

Létszám: 94 / 54 fiú, 40 lány

Átlagéletkor: 13

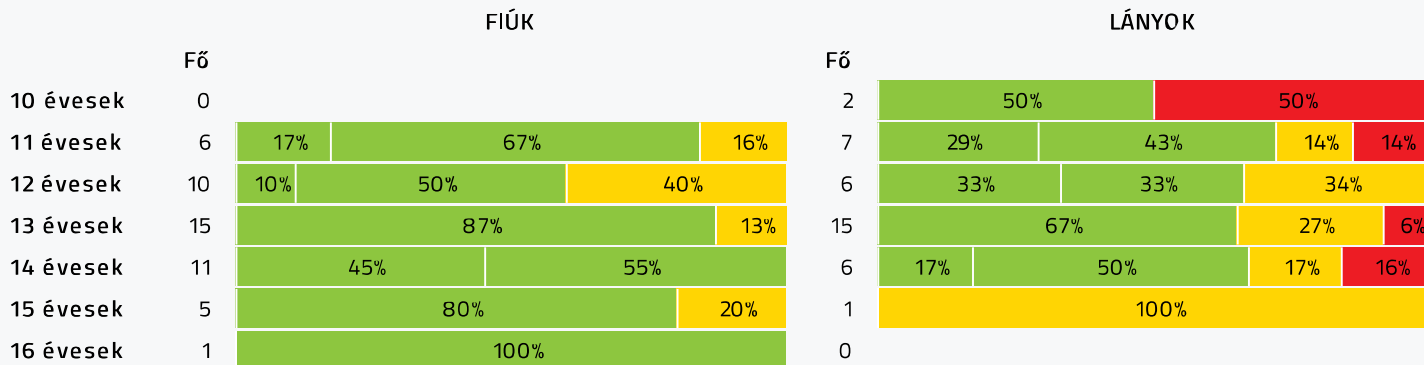
Tanév: 20 16/20 17

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,88 %

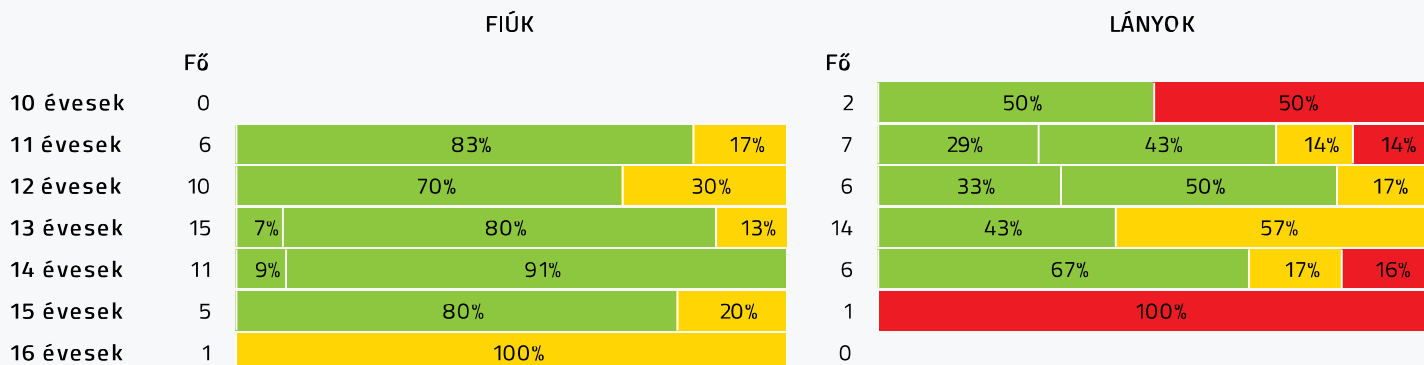
Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:26:33

