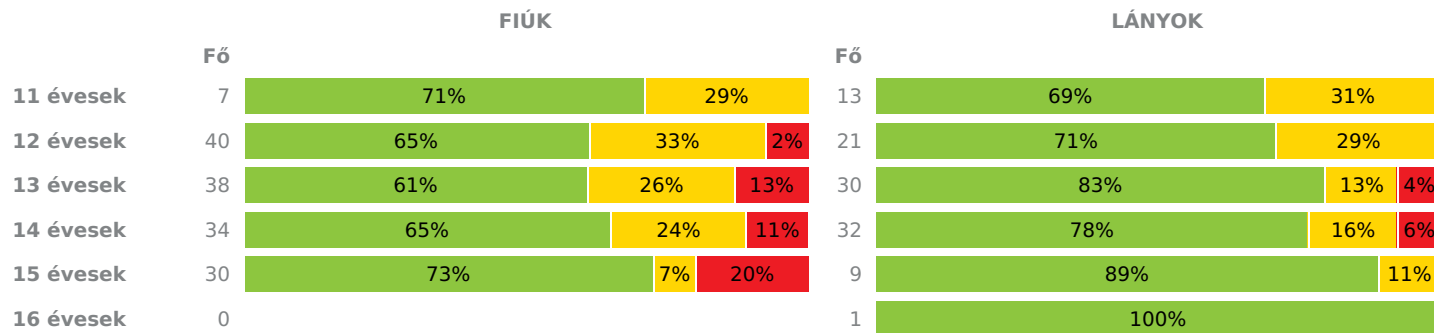
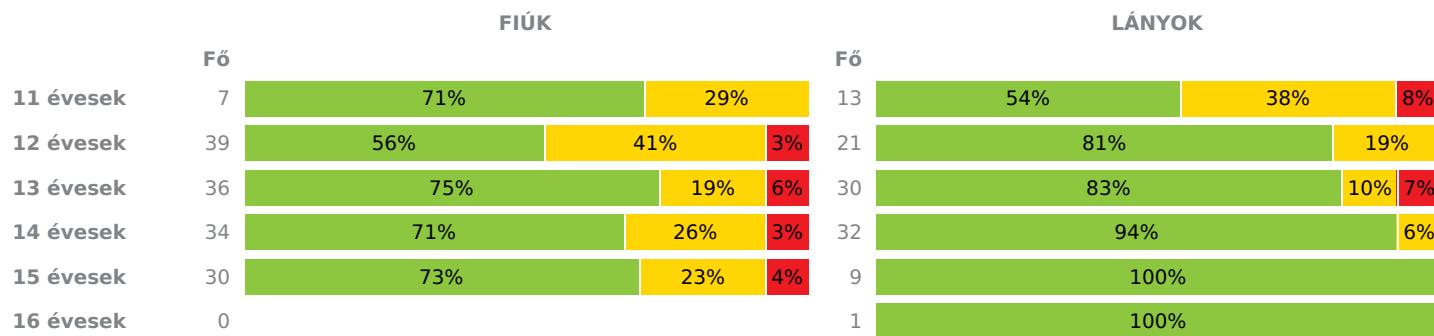
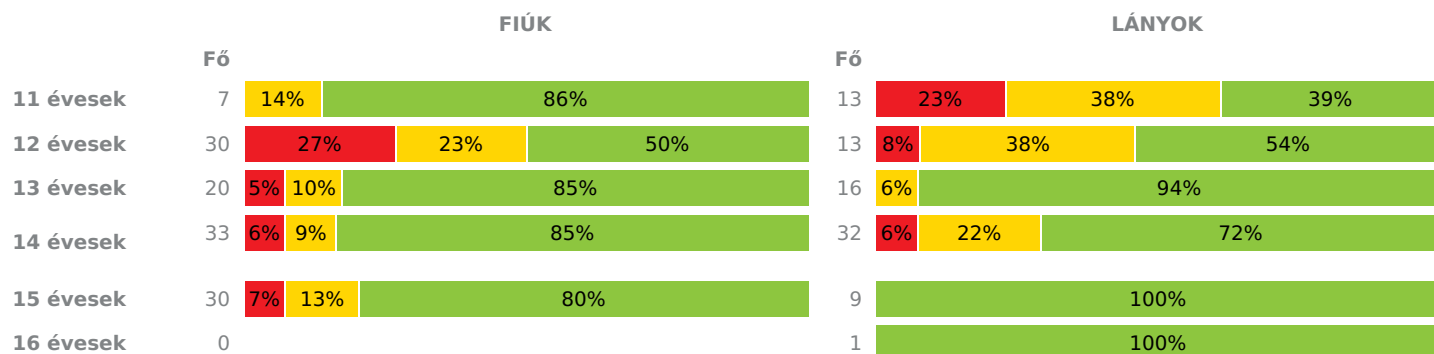
