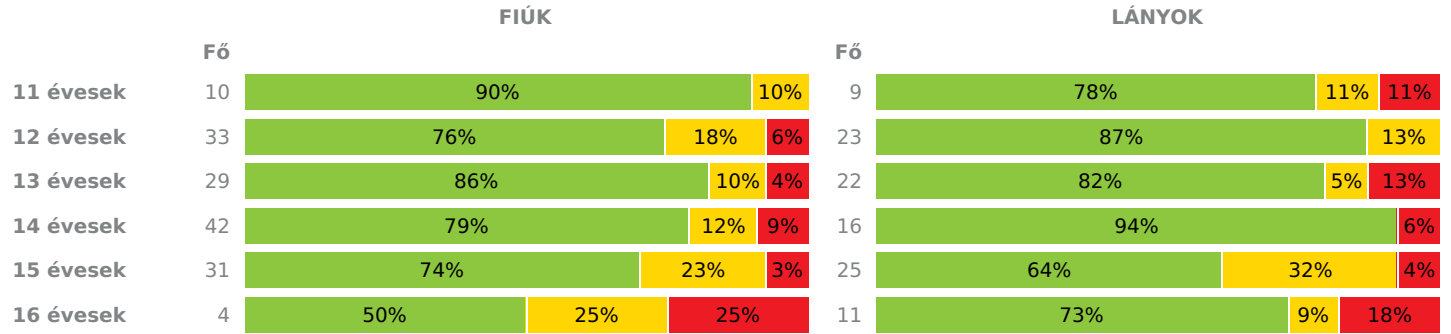
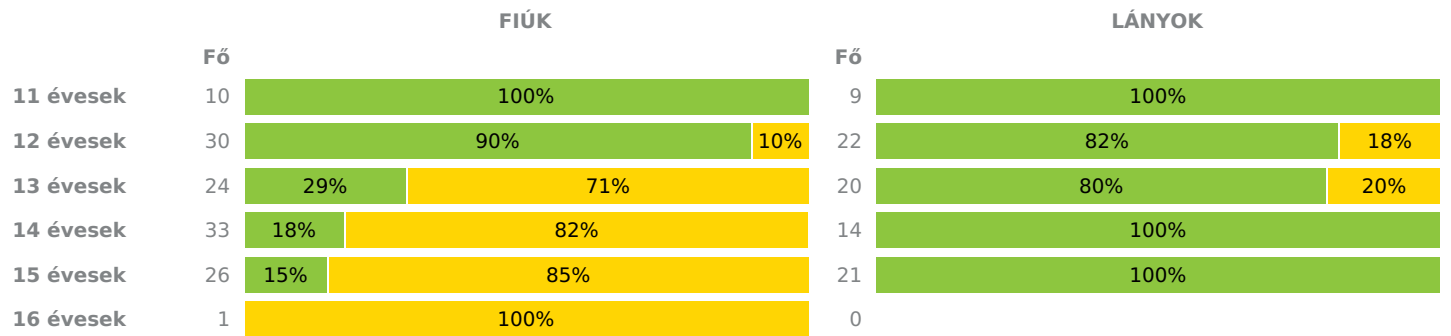
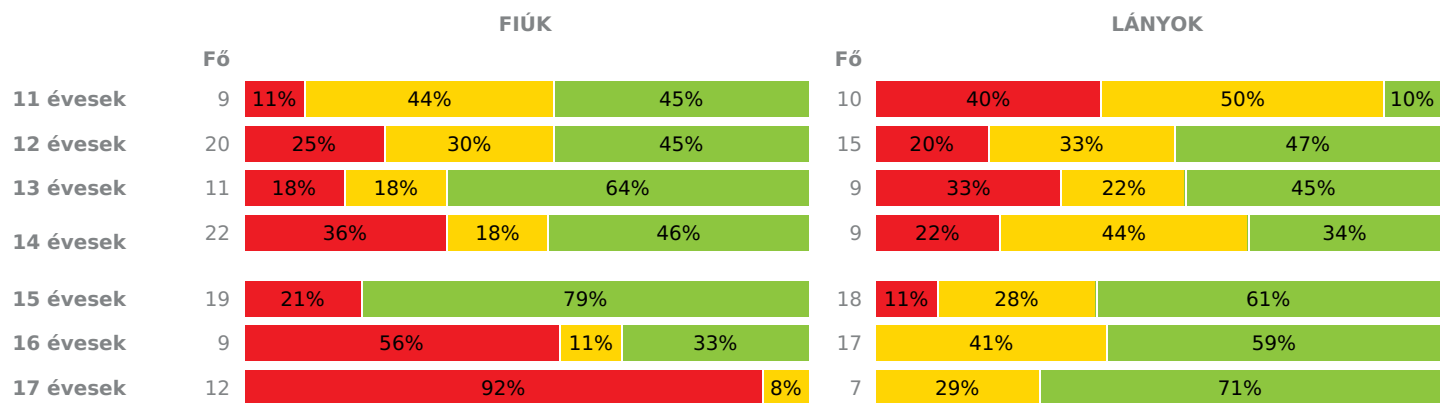
