

Létszám: 102 / 54 fiú, 48 lány

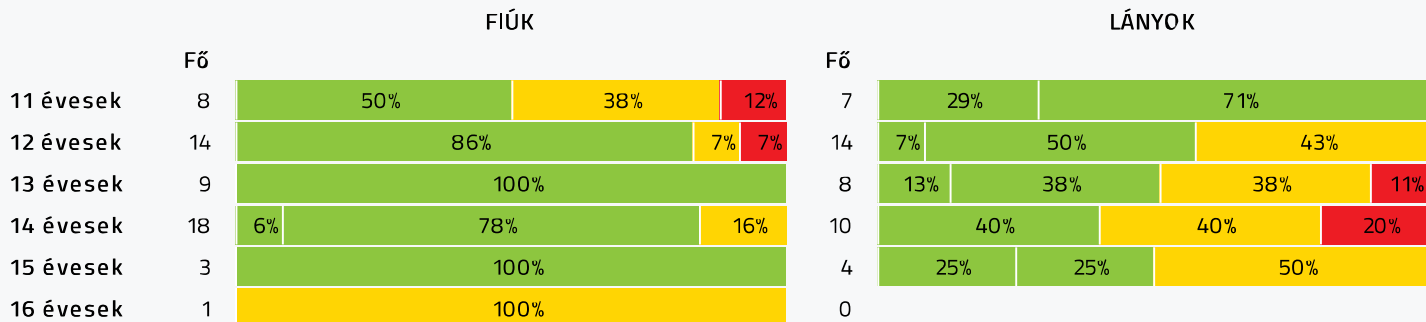
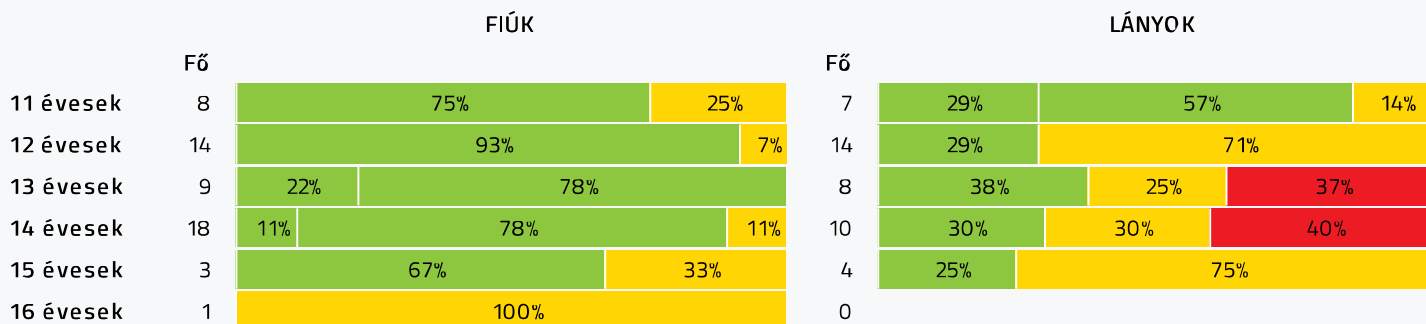
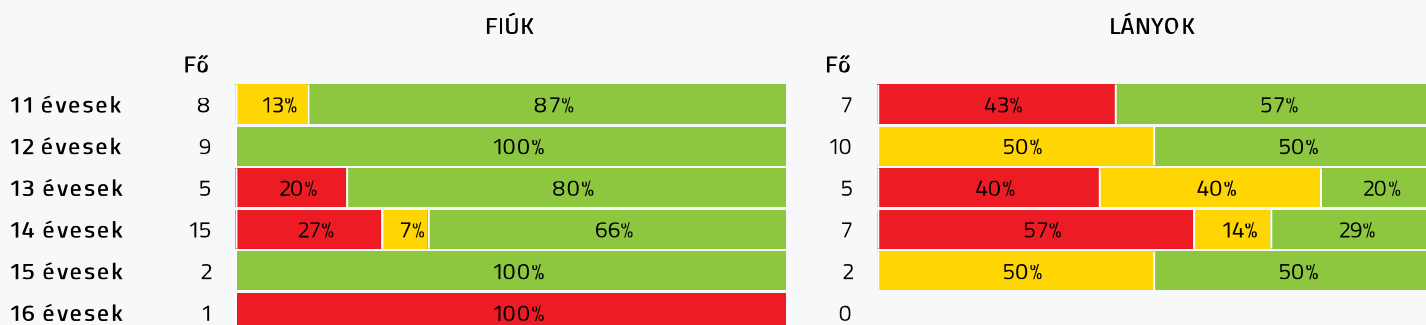
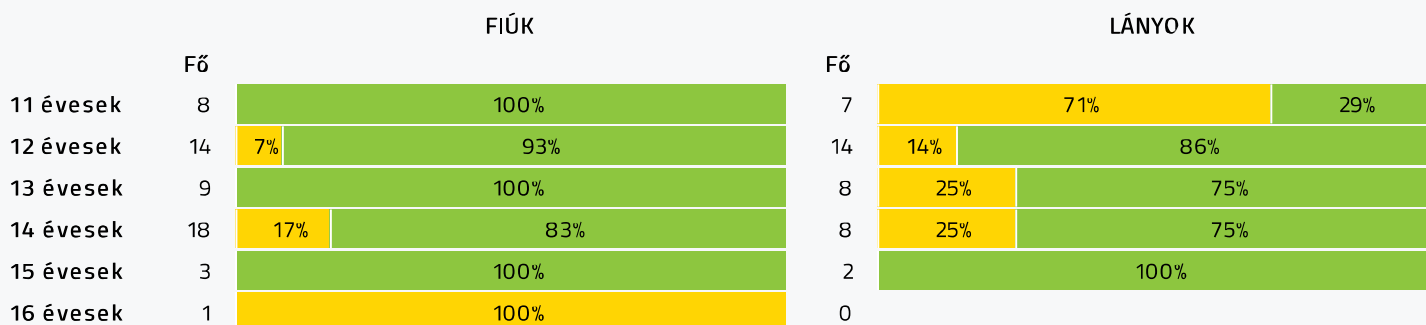
Átlagéletkor: 13

