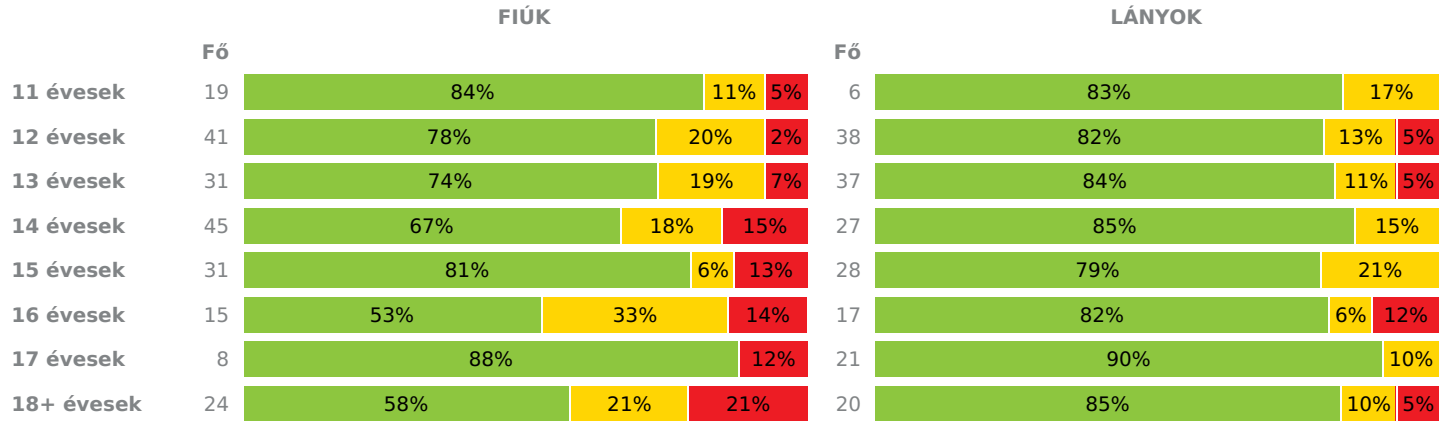
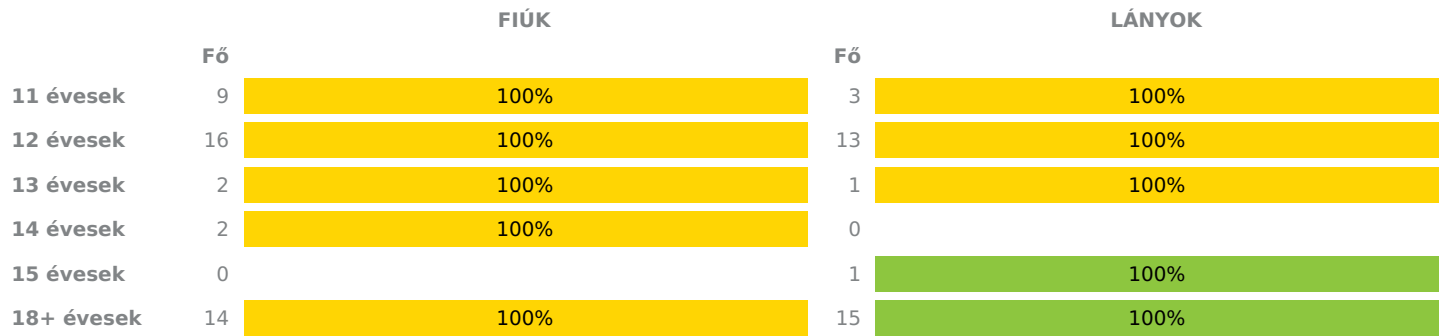
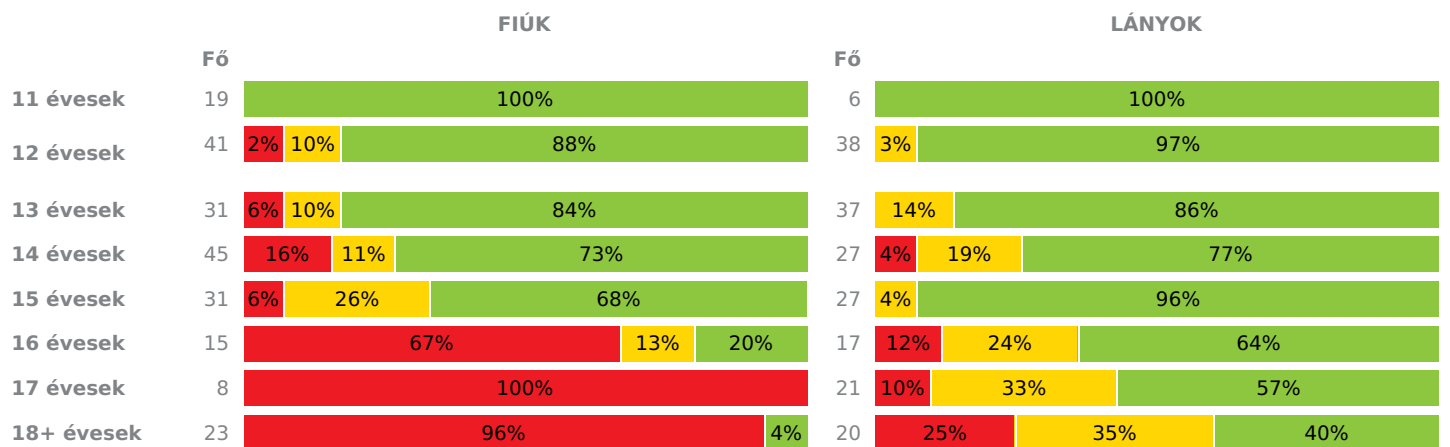
