

Létszám: 91 / 52 fiú, 39 lány

Átlagéletkor: 13

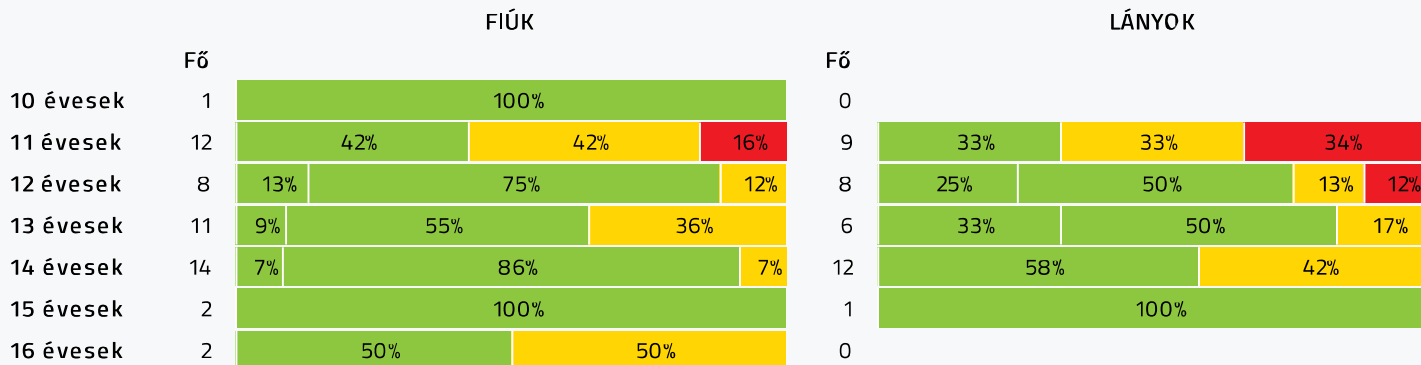
Tanév: 20 17/20 18

Adatfeltöltöttségi állapot: 28,93 %

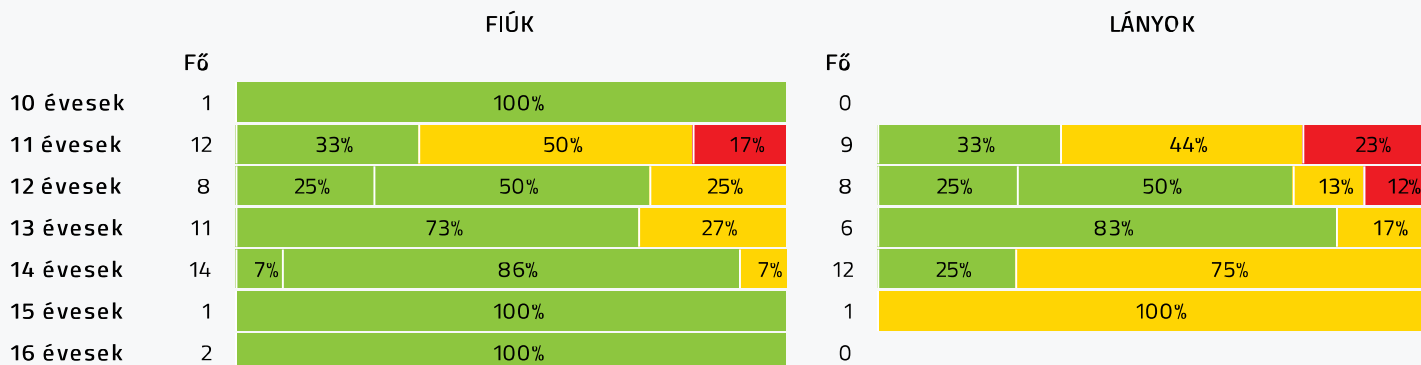
Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:25:37