Tanév: 20 15/20 16

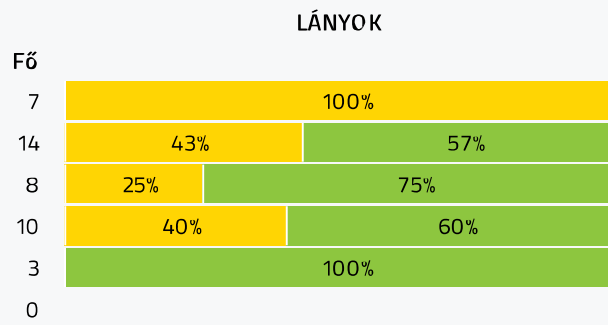
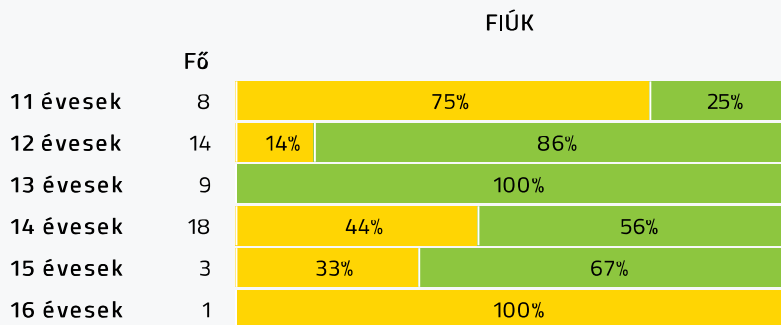
Adatfeltöltöttségi állapot: 93,79 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:27:02

