

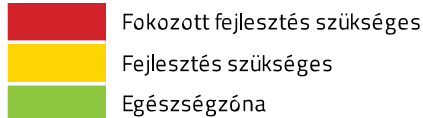
Létszám: 111 / 55 fiú, 56 lány

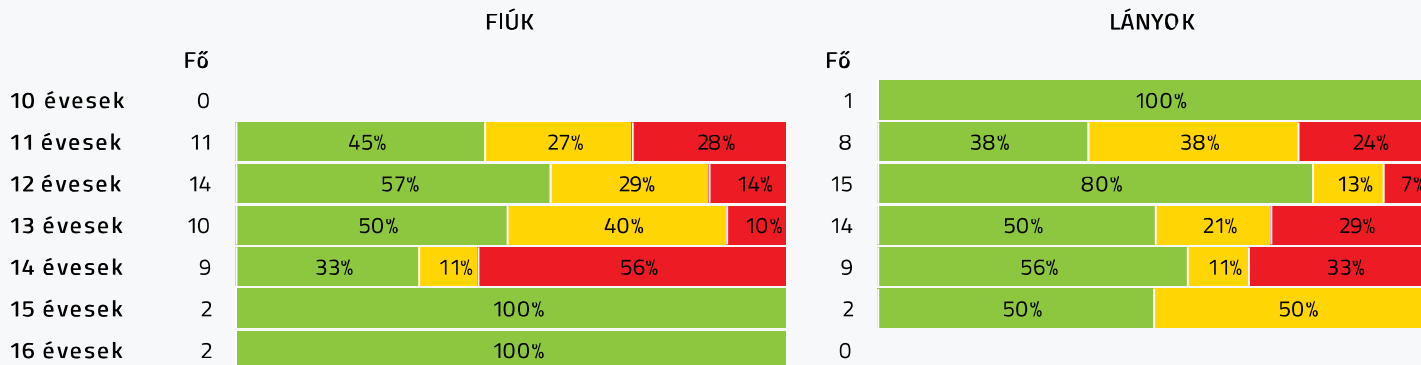
Átlagéletkor: 13

Tanév: 2020/2021

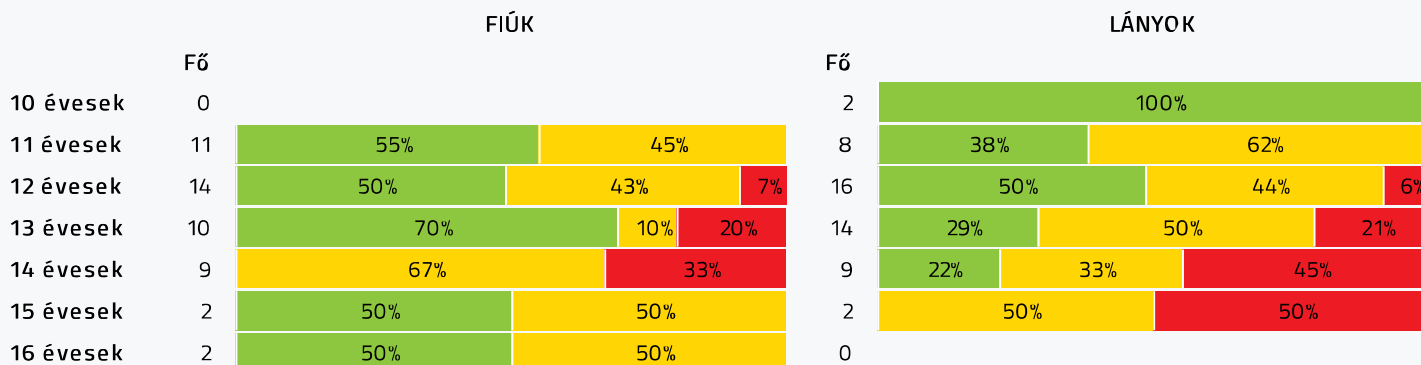
Adatfeltöltöttségi állapot: 98,80 %

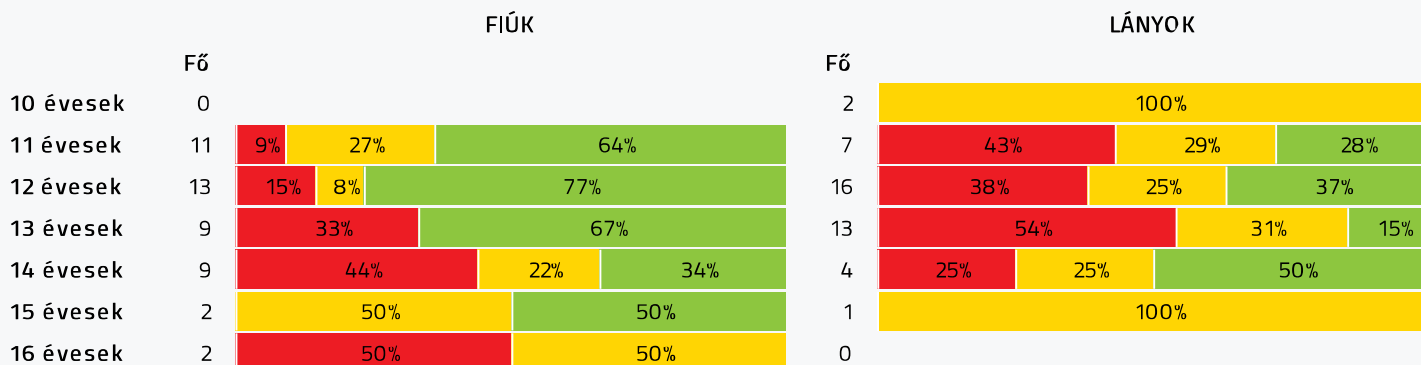
Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 14:05:42


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

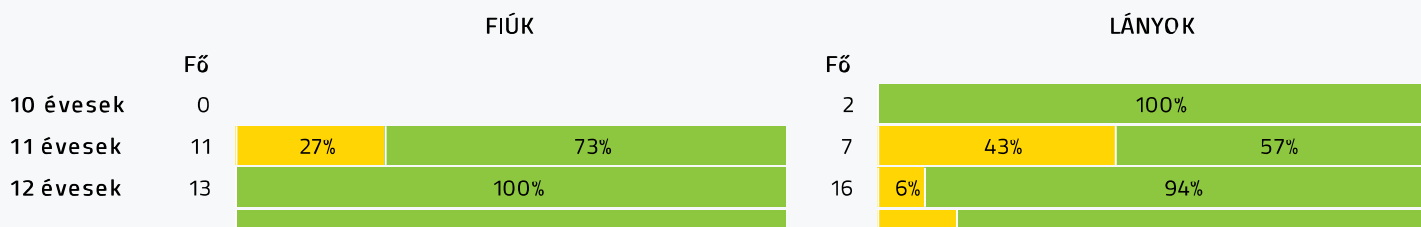
 Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)


Testzsírszázalék (Tzs %)


**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

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

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

Ütemezett hasizom (db)



13 évesek	9	100%
14 évesek	11	100%
15 évesek	2	100%
16 évesek	2	100%

14	14%	86%
8	100%	
2	50%	50%
0		

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK	
		Fő	
10 évesek	0		
11 évesek	7	57%	43%
12 évesek	12	50%	50%
