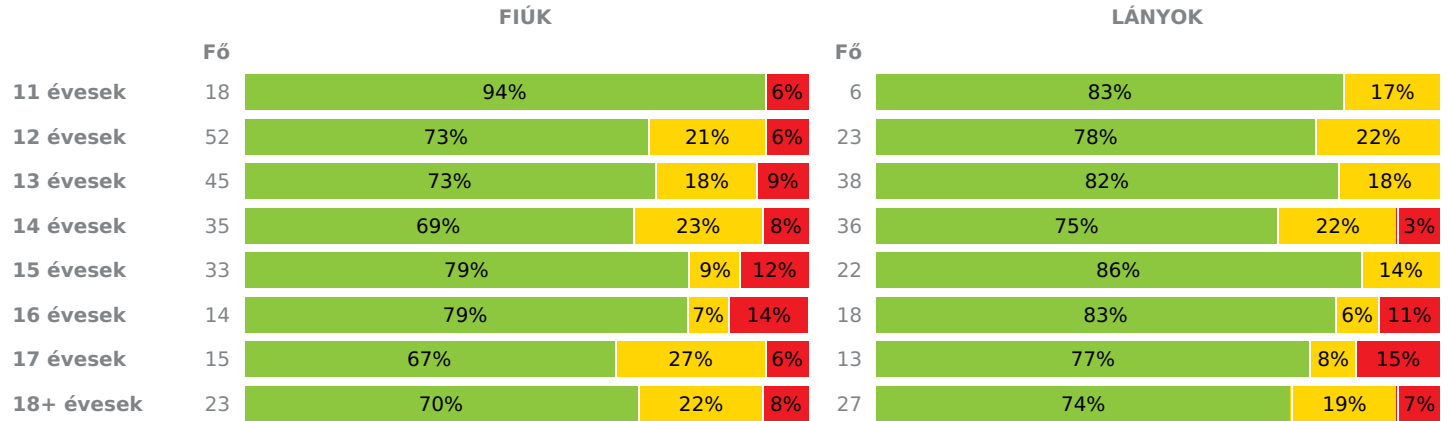
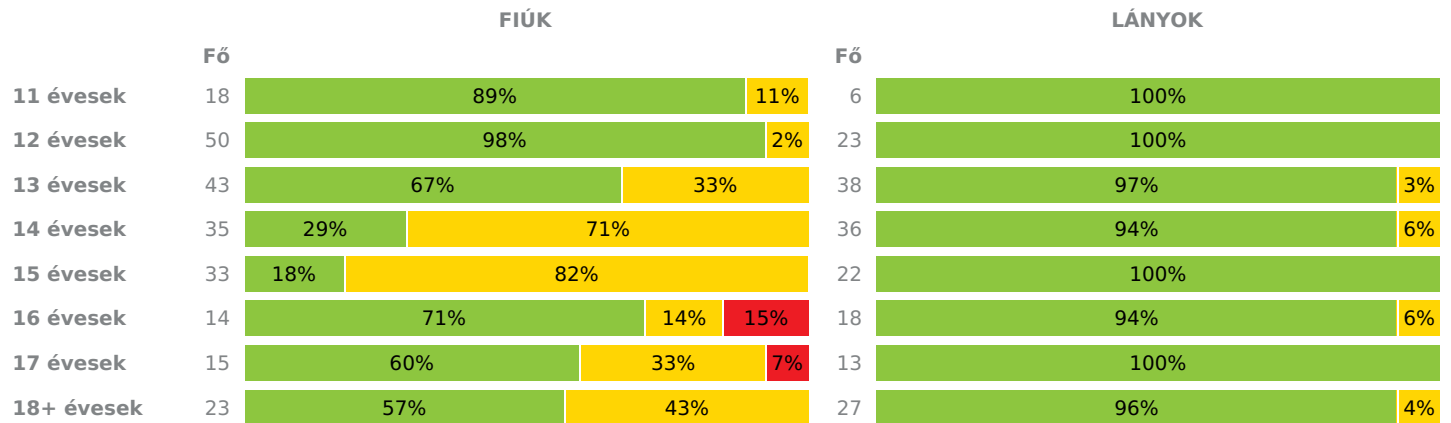
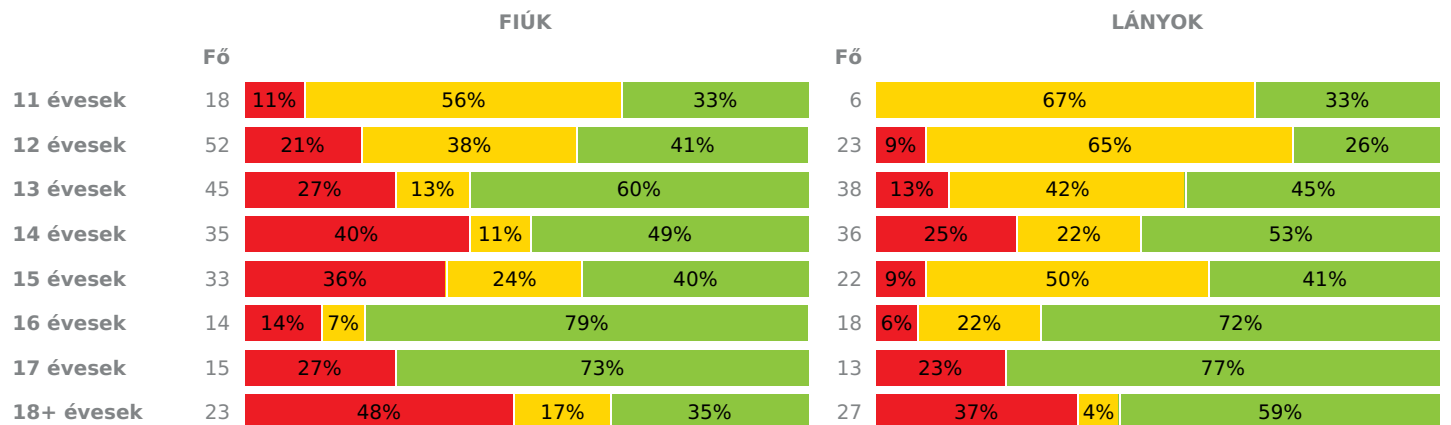
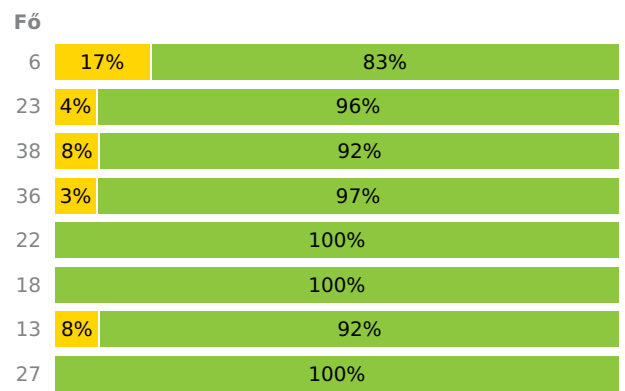
