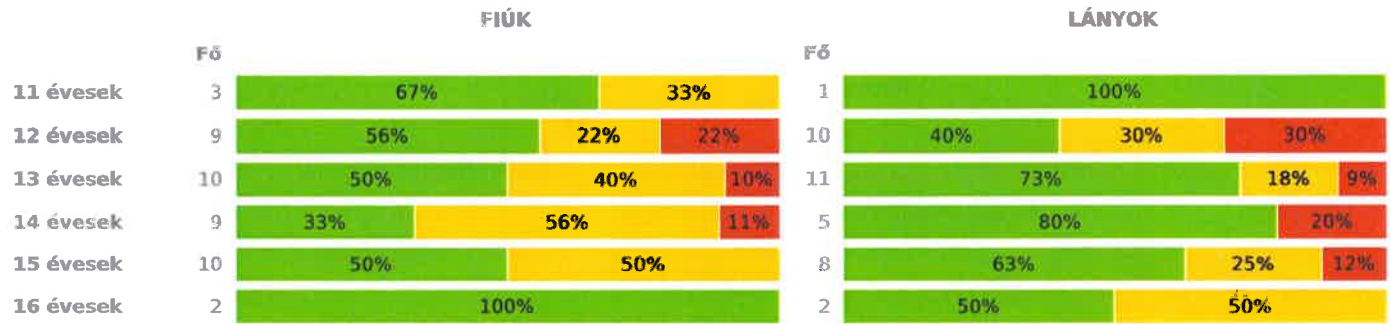




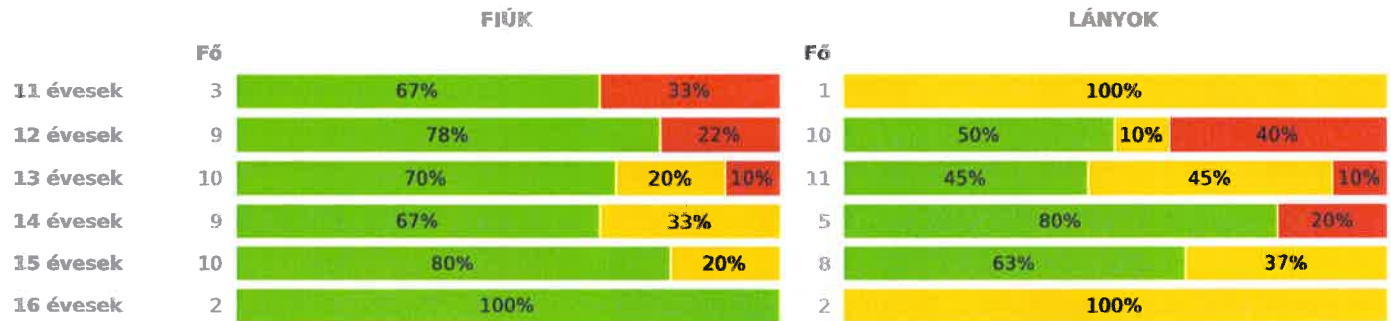
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)



Testzsírszázalék (Tzs %)



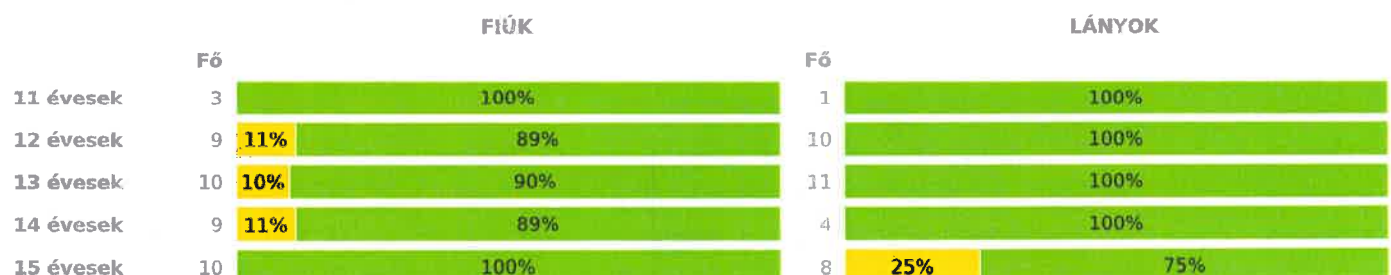
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