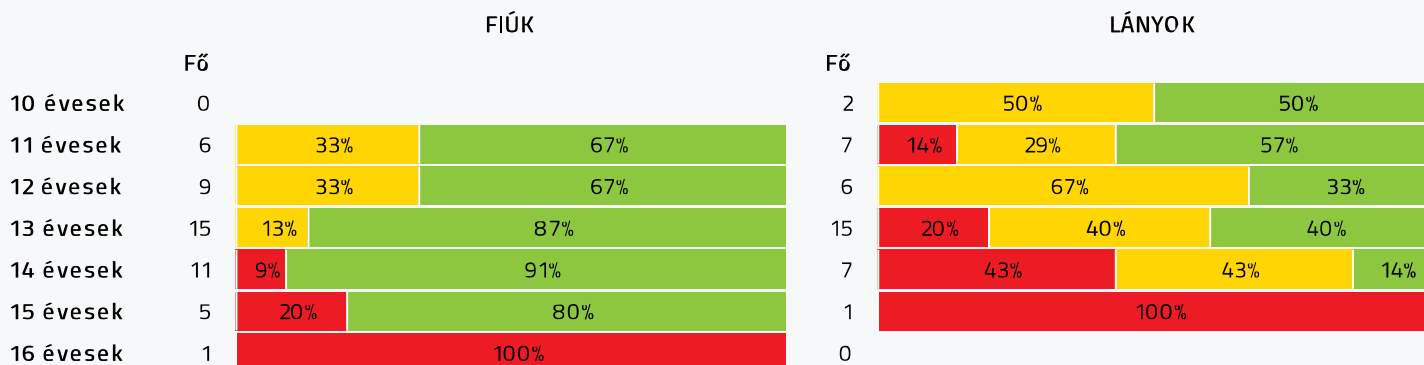
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZEÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

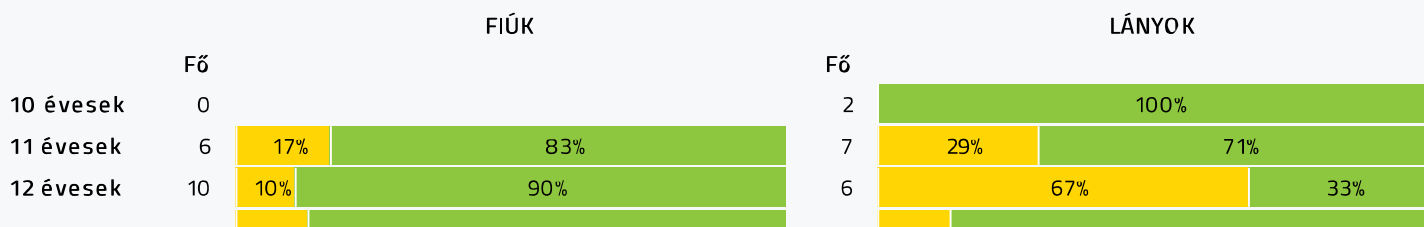
 Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)


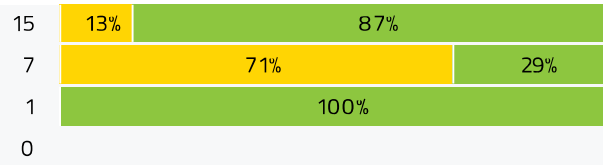
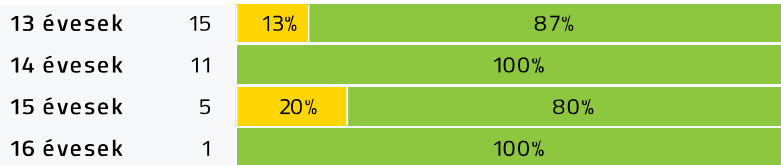
Testzsírszázalék (TZS %)


**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

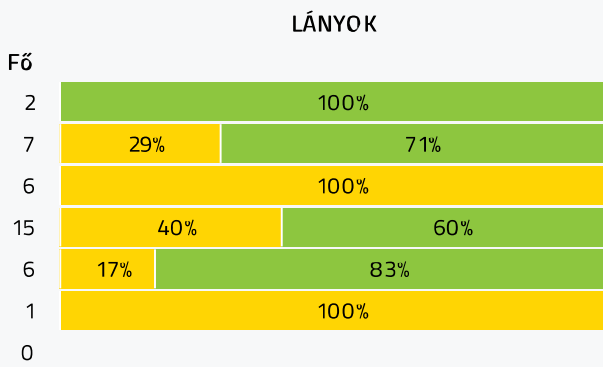
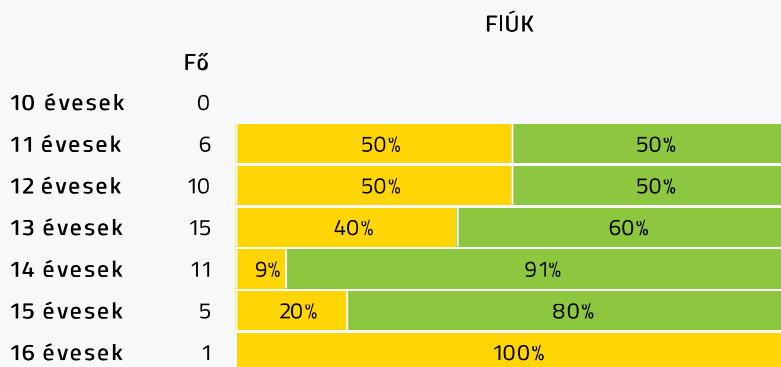
 Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