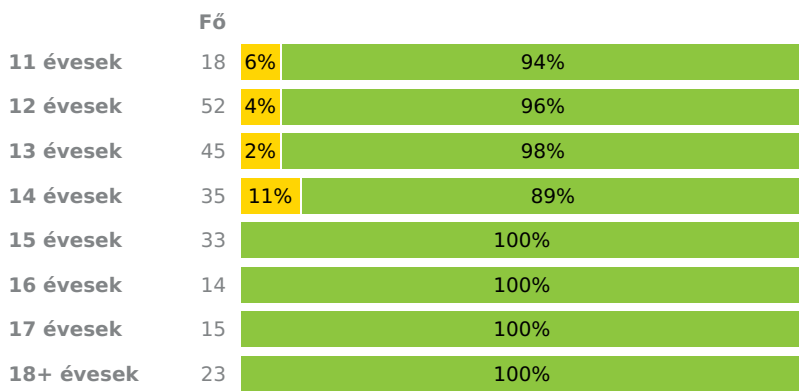
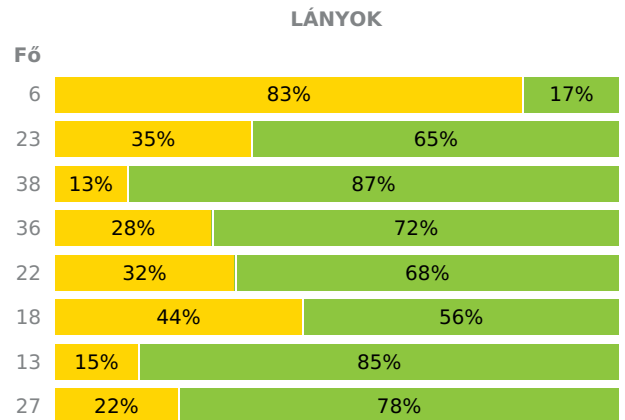
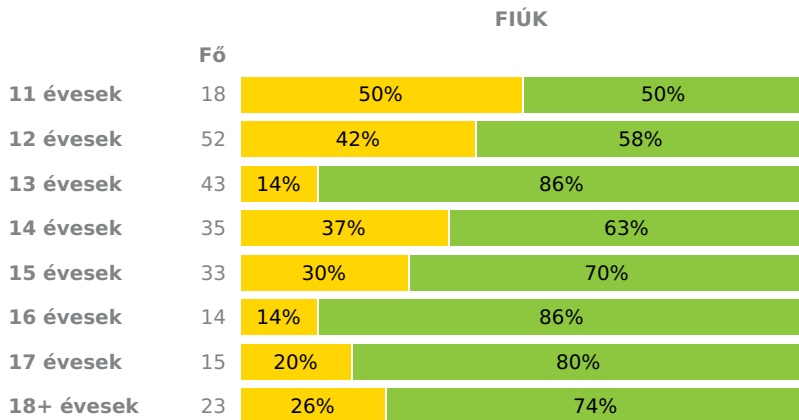