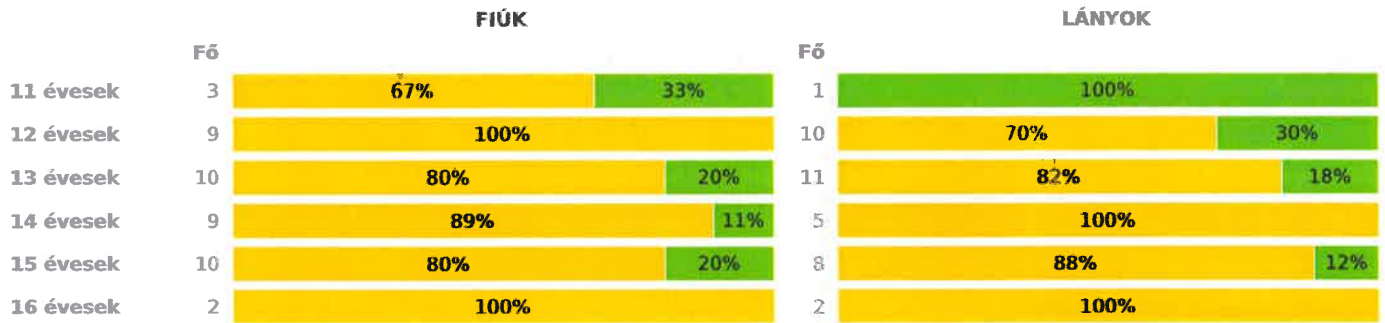
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Útemezett hasizom teszt (db)