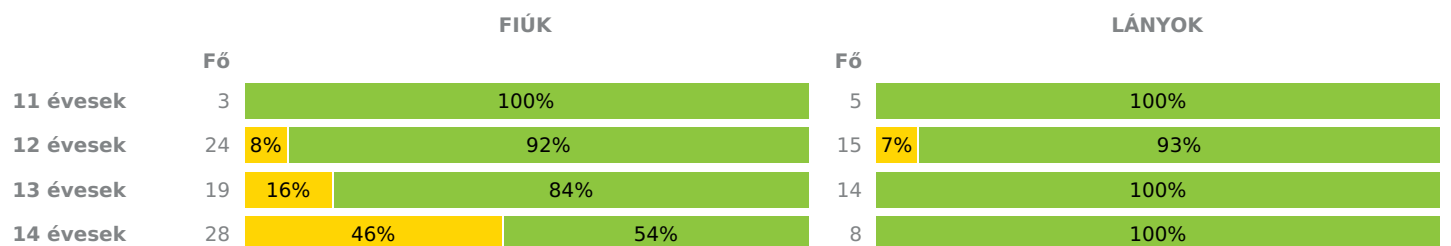
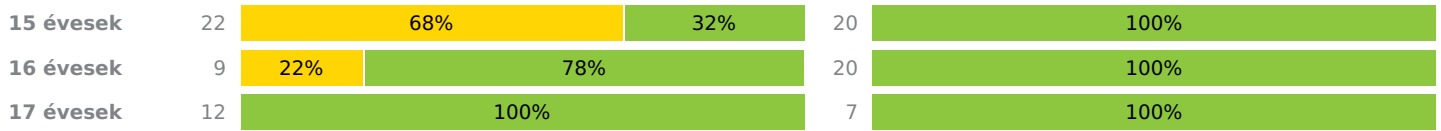
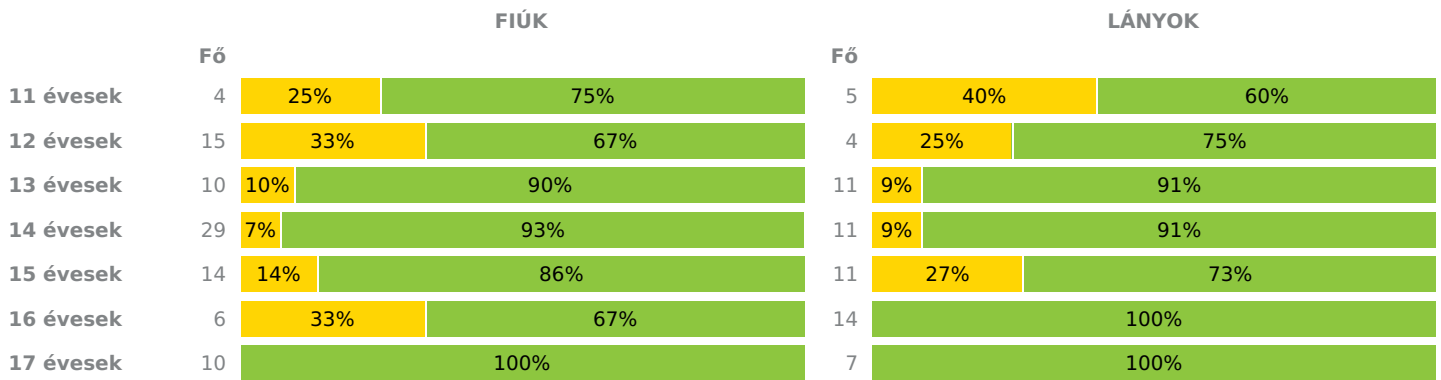