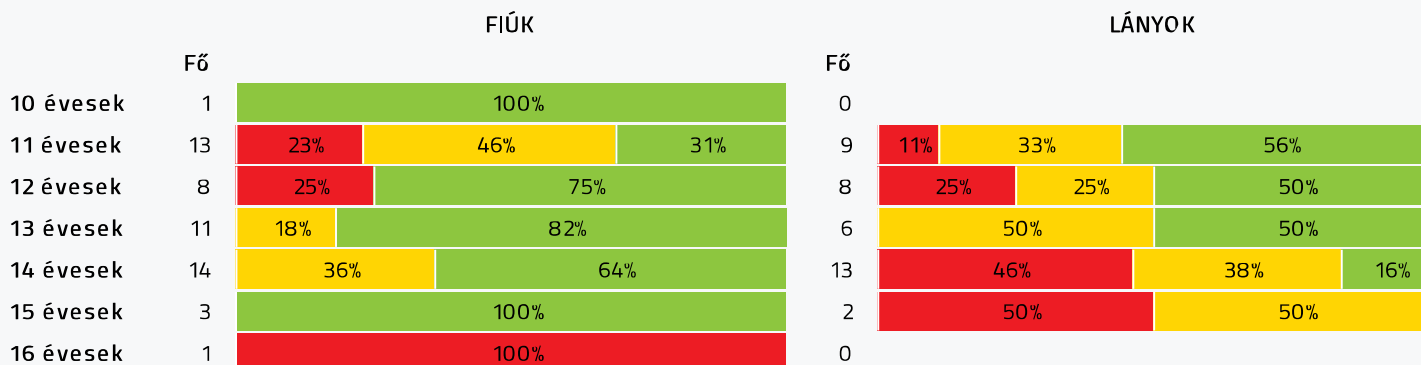
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZEÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

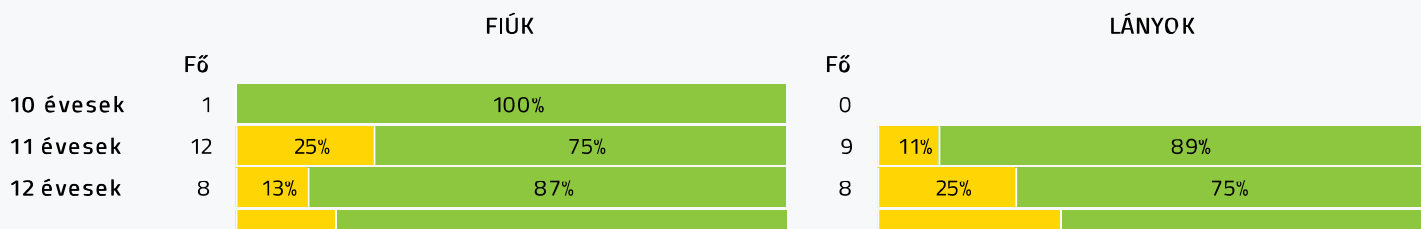
 Testtömeg-index (BMI: kg/m²)


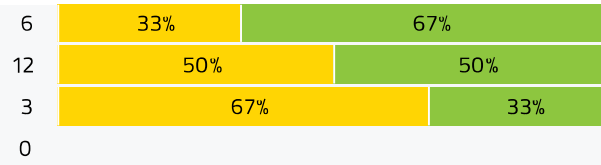
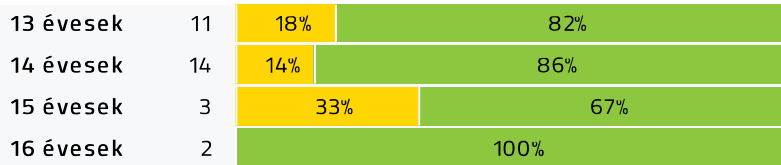
Testzsírszázalék (TZS %)