13 évesek	10	80%	20%
14 évesek	10	70%	30%
15 évesek	2	100%	
16 évesek	3	67%	33%

		LÁNYOK	
		Fő	
10 évesek	2	100%	
11 évesek	4	25%	75%
12 évesek	15	60%	40%
13 évesek	13	100%	
14 évesek	9	56%	44%
15 évesek	2	100%	
16 évesek	0		

Ütemezett fekvőtámasz (db)

		FIÚK	
		Fő	
10 évesek	0		
11 évesek	11	45%	55%
12 évesek	12	25%	75%
13 évesek	10	10%	90%
14 évesek	11	55%	45%
15 évesek	2	100%	
16 évesek	2	50%	50%

		LÁNYOK	
		Fő	
10 évesek	2	100%	
11 évesek	8	50%	50%
12 évesek	17	35%	65%
13 évesek	13	31%	69%
14 évesek	7	43%	57%
15 évesek	2	50%	50%
16 évesek	0		

Kézi szorítóerő (kg)

		FIÚK		
		Fő		
10 évesek	0			
11 évesek	11	27%	73%	
12 évesek	13	8%	15%	77%
13 évesek	10	100%		
14 évesek	13	15%	8%	77%
15 évesek	3	100%		
16 évesek	2	100%		

		LÁNYOK		
		Fő		
10 évesek	2	50%	50%	
11 évesek	8	38%	62%	
12 évesek	17	18%	82%	
13 évesek	13	8%	46%	46%
14 évesek	11	9%	27%	64%
15 évesek	2	100%		
16 évesek	0			

Helyből távolugrás (cm)

