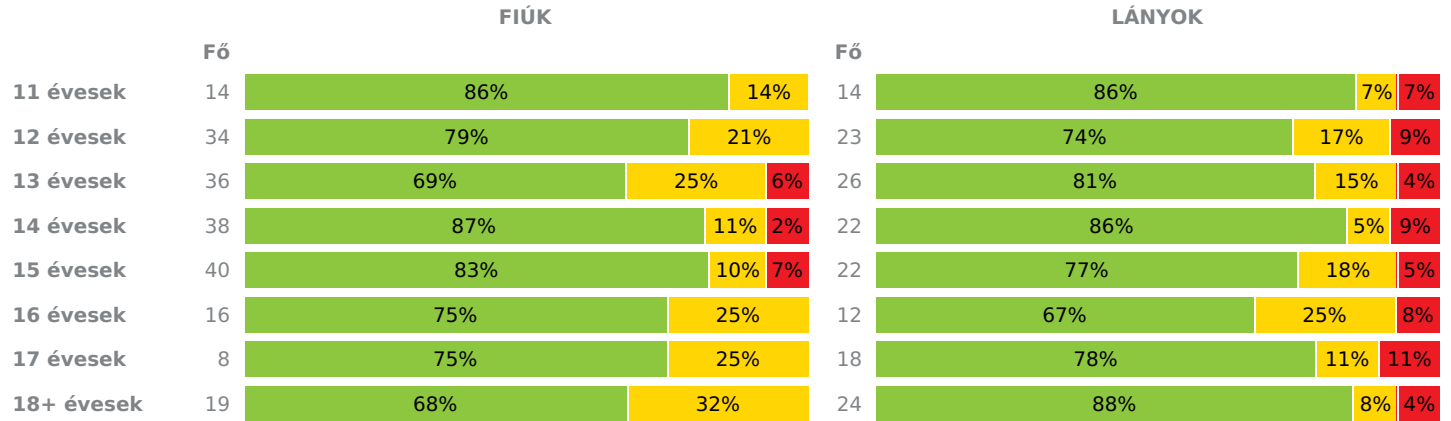
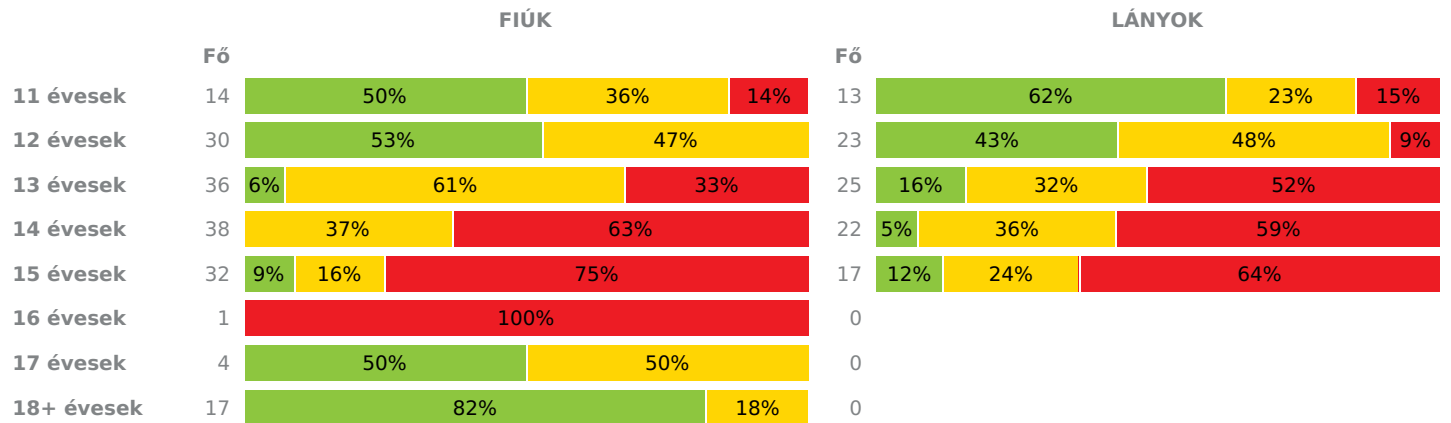
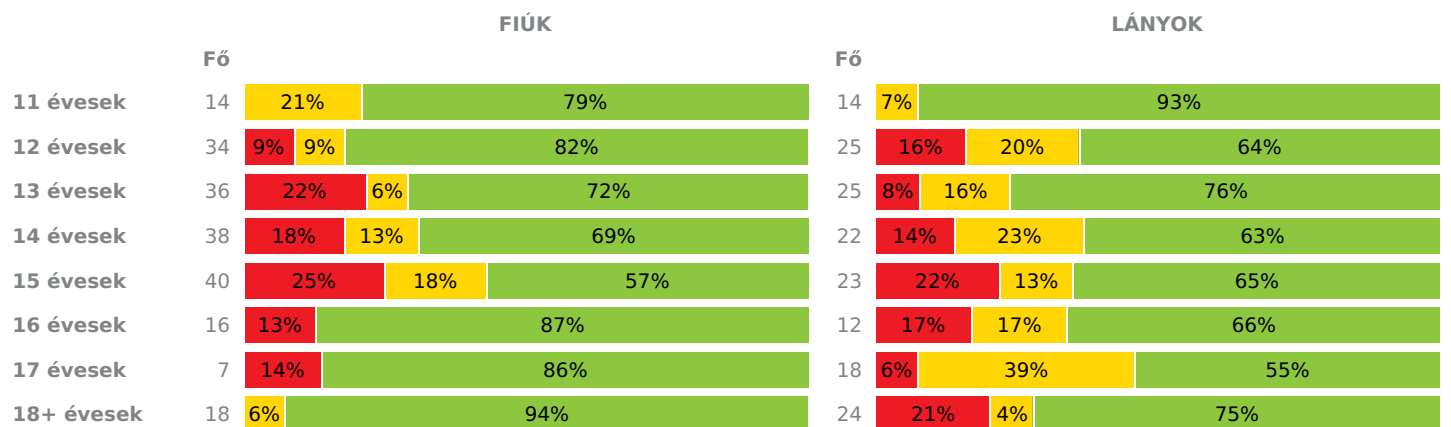