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

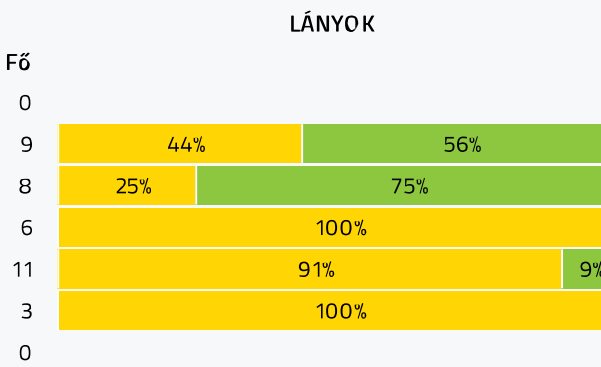
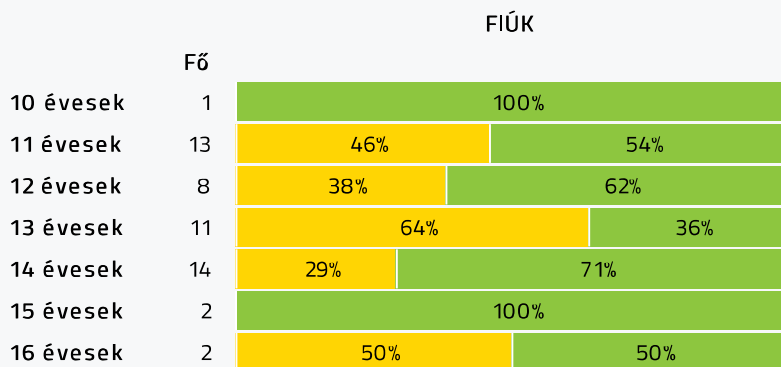
 Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

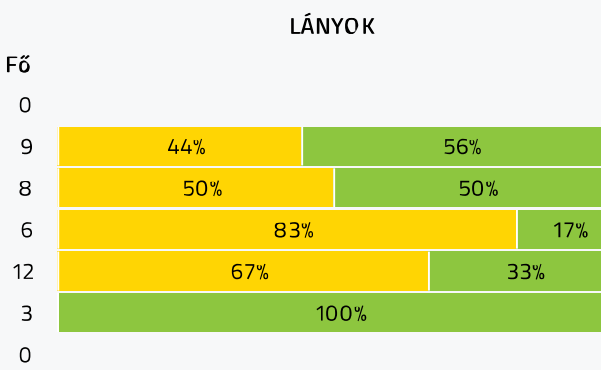
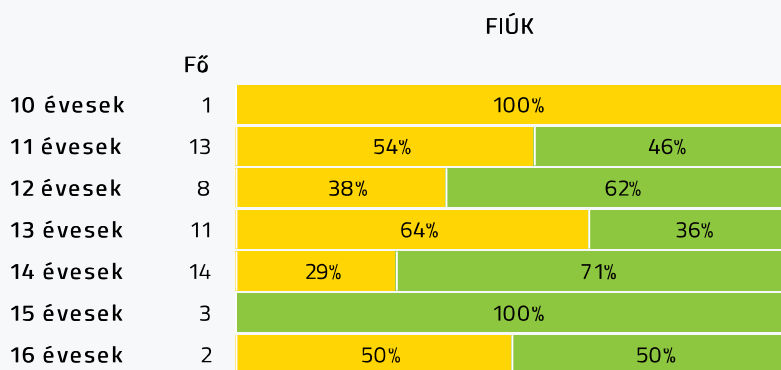




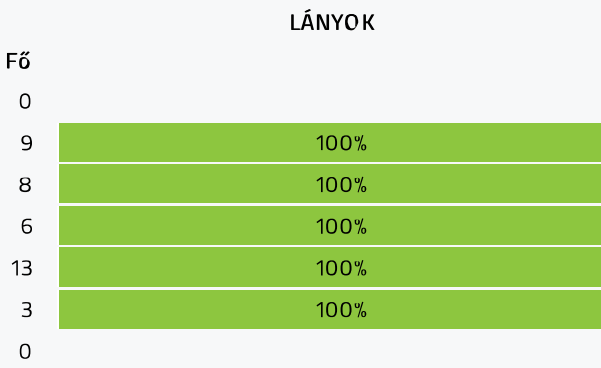
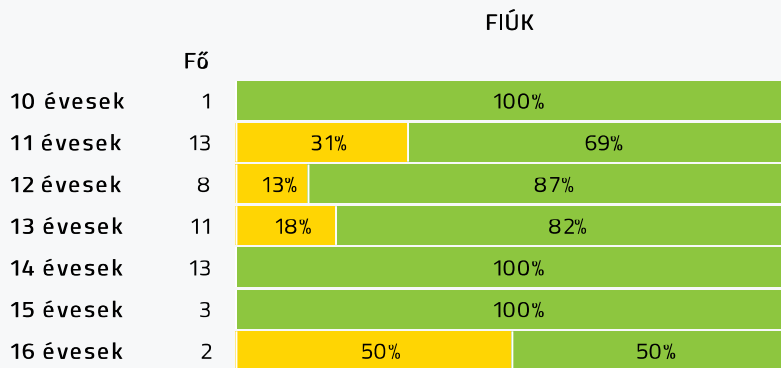
Törzsemelés teszt (cm)