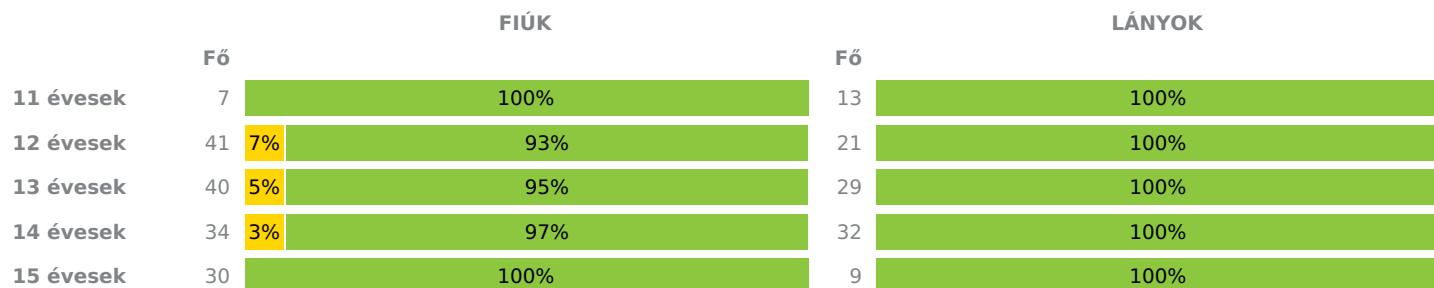
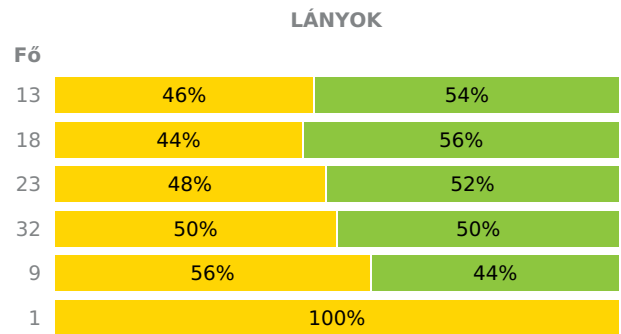
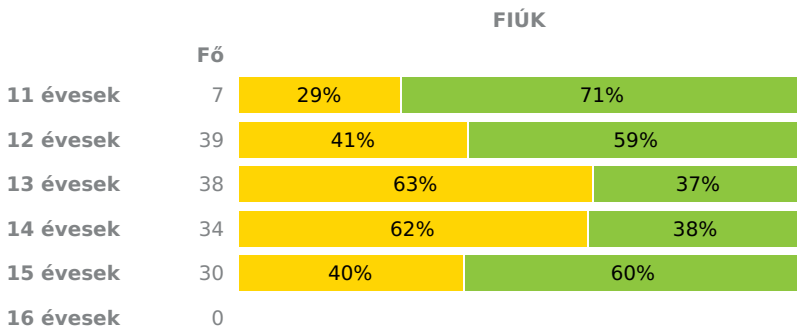

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)


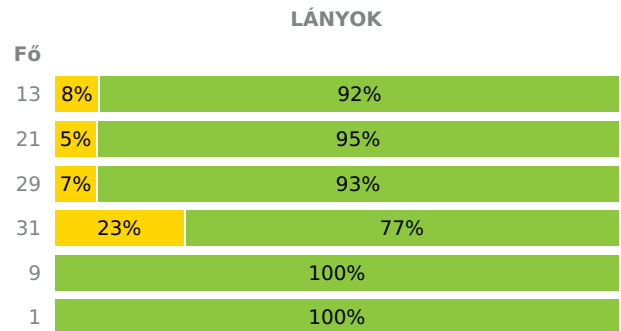
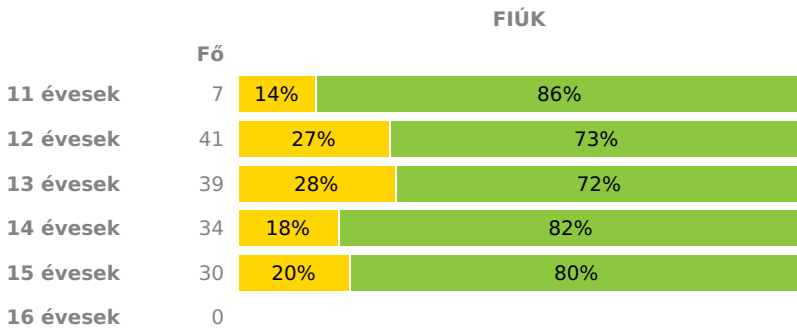
16 évesek 0

1 100%

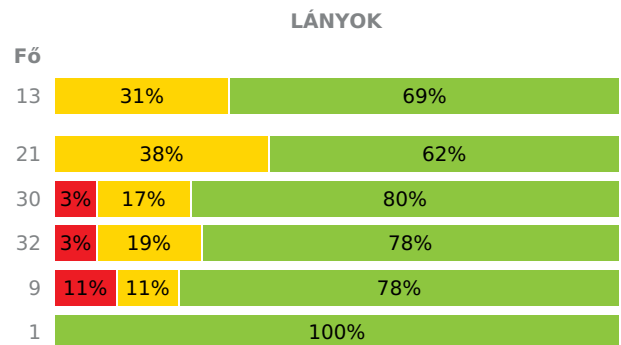
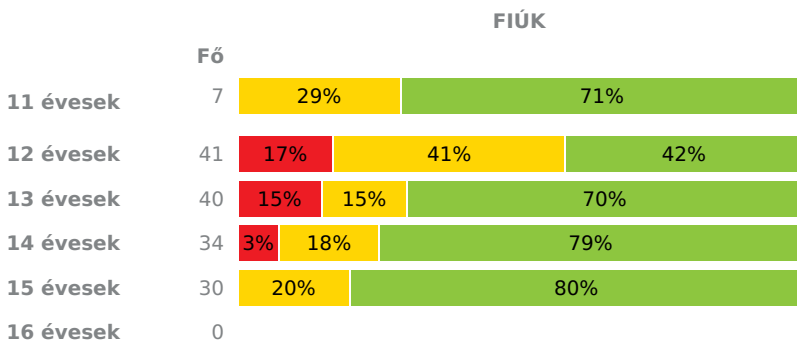
Törzsemelés teszt (cm)



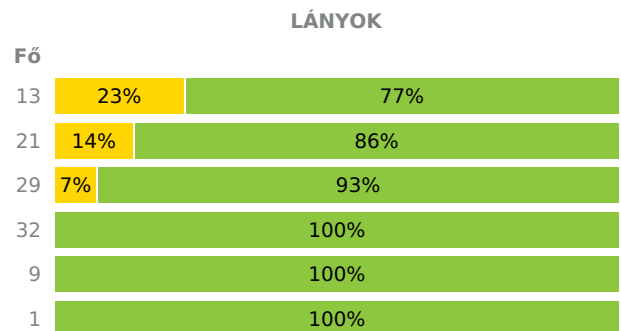
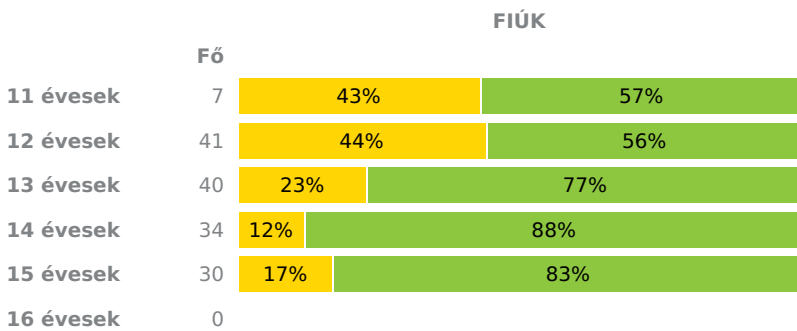
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

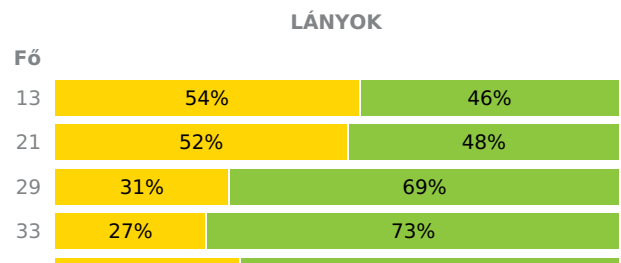
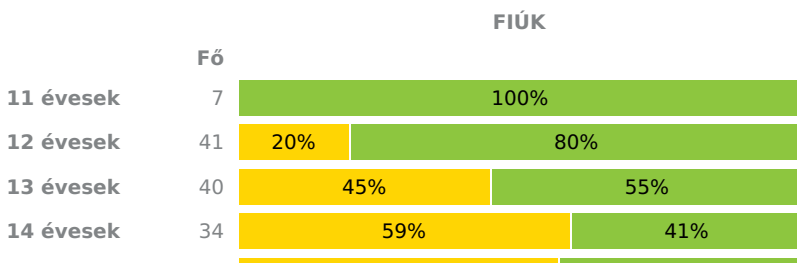


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	30	57%	43%	9	33%	67%
16 évesek	0			1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022




- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XVII. Kerületi Kossuth Lajos Általános Iskola

Létszám: **262 / 154 fiú, 108 lány**
 Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 96,61 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.11.30 10:01:01



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	24	19	2.71	15	25	20	3.17		6 fő - 30%	14 fő - 70%
12 évesek	14	26	19	3.89	15	25	19	3.05	1 fő - 2%	19 fő - 31%	41 fő - 67%
13 évesek	13	43	22	5.29	15	31	20	3.53	6 fő - 8%	14 fő - 21%	48 fő - 71%
14 évesek	18	36	23	4.08	16	31	21	3.57	6 fő - 9%	13 fő - 20%	47 fő - 71%
15 évesek	16	32	22	4.77	20	25	22	1.62	6 fő - 15%	3 fő - 8%	30 fő - 77%
16 évesek					21	21	21	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 7 % 22 % 71 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13	33	20	6.97	12	38	25	6.21	1 fő - 5%	7 fő - 35%	12 fő - 60%
12 évesek	4	38	20	9.29	11	34	20	6.75	1 fő - 2%	20 fő - 33%	39 fő - 65%
13 évesek	4	44	18	8.51	6	40	18	8.35	4 fő - 6%	10 fő - 15%	52 fő - 79%
14 évesek	10	38	20	6.69	6	35	18	5.87	1 fő - 1%	11 fő - 18%	54 fő - 82%
15 évesek	6	35	17	8.26	12	18	16	2.43	1 fő - 3%	7 fő - 18%	31 fő - 79%
16 évesek					16	16	16	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 3 % 22 % 75 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37	62	46	7.26	37	49	40	3.02	3 fő - 15%	6 fő - 30%	11 fő - 55%
12 évesek	34	58	43	6.85	37	48	42	3.84	9 fő - 21%	12 fő - 28%	22 fő - 51%
13 évesek	35	57	47	5.64	37	52	45	4.28	1 fő - 3%	3 fő - 8%	32 fő - 89%
14 évesek	36	62	50	6.79	35	57	45	6.59	4 fő - 6%	10 fő - 15%	51 fő - 78%
15 évesek	38	63	50	7.27	42	52	48	3.43	2 fő - 5%	4 fő - 10%	33 fő - 85%
16 évesek					43	43	43	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 9 % 17 % 74 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	29	80	50	19.60	19	80	46	20.50		20 fő - 100%
12 évesek	3	80	50	24.52	37	80	56	16.16	3 fő - 5%	59 fő - 95%
13 évesek	8	80	53	21.72	20	80	56	21.32	2 fő - 3%	67 fő - 97%
14 évesek	17	80	68	16.98	20	80	65	19.19	1 fő - 2%	65 fő - 98%
15 évesek	45	80	73	10.08	65	80	77	5.57		39 fő - 100%
16 évesek					80	80	80	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									2 %	98 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21	29	26	2.69	19	27	23	2.35	8 fő - 40%	12 fő - 60%
12 évesek	18	30	24	3.70	18	29	24	3.50	24 fő - 42%	33 fő - 58%
13 évesek	5	30	20	7.31	12	30	23	4.87	35 fő - 57%	26 fő - 43%
14 évesek	7	29	19	6.12	10	30	22	5.60	37 fő - 56%	29 fő - 44%
15 évesek	15	29	22	4.12	14	28	21	4.78	17 fő - 44%	22 fő - 56%
16 évesek					14	14	14	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									50 %	50 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	1	47	18	13.33	2	45	18	9.74	2 fő - 10%	18 fő - 90%
12 évesek	1	44	15	10.18	5	31	13	4.90	12 fő - 19%	50 fő - 81%
13 évesek	4	40	17	7.50	4	24	14	4.94	13 fő - 19%	55 fő - 81%
14 évesek	6	35	20	7.00	1	27	13	7.18	13 fő - 20%	52 fő - 80%
15 évesek	8	43	21	9.12	10	22	14	3.60	6 fő - 15%	33 fő - 85%
16 évesek					13	13	13	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									18 %	82 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18	27	22	3.23	18	27	22	2.58		6 fő - 30%	14 fő - 70%
12 évesek	14	37	21	4.30	19	27	22	2.39	7 fő - 11%	25 fő - 40%	30 fő - 48%
13 évesek	16	44	29	7.44	18	41	30	6.50	7 fő - 10%	11 fő - 16%	52 fő - 74%
14 évesek	24	51	37	7.28	18	42	30	5.72	2 fő - 3%	12 fő - 18%	52 fő - 79%
15 évesek	30	52	38	5.51	22	34	29	3.36	1 fő - 3%	7 fő - 18%	31 fő - 79%
16 évesek					30	30	30	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									7 %	24 %	69 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	122	157	142	13.47	122	205	145	21.62	6 fő - 30%	14 fő - 70%
12 évesek	85	205	144	25.41	123	188	149	18.06	21 fő - 34%	41 fő - 66%
13 évesek	68	215	171	35.65	74	229	171	31.64	11 fő - 16%	58 fő - 84%
14 évesek	123	222	184	22.13	137	222	177	18.22	4 fő - 6%	62 fő - 94%
15 évesek	142	252	189	21.38	169	205	183	10.14	5 fő - 13%	34 fő - 87%

Összesen:

18 %

82 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**Hajlékonysági teszt (cm)**

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
11 évesek	23	40	30	6.64	10	32	24	5.07	7 fő - 35%	13 fő - 65%	
12 évesek	10	44	25	6.85	9	29	24	5.15	19 fő - 31%	43 fő - 69%	
13 évesek	6	42	20	7.95	14	50	30	8.81	27 fő - 39%	42 fő - 61%	
14 évesek	9	38	18	9.39	15	45	30	7.39	29 fő - 43%	38 fő - 57%	
15 évesek	7	38	19	6.54	25	42	31	5.02	20 fő - 51%	19 fő - 49%	
16 évesek					27	27	27	0.00	1 fő - 100%		
									Összesen:	40 %	60 %