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

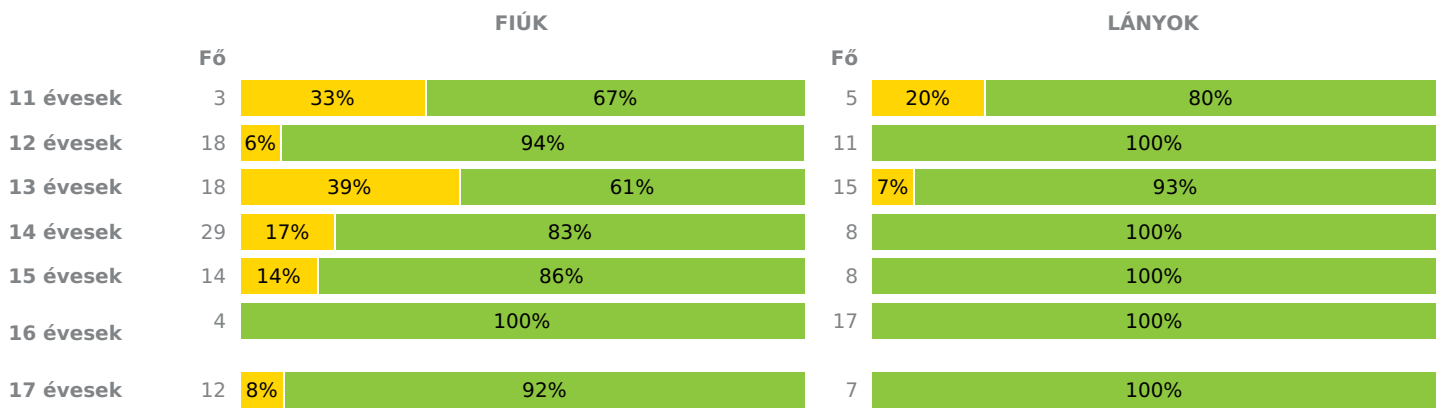
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)




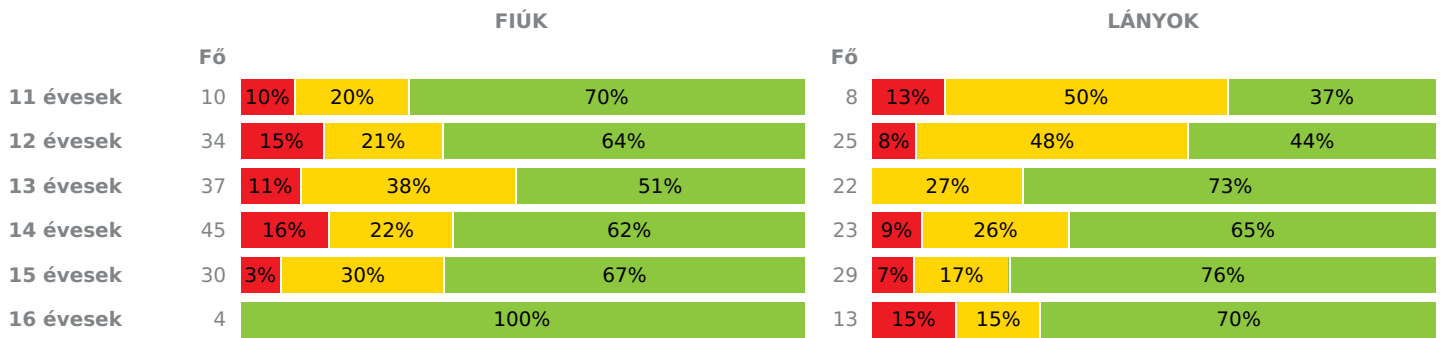
Törzsemelés teszt (cm)



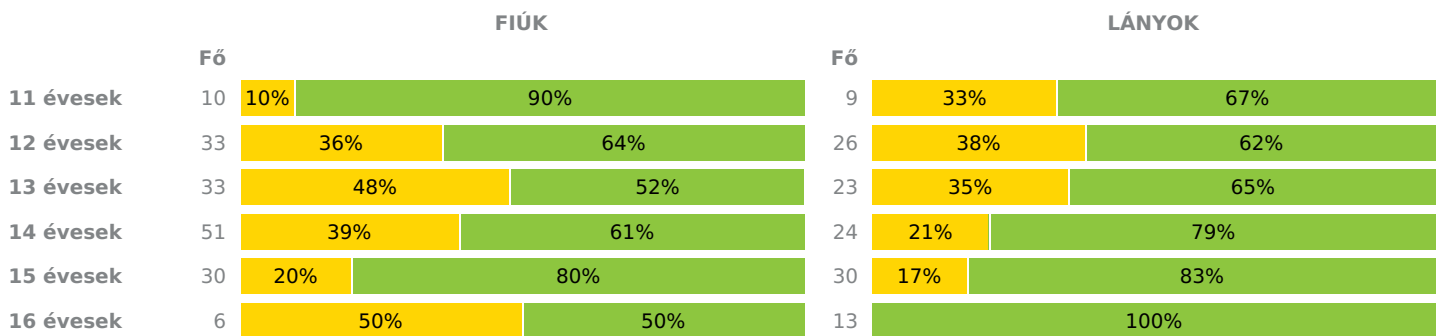
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



