

Létszám: 88 / 43 fiú, 45 lány

Átlagéletkor: 13

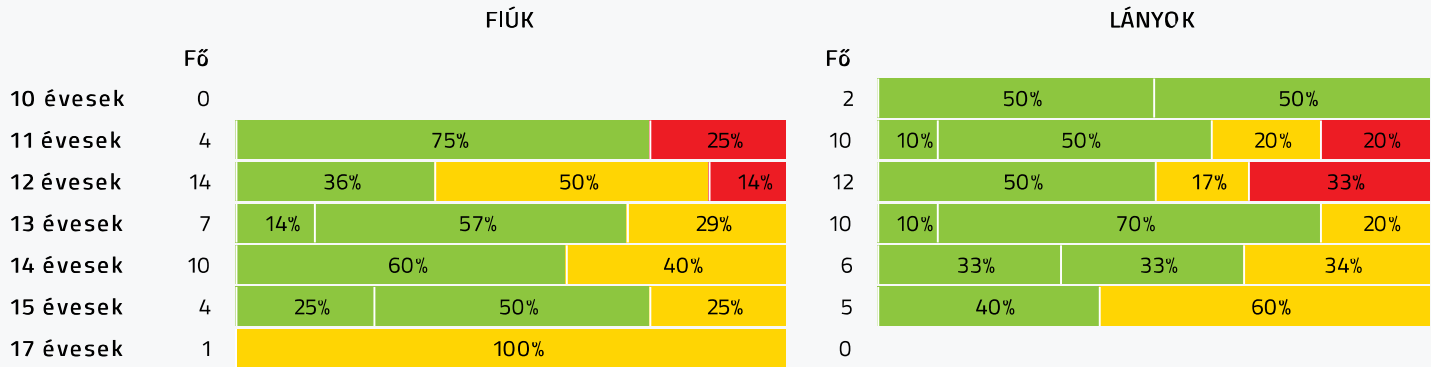
Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 29,03 %

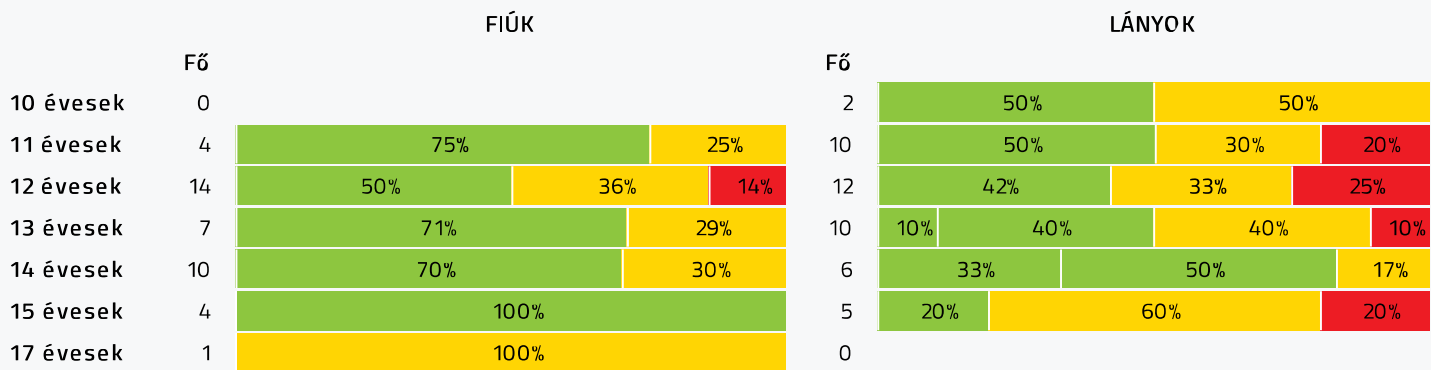
Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 14:09:11