Ütemezett hasizom (db)

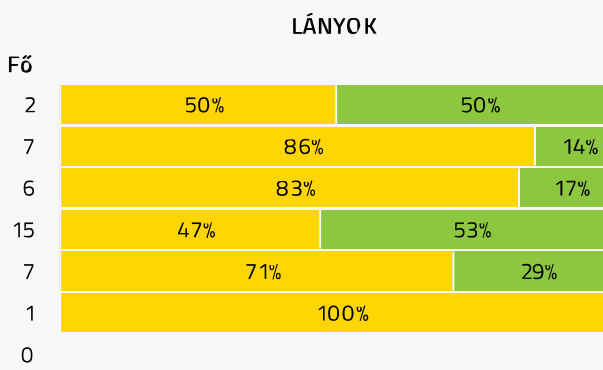
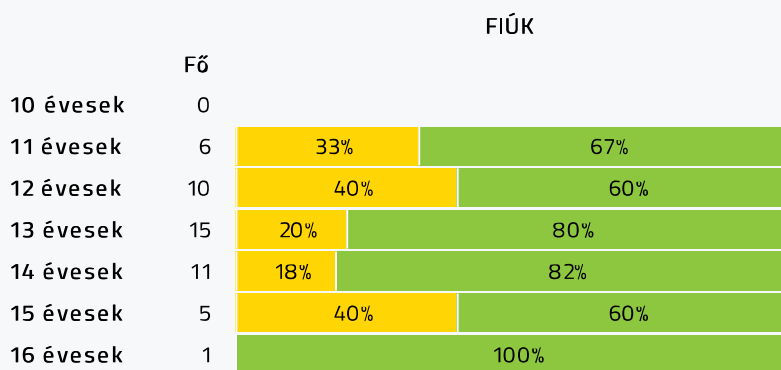




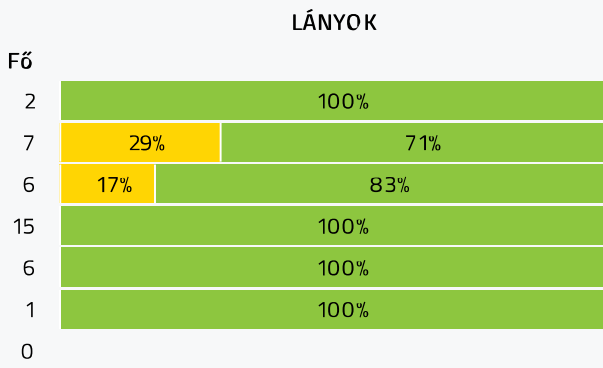
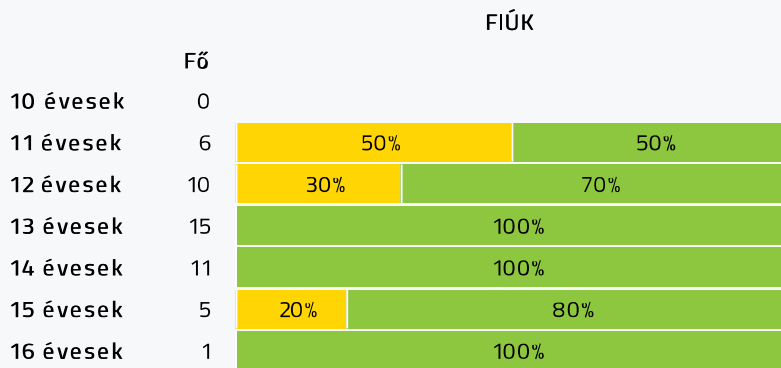
Törzsemelés teszt (cm)