11 évesek	4	50%	50%	5	40%	60%
12 évesek	20	45%	55%	11	27%	73%
13 évesek	20	40%	60%	17	12%	88%
14 évesek	42	33%	67%	18	6%	94%
15 évesek	31	35%	65%	26	27%	73%
16 évesek	3	100%		12	25%	75%

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: **391 / 217** fiú, **174** lány
 Tanév: **2020/2021**

Adatfeltöltöttségi állapot: 55,44 %
 Nyomtatás dátuma: 2023.01.02 11:41:57

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	14.22	20.92	18.33	1.88	14.15	26.09	18.93	3.53	1 fő - 5%	2 fő - 11%	16 fő - 84%
12 évesek	14.18	38.66	19.97	4.40	13.46	23.24	17.85	2.85	2 fő - 4%	9 fő - 16%	45 fő - 80%
13 évesek	15.43	28.99	18.97	2.99	15.24	30.78	20.57	3.76	4 fő - 8%	4 fő - 8%	43 fő - 84%
14 évesek	15.42	32.94	20.75	4.22	16.93	30.48	20.97	3.04	5 fő - 8%	5 fő - 9%	48 fő - 83%
15 évesek	16.14	28.40	21.11	3.35	17.18	31.16	22.85	3.31	2 fő - 3%	15 fő - 27%	39 fő - 70%
16 évesek	18.31	30.34	23.67	4.83	17.30	30.84	22.79	4.17	3 fő - 20%	2 fő - 13%	10 fő - 67%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	21.00	18.50	1.20	16.00	19.00	17.44	0.96		19 fő - 100%
12 évesek	16.00	26.00	19.60	3.09	16.00	27.00	22.00	3.73	7 fő - 13%	45 fő - 87%
13 évesek	19.00	28.00	23.92	2.56	20.00	28.00	24.10	2.39	21 fő - 48%	23 fő - 52%
14 évesek	21.00	28.00	24.55	2.22	20.00	28.00	23.43	2.61	27 fő - 57%	20 fő - 43%
15 évesek	20.00	28.00	24.42	2.57	21.00	28.00	24.62	2.06	22 fő - 47%	25 fő - 53%
16 évesek	27.00	27.00	27.00	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 %

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	35.94	46.97	41.32	3.48	35.94	46.28	38.54	2.91	5 fő - 26%	9 fő - 47%	5 fő - 26%
12 évesek	34.93	49.16	40.30	3.88	35.75	47.75	40.66	3.70	8 fő - 23%	11 fő - 31%	16 fő - 46%
13 évesek	36.00	50.38	43.06	4.93	35.86	52.02	40.55	4.90	5 fő - 25%	4 fő - 20%	11 fő - 55%
14 évesek	34.12	65.40	43.45	7.66	33.51	47.49	38.49	3.96	10 fő - 32%	8 fő - 26%	13 fő - 42%
15 évesek	34.22	77.43	48.22	10.49	35.44	49.94	40.69	4.16	6 fő - 16%	5 fő - 14%	26 fő - 70%