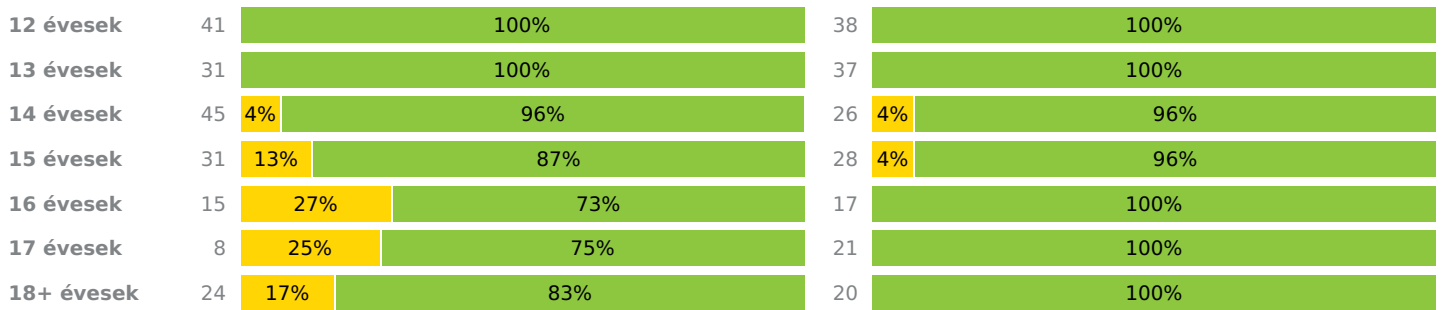
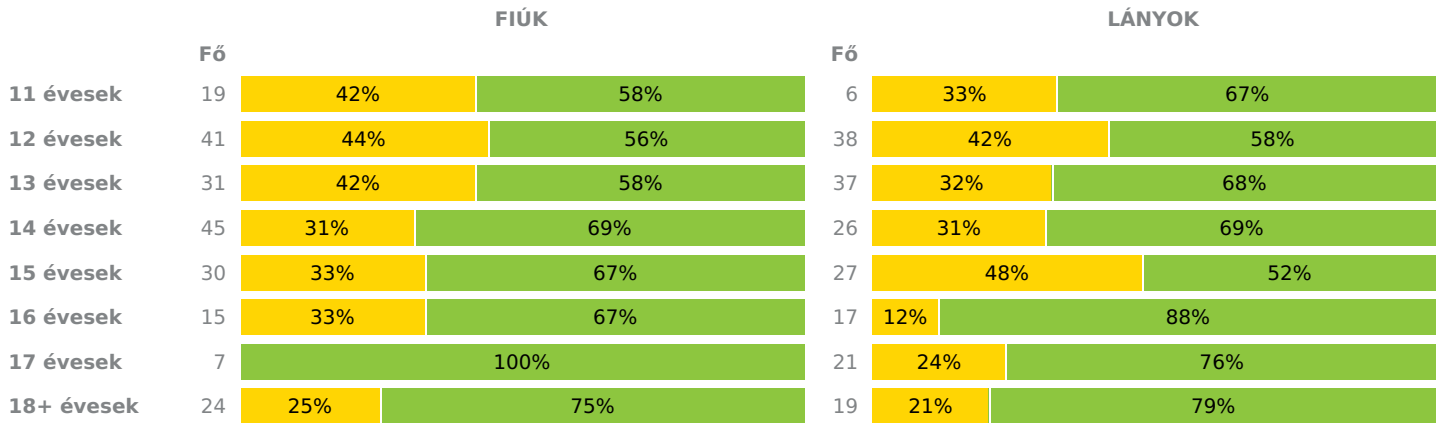


