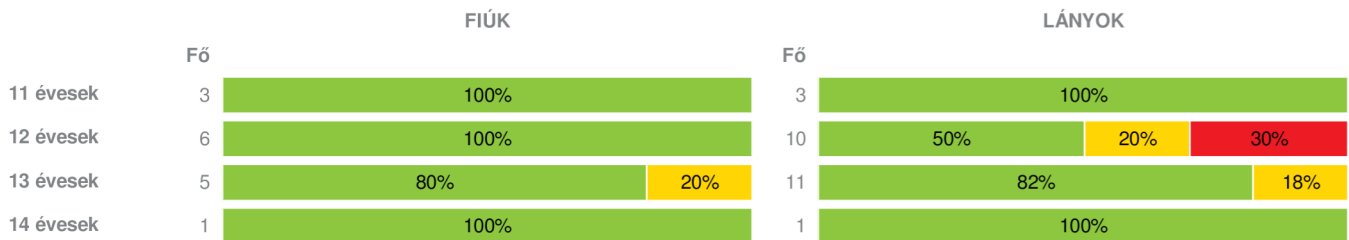




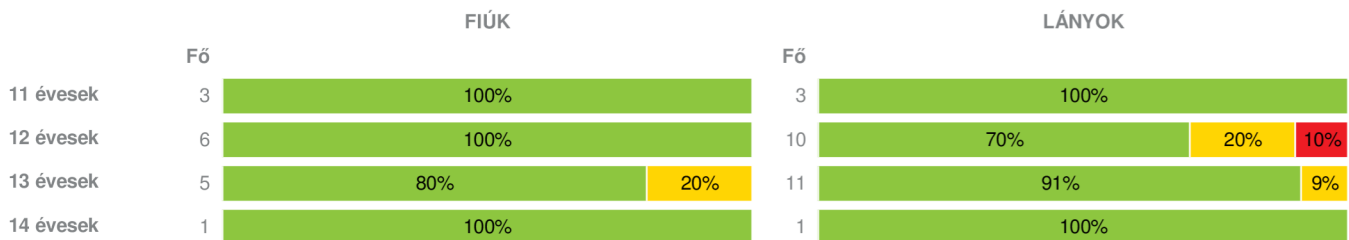
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

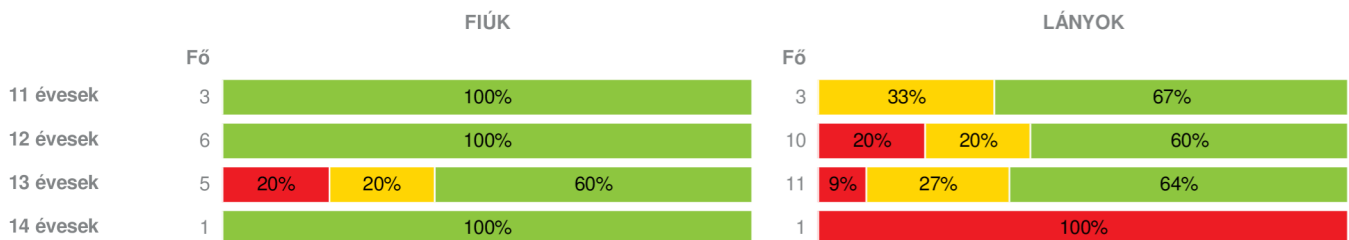


Testzsír százalék (TZS %)



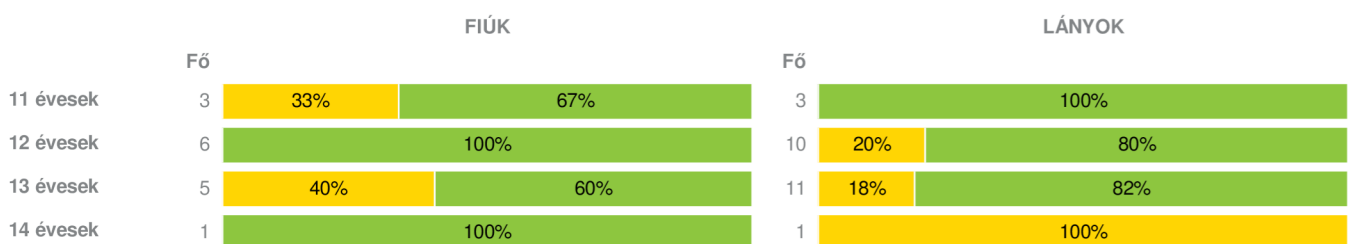
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