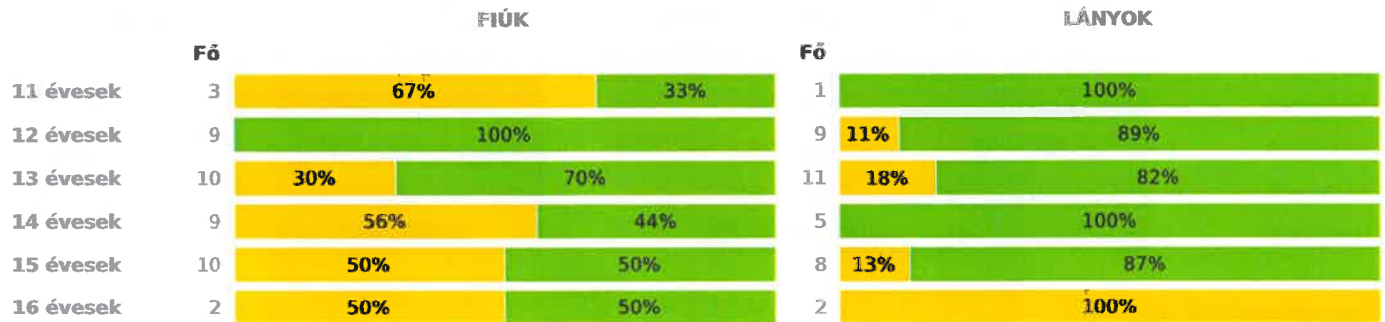




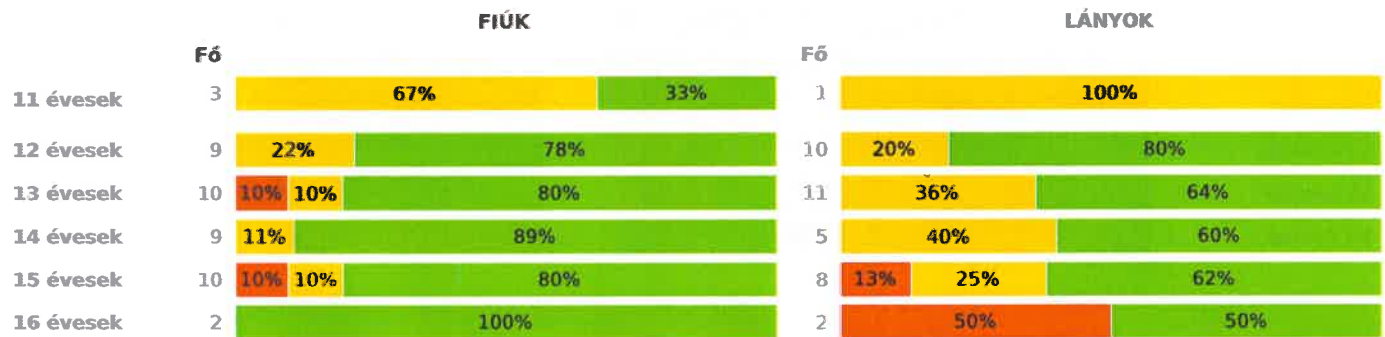
Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	10	40%	60%	8	13%	87%
16 évesek	2	50%	50%	2	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Görbeházi Széchenyi István Általános Iskola