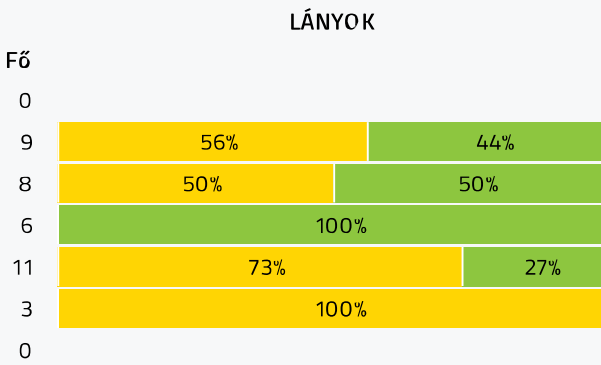
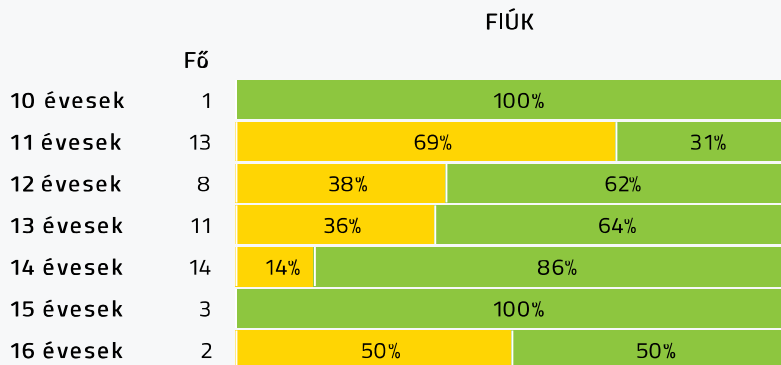
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

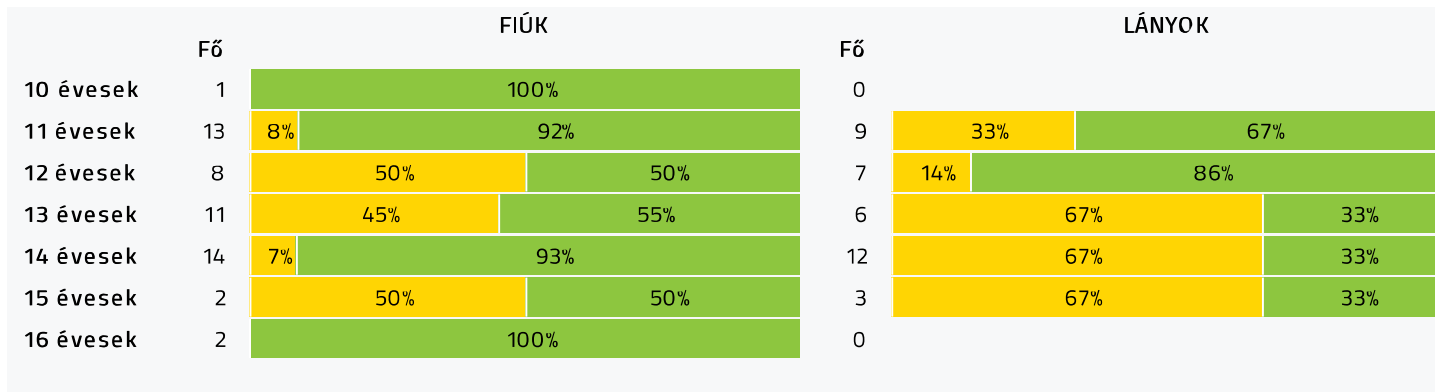


Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Zagyvarékaszi Damjanich János Általános Iskola 202997 / 1

