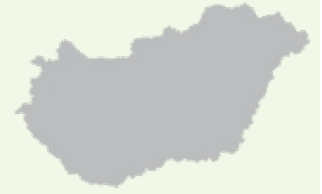
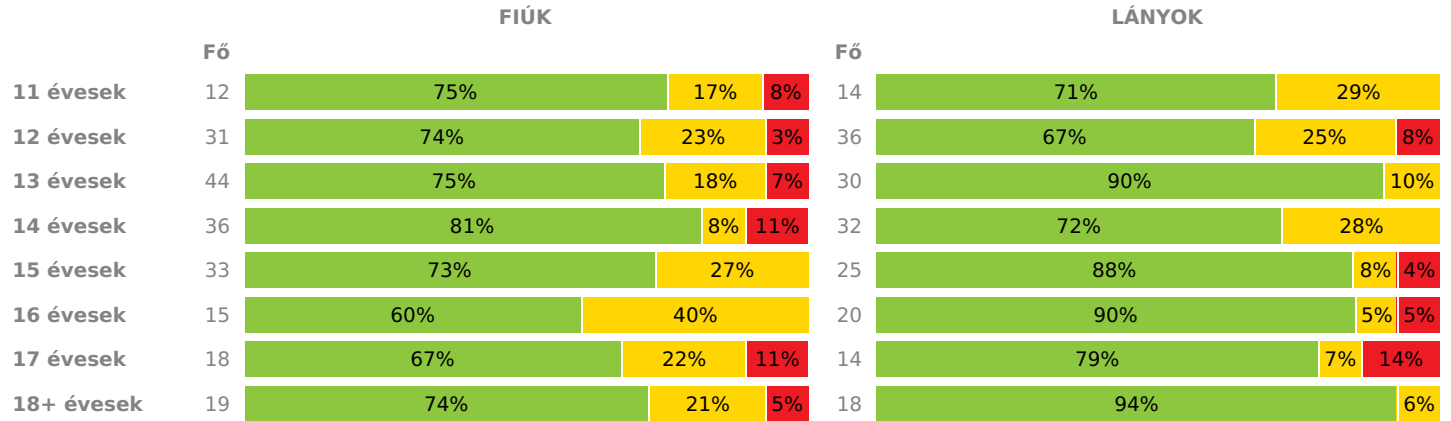


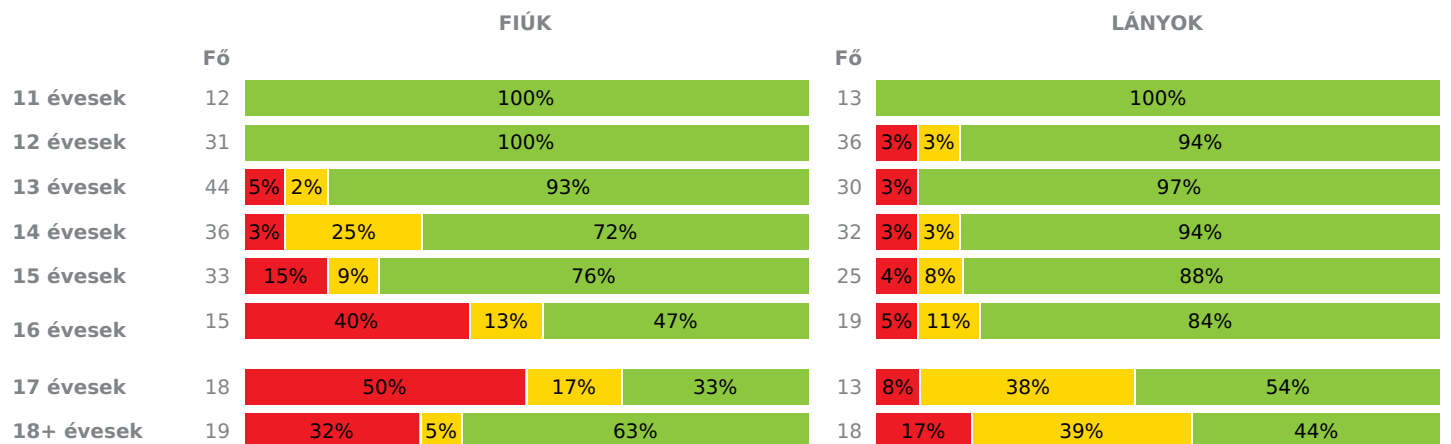
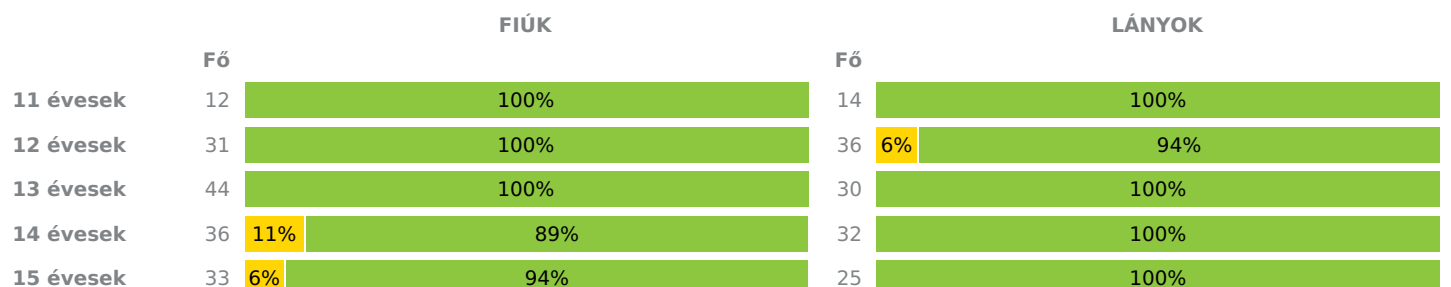
Létszám: 400 / 209 fiú, 191 lány