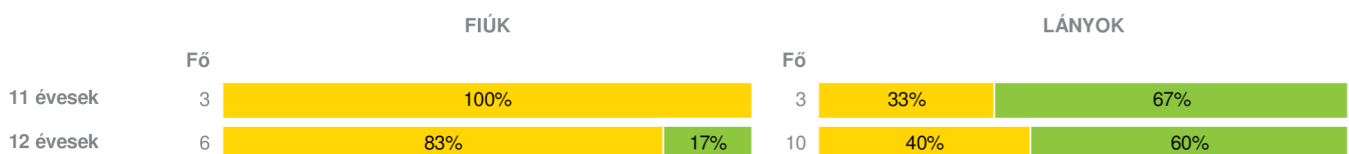


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

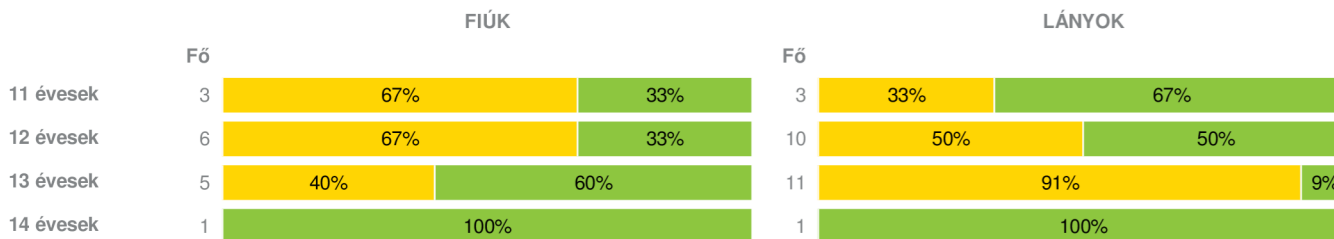


Törzsemelés teszt (cm)

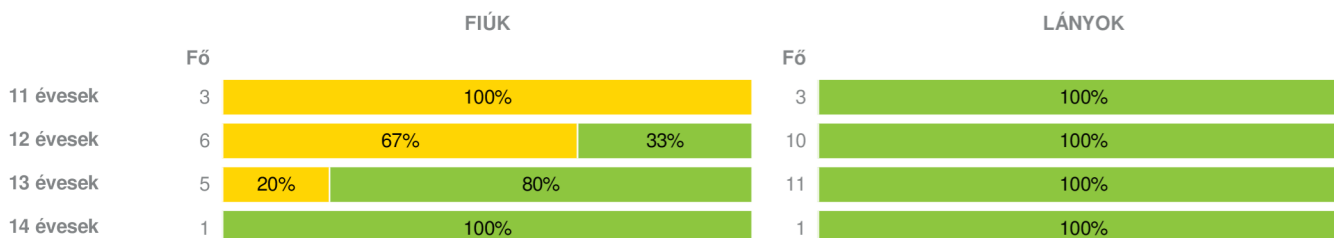




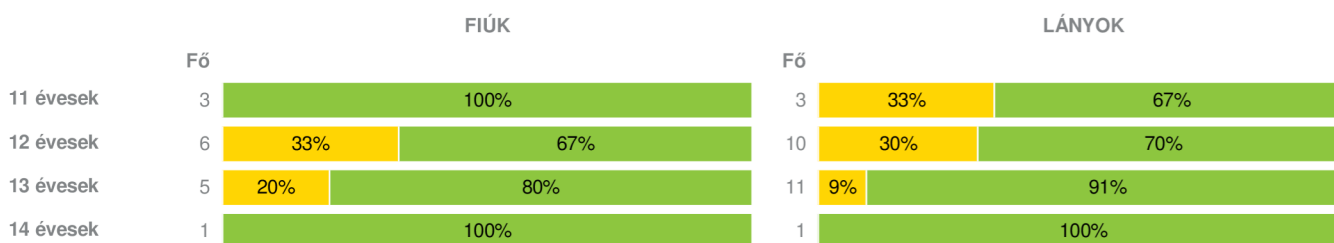
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

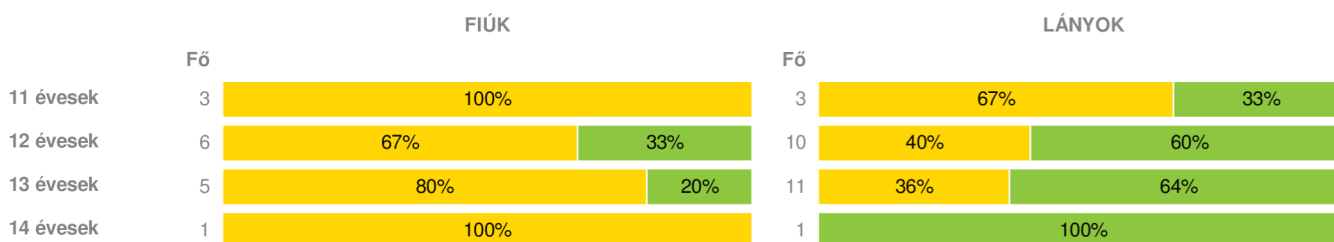


Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2015



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Pestújhelyi Általános Iskola