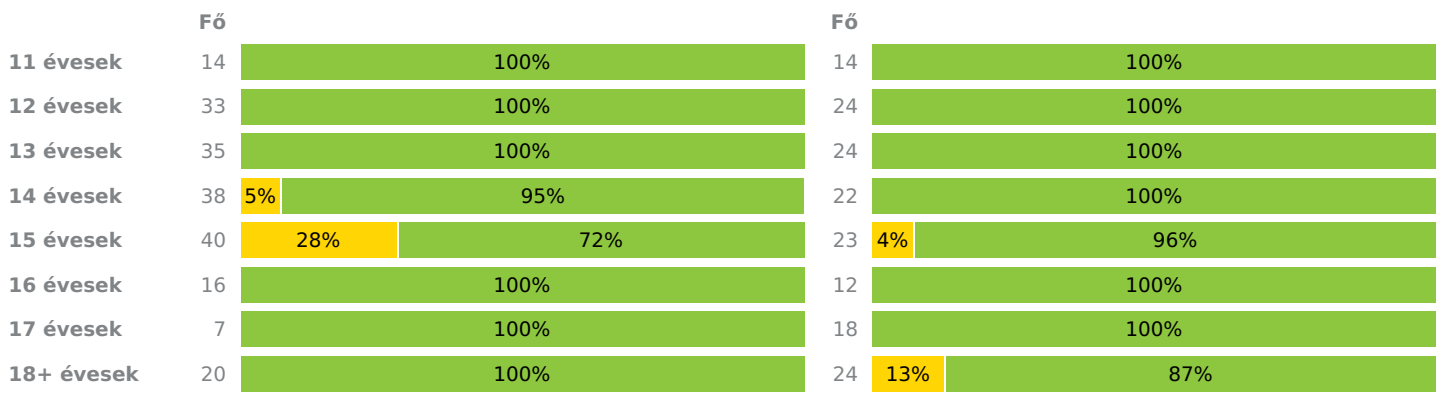
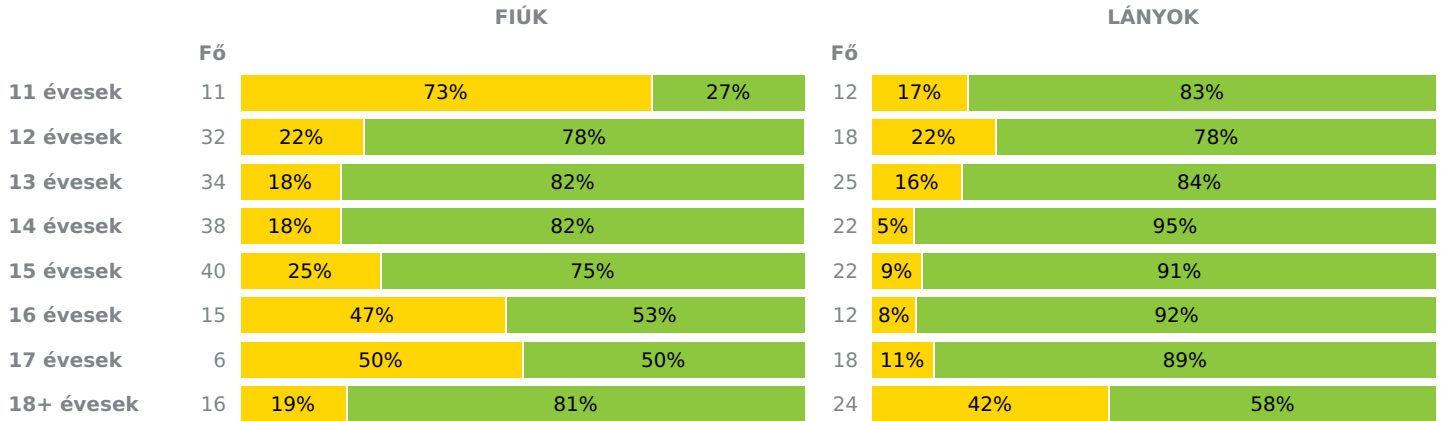