Létszám: 80 / 43 fiú, 37 lány
Tanév: 2023/2024



Adatfeltöltöttségi állapot: 99,72 %
Nyomtatás dátuma: 2024.10.25 12:49:33

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.89	23.70	19.21	3.17	18.66	18.66	18.66	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	15.34	28.06	20.15	4.62	18.43	32.75	24.17	4.91	5 fő - 27%	5 fő - 26%	9 fő - 47%
13 évesek	15.04	28.90	21.10	4.36	16.42	37.62	22.38	5.40	2 fő - 9%	6 fő - 29%	13 fő - 62%
14 évesek	16.75	30.47	23.71	4.36	16.84	37.77	22.98	7.57	2 fő - 14%	5 fő - 36%	7 fő - 50%
15 évesek	17.89	26.70	22.68	2.83	17.00	29.50	21.85	4.35	1 fő - 5%	7 fő - 39%	10 fő - 56%
16 évesek	19.10	20.36	19.73	0.63	19.77	24.32	22.05	2.28		1 fő - 25%	3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18.20	35.50	24.30	7.93	28.80	28.80	28.80	0.00	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
12 évesek	10.30	39.30	21.38	10.11	23.40	44.00	32.21	7.21	6 fő - 32%	1 fő - 5%	12 fő - 63%
13 évesek	10.60	37.50	21.39	7.03	13.40	41.61	27.60	7.86	2 fő - 10%	7 fő - 33%	12 fő - 57%
14 évesek	8.50	31.20	20.36	7.15	15.50	47.50	27.84	10.62	1 fő - 8%	3 fő - 21%	10 fő - 71%
15 évesek	9.80	27.40	17.95	5.16	19.40	35.20	26.90	6.07		5 fő - 28%	13 fő - 72%
16 évesek	6.20	9.90	8.05	1.85	29.20	31.50	30.35	1.15		2 fő - 50%	2 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.19	52.37	46.04	6.45	42.66	42.66	42.66	0.00	1 fő - 25%		3 fő - 75%
12 évesek	35.61	57.76	47.12	6.49	37.67	47.56	41.62	2.85	1 fő - 5%	4 fő - 21%	14 fő - 74%
13 évesek	39.53	56.39	45.21	4.99	36.98	45.48	41.52	2.52		4 fő - 19%	17 fő - 81%
14 évesek	39.21	51.67	43.67	3.52	37.81	47.75	42.74	3.41	1 fő - 7%	3 fő - 21%	10 fő - 71%
15 évesek	40.60	57.45	50.32	5.56	37.40	47.37	41.35	3.36		5 fő - 28%	13 fő - 72%
16 évesek	49.97	50.07	50.02	0.05	39.29	43.37	41.33	2.04			4 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	44.00	31.33	11.09	27.00	27.00	27.00	0.00		4 fő - 100%
12 évesek	10.00	80.00	41.11	20.72	18.00	63.00	30.50	13.22	1 fő - 5%	18 fő - 95%
13 évesek	13.00	80.00	50.40	23.42	18.00	80.00	35.00	15.97	1 fő - 5%	20 fő - 95%
14 évesek	22.00	59.00	36.22	11.63	30.00	80.00	54.25	17.87	1 fő - 8%	12 fő - 92%
15 évesek	40.00	80.00	68.20	14.55	11.00	60.00	28.25	14.92	2 fő - 11%	16 fő - 89%
16 évesek	46.00	80.00	63.00	17.00	28.00	80.00	54.00	26.00		4 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.50	28.00	23.07	3.60	24.00	24.00	24.00	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	12.00	22.50	17.93	2.96	13.00	27.50	18.79	4.63	16 fő - 84%	3 fő - 16%
13 évesek	10.50	25.00	19.03	4.81	16.00	30.00	20.29	3.68	17 fő - 81%	4 fő - 19%
14 évesek	14.00	25.00	21.22	2.79	15.00	22.50	19.44	2.58	13 fő - 93%	1 fő - 7%
15 évesek	13.00	28.00	18.68	4.64	13.30	23.00	17.56	3.28	15 fő - 83%	3 fő - 17%
16 évesek	17.80	20.70	19.25	1.45	21.20	22.20	21.70	0.50	4 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	25.00	11.67	9.57	11.00	11.00	11.00	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	9.00	30.00	17.78	7.48	2.00	22.00	13.78	5.27	1 fő - 6%	17 fő - 94%
13 évesek	3.00	21.00	14.00	5.02	5.00	20.00	12.45	4.96	5 fő - 24%	16 fő - 76%
14 évesek	9.00	17.00	12.78	2.97	7.00	17.00	13.40	3.61	5 fő - 36%	9 fő - 64%
15 évesek	4.00	29.00	13.80	8.77	4.00	11.00	9.25	2.11	6 fő - 33%	12 fő - 67%
16 évesek	7.00	30.00	18.50	11.50	1.00	2.00	1.50	0.50	3 fő - 75%	1 fő - 25%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.60	26.80	20.73	4.38	16.50	16.50	16.50	0.00		3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	19.00	30.30	25.72	3.81	18.70	35.80	26.34	5.49		4 fő - 21%	15 fő - 79%
13 évesek	18.00	35.30	28.96	5.01	21.20	34.50	25.87	3.77	1 fő - 5%	5 fő - 24%	15 fő - 71%
14 évesek	25.30	51.80	39.67	7.50	23.60	32.80	28.26	3.69		3 fő - 21%	11 fő - 79%
15 évesek	22.40	49.60	38.07	7.44	19.00	33.10	27.01	5.06	2 fő - 11%	3 fő - 17%	13 fő - 72%
16 évesek	36.80	45.80	41.30	4.50	19.30	30.50	24.90	5.60	1 fő - 25%		3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	117.00	188.00	160.00	30.87	141.00	141.00	141.00	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	114.00	233.00	173.00	33.15	114.00	187.00	153.90	18.11	3 fő - 16%	16 fő - 84%
13 évesek	144.00	204.00	171.70	21.07	105.00	213.00	162.73	31.96	5 fő - 24%	16 fő - 76%
14 évesek	138.00	225.00	185.00	25.17	124.00	191.00	171.00	24.84	2 fő - 14%	12 fő - 86%
15 évesek	152.00	219.00	188.40	18.85	122.00	203.00	155.25	23.82	4 fő - 22%	14 fő - 78%

16 évesek 193.00 | 213.00 | 203.00 | 10.00 126.00 | 128.00 | 127.00 | 1.00 2 fő - 50% 2 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	22.50	27.50	25.17	2.05	21.50	21.50	21.50	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	17.00	32.50	25.61	4.99	23.00	40.50	30.55	5.23	3 fő - 16%	16 fő - 84%
13 évesek	19.50	30.00	24.15	3.48	10.50	36.50	28.64	7.37	4 fő - 19%	17 fő - 81%
14 évesek	11.00	33.00	24.11	5.80	27.00	33.00	29.10	2.13	1 fő - 7%	13 fő - 93%
15 évesek	15.00	33.50	22.35	5.49	20.00	35.50	29.38	4.90	5 fő - 28%	13 fő - 72%
16 évesek	12.00	23.50	17.75	5.75	33.50	35.00	34.25	0.75	1 fő - 25%	3 fő - 75%
									Összesen:	0 % 0 %