Tanév: 2016/2017

Adatfeltöltöttségi állapot: 87,86 %

Nyomtatás dátuma: 2023.01.02 12:11:13


FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)


16 évesek	15	7%	93%	20	100%	
17 évesek	18	11%	89%	14	7%	93%
18+ évesek	19	16%	84%	18	100%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK			
	Fő		Fő			
11 évesek	12	50%	50%	14	57%	43%
12 évesek	31	45%	55%	36	39%	61%
13 évesek	44	39%	61%	30	33%	67%
14 évesek	36	42%	58%	32	38%	62%
15 évesek	33	48%	52%	25	56%	44%
16 évesek	15	47%	53%	20	40%	60%
17 évesek	18	44%	56%	14	29%	71%
18+ évesek	18	44%	56%	17	41%	59%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK			
	Fő		Fő			
11 évesek	12	8%	92%	14	7%	93%
12 évesek	31	10%	90%	36	3%	97%
13 évesek	44	2%	98%	30		100%
14 évesek	36	6%	94%	32		100%
15 évesek	33		100%	25		100%
16 évesek	15	33%	67%	20	10%	90%
17 évesek	18	17%	83%	14	7%	93%
18+ évesek	19	21%	79%	18	6%	94%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK			
	Fő		Fő			
11 évesek	12	17%	83%	14	7%	93%
12 évesek	31	16%	84%	36		100%
13 évesek	44	11%	89%	30		100%
14 évesek	36	17%	83%	32	3%	97%
15 évesek	33		100%	25		100%
16 évesek	15	7%	93%	20		100%
17 évesek	18	22%	78%	14		100%
18+ évesek	19	37%	63%	18	11%	89%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK			
	Fő		Fő			
11 évesek	12		100%	14		100%
12 évesek	31	10%	90%	36		100%
13 évesek	44	23%	77%	30		100%
14 évesek	36	42%	58%	32	6%	94%
15 évesek	33	21%	79%	25	8%	92%
16 évesek	15	53%	47%	20	5%	95%

17 évesek	18	83%	17%	13	8%	92%
18+ évesek	19	58%	42%	18	6%	94%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
11 évesek	12	25%	75%	13	38% / 62%
12 évesek	31	32%	68%	36	61% / 39%
13 évesek	44	32%	68%	30	37% / 63%
14 évesek	36	36%	64%	32	31% / 69%
15 évesek	33	3%	97%	25	8% / 92%
16 évesek	15		100%	20	40% / 60%
17 évesek	18	6%	94%	14	29% / 71%
18+ évesek	19	11%	89%	18	28% / 72%