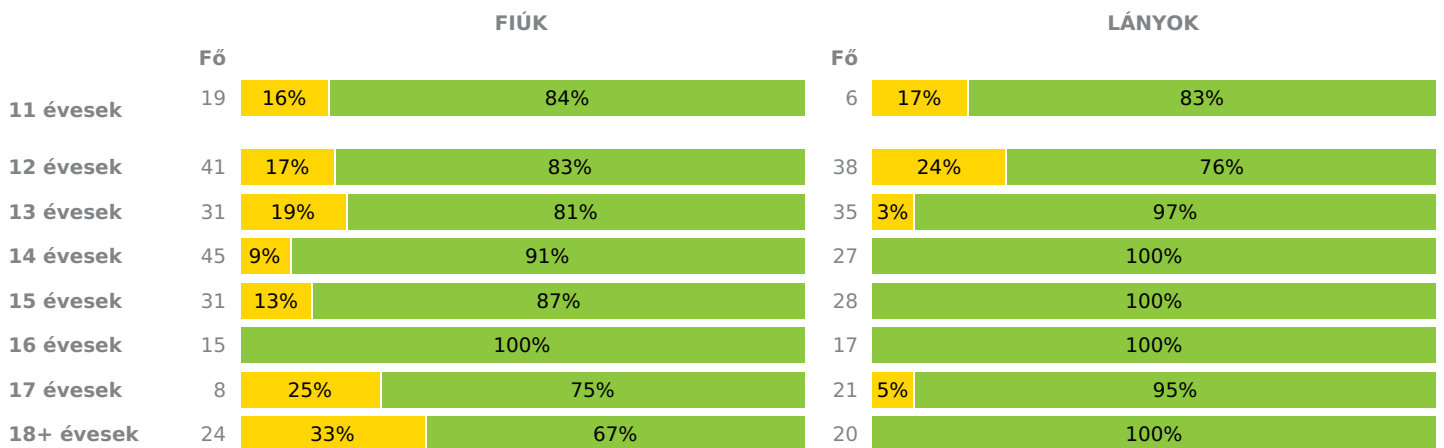

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

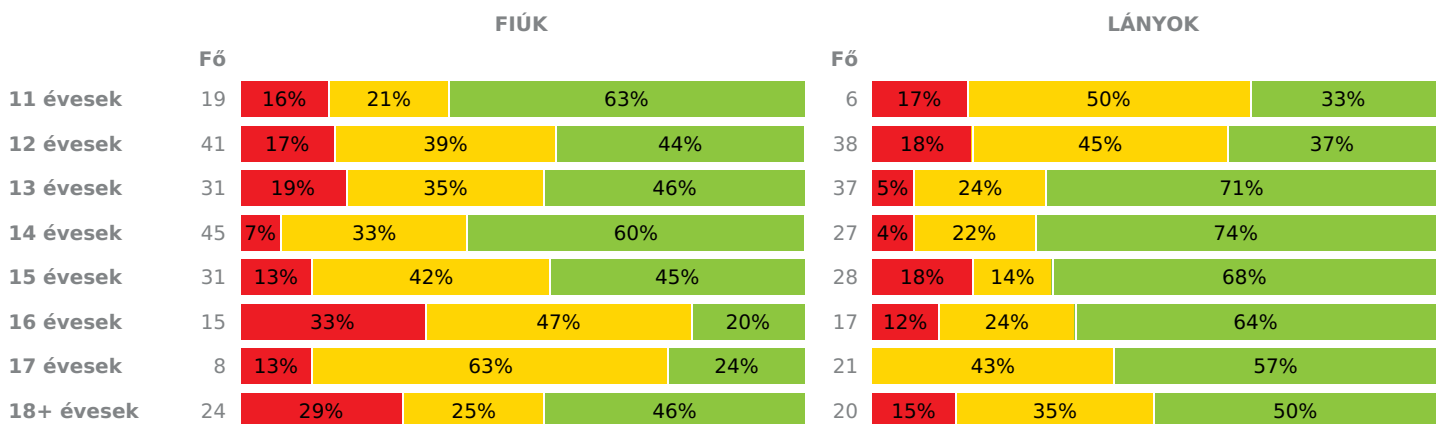
Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



13 évesek	31	26%	74%	36	3%	97%
14 évesek	45	24%	76%	27	4%	96%
15 évesek	31	19%	81%	28	7%	93%
16 évesek	15	27%	73%	17		100%
17 évesek	8	75%	25%	21		100%
18+ évesek	24	92%	8%	20	5%	95%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
11 évesek	19	16%	84%		6		100%	
12 évesek	41	17%	83%		38	29%	71%	
13 évesek	31	16%	84%		37	14%	86%	
14 évesek	45	24%	76%		27	11%	89%	
15 évesek	31	10%	90%		28	21%	79%	
16 évesek	15	7%	93%		17	18%	82%	
17 évesek	8		100%		21	5%	95%	
18+ évesek	24	4%	96%		20	25%	75%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2018



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 418 / 221 fiú, 197 lány

Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,49 %

Nyomatás dátuma: 2023.01.02 11:52:35



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.31	32.04	18.35	4.00	16.19	23.55	18.12	2.00	1 fő - 4%	3 fő - 12%	21 fő - 84%
12 évesek	13.60	28.57	18.50	3.00	14.09	28.54	19.04	3.00	3 fő - 4%	13 fő - 16%	63 fő - 80%
13 évesek	15.30	41.43	20.67	4.00	14.28	36.33	19.88	4.00	4 fő - 6%	10 fő - 15%	54 fő - 79%
14 évesek	16.79	33.87	22.08	4.00	15.57	27.47	20.23	2.00	7 fő - 9%	12 fő - 17%	53 fő - 74%
15 évesek	16.65	35.43	21.63	4.00	15.78	27.99	20.89	3.00	4 fő - 6%	8 fő - 14%	47 fő - 80%
16 évesek	17.91	46.35	24.58	6.00	17.21	43.57	21.95	6.00	4 fő - 12%	6 fő - 19%	22 fő - 69%
17 évesek	19.59	37.27	22.97	5.00	17.90	27.28	22.52	2.00	1 fő - 3%	2 fő - 7%	26 fő - 90%
18+ évesek	18.71	44.14	25.90	6.00	17.36	37.18	21.74	4.00	6 fő - 14%	7 fő - 16%	31 fő - 70%

Összesen: 7 % 15 % 78 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	32.00	33.00	32.67	0.00	33.00	33.00	33.00	0.00	12 fő - 100%	

12 évesek	31.00	33.00	32.13	0.00	31.00	33.00	32.15	0.00	29 fő - 100%
13 évesek	31.00	32.00	31.50	0.00	31.00	31.00	31.00	0.00	3 fő - 100%
14 évesek	31.00	32.00	31.50	0.00					2 fő - 100%
15 évesek					25.00	25.00	25.00	0.00	1 fő - 100%
18+ évesek	24.00	25.00	24.57	0.00	23.00	25.00	24.20	0.00	14 fő - 48% 15 fő - 52%

Összesen: 79 % 21 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	40.17	68.06	50.01	6.00	43.45	50.70	45.77	2.00			25 fő - 100%
12 évesek	34.06	67.04	48.52	7.00	38.46	57.10	45.86	4.00	1 fő - 1%	5 fő - 6%	73 fő - 92%
13 évesek	34.28	66.11	48.24	8.00	37.33	61.59	44.72	5.00	2 fő - 3%	8 fő - 12%	58 fő - 85%
14 évesek	32.93	60.30	45.81	6.00	35.80	65.26	44.13	6.00	8 fő - 11%	10 fő - 14%	54 fő - 75%
15 évesek	36.85	64.23	48.73	7.00	37.78	54.34	46.82	4.00	2 fő - 3%	9 fő - 16%	47 fő - 81%
16 évesek	35.92	47.57	40.29	3.00	32.23	56.43	43.00	6.00	12 fő - 38%	6 fő - 19%	14 fő - 44%
17 évesek	27.28	39.77	36.32	3.00	34.91	62.18	41.31	7.00	10 fő - 34%	7 fő - 24%	12 fő - 41%
18+ évesek	32.66	53.06	36.70	4.00	30.52	53.29	38.92	5.00	27 fő - 63%	7 fő - 16%	9 fő - 21%

Összesen: 15 % 13 % 72 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	31.00	80.00	69.11	15.00	28.00	80.00	53.33	17.00		25 fő - 100%
12 évesek	20.00	80.00	54.78	19.00	20.00	80.00	52.74	18.00		79 fő - 100%
13 évesek	21.00	80.00	53.68	16.00	32.00	80.00	55.51	14.00		68 fő - 100%
14 évesek	10.00	80.00	58.67	21.00	10.00	80.00	61.85	17.00	3 fő - 4%	68 fő - 96%
15 évesek	11.00	80.00	53.45	24.00	2.00	80.00	53.18	19.00	5 fő - 8%	54 fő - 92%
16 évesek	23.00	80.00	43.07	23.00	23.00	80.00	59.29	25.00	4 fő - 13%	28 fő - 88%
17 évesek	21.00	54.00	32.75	10.00	23.00	53.00	30.19	7.00	2 fő - 7%	27 fő - 93%
18+ évesek	10.00	80.00	37.00	20.00	23.00	80.00	47.00	19.00	4 fő - 9%	40 fő - 91%

Összesen: 4 % 96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	29.00	22.95	5.00	20.00	30.00	24.83	3.00	10 fő - 40%	15 fő - 60%
12 évesek	17.00	29.00	23.05	2.00	11.00	29.00	23.47	3.00	34 fő - 43%	45 fő - 57%
13 évesek	20.00	29.00	23.16	2.00	11.00	30.00	23.30	3.00	25 fő - 37%	43 fő - 63%
14 évesek	12.00	29.00	23.73	3.00	10.00	29.00	23.35	5.00	22 fő - 31%	49 fő - 69%
15 évesek	10.00	30.00	23.30	4.00	7.00	30.00	21.78	5.00	23 fő - 40%	34 fő - 60%
16 évesek	20.00	30.00	23.47	2.00	21.00	30.00	25.76	2.00	7 fő - 22%	25 fő - 78%
17 évesek	23.00	30.00	25.29	2.00	20.00	29.00	24.19	2.00	5 fő - 18%	23 fő - 82%
18+ évesek	8.00	30.00	23.58	5.00	20.00	30.00	26.42	3.00	10 fő - 23%	33 fő - 77%

Összesen: 34 % 66 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	32.00	15.58	7.00	3.00	21.00	11.00	5.00	4 fő - 16%	21 fő - 84%
12 évesek	3.00	27.00	14.12	6.00	2.00	36.00	12.47	7.00	16 fő - 20%	63 fő - 80%

13 évesek	1.00	50.00	22.16	12.00	6.00	43.00	19.34	7.00	7 fő - 11%	59 fő - 89%
14 évesek	10.00	65.00	24.89	11.00	10.00	60.00	28.07	13.00	4 fő - 6%	68 fő - 94%
15 évesek	10.00	80.00	27.32	15.00	7.00	60.00	22.18	10.00	4 fő - 7%	55 fő - 93%
16 évesek	19.00	34.00	26.67	5.00	7.00	34.00	17.65	9.00		32 fő - 100%
17 évesek	9.00	32.00	22.63	6.00	5.00	35.00	24.95	7.00	3 fő - 10%	26 fő - 90%
18+ évesek	8.00	44.00	22.79	8.00	8.00	34.00	20.50	8.00	8 fő - 18%	36 fő - 82%

Összesen: 11 % 89 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.50	28.50	20.58	4.00	14.50	24.50	18.83	3.00	4 fő - 16%	7 fő - 28%	14 fő - 56%
12 évesek	14.50	32.00	21.15	4.00	13.00	29.00	19.97	3.00	14 fő - 18%	33 fő - 42%	32 fő - 41%
13 évesek	14.50	34.00	24.55	5.00	16.50	41.50	24.65	4.00	8 fő - 12%	20 fő - 29%	40 fő - 59%
14 évesek	20.50	51.50	33.88	7.00	19.50	53.00	28.10	6.00	4 fő - 6%	21 fő - 29%	47 fő - 65%
15 évesek	23.50	56.00	34.86	8.00	14.50	35.50	26.92	5.00	9 fő - 15%	17 fő - 29%	33 fő - 56%
16 évesek	25.00	44.00	32.13	5.00	21.50	40.50	28.74	4.00	7 fő - 22%	11 fő - 34%	14 fő - 44%
17 évesek	32.00	53.50	39.13	6.00	23.50	46.50	30.88	6.00	1 fő - 3%	14 fő - 48%	14 fő - 48%
18+ évesek	21.00	63.00	40.67	9.00	19.50	38.50	29.00	5.00	10 fő - 23%	13 fő - 30%	21 fő - 48%

Összesen: 14 % 33 % 53 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	132.00	200.00	160.84	15.00	140.00	171.00	157.33	10.00	1 fő - 4%	24 fő - 96%
12 évesek	137.00	209.00	169.85	15.00	100.00	220.00	160.50	19.00	4 fő - 5%	75 fő - 95%
13 évesek	120.00	230.00	168.65	24.00	130.00	203.00	169.47	16.00	9 fő - 13%	58 fő - 87%
14 évesek	100.00	230.00	181.20	24.00	130.00	215.00	171.07	20.00	12 fő - 17%	60 fő - 83%
15 évesek	150.00	230.00	188.61	21.00	1.00	191.00	161.96	35.00	8 fő - 14%	51 fő - 86%
16 évesek	150.00	210.00	186.40	16.00	160.00	180.00	173.06	5.00	4 fő - 13%	28 fő - 88%
17 évesek	145.00	190.00	174.88	13.00	145.00	181.00	168.71	8.00	6 fő - 21%	23 fő - 79%
18+ évesek	160.00	210.00	180.71	12.00	110.00	220.00	175.05	21.00	23 fő - 52%	21 fő - 48%

Összesen: 16 % 84 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	35.00	26.34	5.00	31.50	34.50	33.42	1.00	3 fő - 12%	22 fő - 88%
12 évesek	6.00	36.50	26.91	7.00	17.00	40.00	28.84	5.00	18 fő - 23%	61 fő - 77%
13 évesek	6.00	36.50	26.66	6.00	20.50	43.50	32.59	6.00	10 fő - 15%	58 fő - 85%
14 évesek	4.50	38.00	25.38	7.00	19.50	42.00	31.22	5.00	14 fő - 19%	58 fő - 81%
15 évesek	13.50	54.50	26.90	7.00	17.50	48.00	31.13	6.00	9 fő - 15%	50 fő - 85%
16 évesek	19.50	44.00	33.20	6.00	28.00	45.00	35.35	5.00	4 fő - 13%	28 fő - 88%
17 évesek	22.00	44.50	34.44	6.00	30.00	42.00	36.88	4.00	1 fő - 3%	28 fő - 97%
18+ évesek	17.00	43.50	28.83	6.00	21.00	50.00	36.28	8.00	6 fő - 14%	38 fő - 86%

Összesen: 16 % 84 %