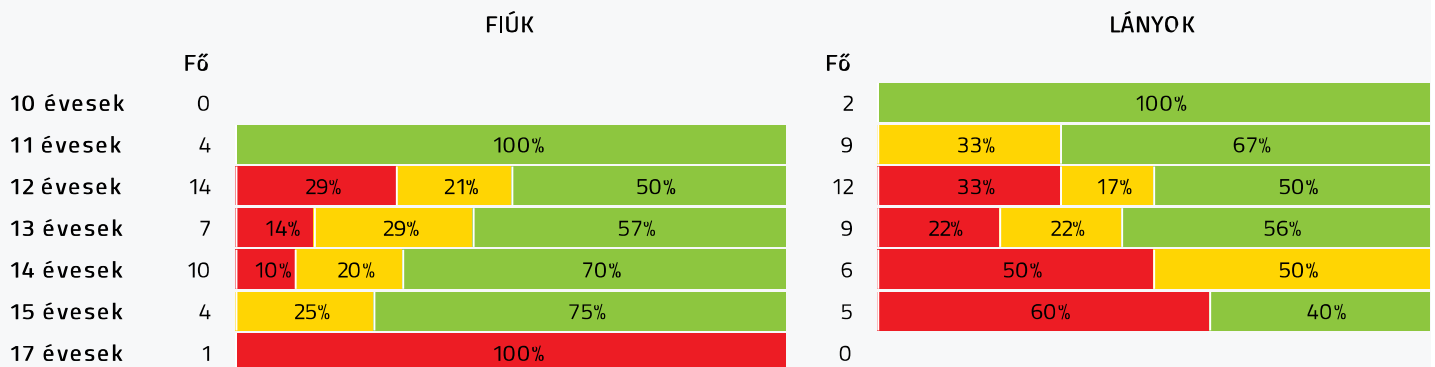
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZEÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

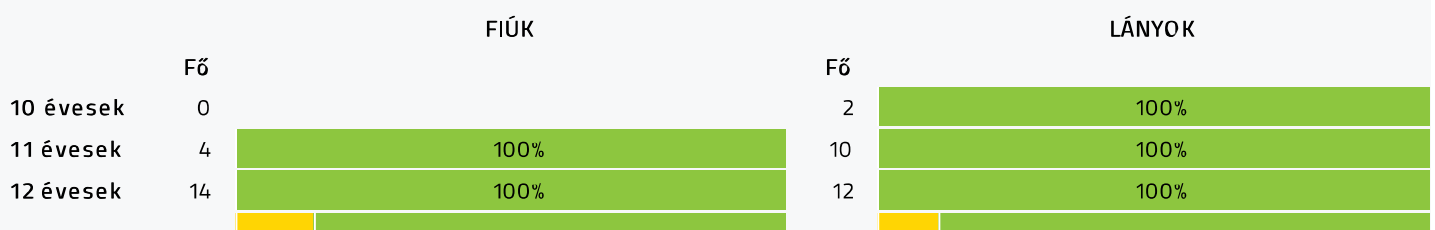
 Testtömeg-index (BMI: kg/m²)


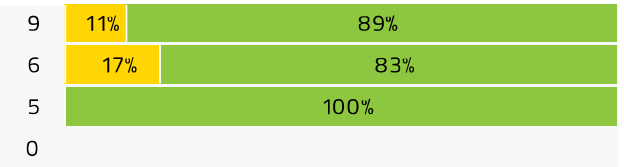
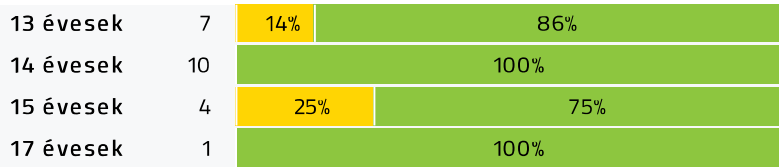
Testzsírszázalék (Tzs %)