16 évesek	36.21	48.72	42.40	3.79	36.19	46.22	39.14	2.57	5 fő - 19%	8 fő - 31%	13 fő - 50%
17 évesek	39.14	43.17	40.13	1.01	37.89	42.55	40.03	1.63	11 fő - 58%	3 fő - 16%	5 fő - 26%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	40.00	56.00	48.67	6.60	18.00	64.00	41.20	16.62		8 fő - 100%
12 évesek	12.00	80.00	31.29	18.19	10.00	80.00	25.00	15.32	3 fő - 8%	36 fő - 92%
13 évesek	18.00	80.00	31.95	21.84	21.00	80.00	33.64	22.01	3 fő - 9%	30 fő - 91%
14 évesek	17.00	80.00	40.71	25.25	18.00	80.00	38.75	21.99	13 fő - 36%	23 fő - 64%
15 évesek	18.00	80.00	31.86	22.78	18.00	80.00	26.85	14.09	15 fő - 36%	27 fő - 64%
16 évesek	19.00	50.00	33.11	11.77	24.00	80.00	50.00	20.15	2 fő - 7%	27 fő - 93%
17 évesek	41.00	55.00	45.08	4.21	30.00	45.00	38.71	5.77		19 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	22.50	29.90	26.73	2.67	12.00	27.00	22.20	5.35	3 fő - 33%	6 fő - 67%
12 évesek	16.00	30.00	24.19	4.55	21.00	29.90	26.08	3.93	6 fő - 32%	13 fő - 68%
13 évesek	21.00	29.90	26.37	3.17	22.00	30.00	28.67	2.71	2 fő - 10%	19 fő - 90%
14 évesek	21.00	29.90	25.23	2.69	21.00	27.00	24.32	1.70	3 fő - 8%	37 fő - 93%
15 évesek	20.00	30.00	25.78	2.85	17.00	30.00	23.27	8.20	5 fő - 20%	20 fő - 80%
16 évesek	21.00	30.00	25.50	3.10	23.00	30.00	25.71	7.49	2 fő - 10%	18 fő - 90%
17 évesek	23.00	30.00	27.40	3.23	23.00	30.00	26.57	1.99		17 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6.00	24.00	15.67	7.41	3.00	11.00	8.00	2.97	2 fő - 25%	6 fő - 75%
12 évesek	5.00	39.00	17.39	7.73	8.00	18.00	12.18	3.27	1 fő - 3%	28 fő - 97%
13 évesek	5.00	39.00	16.28	9.28	5.00	20.00	12.67	3.59	8 fő - 24%	25 fő - 76%
14 évesek	7.00	40.00	18.28	9.66	11.00	19.00	13.50	2.92	5 fő - 14%	32 fő - 86%
15 évesek	12.00	40.00	25.50	8.27	7.00	18.00	11.63	3.20	2 fő - 9%	20 fő - 91%
16 évesek	21.00	25.00	22.75	1.48	10.00	30.00	16.29	6.07		21 fő - 100%
17 évesek	17.00	38.00	26.58	5.88	18.00	26.00	23.29	2.91	1 fő - 5%	18 fő - 95%

Összesen: 0 % 0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.30	27.00	21.22	3.64	15.80	24.40	19.21	2.39	2 fő - 11%	6 fő - 33%	10 fő - 56%
12 évesek	12.90	36.00	23.01	5.86	16.10	27.80	20.64	3.06	7 fő - 12%	19 fő - 32%	33 fő - 56%
13 évesek	12.50	44.00	27.32	7.31	18.40	34.40	26.50	4.34	4 fő - 7%	20 fő - 34%	35 fő - 59%
14 évesek	18.00	56.80	33.43	8.37	18.90	38.00	27.18	4.59	9 fő - 13%	16 fő - 24%	43 fő - 63%
15 évesek	27.10	60.00	38.24	7.70	19.50	37.40	28.25	3.76	3 fő - 5%	14 fő - 24%	42 fő - 71%
16 évesek	43.00	52.00	49.03	3.55	21.04	34.00	25.44	8.14	2 fő - 12%	2 fő - 12%	13 fő - 76%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	130.00	189.00	156.60	21.84	120.00	170.00	143.89	17.14	4 fő - 21%	15 fő - 79%
12 évesek	113.00	200.00	150.97	21.98	110.00	205.00	143.27	23.49	22 fő - 37%	37 fő - 63%
13 évesek	105.00	276.00	155.82	34.75	110.00	190.00	144.00	18.45	24 fő - 43%	32 fő - 57%
14 évesek	19.00	226.00	170.82	35.83	90.00	197.00	156.42	23.20	25 fő - 33%	50 fő - 67%
15 évesek	122.00	234.00	187.63	25.38	100.00	210.00	160.30	23.29	11 fő - 18%	49 fő - 82%
16 évesek	157.00	239.00	198.33	37.86	140.00	194.00	164.38	18.76	3 fő - 16%	16 fő - 84%

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6.50	31.50	19.38	9.74	20.00	27.00	24.70	2.56	4 fő - 44%	5 fő - 56%
12 évesek	6.00	31.00	19.75	7.35	22.00	36.50	28.41	5.07	12 fő - 39%	19 fő - 61%
13 évesek	12.00	40.00	23.73	7.47	20.00	46.00	32.03	6.22	10 fő - 27%	27 fő - 73%
14 évesek	11.50	37.50	24.20	7.13	19.95	48.50	35.28	6.66	15 fő - 25%	45 fő - 75%
15 évesek	0.23	39.00	23.42	8.69	19.50	45.00	32.83	6.77	18 fő - 32%	39 fő - 68%
16 évesek	20.50	30.00	24.33	4.09	29.00	45.50	32.25	10.96	3 fő - 20%	12 fő - 80%

Összesen: 0 % 0 %