Létszám: 91 / 52 fiú, 39 lány Átlagéletkor: 13

Tanév: 20 17/20 18

Adatfeltöltöttségi állapot: 28,93 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 19:25:37

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	17.00	17.00	17.00	0.00							1 fő - 100%
11 évesek	15.91	38.48	22.51	6.30	16.18	29.49	22.68	4.30	5 fő - 24%	8 fő - 38%	8 fő - 38%
12 évesek	14.86	24.22	18.64	2.73	15.31	29.04	20.07	4.08	1 fő - 6%	2 fő - 13%	13 fő - 81%
13 évesek	16.00	25.55	20.79	2.97	15.16	23.74	18.85	3.16		5 fő - 29%	12 fő - 71%
14 évesek	16.23	24.80	19.26	2.05	17.33	27.05	22.69	2.61		6 fő - 23%	20 fő - 77%
15 évesek	18.35	19.28	18.82	0.46	22.11	22.11	22.11	0.00			3 fő - 100%
16 évesek	20.56	27.51	24.04	3.48						1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									7 %	26 %	67 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	13.30	13.30	13.30	0.00							1 fő - 100%
11 évesek	12.60	42.90	26.83	9.59	13.60	39.80	26.62	9.14	4 fő - 19%	10 fő - 48%	7 fő - 33%
12 évesek	6.10	30.50	17.03	7.68	5.90	41.40	21.35	11.37	1 fő - 6%	3 fő - 19%	12 fő - 75%
13 évesek	9.60	31.60	17.41	7.44	13.70	29.40	20.83	6.14		4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	5.00	21.60	12.94	4.46	22.00	34.10	29.26	4.22		10 fő - 38%	16 fő - 62%
15 évesek	7.10	7.10	7.10	0.00	29.30	29.30	29.30	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	16.40	18.00	17.20	0.80							2 fő - 100%
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									6 %	33 %	61 %

AEROB FITTSÁGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	51.06	51.06	51.06	0.00							1 fő - 100%
11 évesek	34.79	49.62	40.61	4.34	36.20	44.91	40.80	2.79	4 fő - 18%	9 fő - 41%	9 fő - 41%
12 évesek	35.71	53.86	43.87	6.06	32.95	46.94	41.00	4.85	4 fő - 25%	2 fő - 13%	10 fő - 63%
13 évesek	39.59	56.62	44.39	4.91	36.97	41.28	39.09	1.81		5 fő - 29%	12 fő - 71%
14 évesek	39.99	61.50	48.79	7.43	30.01	45.97	35.86	3.90	6 fő - 22%	10 fő - 37%	11 fő - 41%
15 évesek	46.40	60.31	51.78	6.10	30.38	37.91	34.15	3.76	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
16 évesek	28.64	28.64	28.64	0.00					1 fő - 100%		
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									18 %	30 %	52 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	23.00	23.00	23.00	0.00						1 fő - 100%
11 évesek	6.00	65.00	28.83	18.42	10.00	80.00	28.22	20.73	4 fő - 19%	17 fő - 81%
12 évesek	6.00	74.00	30.50	18.64	7.00	80.00	39.38	27.39	3 fő - 19%	13 fő - 81%
13 évesek	12.00	80.00	40.82	20.99	14.00	27.00	19.67	5.06	4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	10.00	80.00	44.79	23.81	0.00	41.00	19.58	11.84	8 fő - 31%	18 fő - 69%
15 évesek	15.00	80.00	41.67	27.79	12.00	21.00	15.00	4.24	3 fő - 50%	3 fő - 50%
16 évesek	25.00	63.00	44.00	19.00						2 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										
Összesen:									25 %	75 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	29.50	29.50	29.50	0.00						1 fő - 100%
11 évesek	12.00	29.00	22.65	4.61	20.00	30.00	24.00	3.37	10 fő - 45%	12 fő - 55%
12 évesek	18.00	30.00	24.31	3.94	11.50	30.00	25.56	5.83	5 fő - 31%	11 fő - 69%
13 évesek	13.50	29.60	21.72	5.36	15.10	20.40	17.68	2.02	13 fő - 76%	4 fő - 24%
14 évesek	19.20	30.00	26.14	4.10	17.70	28.00	21.25	2.48	14 fő - 56%	11 fő - 44%
15 évesek	26.50	30.00	28.25	1.75	20.20	22.50	21.40	0.94	3 fő - 60%	2 fő - 40%
16 évesek	22.20	26.00	24.10	1.90					1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek										
18+ évesek										
Összesen:									52 %	48 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	5.00	5.00	5.00	0.00					1 fő - 100%	
11 évesek	0.00	31.00	10.77	9.50	0.00	31.00	10.11	9.80	11 fő - 50%	11 fő - 50%
12 évesek	0.00	23.00	13.75	8.24	0.00	17.00	7.63	5.63	7 fő - 44%	9 fő - 56%
13 évesek	0.00	31.00	12.73	9.15	6.00	8.00	6.33	0.75	12 fő - 71%	5 fő - 29%