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

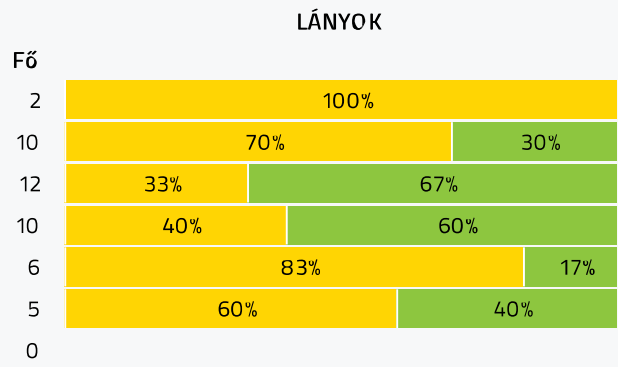
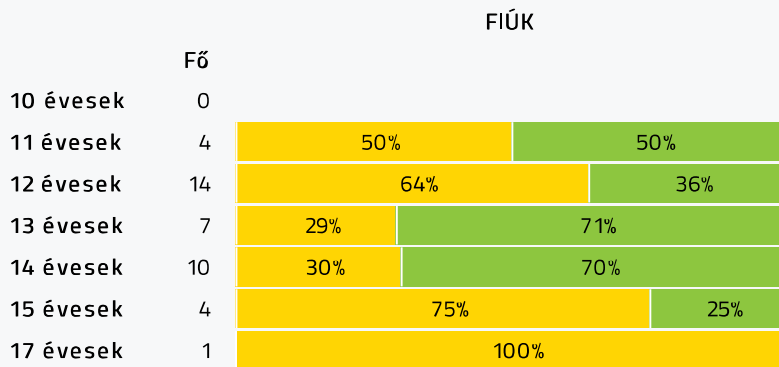
 Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

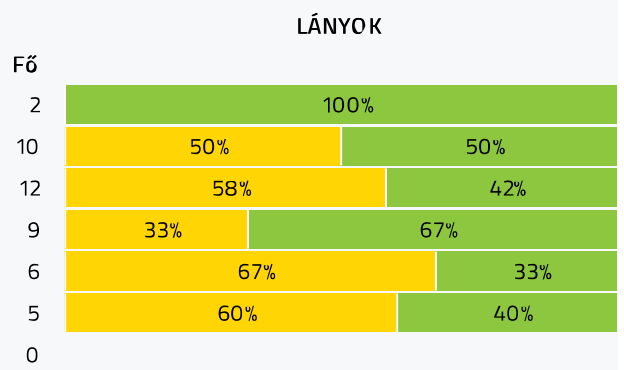
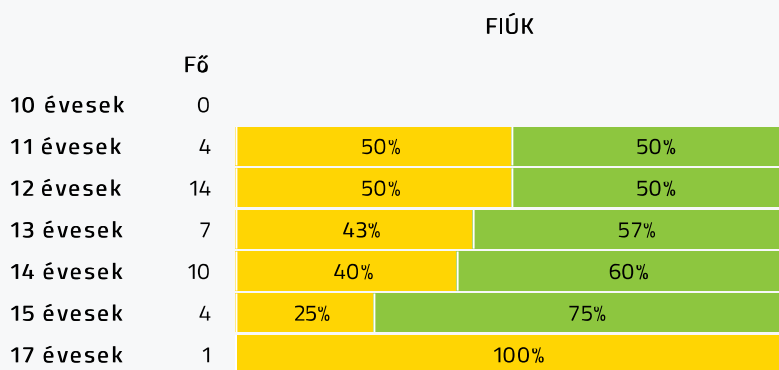




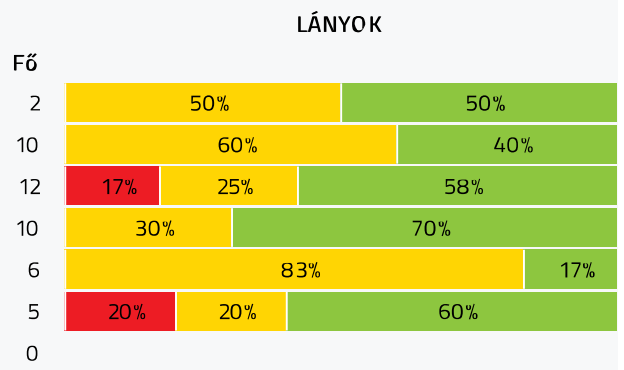
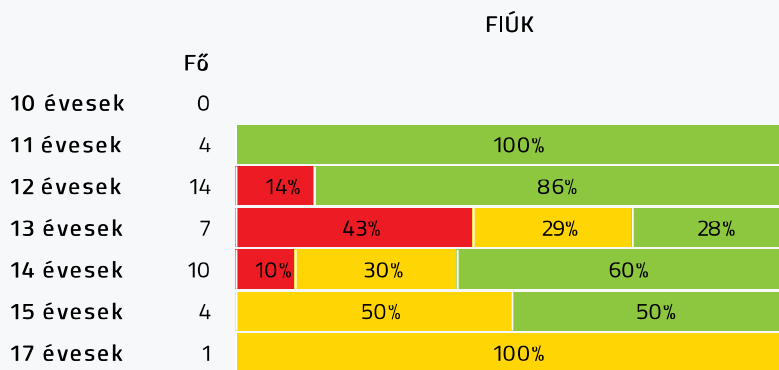
Törzsemelés teszt (cm)