Magyar Diáksport Szövetség - 2017



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 400 / 209 fiú, 191 lány
Tanév: 2016/2017

Adatfeltöltöttségi állapot: 87,86 %
Nyomtatás dátuma: 2023.01.02 12:11:13



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13	27	17	6.27	15	22	19	2.41	1 fő - 4%	6 fő - 23%	19 fő - 73%
12 évesek	17	28	20	2.86	14	30	20	3.70	4 fő - 6%	16 fő - 24%	47 fő - 70%
13 évesek	17	32	21	3.71	14	25	19	2.54	3 fő - 4%	11 fő - 15%	60 fő - 81%
14 évesek	15	33	21	4.08	15	27	21	2.90	4 fő - 6%	12 fő - 18%	52 fő - 76%
15 évesek	11	27	21	3.61	17	35	20	3.72	1 fő - 2%	11 fő - 19%	46 fő - 79%
16 évesek	18	28	23	3.26	17	33	22	3.67	1 fő - 3%	7 fő - 20%	27 fő - 77%
17 évesek	20	34	24	3.72	14	35	23	5.58	4 fő - 12%	5 fő - 16%	23 fő - 72%
18+ évesek	18	44	24.00	5.01	20	26	22.00	1.66	1 fő - 2%	5 fő - 14%	31 fő - 84%

Összesen: 5 % 18 % 77 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
16 évesek					39	39	39	0.00	1 fő - 100%		
18+ évesek					45	45	45.00	0.00	1 fő - 100%		

Összesen: 100 % 0 % 0 %

AEROB FITTSÁGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	42	58	46	14.50	44	60	50	4.97			25 fő - 100%
12 évesek	40	61	52	5.26	32	61	51	6.03	1 fő - 1%	1 fő - 1%	65 fő - 97%
13 évesek	37	62	48	5.22	36	65	50	5.44	3 fő - 4%	1 fő - 1%	70 fő - 95%
14 évesek	34	73	49	8.49	32	60	48	6.34	2 fő - 3%	10 fő - 15%	56 fő - 82%
15 évesek	33	73	49	9.20	32	70	49	9.13	6 fő - 10%	5 fő - 9%	47 fő - 81%
16 évesek	29	56	44	7.21	36	56	46	6.84	7 fő - 21%	4 fő - 12%	23 fő - 68%
17 évesek	27	55	41	8.63	28	56	43	8.15	10 fő - 32%	8 fő - 26%	13 fő - 42%
18+ évesek	25	76	47.00	13.21	26	58	40.00	7.47	9 fő - 24%	8 fő - 22%	20 fő - 54%
Összesen:									10 %	9 %	81 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	23	80	52	25.08	23	80	54	20.27		26 fő - 100%
12 évesek	21	80	46	19.16	12	80	53	20.08	2 fő - 3%	65 fő - 97%
13 évesek	23	80	59	18.81	30	80	53	15.17		74 fő - 100%
14 évesek	21	80	54	20.01	30	80	47	13.80	4 fő - 6%	64 fő - 94%
15 évesek	23	80	41	17.47	18	80	36	12.70	2 fő - 3%	56 fő - 97%
16 évesek	2	80	58	24.85	24	80	58	20.70	1 fő - 3%	34 fő - 97%
17 évesek	10	80	50	24.43	12	80	59	26.10	3 fő - 9%	29 fő - 91%
18+ évesek	21	80	43.00	23.55	21	80	66.00	22.40	3 fő - 8%	34 fő - 92%
Összesen:									4 %	96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	27	21	6.69	20	28	22	2.09	14 fő - 54%	12 fő - 46%
12 évesek	20	28	23	2.29	20	29	23	2.59	28 fő - 42%	39 fő - 58%
13 évesek	20	29	23	2.38	20	29	24	2.73	27 fő - 36%	47 fő - 64%
14 évesek	20	29	24	3.08	16	29	23	3.06	27 fő - 40%	41 fő - 60%
15 évesek	20	28	22	2.06	17	28	22	2.03	30 fő - 52%	28 fő - 48%
16 évesek	20	24	22	1.60	20	26	22	1.49	15 fő - 43%	20 fő - 57%
17 évesek	12	28	23	3.35	20	24	23	1.35	12 fő - 38%	20 fő - 63%
18+ évesek	13	29	24.00	4.45	13	28	22.00	4.80	15 fő - 43%	20 fő - 57%
Összesen:									43 %	57 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6	63	30	18.19	4	56	29	17.86	2 fő - 8%	24 fő - 92%
12 évesek	7	80	38	19.05	6	76	31	14.93	4 fő - 6%	63 fő - 94%
13 évesek	10	67	39	12.79	10	80	39	18.25	1 fő - 1%	73 fő - 100%
14 évesek	6	85	42	21.61	10	80	39	21.21	2 fő - 3%	66 fő - 97%
15 évesek	17	83	43	16.46	12	80	37	17.44		58 fő - 100%
16 évesek	4	50	27	14.54	3	39	23	11.94	7 fő - 20%	28 fő - 80%
17 évesek	4	43	26	9.98	6	62	26	14.57	4 fő - 13%	28 fő - 88%
18+ évesek	7	52	23.00	9.71	6	31	17.00	8.08	5 fő - 14%	32 fő - 86%
Összesen:									6 %	94 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	18	46	24	11.48	13	40	24	7.32	3 fő - 12%	23 fő - 88%
12 évesek	15	44	26	7.73	19	50	27	7.42	5 fő - 7%	62 fő - 93%
13 évesek	16	47	28	7.65	20	43	27	5.95	5 fő - 7%	69 fő - 93%
14 évesek	18	55	31	9.38	14	47	28	7.48	7 fő - 10%	61 fő - 90%
15 évesek	24	57	38	6.54	19	51	34	8.47		58 fő - 100%
16 évesek	31	59	40	8.04	23	44	31	6.04	1 fő - 3%	34 fő - 97%
17 évesek	22	55	41	8.17	25	59	36	9.20	4 fő - 13%	28 fő - 88%
18+ évesek	29	52	40.00	6.23	23	36	29.00	3.72	9 fő - 24%	28 fő - 76%