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

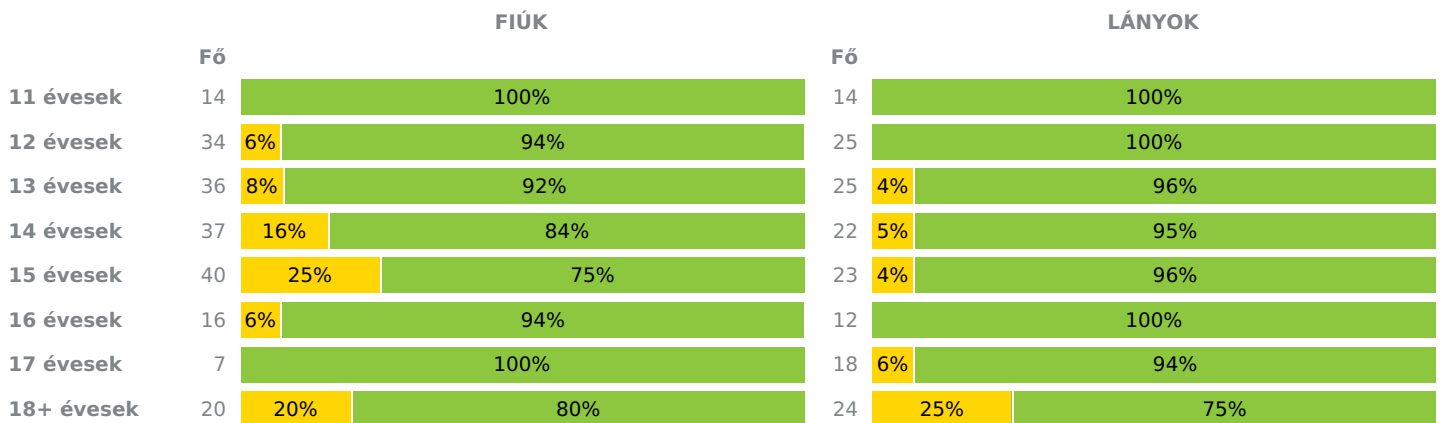
LÁNYOK



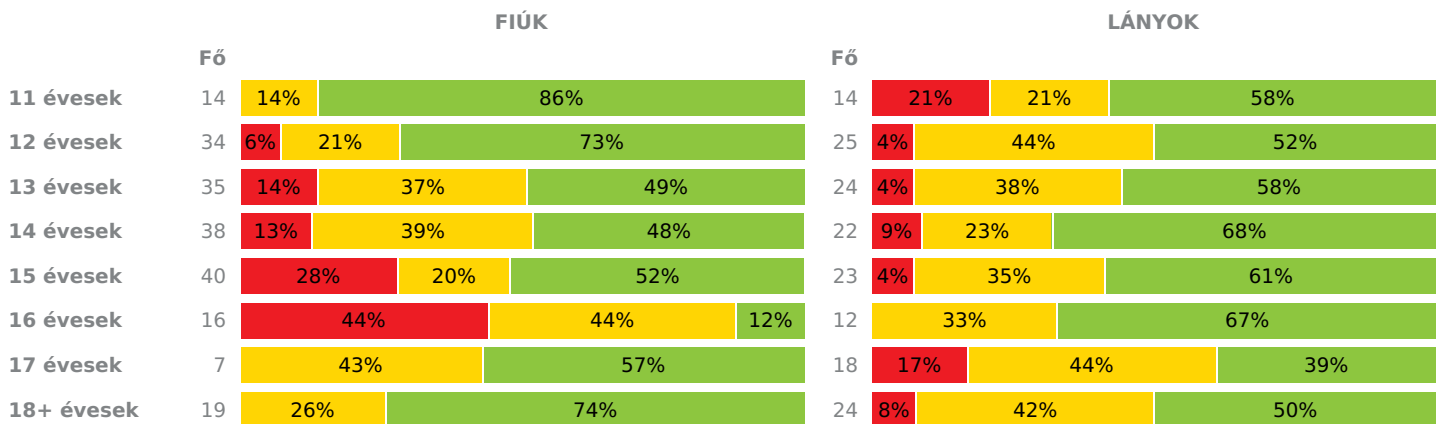
Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	34	6%	94%	25	4%	96%
13 évesek	36	25%	75%	25		100%
14 évesek	38	29%	71%	22	14%	86%
15 évesek	40	25%	75%	23	9%	91%
16 évesek	16	6%	94%	12	17%	83%
17 évesek	7	29%	71%	18	22%	78%
18+ évesek	14	29%	71%	24		100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	12	25%	75%	14	21% 79%
12 évesek	34	21%	79%	24	21% 79%
13 évesek	36	28%	72%	23	26% 74%
14 évesek	38	21%	79%	22	9% 91%
15 évesek	40	15%	85%	23	26% 74%
16 évesek	16	25%	75%	12	8% 92%
17 évesek	5	20%	80%	17	47% 53%
18+ évesek	16	25%	75%	24	96% 4%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 375 / 207 fiú, 168 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,16 %

Nyomatás dátuma: 2023.01.02 11:50:22



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	15.22	24.52	18.08	2.47	12.78	32.02	16.78	4.81	1 fő - 3%	3 fő - 11%	24 fő - 86%
12 évesek	13.21	23.94	18.23	2.94	14.56	27.85	19.32	3.98	2 fő - 4%	11 fő - 19%	44 fő - 77%
13 évesek	14.11	40.89	20.71	4.72	14.29	27.23	18.73	4.87	3 fő - 5%	13 fő - 21%	46 fő - 74%