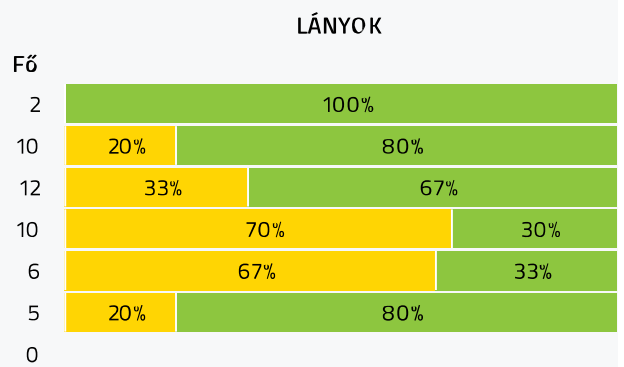
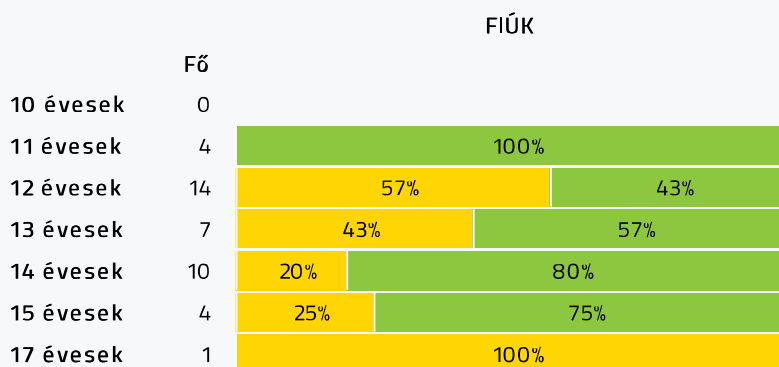
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

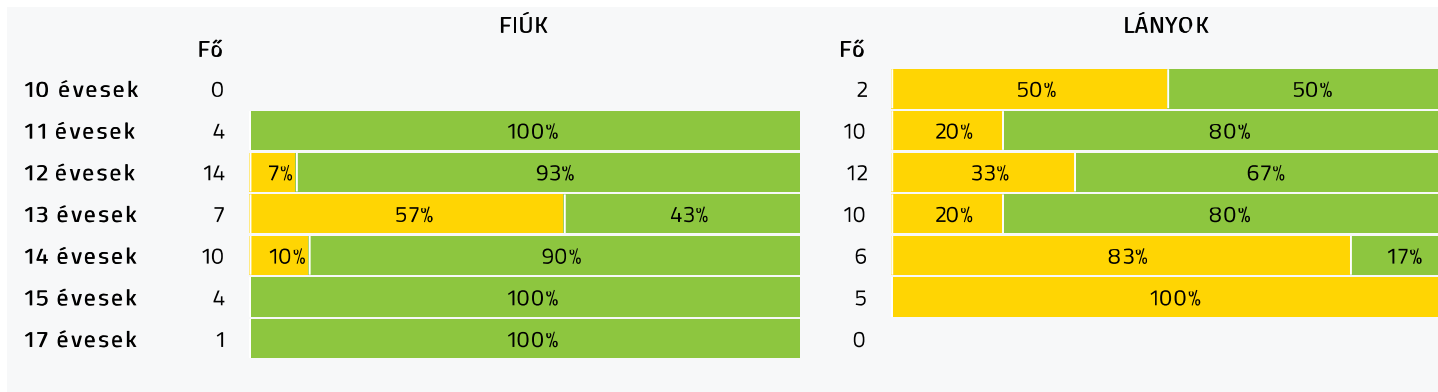


Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Zagyvarékaszi Damjanich János Általános Iskola 202997 / 1