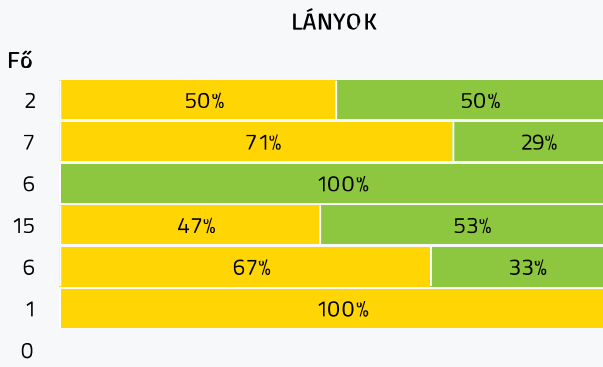
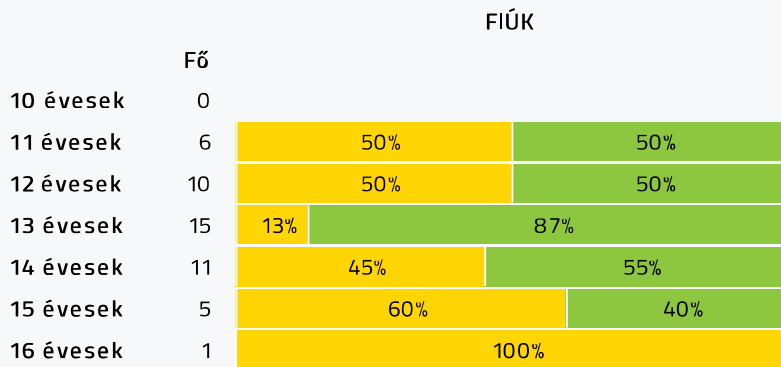
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)



Helyből távolugrás (cm)



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK		LÁNYOK	
Fő		Fő	
10 évesek	0	2	50% / 50%
11 évesek	6	7	57% / 43%
12 évesek	9	5	80% / 20%
13 évesek	14	15	53% / 47%
14 évesek	11	7	43% / 57%
15 évesek	5	1	100%
16 évesek	1	0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Zagyvarékasi Damjanich János Általános Iskola 202997 / 1**

Létszám: 94 / 54 fiú, 40 lány Átlagéletkor: 13

Tanév: 20 16/20 17

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,88 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:26:33

### 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					16.56	26.44	21.50	4.94	1 fő - 50%		1 fő - 50%
11 évesek	13.64	23.14	17.14	3.02	13.67	26.84	18.23	4.31	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
12 évesek	15.43	24.56	19.83	3.28	14.24	23.20	18.52	3.57		6 fő - 37%	10 fő - 63%
13 évesek	16.58	25.54	19.14	2.62	17.15	28.28	22.12	2.57	1 fő - 3%	6 fő - 20%	23 fő - 77%
14 évesek	14.01	22.32	18.00	2.45	15.01	34.22	22.45	6.21	1 fő - 6%	1 fő - 6%	15 fő - 88%
15 évesek	17.76	25.24	20.80	2.48	26.37	26.37	26.37	0.00		2 fő - 33%	4 fő - 67%
16 évesek	23.03	23.03	23.03	0.00							1 fő - 100%
17 évesek											
18+ évesek											

Összesen: 5 % 20 % 75 %




Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					22.00	35.80	28.90	6.90	1 fő - 50%		1 fő - 50%
11 évesek	11.90	30.50	19.30	6.30	8.80	40.10	20.43	11.07	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
12 évesek	11.70	32.70	19.50	6.90	8.00	29.30	17.72	7.54		4 fő - 25%	12 fő - 75%
13 évesek	7.70	27.60	17.37	4.69	20.40	33.70	27.74	4.29		10 fő - 34%	19 fő - 66%
14 évesek	6.90	20.70	11.55	3.98	16.50	40.50	28.42	7.21	1 fő - 6%	1 fő - 6%	15 fő - 88%
15 évesek	11.40	20.50	16.64	3.53	37.10	37.10	37.10	0.00	1 fő - 16%	1 fő - 17%	4 fő - 67%
16 évesek	20.70	20.70	20.70	0.00							1 fő - 100%
17 évesek											
18+ évesek											

Összesen: 5 % 23 % 72 %



#### 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					38.26	41.37	39.82	1.55		1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	38.60	54.38	45.10	6.51	35.75	50.29	41.41	4.68	1 fő - 8%	4 fő - 31%	8 fő - 62%
12 évesek	37.99	52.45	43.50	4.70	38.86	49.81	41.38	3.81		7 fő - 47%	8 fő - 53%
13 évesek	40.90	61.91	49.10	6.33	34.19	50.61	39.58	4.23	3 fő - 10%	8 fő - 27%	19 fő - 63%
14 évesek	38.65	53.73	48.84	4.15	32.22	40.01	36.49	2.73	4 fő - 22%	3 fő - 17%	11 fő - 61%
15 évesek	39.85	49.18	45.06	3.17	31.97	31.97	31.97	0.00	2 fő - 33%		4 fő - 67%
16 évesek	34.69	34.69	34.69	0.00					1 fő - 100%		
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									13 %	27 %	60 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL



Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek					24.00	47.00	35.50	11.50		2 fő - 100%
11 évesek	8.00	45.00	27.17	13.16	5.00	42.00	24.57	12.45	3 fő - 23%	10 fő - 77%
12 évesek	11.00	80.00	40.70	27.24	10.00	20.00	15.17	3.76	5 fő - 31%	11 fő - 69%
13 évesek	17.00	80.00	49.13	23.37	13.00	55.00	31.67	13.57	4 fő - 13%	26 fő - 87%
14 évesek	28.00	80.00	43.18	13.86	9.00	34.00	18.00	9.24	5 fő - 28%	13 fő - 72%
15 évesek	23.00	47.00	36.40	10.35	29.00	29.00	29.00	0.00	1 fő - 17%	5 fő - 83%
16 évesek	47.00	47.00	47.00	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										
Összesen:									21 %	79 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek					30.00	30.00	30.00	0.00		2 fő - 100%
11 évesek	16.00	30.00	23.50	4.68	21.00	30.00	26.29	3.77	5 fő - 38%	8 fő - 62%
12 évesek	17.00	30.00	24.06	5.25	16.30	22.50	19.13	2.51	11 fő - 69%	5 fő - 31%
13 évesek	14.00	30.00	24.55	5.09	15.80	30.00	24.53	4.38	12 fő - 40%	18 fő - 60%
14 évesek	22.00	30.00	28.64	2.42	11.00	30.00	24.33	6.45	2 fő - 12%	15 fő - 88%
15 évesek	21.00	30.00	25.80	3.66	22.00	22.00	22.00	0.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
16 évesek	20.00	20.00	20.00	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					0.00	13.00	6.50	6.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	1.00	13.00	8.00	4.58	0.00	15.00	4.00	4.96	8 fő - 62%	5 fő - 38%
12 évesek	0.00	25.00	11.70	8.58	1.00	8.00	3.67	2.56	9 fő - 56%	7 fő - 44%
13 évesek	9.00	30.00	17.60	5.68	1.00	16.00	7.60	4.70	10 fő - 33%	20 fő - 67%

14 évesek	10.00	26.00	18.36	4.83	0.00	15.00	5.00	4.72	7 fő - 39%	11 fő - 61%
15 évesek	4.00	30.00	19.60	9.91	2.00	2.00	2.00	0.00	3 fő - 50%	3 fő - 50%
16 évesek	22.00	22.00	22.00	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 44 % 56 %

#### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					16.30	21.85	19.08	2.77		2 fő - 100%
11 évesek	8.20	21.70	16.87	4.47	14.05	22.85	18.48	3.49	5 fő - 38%	8 fő - 62%
12 évesek	15.65	32.45	24.13	5.99	14.75	24.25	20.63	3.53	4 fő - 25%	12 fő - 75%
13 évesek	22.95	45.00	28.19	5.32	18.55	34.20	25.76	4.54		30 fő - 100%
14 évesek	24.85	44.50	31.93	7.13	18.90	29.65	23.32	3.29		17 fő - 100%
15 évesek	13.05	41.10	30.51	9.99	26.55	26.55	26.55	0.00	1 fő - 17%	5 fő - 83%
16 évesek	37.60	37.60	37.60	0.00						1 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 12 % 88 %

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					124.00	130.00	127.00	3.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	96.00	148.00	131.33	17.41	82.00	163.00	119.86	26.49	8 fő - 62%	5 fő - 38%
12 évesek	88.00	187.00	149.00	30.09	135.00	185.00	152.50	17.74	5 fő - 31%	11 fő - 69%
13 évesek	148.00	202.00	180.00	15.45	100.00	178.00	135.53	23.00	9 fő - 30%	21 fő - 70%
14 évesek	120.00	228.00	174.73	34.24	110.00	143.00	121.00	13.98	9 fő - 53%	8 fő - 47%
15 évesek	111.00	208.00	165.80	33.36	105.00	105.00	105.00	0.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
16 évesek	160.00	160.00	160.00	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 44 % 56 %

### HAJLÉKNYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					21.00	29.00	25.00	4.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	13.00	21.00	16.25	2.69	12.50	26.50	22.29	4.41	9 fő - 69%	4 fő - 31%
12 évesek	3.50	28.10	18.68	7.09	16.95	26.25	21.90	3.54	9 fő - 64%	5 fő - 36%
13 évesek	15.50	38.00	25.19	5.76	8.50	39.50	24.09	8.20	12 fő - 41%	17 fő - 59%
14 évesek	9.50	30.00	21.30	5.76	16.50	38.00	25.46	6.49	7 fő - 39%	11 fő - 61%
15 évesek	9.50	29.00	18.40	6.84	24.50	24.50	24.50	0.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
16 évesek	18.50	18.50	18.50	0.00					1 fő - 100%	
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 52 % 48 %