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

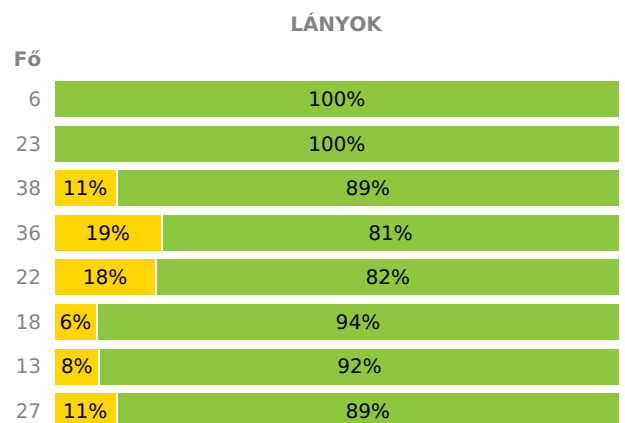
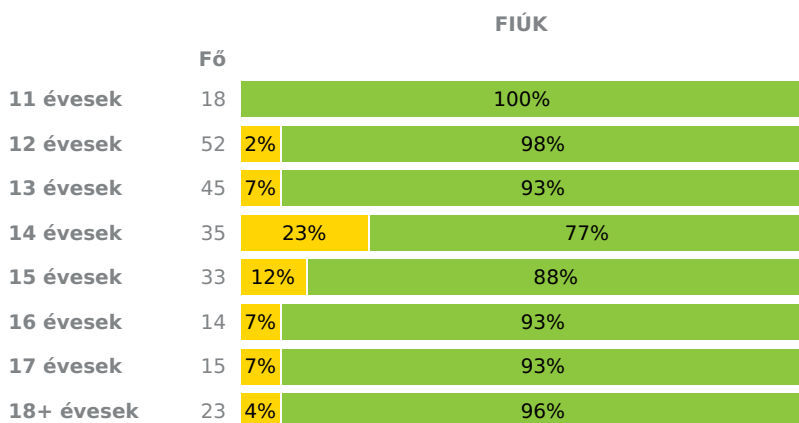
LÁNYOK