Létszám: 88 / 43 fiú, 45 lány Átlagéletkor: 13

Tanév: 20 18 / 20 19

Adatfeltöltöttségi állapot: 29,03 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 14:09:11

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					13.76	18.48	16.12	2.36			2 fő - 100%
11 évesek	15.62	27.90	19.71	4.83	15.01	32.03	21.09	4.93	3 fő - 22%	2 fő - 14%	9 fő - 64%
12 évesek	16.58	41.05	23.70	6.17	17.27	32.01	23.53	4.89	6 fő - 23%	9 fő - 35%	11 fő - 42%
13 évesek	15.75	24.69	19.62	2.79	15.58	26.40	20.20	3.10		4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	16.75	26.19	21.92	3.01	15.09	24.84	19.47	3.94		6 fő - 37%	10 fő - 63%
15 évesek	16.26	24.86	19.95	3.27	19.65	28.76	24.49	2.96		4 fő - 44%	5 fő - 56%
16 évesek											
17 évesek	25.69	25.69	25.69	0.00							1 fő - 100%
18+ évesek											

Összesen: 11% 31% 58%




Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					7.20	25.60	16.40	9.20		1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	14.00	35.10	20.60	8.45	13.70	37.70	25.42	7.94	2 fő - 14%	4 fő - 29%	8 fő - 57%
12 évesek	8.60	40.50	24.87	8.48	15.50	39.70	28.82	8.16	5 fő - 19%	9 fő - 35%	12 fő - 46%
13 évesek	13.30	31.40	19.61	5.75	8.80	41.30	25.79	9.08	1 fő - 6%	6 fő - 35%	10 fő - 59%
14 évesek	8.60	26.00	16.70	5.95	8.60	33.70	19.90	8.05		4 fő - 25%	12 fő - 75%
15 évesek	10.30	19.70	15.28	4.30	19.30	42.30	32.64	7.49	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
16 évesek											
17 évesek	26.40	26.40	26.40	0.00							1 fő - 100%
18+ évesek											

Összesen: 11% 33% 56%



AEROB FITTSÉGI (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					40.82	41.09	40.96	0.14			2 fő - 100%
11 évesek	43.35	54.88	50.95	4.49	38.67	49.32	41.95	3.05			3 fő - 23% 10 fő - 77%
12 évesek	34.26	47.24	40.61	4.02	35.79	44.35	39.26	2.90	8 fő - 31%	5 fő - 19%	13 fő - 50%
13 évesek	33.49	49.23	41.98	4.89	33.58	47.99	39.44	4.26	3 fő - 19%	4 fő - 25%	9 fő - 56%
14 évesek	36.75	53.74	44.89	4.63	34.16	37.34	35.91	1.01	4 fő - 25%	5 fő - 31%	7 fő - 44%
15 évesek	41.10	49.65	46.54	3.49	33.03	42.87	37.74	3.95	3 fő - 33%	1 fő - 11%	5 fő - 56%
16 évesek											
17 évesek	32.92	32.92	32.92	0.00					1 fő - 100%		
18+ évesek											
Összesen:									23 %	22 %	55 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL



Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
10 évesek					40.00	80.00	60.00	20.00			2 fő - 100%
11 évesek	50.00	80.00	72.50	12.99	39.00	80.00	67.80	15.63			14 fő - 100%
12 évesek	18.00	80.00	43.86	22.09	19.00	80.00	52.08	25.26			26 fő - 100%
13 évesek	16.00	80.00	63.71	26.02	6.00	80.00	60.33	26.17	2 fő - 13%		14 fő - 88%
14 évesek	40.00	80.00	67.50	17.04	15.00	53.00	25.00	12.74	1 fő - 6%		15 fő - 94%
15 évesek	22.00	80.00	53.00	27.15	21.00	80.00	51.00	25.74	1 fő - 11%		8 fő - 89%
16 évesek											
17 évesek	44.00	44.00	44.00	0.00							1 fő - 100%
18+ évesek											
Összesen:									5 %	95 %	

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
10 évesek					19.50	19.60	19.55	0.05			2 fő - 100%
11 évesek	15.90	27.90	22.73	4.96	17.70	24.20	21.30	1.99	9 fő - 64%		5 fő - 36%
12 évesek	16.00	30.00	22.34	5.29	14.30	30.00	23.88	5.32	13 fő - 50%		13 fő - 50%
13 évesek	19.00	26.10	23.50	2.20	13.80	29.80	23.24	4.51	6 fő - 35%		11 fő - 65%
14 évesek	13.20	29.50	23.16	4.83	14.60	24.20	19.67	2.91	8 fő - 50%		8 fő - 50%
15 évesek	18.80	27.40	22.70	3.07	13.30	24.30	18.12	4.59	6 fő - 67%		3 fő - 33%
16 évesek											
17 évesek	17.10	17.10	17.10	0.00					1 fő - 100%		
18+ évesek											
Összesen:									53 %	47 %	

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
10 évesek					9.00	10.00	9.50	0.50			2 fő - 100%
11 évesek	3.00	15.00	8.50	4.33	3.00	16.00	7.90	4.68	7 fő - 50%		7 fő - 50%
12 évesek	0.00	19.00	8.93	6.36	0.00	40.00	8.33	10.23	14 fő - 54%		12 fő - 46%
13 évesek	6.00	38.00	16.29	9.76	4.00	24.00	9.33	5.60	6 fő - 38%		10 fő - 63%

14 évesek	6.00	41.00	17.40	11.62	3.00	8.00	5.17	2.11	8 fő - 50%	8 fő - 50%
15 évesek	11.00	30.00	20.25	6.72	5.00	12.00	8.20	3.12	4 fő - 44%	5 fő - 56%
16 évesek										
17 évesek	12.00	12.00	12.00	0.00					1 fő - 100%	
18+ évesek										

Összesen: 48 % 52 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					16.30	21.40	18.85	2.55		1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	20.60	28.30	25.05	3.00	16.10	24.40	19.85	3.07		6 fő - 43%	8 fő - 57%
12 évesek	13.70	49.30	28.33	8.57	13.90	31.60	23.11	4.66	4 fő - 15%	3 fő - 12%	19 fő - 73%
13 évesek	10.00	34.90	23.50	7.22	20.70	28.60	25.53	2.90	3 fő - 18%	5 fő - 29%	9 fő - 53%
14 évesek	24.20	50.40	37.99	8.49	21.40	27.60	23.70	1.94	1 fő - 6%	8 fő - 50%	7 fő - 44%
15 évesek	32.40	45.50	38.10	5.02	20.20	28.80	25.58	3.22	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
16 évesek											
17 évesek	34.80	34.80	34.80	0.00						1 fő - 100%	
18+ évesek											

Összesen: 11 % 32 % 57 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					145.00	155.00	150.00	5.00		2 fő - 100%
11 évesek	155.00	177.00	164.25	9.58	115.00	160.00	141.00	13.56	2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	115.00	220.00	153.07	28.75	98.00	179.00	137.75	24.15	12 fő - 46%	14 fő - 54%
13 évesek	125.00	190.00	162.43	22.51	90.00	190.00	129.50	26.41	10 fő - 59%	7 fő - 41%
14 évesek	140.00	225.00	186.60	23.04	120.00	160.00	135.00	12.91	6 fő - 38%	10 fő - 63%
15 évesek	160.00	230.00	197.50	28.61	130.00	165.00	144.00	11.58	2 fő - 22%	7 fő - 78%
16 évesek										
17 évesek	115.00	115.00	115.00	0.00						1 fő - 100%
18+ évesek										

Összesen: 39 % 61 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					20.50	30.75	25.63	5.12	1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	23.45	34.00	28.38	4.21	16.90	37.20	27.63	5.07	2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	13.50	30.50	24.77	4.00	16.80	42.50	29.05	7.64	5 fő - 19%	21 fő - 81%
13 évesek	10.20	29.90	18.70	6.46	16.50	33.95	28.36	4.84	6 fő - 35%	11 fő - 65%
14 évesek	7.00	35.50	24.24	6.96	15.70	26.80	21.64	3.98	6 fő - 38%	10 fő - 63%
15 évesek	22.15	31.20	28.74	3.81	19.40	28.20	22.71	3.63	5 fő - 56%	4 fő - 44%
16 évesek										
17 évesek	33.95	33.95	33.95	0.00						1 fő - 100%
18+ évesek										

Összesen: 29 % 71 %