14 évesek	15.24	29.57	19.29	3.20	15.82	30.67	21.21	3.47	3 fő - 5%	5 fő - 8%	52 fő - 87%
15 évesek	14.87	35.51	21.22	4.39	16.15	32.32	21.33	3.55	4 fő - 6%	8 fő - 13%	50 fő - 81%
16 évesek	17.99	26.47	22.38	2.22	17.35	30.73	22.90	3.65	1 fő - 4%	7 fő - 25%	20 fő - 71%
17 évesek	19.10	28.37	22.73	2.92	16.56	32.86	22.19	4.99	2 fő - 8%	4 fő - 15%	20 fő - 77%
18+ évesek	18.08	29.65	22.95	2.77	16.13	32.03	20.64	3.59	1 fő - 2%	8 fő - 19%	34 fő - 79%

Összesen: 5 % 16 % 79 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	38.00	25.43	7.86	15.00	40.00	24.92	8.23	4 fő - 14%	8 fő - 30%	15 fő - 56%
12 évesek	12.00	34.00	25.10	6.34	16.00	42.00	26.70	7.06	2 fő - 4%	25 fő - 47%	26 fő - 49%
13 évesek	23.00	45.00	33.14	5.97	23.00	47.00	34.36	9.79	25 fő - 41%	30 fő - 49%	6 fő - 10%
14 évesek	23.00	46.00	35.08	6.28	23.00	49.00	37.14	5.83	37 fő - 61%	22 fő - 37%	1 fő - 2%
15 évesek	20.00	48.00	36.75	8.68	23.00	44.00	37.82	5.85	35 fő - 72%	9 fő - 18%	5 fő - 10%
16 évesek	34.00	34.00	34.00	0.00					1 fő - 100%		
17 évesek	6.80	26.50	16.35	9.14						2 fő - 50%	2 fő - 50%
18+ évesek	8.80	34.70	16.76	6.65						3 fő - 18%	14 fő - 82%