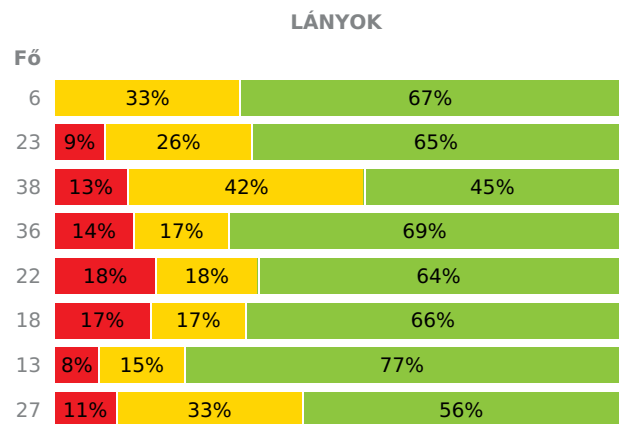
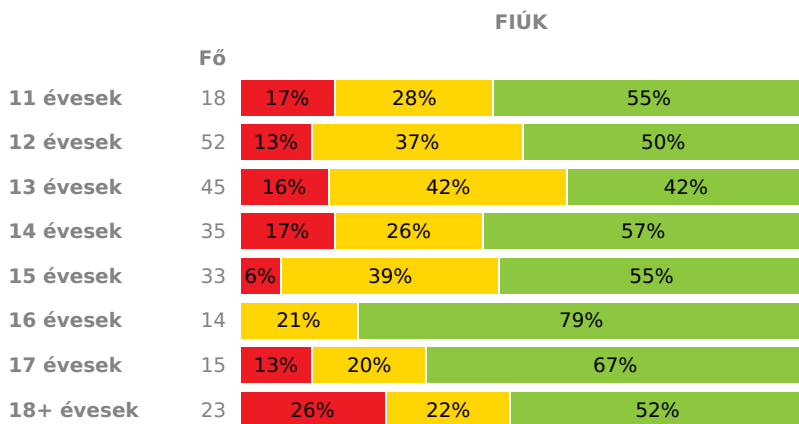
Törzsemelés teszt (cm)



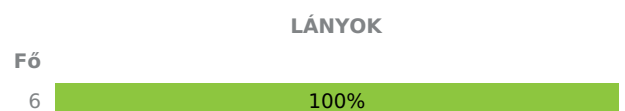
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	52	10%	90%	23	9%	91%
13 évesek	45	7%	93%	38	16%	84%
14 évesek	35	26%	74%	36	11%	89%
15 évesek	33	15%	85%	22	5%	95%
16 évesek	14	7%	93%	18		100%
17 évesek	15	33%	67%	13	23%	77%
18+ évesek	23	35%	65%	27	4%	96%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	18	61% / 39%	6	83% / 17%
12 évesek	52	46% / 54%	23	48% / 52%
13 évesek	45	29% / 71%	38	42% / 58%
14 évesek	35	17% / 83%	36	17% / 83%
15 évesek	33	21% / 79%	22	23% / 77%
16 évesek	14	14% / 86%	18	33% / 67%
17 évesek	15	13% / 87%	13	31% / 69%
18+ évesek	23	26% / 74%	27	7% / 93%

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



■ Fokozott fejlesztés szükséges

■ Fejlesztés szükséges

■ Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 423 / 238 fiú, 185 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,66 %

Nyomatás dátuma: 2023.01.02 11:51:35



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	16.44	25.67	18.51	2.08	16.39	22.66	18.07	2.12	1 fő - 4%	1 fő - 4%	22 fő - 92%
12 évesek	11.55	34.18	19.45	3.66	14.32	25.96	19.05	2.99	3 fő - 4%	16 fő - 21%	56 fő - 75%
13 évesek	2.15	28.07	20.03	4.29	14.56	28.00	19.72	3.13	4 fő - 5%	15 fő - 18%	64 fő - 77%
14 évesek	12.65	44.31	21.49	5.17	15.41	34.47	21.08	3.81	4 fő - 5%	16 fő - 23%	51 fő - 72%
15 évesek	17.63	37.45	22.12	4.51	16.58	28.71	20.15	2.99	4 fő - 7%	6 fő - 11%	45 fő - 82%
16 évesek	17.23	42.59	23.03	6.26	16.53	32.04	21.91	4.08	4 fő - 13%	2 fő - 6%	26 fő - 81%
17 évesek	18.54	33.95	23.06	4.26	17.50	43.06	23.06	6.80	3 fő - 11%	5 fő - 18%	20 fő - 71%
18+ évesek	19.25	32.49	23.97	3.74	17.57	35.93	23.07	4.55	4 fő - 8%	10 fő - 20%	36 fő - 72%

Összesen: 6 % 17 % 77 %

Testsírszázalék (TZS %)

FIÚK

LÁNYOK

INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	6.00	24.00	18.11	5.34	12.00	21.00	16.00	4.12		2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	12.00	26.00	20.50	2.92	10.00	24.00	20.00	4.05		1 fő - 1%	72 fő - 100%
13 évesek	2.00	32.00	21.70	3.90	20.00	28.00	22.21	1.47		15 fő - 19%	66 fő - 81%
14 évesek	20.00	32.00	23.80	3.00	20.00	28.00	23.47	2.47		27 fő - 38%	44 fő - 62%
15 évesek	20.00	32.00	24.76	3.26	9.00	27.00	21.27	3.40		27 fő - 49%	28 fő - 51%
16 évesek	6.80	39.00	16.97	9.22	8.00	34.00	16.94	7.40	2 fő - 7%	3 fő - 9%	27 fő - 84%
17 évesek	6.30	33.00	17.08	8.58	6.30	27.00	15.79	6.53	1 fő - 3%	5 fő - 18%	22 fő - 79%
18+ évesek	5.00	31.00	18.25	7.60	5.70	34.00	16.46	6.88		11 fő - 22%	39 fő - 78%

Összesen: 1 % 22 % 77 %

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	37.11	47.51	40.03	2.49	38.53	42.34	39.96	1.31	2 fő - 8%	14 fő - 58%	8 fő - 33%
12 évesek	34.65	59.17	40.56	4.54	36.16	44.79	39.28	2.04	13 fő - 17%	35 fő - 47%	27 fő - 36%
13 évesek	32.56	56.23	42.43	5.55	31.95	52.42	40.14	3.50	17 fő - 20%	22 fő - 27%	44 fő - 53%
14 évesek	31.75	56.58	42.46	6.64	32.68	60.93	40.76	5.88	23 fő - 32%	12 fő - 17%	36 fő - 51%
15 évesek	31.94	50.46	41.23	5.07	33.54	51.78	40.40	4.57	14 fő - 25%	19 fő - 35%	22 fő - 40%
16 évesek	36.21	55.87	46.09	5.29	31.95	52.15	42.02	4.75	3 fő - 9%	5 fő - 16%	24 fő - 75%
17 évesek	32.36	68.01	46.69	9.15	31.11	55.31	43.03	6.79	7 fő - 25%		21 fő - 75%
18+ évesek	35.30	56.82	43.10	6.22	27.97	55.66	39.73	6.81	21 fő - 42%	5 fő - 10%	24 fő - 48%

Összesen: 24 % 27 % 49 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	36.00	25.22	7.10	13.00	27.00	20.67	4.53	2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	12.00	80.00	38.40	21.78	12.00	80.00	32.09	18.12	3 fő - 4%	72 fő - 96%
13 évesek	8.00	80.00	54.49	23.32	12.00	80.00	48.97	25.25	4 fő - 5%	79 fő - 95%
14 évesek	6.00	81.00	62.97	24.12	6.00	80.00	66.42	20.12	5 fő - 7%	66 fő - 93%
15 évesek	33.00	80.00	74.03	12.19	44.00	80.00	71.41	12.58		55 fő - 100%
16 évesek	25.00	80.00	35.21	17.70	22.00	80.00	60.72	20.90		32 fő - 100%
17 évesek	25.00	80.00	48.00	22.16	15.00	80.00	61.46	24.59	1 fő - 4%	27 fő - 96%
18+ évesek	25.00	80.00	59.26	18.47	60.00	80.00	78.26	4.66		50 fő - 100%

Összesen: 4 % 96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21.00	27.00	22.64	1.78	20.00	23.00	21.17	0.90	14 fő - 58%	10 fő - 42%
12 évesek	20.00	29.00	22.90	2.26	20.00	26.00	22.59	1.41	30 fő - 40%	45 fő - 60%
13 évesek	20.00	29.00	24.60	2.43	4.00	30.00	25.18	4.41	11 fő - 14%	70 fő - 86%
14 évesek	20.00	29.00	24.03	3.08	2.00	29.00	23.67	6.07	23 fő - 32%	48 fő - 68%
15 évesek	14.00	30.00	24.82	3.86	14.00	29.00	23.41	4.20	17 fő - 31%	38 fő - 69%
16 évesek	21.00	30.00	25.00	2.98	15.00	28.00	22.42	3.99	10 fő - 31%	22 fő - 69%
17 évesek	21.00	29.00	24.13	2.22	17.00	29.00	24.65	3.42	5 fő - 18%	23 fő - 82%
18+ évesek	18.00	29.00	24.35	3.42	20.00	29.00	25.07	3.27	12 fő - 24%	38 fő - 76%

Összesen: 29 % 71 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	43.00	28.44	8.39	19.00	32.00	26.00	4.83		24 fő - 100%
12 évesek	3.00	43.00	25.00	9.08	10.00	43.00	24.43	9.04	1 fő - 1%	74 fő - 100%
13 évesek	1.00	50.00	23.40	10.37	3.00	35.00	16.45	7.45	7 fő - 8%	76 fő - 92%
14 évesek	0.00	50.00	20.46	10.38	0.00	43.00	15.94	10.90	15 fő - 21%	56 fő - 79%
15 évesek	10.00	40.00	24.61	7.45	0.00	50.00	19.00	13.37	8 fő - 15%	47 fő - 85%
16 évesek	15.00	38.00	22.21	5.94	6.00	20.00	14.28	3.59	2 fő - 6%	30 fő - 94%
17 évesek	16.00	35.00	23.67	5.88	3.00	33.00	17.38	7.90	2 fő - 7%	26 fő - 93%
18+ évesek	15.00	40.00	23.74	5.43	2.00	39.00	14.59	7.71	4 fő - 8%	46 fő - 92%
Összesen:									9 %	91 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	34.00	19.67	5.56	16.10	34.00	23.67	7.15	3 fő - 13%	7 fő - 29%	14 fő - 58%
12 évesek	12.00	45.00	22.93	5.96	14.30	45.00	23.53	6.83	9 fő - 12%	25 fő - 33%	41 fő - 55%
13 évesek	9.00	40.00	24.85	5.98	1.00	35.00	22.50	5.65	12 fő - 14%	35 fő - 42%	36 fő - 43%
14 évesek	1.00	54.00	31.46	9.53	2.00	49.00	26.89	7.14	11 fő - 15%	15 fő - 21%	45 fő - 63%
15 évesek	18.00	93.00	40.33	14.61	17.00	36.00	27.50	5.46	6 fő - 11%	17 fő - 31%	32 fő - 58%
16 évesek	32.00	56.00	44.74	7.60	15.00	36.00	28.31	5.34	3 fő - 9%	6 fő - 19%	23 fő - 72%
17 évesek	16.00	68.00	43.40	12.73	21.00	41.00	30.47	5.00	3 fő - 11%	5 fő - 18%	20 fő - 71%
18+ évesek	20.00	65.00	43.64	11.50	10.00	45.80	30.51	7.27	9 fő - 18%	14 fő - 28%	27 fő - 54%
Összesen:									13 %	30 %	57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	140.00	200.00	166.72	13.80	145.00	165.00	153.67	7.23		24 fő - 100%
12 évesek	16.00	210.00	163.38	28.21	15.00	185.00	159.57	34.03	7 fő - 9%	68 fő - 91%
13 évesek	2.00	240.00	180.47	35.67	105.00	200.00	160.87	25.08	9 fő - 11%	74 fő - 89%
14 évesek	115.00	230.00	179.60	29.82	85.00	220.00	173.22	29.24	13 fő - 18%	58 fő - 82%
15 évesek	18.00	260.00	195.18	50.05	125.00	227.00	186.45	21.07	6 fő - 11%	49 fő - 89%
16 évesek	160.00	258.00	209.79	24.53	140.00	190.00	169.72	13.59	1 fő - 3%	31 fő - 97%
17 évesek	145.00	220.00	193.87	19.41	100.00	205.00	168.46	33.13	8 fő - 29%	20 fő - 71%
18+ évesek	174.00	250.00	209.91	19.06	120.00	220.00	192.37	22.93	9 fő - 18%	41 fő - 82%
Összesen:									13 %	87 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8.50	44.00	19.98	9.28	14.50	28.50	20.05	4.43	16 fő - 67%	8 fő - 33%
12 évesek	0.24	39.50	20.13	8.80	0.26	41.00	23.37	9.76	35 fő - 47%	40 fő - 53%
13 évesek	0.27	38.50	24.69	9.70	0.29	45.00	25.77	11.59	29 fő - 35%	54 fő - 65%
14 évesek	7.50	44.00	29.70	9.49	17.50	45.50	33.67	7.56	12 fő - 17%	59 fő - 83%
15 évesek	15.50	43.50	26.58	6.64	18.00	40.00	32.18	6.74	12 fő - 22%	43 fő - 78%
16 évesek	15.00	40.00	27.68	7.23	25.50	40.50	32.47	4.31	8 fő - 25%	24 fő - 75%
17 évesek	14.00	48.50	28.97	8.90	22.50	39.00	31.96	4.72	6 fő - 21%	22 fő - 79%
18+ évesek	16.50	49.50	27.41	8.49	23.00	40.00	36.00	3.97	8 fő - 16%	42 fő - 84%
Összesen:									30 %	70 %