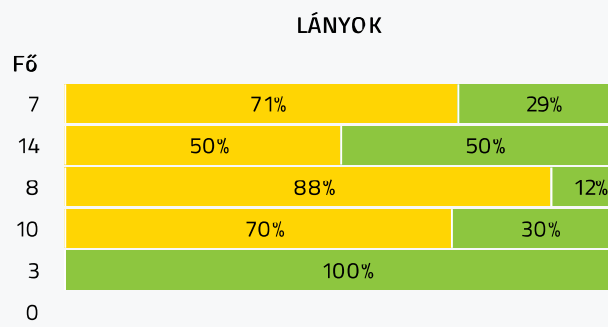
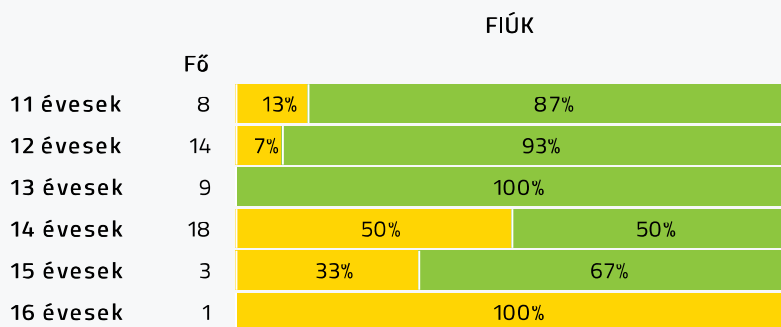
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**


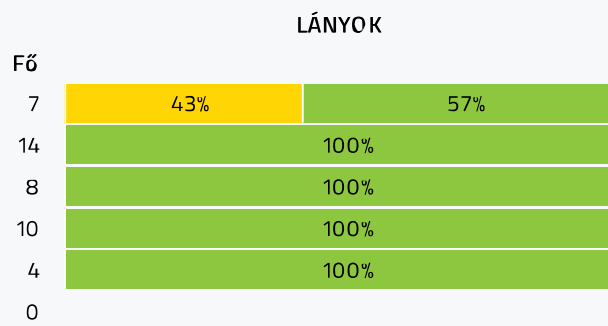
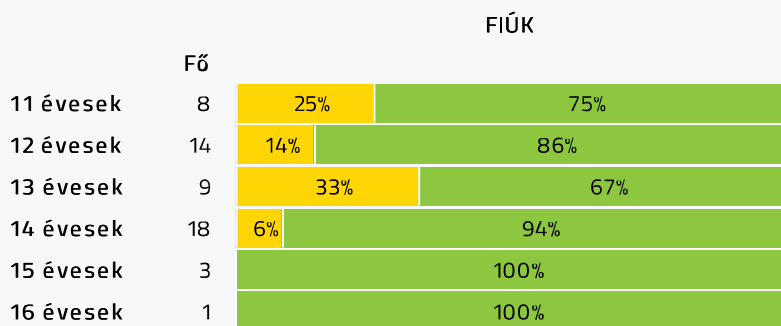
Törzsemelés teszt (cm)



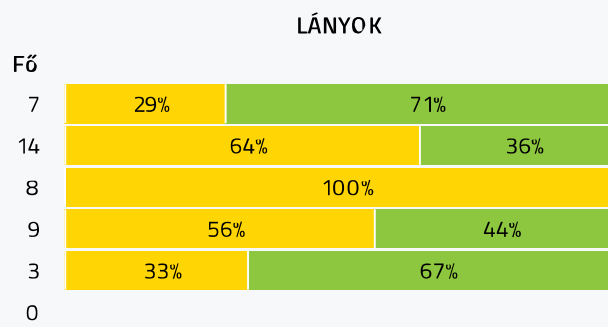
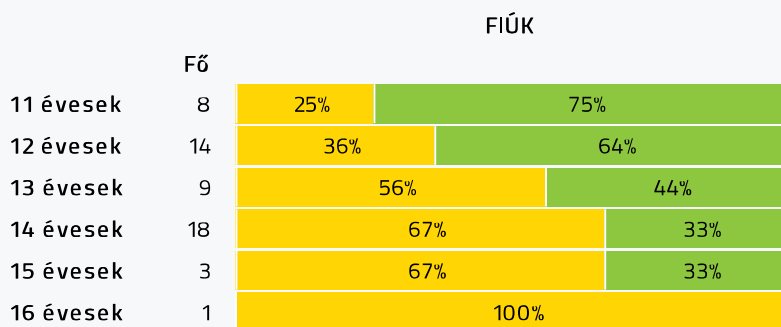
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

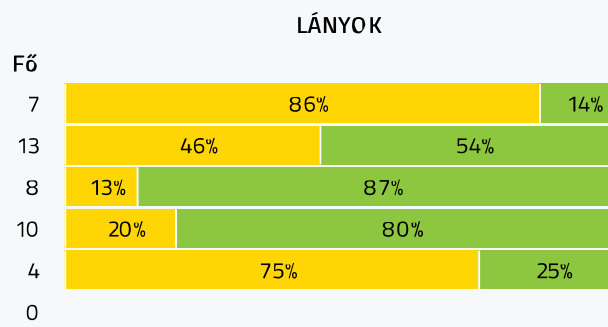
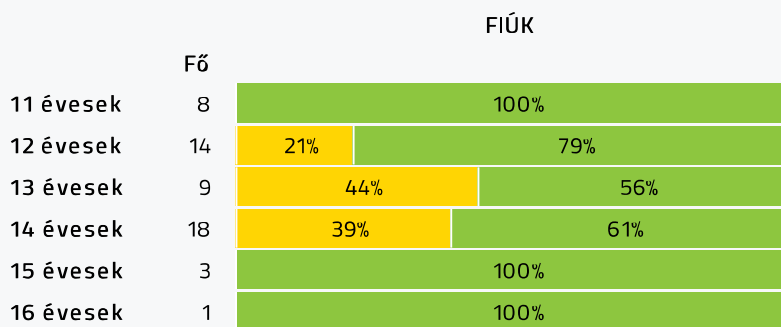


Helyből távolugrás (cm)



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

## Zagyvarékasi Damjanich János Általános Iskola 202997 / 1

Létszám: 102 / 54 fiú, 48 lány

Átlagéletkor: 13

Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,79 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:27:02

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	15.39	25.91	20.51	3.69	14.04	20.09	17.27	2.22	1 fő - 7%	3 fő - 20%	11 fő - 73%
12 évesek	16.57	29.01	19.24	3.67	15.28	25.39	21.52	2.53	1 fő - 4%	7 fő - 25%	20 fő - 71%
13 évesek	16.23	21.83	18.67	1.51	14.98	38.46	23.99	6.91	1 fő - 6%	3 fő - 18%	13 fő - 76%
14 évesek	14.74	25.25	20.41	2.40	17.73	35.13	24.93	5.27	2 fő - 7%	7 fő - 25%	19 fő - 68%
15 évesek	20.76	22.46	21.35	0.79	17.31	26.06	22.15	3.42		2 fő - 29%	5 fő - 71%
16 évesek	27.31	27.31	27.31	0.00						1 fő - 100%	
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									5 %	24 %	71 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	14.30	33.20	22.04	6.84	8.70	27.00	18.23	6.55		3 fő - 20%	12 fő - 80%
12 évesek	8.50	32.10	17.74	5.55	16.40	34.60	27.69	4.67		11 fő - 39%	17 fő - 61%
13 évesek	3.20	20.00	12.68	5.22	14.20	48.60	30.08	10.71	3 fő - 17%	2 fő - 12%	12 fő - 71%
14 évesek	5.00	31.40	14.13	7.13	21.40	40.40	32.51	6.40	4 fő - 14%	5 fő - 18%	19 fő - 68%
15 évesek	12.10	20.70	15.33	3.82	13.00	34.90	27.60	8.64		4 fő - 57%	3 fő - 43%
16 évesek	25.60	25.60	25.60	0.00						1 fő - 100%	
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									7 %	27 %	66 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	40.08	55.68	46.42	4.62	36.10	46.34	40.74	4.17	3 fő - 20%	1 fő - 7%	11 fő - 73%
12 évesek	40.66	56.96	47.66	5.61	37.43	48.56	41.05	3.51		5 fő - 26%	14 fő - 74%
13 évesek	36.95	55.20	47.10	6.22	33.34	42.76	37.42	3.48	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%
14 évesek	30.27	61.98	47.25	8.89	31.89	43.17	36.76	3.48	8 fő - 36%	2 fő - 9%	12 fő - 55%

15 évesek	46.09	50.62	48.36	2.26	36.41	43.34	39.88	3.47	1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	39.18	39.18	39.18	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 21% 15% 64%

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	26.00	80.00	49.63	20.06	6.00	38.00	14.86	11.03	5 fő - 33%	10 fő - 67%
12 évesek	17.00	80.00	53.93	22.64	2.00	59.00	34.14	16.83	3 fő - 11%	25 fő - 89%
13 évesek	24.00	80.00	58.11	23.76	0.00	50.00	21.00	13.11	2 fő - 12%	15 fő - 88%
14 évesek	14.00	80.00	54.28	23.90	12.00	80.00	31.63	20.99	5 fő - 19%	21 fő - 81%
15 évesek	35.00	60.00	50.33	10.96	80.00	80.00	80.00	0.00		5 fő - 100%
16 évesek	1.00	1.00	1.00	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 17% 83%

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	12.10	27.60	19.61	4.54	14.40	22.10	17.87	2.66	13 fő - 87%	2 fő - 13%
12 évesek	16.30	30.00	26.97	4.01	10.70	30.00	23.81	6.25	8 fő - 29%	20 fő - 71%
13 évesek	23.00	30.00	29.22	2.20	19.00	30.00	25.69	4.18	2 fő - 12%	15 fő - 88%
14 évesek	10.00	30.00	23.73	5.82	16.00	30.00	24.09	4.73	12 fő - 43%	16 fő - 57%
15 évesek	17.70	29.50	24.73	5.08	24.40	30.00	28.13	2.64	1 fő - 17%	5 fő - 83%
16 évesek	16.60	16.60	16.60	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 39% 61%

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	6.00	21.00	12.63	5.19	1.00	9.00	5.29	2.71	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	5.00	40.00	16.43	8.01	2.00	15.00	7.29	4.49	8 fő - 29%	20 fő - 71%
13 évesek	13.00	21.00	17.78	2.48	0.00	15.00	3.88	4.54	7 fő - 41%	10 fő - 59%
14 évesek	5.00	47.00	16.72	10.19	1.00	18.00	6.00	5.37	16 fő - 57%	12 fő - 43%
15 évesek	11.00	20.00	16.00	3.74	9.00	22.00	16.33	5.44	1 fő - 17%	5 fő - 83%
16 évesek	1.00	1.00	1.00	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 41% 59%

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	15.65	26.10	20.74	3.51	10.15	20.40	15.66	2.88	5 fő - 33%	10 fő - 67%
12 évesek	18.10	40.80	23.84	5.92	15.80	34.90	23.15	4.80	2 fő - 7%	26 fő - 93%
13 évesek	16.05	36.30	24.34	6.32	17.50	30.25	22.86	4.33	3 fő - 18%	14 fő - 82%
14 évesek	10.80	50.95	34.74	8.65	21.50	34.80	27.10	4.26	1 fő - 4%	27 fő - 96%
15 évesek	38.65	55.40	44.97	7.43	25.60	31.00	28.05	2.06		7 fő - 100%
16 évesek	34.60	34.60	34.60	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 11% 89%

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	120.00	175.00	145.00	17.32	100.00	175.00	138.57	22.63	4 fő - 27%	11 fő - 73%
12 évesek	130.00	178.00	153.79	16.02	71.00	164.00	118.79	28.12	14 fő - 50%	14 fő - 50%
13 évesek	81.00	210.00	151.22	38.58	91.00	133.00	106.50	13.24	13 fő - 76%	4 fő - 24%
14 évesek	114.00	253.00	161.61	32.91	50.00	175.00	125.56	33.99	17 fő - 63%	10 fő - 37%
15 évesek	172.00	180.00	175.00	3.56	129.00	160.00	147.33	13.27	3 fő - 50%	3 fő - 50%
16 évesek	165.00	165.00	165.00	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 55% 45%

#### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

##### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	20.85	27.25	23.59	2.28	15.80	27.80	20.56	4.06	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	17.00	36.75	25.37	5.06	17.00	36.50	25.85	6.40	9 fő - 33%	18 fő - 67%
13 évesek	15.00	35.00	24.36	6.69	24.00	36.00	30.19	4.09	5 fő - 29%	12 fő - 71%
14 évesek	8.65	39.65	22.95	8.75	23.50	40.50	30.35	5.24	9 fő - 32%	19 fő - 68%
15 évesek	22.35	25.75	24.20	1.40	25.60	36.85	29.86	4.24	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	23.80	23.80	23.80	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 34% 66%