Összesen: 38 % 36 % 26 %

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	38.34	49.99	44.24	3.75	38.69	49.09	43.60	2.97		4 fő - 14%	24 fő - 86%
12 évesek	35.02	56.63	44.90	5.55	35.26	56.47	42.48	5.26	7 fő - 12%	8 fő - 14%	44 fő - 75%
13 évesek	35.23	61.35	45.13	7.04	34.73	54.17	44.28	5.39	10 fő - 16%	6 fő - 10%	45 fő - 74%
14 évesek	34.88	65.54	46.91	7.35	34.28	57.61	42.86	5.92	10 fő - 17%	10 fő - 17%	40 fő - 67%
15 évesek	33.41	59.12	45.18	7.10	32.38	45.50	39.96	3.89	15 fő - 24%	10 fő - 16%	38 fő - 60%
16 évesek	36.31	69.96	48.59	7.14	34.57	44.04	39.84	2.72	4 fő - 14%	2 fő - 7%	22 fő - 79%
17 évesek	38.26	61.71	50.12	7.56	33.94	53.57	40.75	4.42	2 fő - 8%	7 fő - 28%	16 fő - 64%
18+ évesek	44.02	96.27	65.38	13.42	29.48	60.01	42.48	7.19	5 fő - 12%	2 fő - 5%	35 fő - 83%

Összesen: 14 % 13 % 73 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	65.00	41.64	13.74	21.00	66.00	37.21	11.23		28 fő - 100%
12 évesek	25.00	80.00	48.79	17.94	20.00	80.00	48.04	16.96		57 fő - 100%
13 évesek	19.00	80.00	58.83	20.19	25.00	80.00	51.38	16.07		59 fő - 100%
14 évesek	20.00	80.00	60.24	18.25	37.00	80.00	63.68	16.06	2 fő - 3%	58 fő - 97%
15 évesek	3.00	80.00	50.08	26.79	15.00	80.00	54.13	23.15	12 fő - 19%	51 fő - 81%
16 évesek	42.00	80.00	66.38	12.76	60.00	80.00	71.25	8.20		28 fő - 100%
17 évesek	30.00	80.00	69.43	16.59	49.00	80.00	67.83	9.35		25 fő - 100%
18+ évesek	30.00	80.00	67.15	19.73	10.00	80.00	51.63	22.24	3 fő - 7%	41 fő - 93%

Összesen: 5 % 95 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	30.00	22.27	3.84	20.00	30.00	27.17	3.89	10 fő - 43%	13 fő - 57%
12 évesek	20.00	30.00	25.78	3.59	18.00	30.00	27.28	3.88	11 fő - 22%	39 fő - 78%
13 évesek	16.00	30.00	26.03	3.85	19.00	30.00	25.88	3.75	10 fő - 17%	49 fő - 83%
14 évesek	14.00	30.00	26.70	4.45	19.00	30.00	27.95	2.99	8 fő - 13%	52 fő - 87%
15 évesek	18.00	30.00	25.96	3.72	21.00	30.00	27.70	3.07	12 fő - 19%	50 fő - 81%
16 évesek	18.00	30.00	23.00	3.74	20.00	30.00	29.00	2.77	8 fő - 30%	19 fő - 70%
17 évesek	16.00	29.90	23.15	5.09	20.00	30.00	27.94	3.41	5 fő - 21%	19 fő - 79%
18+ évesek	12.00	30.00	23.83	7.60	18.00	28.00	22.87	2.86	13 fő - 33%	27 fő - 68%