		FIÚK	
		Fő	
10 évesek	0		
11 évesek	11	45%	55%
12 évesek	13	54%	46%
13 évesek	10	20%	80%
14 évesek	13	46%	54%
15 évesek	3	100%	
16 évesek	3	33%	67%

		LÁNYOK	
		Fő	
10 évesek	2	50%	50%
11 évesek	8	75%	25%
12 évesek	16	31%	69%
13 évesek	12	25%	75%
14 évesek	10	30%	70%
15 évesek	2	50%	50%
16 évesek	0		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	0			2	100%
11 évesek	11	27%	73%	8	50% / 50%
12 évesek	12	42%	58%	14	43% / 57%
13 évesek	10	30%	70%	13	38% / 62%
14 évesek	11	9%	91%	10	20% / 80%
15 évesek	2		100%	2	100%
16 évesek	3	33%	67%	0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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

Létszám: 111 / 55 fiú, 56 lány Átlagéletkor: 13

Tanév: 2020/2021

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,80 %

Nyomtatás dátuma: 2021.09.07 14:05:42

### 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					17.73	17.73	17.73	0.00			1 fő - 100%
11 évesek	15.82	32.75	21.24	5.10	17.17	28.01	22.42	3.72	5 fő - 26%	6 fő - 32%	8 fő - 42%
12 évesek	17.07	35.74	22.04	4.53	15.78	41.45	20.98	5.88	3 fő - 10%	6 fő - 21%	20 fő - 69%
13 évesek	18.14	35.46	22.97	4.83	18.59	39.83	24.73	6.44	5 fő - 21%	7 fő - 29%	12 fő - 50%
14 évesek	22.06	44.03	28.78	6.57	19.02	36.89	25.99	5.85	8 fő - 45%	2 fő - 11%	8 fő - 44%
15 évesek	20.57	22.69	21.63	1.06	24.08	24.59	24.34	0.26		1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	20.76	23.21	21.99	1.22							2 fő - 100%
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									22%	23%	55%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					21.00	22.00	21.50	0.50			2 fő - 100%
11 évesek	17.00	34.80	24.44	5.73	18.00	31.80	26.11	4.83		10 fő - 53%	9 fő - 47%
12 évesek	10.60	45.60	24.33	8.44	15.40	42.50	25.79	6.49	2 fő - 7%	13 fő - 43%	15 fő - 50%
13 évesek	9.00	38.40	20.57	9.74	24.50	44.30	32.31	6.46	5 fő - 21%	8 fő - 33%	11 fő - 46%
14 évesek	22.90	42.60	31.14	5.71	23.20	46.80	35.63	8.04	7 fő - 39%	9 fő - 50%	2 fő - 11%
15 évesek	9.60	21.20	15.40	5.80	35.10	37.60	36.35	1.25	1 fő - 25%	2 fő - 50%	1 fő - 25%
16 évesek	11.30	20.20	15.75	4.45						1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									15%	43%	42%

#### 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					39.85	39.96	39.91	0.05			2 fő - 100%
11 évesek	36.36	52.34	43.76	5.19	35.91	53.78	40.93	5.71	4 fő - 22%	5 fő - 28%	9 fő - 50%
12 évesek	35.45	57.48	44.91	6.54	33.39	50.19	40.00	5.17	8 fő - 28%	5 fő - 17%	16 fő - 55%
13 évesek	36.07	61.11	46.13	7.64	34.52	43.55	37.15	2.74	10 fő - 45%	4 fő - 18%	8 fő - 36%
14 évesek	33.90	50.95	41.38	5.47	32.37	46.01	39.61	5.43	5 fő - 38%	3 fő - 23%	5 fő - 38%
15 évesek	41.07	57.22	49.15	8.08	36.91	36.91	36.91	0.00			2 fő - 67%
16 évesek	38.26	43.76	41.01	2.75					1 fő - 50%	1 fő - 50%	
17 évesek											
18+ évesek											
Összesen:									31%	25%	44%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					17.00	22.00	19.50	2.50		2 fő - 100%
11 évesek	8.00	30.00	18.18	7.26	10.00	80.00	30.29	22.61	6 fő - 33%	12 fő - 67%
12 évesek	21.00	80.00	60.54	21.58	10.00	80.00	69.06	18.84	1 fő - 3%	28 fő - 97%
13 évesek	34.00	80.00	64.56	18.18	16.00	80.00	58.21	26.41	2 fő - 9%	21 fő - 91%
14 évesek	26.00	80.00	63.27	22.84	24.00	80.00	56.75	23.75		19 fő - 100%
15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	11.00	46.00	28.50	17.50	1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00						2 fő - 100%
17 évesek										
18+ évesek										
Összesen:									10%	90%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					15.00	19.00	17.00	2.00		2 fő - 100%
11 évesek	14.00	29.00	20.71	4.62	19.00	30.00	24.25	3.96	5 fő - 45%	6 fő - 55%
12 évesek	15.00	28.00	22.51	4.04	11.00	27.90	20.39	5.43	15 fő - 56%	12 fő - 44%
13 évesek	14.00	28.20	20.44	4.30	12.90	21.90	17.06	2.73	21 fő - 91%	2 fő - 9%
14 évesek	15.00	27.90	19.47	4.30	14.00	27.00	20.68	4.37	12 fő - 63%	7 fő - 37%
15 évesek	17.00	20.00	18.50	1.50	11.90	16.00	13.95	2.05	4 fő - 100%	
16 évesek	18.00	23.50	21.17	2.32					2 fő - 67%	1 fő - 33%
17 évesek										
18+ évesek										
Összesen:									69%	31%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					6.00	6.00	6.00	0.00		2 fő - 100%
11 évesek	2.00	14.00	8.18	3.97	3.00	26.00	9.13	8.07	9 fő - 47%	10 fő - 53%
12 évesek	1.00	23.00	12.50	6.25	3.00	26.00	9.18	5.54	9 fő - 31%	20 fő - 69%
13 évesek	1.00	28.00	17.30	7.18	3.00	18.00	9.38	4.27	5 fő - 22%	18 fő - 78%

14 évesek	5.00	21.00	13.18	4.93	1.00	26.00	10.00	7.58	9 fő - 50%	9 fő - 50%
15 évesek	21.00	41.00	31.00	10.00	2.00	10.00	6.00	4.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	14.00	18.00	16.00	2.00					1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 37 % 63 %

#### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					16.10	20.60	18.35	2.25		1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	16.00	25.20	21.41	2.80	17.60	30.70	22.85	4.82		6 fő - 32%	13 fő - 68%
12 évesek	18.10	39.90	26.64	5.01	19.80	30.90	26.05	2.95	1 fő - 3%	5 fő - 17%	24 fő - 80%
13 évesek	28.26	43.50	35.58	5.09	17.00	35.00	24.72	4.99	1 fő - 4%	6 fő - 26%	16 fő - 70%
14 évesek	23.30	67.20	41.37	10.73	18.90	35.40	28.46	4.76	3 fő - 13%	4 fő - 17%	17 fő - 71%
15 évesek	37.30	53.40	44.87	6.61	29.80	31.28	30.54	0.74			5 fő - 100%
16 évesek	47.90	56.20	52.05	4.15							2 fő - 100%
17 évesek											
18+ évesek											

Összesen: 5 % 21 % 74 %

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					110.00	145.00	127.50	17.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	80.00	180.00	136.36	28.29	90.00	150.00	115.00	21.94	11 fő - 58%	8 fő - 42%
12 évesek	120.00	175.00	147.31	15.76	110.00	180.00	144.69	18.75	12 fő - 41%	17 fő - 59%
13 évesek	130.00	215.00	181.00	26.81	125.00	185.00	154.17	18.58	5 fő - 23%	17 fő - 77%
14 évesek	130.00	245.00	179.23	35.02	95.00	185.00	145.50	27.06	9 fő - 39%	14 fő - 61%
15 évesek	185.00	225.00	208.33	17.00	120.00	140.00	130.00	10.00	1 fő - 20%	4 fő - 80%
16 évesek	185.00	270.00	228.33	34.72					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek										
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					10.50	14.50	12.50	2.00	2 fő - 100%	
11 évesek	10.50	39.50	22.95	7.62	18.50	36.00	25.69	5.95	7 fő - 37%	12 fő - 63%
12 évesek	8.10	33.50	21.75	7.51	13.00	37.10	25.77	6.02	11 fő - 42%	15 fő - 58%
13 évesek	17.50	33.50	25.30	5.48	14.80	38.55	25.65	5.98	8 fő - 35%	15 fő - 65%
14 évesek	16.50	31.50	26.42	4.28	18.00	42.50	32.33	7.41	3 fő - 14%	18 fő - 86%
15 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	32.00	34.40	33.20	1.20		4 fő - 100%
16 évesek	19.50	41.50	31.83	9.18					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 33 % 67 %