Összesen: 9 % 91 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	135	176	147	45.28	134	174	155	10.17		26 fő - 100%
12 évesek	120	183	160	12.90	135	207	163	15.29	3 fő - 4%	64 fő - 96%
13 évesek	115	226	172	21.71	135	193	166	14.65	10 fő - 14%	64 fő - 86%
14 évesek	19	230	171	36.40	128	190	163	13.40	17 fő - 25%	51 fő - 75%
15 évesek	138	220	185	19.03	34	200	156	36.57	9 fő - 16%	49 fő - 84%
16 évesek	140	204	175	16.34	120	181	160	15.46	9 fő - 26%	26 fő - 74%
17 évesek	150	278	178	31.90	120	190	158	15.94	16 fő - 52%	15 fő - 48%
18+ évesek	120	234	188.00	30.18	140	186	162.00	12.08	12 fő - 32%	25 fő - 68%

Összesen: 19 % 81 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	29	21	7.03	20	41	27	5.52	8 fő - 32%	17 fő - 68%
12 évesek	10	40	25	7.97	16	44	26	7.29	32 fő - 48%	35 fő - 52%
13 évesek	9	41	26	8.07	19	51	30	7.40	25 fő - 34%	49 fő - 66%
14 évesek	11	45	25	8.35	13	42	29	8.58	23 fő - 34%	45 fő - 66%
15 évesek	16	49	34	7.73	23	42	33	5.29	3 fő - 5%	55 fő - 95%
16 évesek	21	44	32	6.63	20	45	33	6.87	8 fő - 23%	27 fő - 77%
17 évesek	20	49	32	6.86	28	43	33	4.63	5 fő - 16%	27 fő - 84%
18+ évesek	17	46	32.00	8.90	23	46	34.00	7.38	7 fő - 19%	30 fő - 81%

Összesen: 28 % 72 %