Összesen: 22 % 78 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	30.00	19.50	4.76	10.00	34.00	22.29	6.93		28 fő - 100%
12 évesek	1.00	35.00	20.76	9.16	9.00	31.00	19.84	6.94	2 fő - 3%	57 fő - 97%
13 évesek	5.00	70.00	23.42	12.70	6.00	40.00	17.16	9.33	4 fő - 7%	57 fő - 93%
14 évesek	6.00	68.00	25.32	13.31	3.00	34.00	16.41	7.89	7 fő - 12%	52 fő - 88%
15 évesek	3.00	65.00	23.35	12.74	1.00	27.00	13.87	6.30	11 fő - 17%	52 fő - 83%
16 évesek	12.00	75.00	41.19	19.95	7.00	13.00	9.25	1.64	1 fő - 4%	27 fő - 96%
17 évesek	18.00	49.00	27.29	10.71	3.00	20.00	10.06	4.30	1 fő - 4%	24 fő - 96%
18+ évesek	6.00	60.00	20.65	11.77	3.00	70.00	13.83	13.67	10 fő - 23%	34 fő - 77%

Összesen: 10 % 90 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	28.00	22.71	3.19	12.00	30.00	19.75	5.57	3 fő - 11%	5 fő - 18%	20 fő - 71%
12 évesek	12.40	39.00	24.34	5.45	14.00	32.00	22.23	4.29	3 fő - 5%	18 fő - 31%	38 fő - 64%
13 évesek	14.30	36.00	25.81	5.92	12.00	33.50	24.88	5.23	6 fő - 10%	22 fő - 37%	31 fő - 53%
14 évesek	19.50	45.90	30.93	6.82	15.70	45.70	27.32	5.79	7 fő - 12%	20 fő - 33%	33 fő - 55%
15 évesek	20.00	48.10	34.88	8.01	20.20	41.20	27.85	4.71	12 fő - 19%	16 fő - 25%	35 fő - 56%
16 évesek	21.00	41.00	30.16	6.33	25.00	40.00	30.08	4.42	7 fő - 25%	11 fő - 39%	10 fő - 36%
17 évesek	32.00	53.60	43.59	6.73	19.00	35.00	27.50	4.44	3 fő - 12%	11 fő - 44%	11 fő - 44%
18+ évesek	34.80	63.40	48.46	8.93	21.00	41.00	29.06	4.78	2 fő - 5%	15 fő - 35%	26 fő - 60%

Összesen: 12 % 32 % 56 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	138.00	191.00	158.29	14.90	128.00	220.00	162.14	25.49	1 fő - 4%	27 fő - 96%
12 évesek	120.00	220.00	173.32	25.81	120.00	220.00	160.96	20.94	3 fő - 5%	56 fő - 95%
13 évesek	22.00	230.00	165.22	35.90	135.00	200.00	165.40	18.00	9 fő - 15%	52 fő - 85%
14 évesek	140.00	260.00	184.05	27.98	115.00	190.00	163.91	20.59	14 fő - 23%	46 fő - 77%
15 évesek	103.00	260.00	189.20	26.94	125.00	200.00	167.09	20.53	12 fő - 19%	51 fő - 81%
16 évesek	178.00	243.00	204.38	17.13	130.00	190.00	149.08	13.97	3 fő - 11%	25 fő - 89%
17 évesek	178.00	234.00	207.43	17.81	122.00	201.00	160.56	22.41	6 fő - 24%	19 fő - 76%
18+ évesek	150.00	248.00	212.64	26.87	145.00	197.00	176.08	10.85	4 fő - 11%	34 fő - 89%

Összesen: 14 % 86 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	31.00	24.50	4.22	16.50	41.00	31.43	6.94	6 fő - 23%	20 fő - 77%
12 évesek	12.50	34.50	25.41	5.27	22.00	40.50	31.61	5.38	12 fő - 21%	46 fő - 79%
13 évesek	4.00	35.50	23.23	6.99	18.00	45.00	31.22	7.71	16 fő - 27%	43 fő - 73%
14 évesek	11.50	40.00	25.36	6.12	24.00	46.00	34.25	5.99	10 fő - 17%	50 fő - 83%
15 évesek	16.00	35.50	25.01	4.99	12.62	41.00	29.64	6.51	12 fő - 19%	51 fő - 81%
16 évesek	17.00	28.00	23.19	3.59	19.69	42.50	33.06	5.07	5 fő - 18%	23 fő - 82%
17 évesek	16.50	36.00	26.70	6.19	22.00	39.50	31.47	5.61	9 fő - 41%	13 fő - 59%
18+ évesek	2.50	43.00	25.72	9.71	14.13	30.50	24.39	3.97	27 fő - 68%	13 fő - 33%

Összesen: 27 % 73 %