14 évesek	10.00	30.00	18.00	5.90	0.00	21.00	6.25	6.19	12 fő - 46%	14 fő - 54%
15 évesek	18.00	25.00	21.33	2.87	7.00	14.00	10.00	2.94		6 fő - 100%
16 évesek	8.00	34.00	21.00	13.00					1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 49 % 51 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	26.40	26.40	26.40	0.00						1 fő - 100%
11 évesek	12.85	35.05	20.99	5.58	16.10	30.55	22.79	4.05	4 fő - 18%	18 fő - 82%
12 évesek	9.50	26.35	19.76	4.48	17.00	28.00	23.99	3.61	1 fő - 6%	15 fő - 94%
13 évesek	18.00	41.40	30.25	7.97	19.35	27.20	24.06	2.54	2 fő - 12%	15 fő - 88%
14 évesek	27.80	41.30	32.72	4.12	21.50	33.30	25.39	2.99		26 fő - 100%
15 évesek	34.50	53.20	46.15	8.30	25.70	30.25	27.23	2.13		6 fő - 100%
16 évesek	28.95	49.90	39.43	10.48					1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 9 % 91 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	175.00	175.00	175.00	0.00						1 fő - 100%
11 évesek	85.00	185.00	127.15	30.08	88.00	157.00	126.56	17.86	14 fő - 64%	8 fő - 36%
12 évesek	102.00	173.00	144.75	18.76	82.00	170.00	121.38	29.24	7 fő - 44%	9 fő - 56%
13 évesek	113.00	201.00	162.82	21.18	138.00	165.00	152.17	10.33	4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	160.00	209.00	189.79	15.62	84.00	155.00	119.82	23.14	10 fő - 40%	15 fő - 60%
15 évesek	180.00	200.00	190.00	8.16	105.00	132.00	120.67	11.44	3 fő - 50%	3 fő - 50%
16 évesek	115.00	195.00	155.00	40.00					1 fő - 50%	1 fő - 50%
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	30.50	30.50	30.50	0.00						1 fő - 100%
11 évesek	17.00	30.50	23.84	3.69	17.00	40.50	29.89	8.06	4 fő - 18%	18 fő - 82%
12 évesek	13.00	31.50	20.13	6.38	23.50	31.50	29.04	2.45	5 fő - 33%	10 fő - 67%
13 évesek	5.00	27.00	19.37	7.06	18.10	27.65	23.41	3.45	9 fő - 53%	8 fő - 47%
14 évesek	19.00	35.25	27.50	4.22	0.00	34.00	21.48	9.14	9 fő - 35%	17 fő - 65%
15 évesek	19.50	30.75	25.13	5.62	24.45	35.50	29.48	4.56	3 fő - 60%	2 fő - 40%
16 évesek	22.25	29.00	25.63	3.38						2 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 34 % 66 %