Létszám: 41 / 16 fiú, 25 lány

Tanév: 2014/2015

Adatfeltöltöttségi állapot: 666,67 %

Nyomtatás dátuma: 2021.11.05 07:34:07



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.23	18.39	16.87	1.87	16.57	20.45	19.05	1.76			6 fő - 100%
12 évesek	13.98	17.61	15.77	1.37	16.27	27.28	21.95	4.07	3 fő - 18%	2 fő - 13%	11 fő - 69%
13 évesek	15.20	23.26	19.44	2.74	15.74	26.26	19.60	3.01		3 fő - 19%	13 fő - 81%
14 évesek	17.02	17.02	17.02	0.00	15.69	15.69	15.69	0.00			2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	7.60	19.00	14.13	4.80	12.90	23.70	19.63	4.80			6 fő - 100%
12 évesek	5.10	14.80	10.05	4.42	7.20	36.40	21.97	8.68	1 fő - 6%	2 fő - 13%	13 fő - 81%
13 évesek	10.20	24.80	15.96	5.24	9.20	31.90	18.01	7.10		2 fő - 12%	14 fő - 88%
14 évesek	10.30	10.30	10.30	0.00	8.80	8.80	8.80	0.00			2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	41.97	43.56	42.91	0.68	39.31	46.47	44.02	3.33		1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	40.21	50.20	44.32	3.79	34.82	44.99	39.95	3.05	2 fő - 13%	2 fő - 13%	12 fő - 75%
13 évesek	35.34	51.55	44.37	6.14	36.48	47.70	41.41	3.36	2 fő - 13%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
14 évesek	47.28	47.28	47.28	0.00	34.39	34.39	34.39	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14.00	60.00	31.33	20.42	15.00	60.00	36.67	18.41	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	22.00	80.00	38.17	19.80	10.00	65.00	37.00	19.24	2 fő - 13%	14 fő - 88%
13 évesek	15.00	80.00	54.20	31.60	10.00	80.00	43.27	21.26	4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	10.00	10.00	10.00	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	22.00	20.33	1.25	14.00	24.00	20.33	4.50	4 fő - 67%	2 fő - 33%
12 évesek	18.00	24.00	20.33	1.89	14.00	26.00	22.45	3.52	9 fő - 56%	7 fő - 44%
13 évesek	19.00	24.00	21.80	1.94	15.00	28.00	22.00	3.41	9 fő - 56%	7 fő - 44%
14 évesek	20.00	20.00	20.00	0.00	18.00	18.00	18.00	0.00	2 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	5.00	15.00	9.00	4.32	0.00	14.00	7.33	5.73	3 fő - 50%	3 fő - 50%
12 évesek	0.00	24.00	8.67	7.89	0.00	9.00	5.10	3.53	9 fő - 56%	7 fő - 44%
13 évesek	2.00	18.00	9.20	6.05	0.00	15.00	3.64	3.91	12 fő - 75%	4 fő - 25%
14 évesek	20.00	20.00	20.00	0.00	7.00	7.00	7.00	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.25	17.70	17.40	0.21	20.25	22.85	21.12	1.23	3 fő - 50%	3 fő - 50%
12 évesek	12.90	25.30	17.73	4.06	18.15	28.40	23.56	3.52	4 fő - 25%	12 fő - 75%
13 évesek	18.60	27.30	24.80	3.25	15.85	28.65	22.51	4.00	1 fő - 6%	15 fő - 94%
14 évesek	24.65	24.65	24.65	0.00	17.70	17.70	17.70	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	148.00	175.00	158.00	12.08	110.00	168.00	146.67	26.04	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	110.00	184.00	150.33	24.61	115.00	171.00	144.70	19.03	5 fő - 31%	11 fő - 69%
13 évesek	130.00	203.00	175.00	24.18	120.00	190.00	162.36	21.99	2 fő - 13%	14 fő - 88%
14 évesek	174.00	174.00	174.00	0.00	148.00	148.00	148.00	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	19.50	14.00	4.02	12.50	30.50	22.33	7.44	5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	9.00	25.50	17.00	5.37	15.50	31.00	25.10	4.59	8 fő - 50%	8 fő - 50%
13 évesek	13.50	23.00	17.80	3.17	19.00	36.50	27.18	4.99	8 fő - 50%	8 fő - 50%
14 évesek	11.00	11.00	11.00	0.00	25.50	25.50	25.50	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %