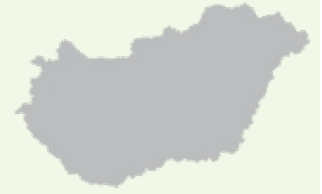
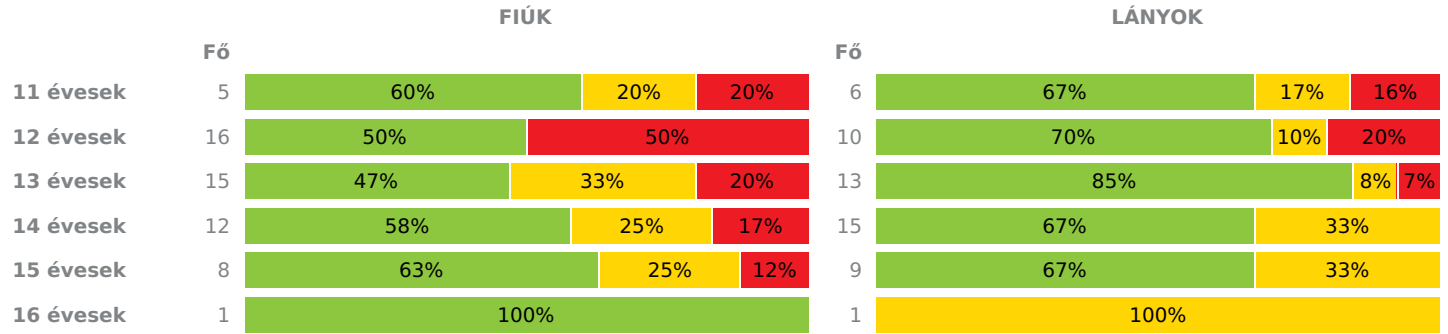
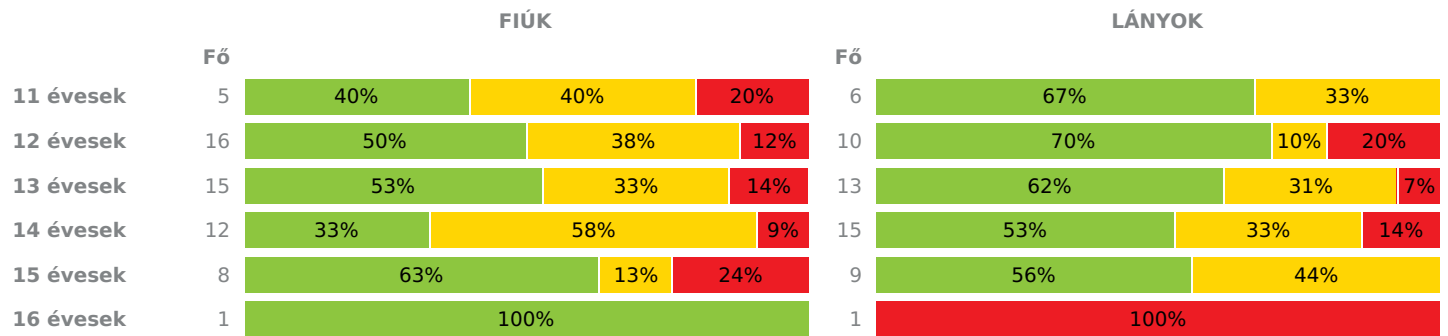
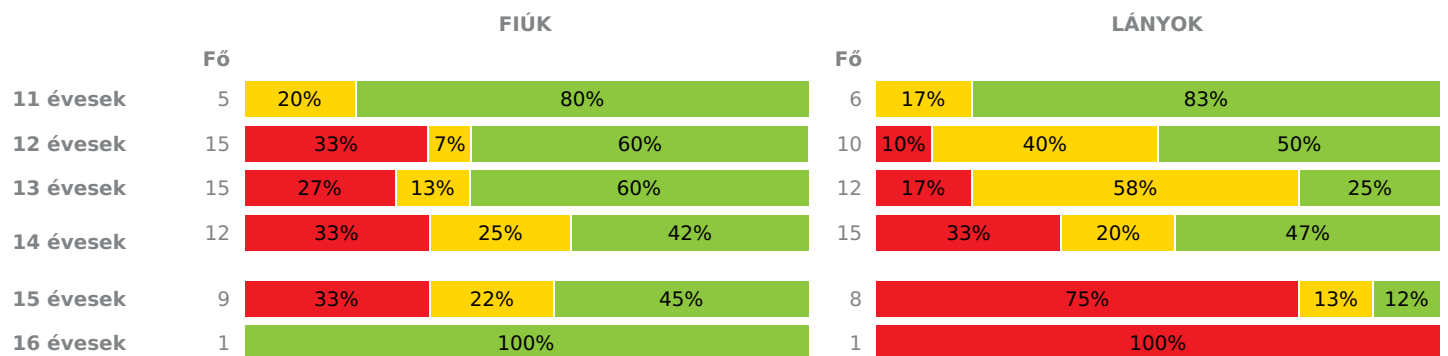
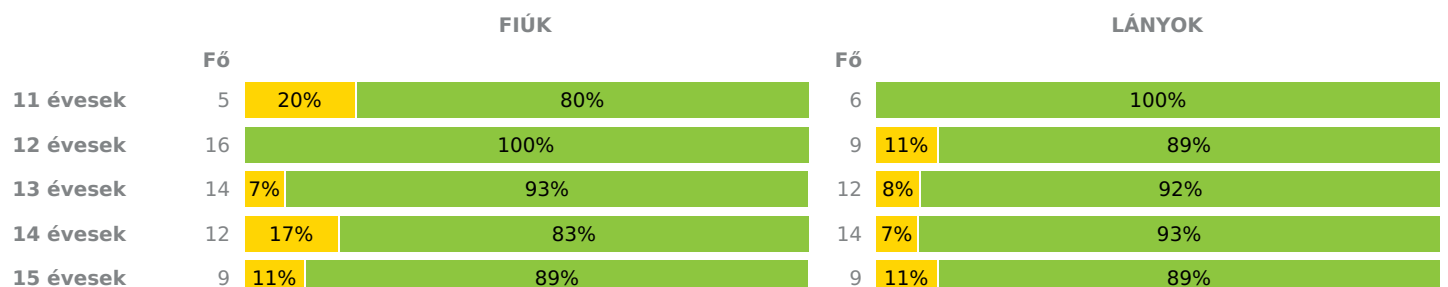


Létszám: **118 / 60 fiú, 58 lány**

 Tanév: **2021/2022**

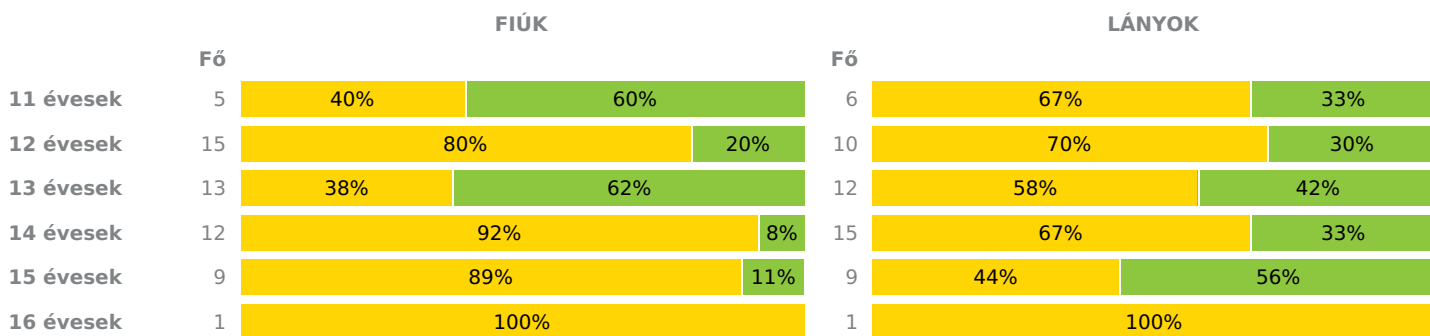
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2023.03.03 17:19:18

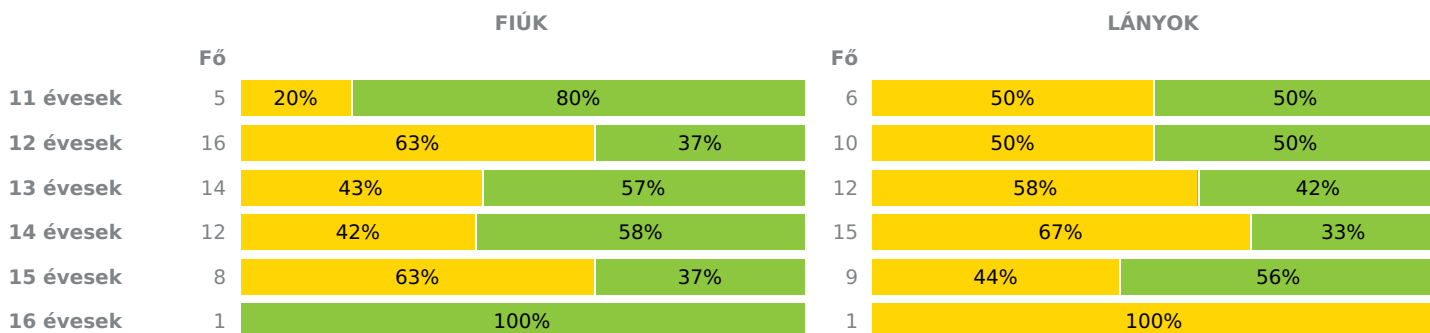

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**




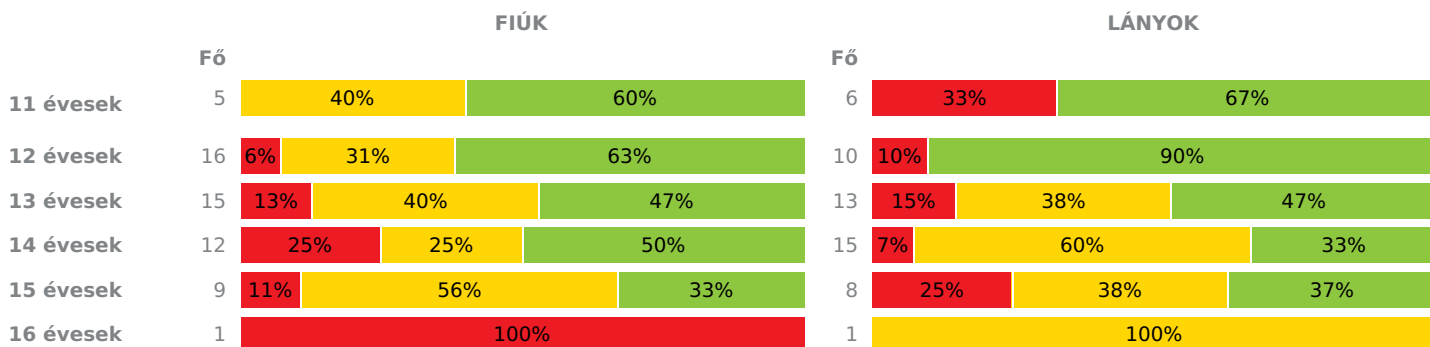
### Törzsemelés teszt (cm)



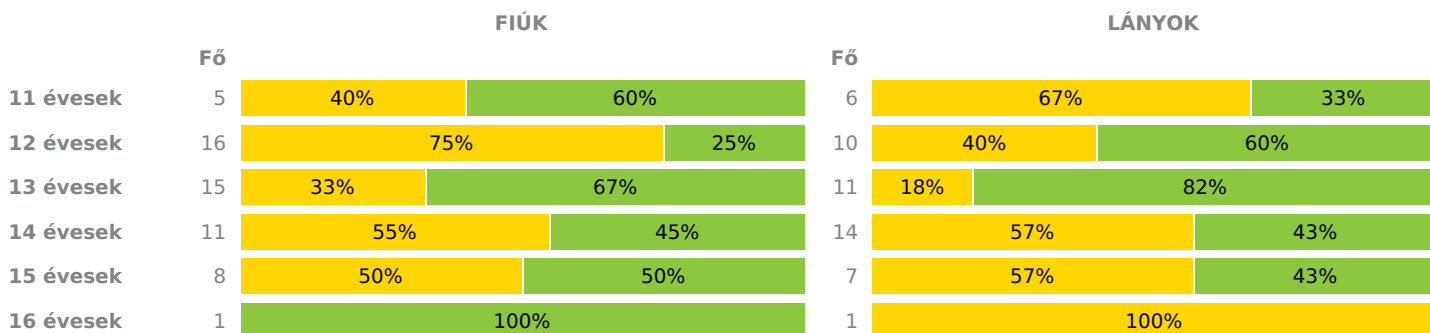
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

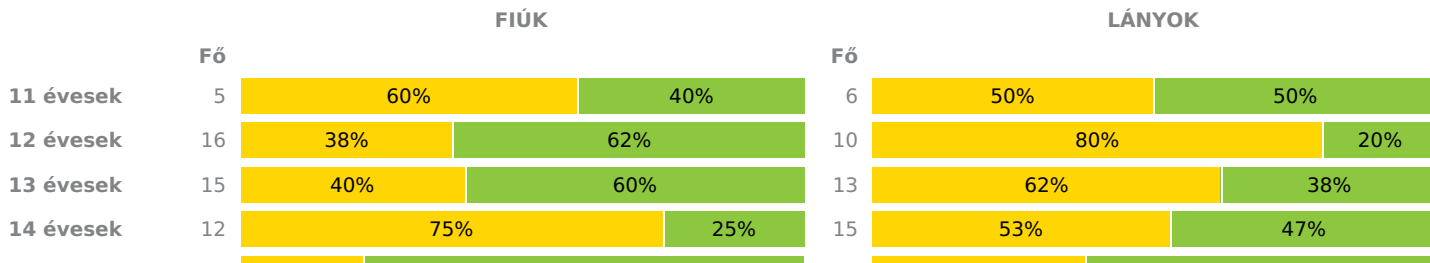


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	9	22%	78%	8	38%	62%
16 évesek	1	100%		1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Pestújhelyi Általános Iskola**

Létszám: **118 / 60 fiú, 58 lány**  
 Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
 Nyomtatás dátuma: 2023.03.03 17:19:18

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.91	33.15	21.22	6.58	15.15	26.32	19.56	3.80	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
12 évesek	15.27	42.44	24.05	6.80	17.60	32.37	21.44	4.99	10 fő - 38%	1 fő - 4%	15 fő - 58%
13 évesek	14.57	34.49	23.19	5.34	17.85	29.98	21.22	3.04	4 fő - 15%	6 fő - 21%	18 fő - 64%
14 évesek	16.37	36.77	23.58	5.61	17.03	26.44	21.73	3.09	2 fő - 7%	8 fő - 30%	17 fő - 63%
15 évesek	17.30	35.54	22.46	6.21	18.65	28.66	23.08	3.50	1 fő - 6%	5 fő - 29%	11 fő - 65%
16 évesek	18.24	18.24	18.24	0.00	26.63	26.63	26.63	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

**Testzsírszázalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	8.20	40.40	22.36	11.63	9.00	31.50	19.28	8.09	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
12 évesek	10.90	42.70	25.10	9.79	11.70	40.00	23.95	8.94	4 fő - 15%	7 fő - 27%	15 fő - 58%
13 évesek	6.50	39.80	23.13	10.29	18.00	39.20	26.48	6.04	3 fő - 11%	9 fő - 32%	16 fő - 57%
14 évesek	6.00	35.40	23.22	8.43	13.80	37.50	27.11	6.15	3 fő - 12%	12 fő - 44%	12 fő - 44%
15 évesek	5.80	34.10	16.36	11.35	19.20	35.20	27.90	6.34	2 fő - 12%	5 fő - 29%	10 fő - 59%
16 évesek	5.80	5.80	5.80	0.00	39.80	39.80	39.80	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.70	46.88	42.88	3.27	39.93	43.44	42.01	1.20		2 fő - 18%	9 fő - 82%
12 évesek	35.02	53.91	41.36	5.06	36.07	45.95	40.67	3.05	6 fő - 24%	5 fő - 20%	14 fő - 56%
13 évesek	34.68	53.91	41.70	5.11	35.51	42.02	38.70	1.93	6 fő - 22%	9 fő - 33%	12 fő - 44%
14 évesek	32.77	52.46	42.08	5.38	33.47	52.23	39.99	6.29	9 fő - 33%	6 fő - 22%	12 fő - 44%
15 évesek	36.18	58.32	43.92	6.99	31.82	40.12	35.30	2.34	9 fő - 53%	3 fő - 18%	5 fő - 29%
16 évesek	55.16	55.16	55.16	0.00	31.53	31.53	31.53	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
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	10.00	46.00	28.20	11.53	19.00	61.00	35.33	14.88	1 fő - 9%	10 fő - 91%
12 évesek	21.00	61.00	32.63	11.98	10.00	62.00	39.56	16.61	1 fő - 4%	24 fő - 96%
13 évesek	16.00	61.00	37.71	14.80	17.00	55.00	32.83	11.47	2 fő - 8%	24 fő - 92%
14 évesek	12.00	80.00	47.00	18.88	15.00	62.00	38.00	15.35	3 fő - 12%	23 fő - 88%
15 évesek	20.00	73.00	49.78	15.21	17.00	47.00	33.44	13.66	2 fő - 11%	16 fő - 89%
16 évesek	73.00	73.00	73.00	0.00	12.00	12.00	12.00	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	10.00	24.00	20.20	5.31	16.00	25.00	20.67	3.50	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	11.00	27.00	17.67	4.27	15.00	29.00	20.80	3.71	19 fő - 76%	6 fő - 24%
13 évesek	17.00	30.00	24.46	4.45	15.00	30.00	21.92	4.42	12 fő - 48%	13 fő - 52%
14 évesek	13.00	23.00	19.00	2.89	12.00	28.00	18.93	5.30	21 fő - 78%	6 fő - 22%
15 évesek	11.00	25.00	19.00	3.59	15.00	30.00	22.78	4.49	12 fő - 67%	6 fő - 33%
16 évesek	14.00	14.00	14.00	0.00	15.00	15.00	15.00	0.00	2 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2.00	18.00	11.20	5.84	1.00	10.00	5.83	3.02	4 fő - 36%	7 fő - 64%
12 évesek	2.00	24.00	8.56	6.60	3.00	20.00	8.60	5.46	15 fő - 58%	11 fő - 42%
13 évesek	2.00	19.00	10.57	4.82	2.00	20.00	6.92	4.75	13 fő - 50%	13 fő - 50%
14 évesek	0.00	29.00	12.75	7.65	1.00	20.00	6.33	4.69	15 fő - 56%	12 fő - 44%
15 évesek	5.00	22.00	11.63	5.63	3.00	12.00	7.22	3.55	9 fő - 53%	8 fő - 47%
16 évesek	21.00	21.00	21.00	0.00	1.00	1.00	1.00	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	22.00	19.20	2.32	14.00	24.00	20.00	4.00	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
12 évesek	16.00	28.00	23.44	3.71	15.00	29.00	24.00	3.46	2 fő - 8%	5 fő - 19%	19 fő - 73%
13 évesek	16.00	38.00	25.87	5.75	17.00	37.00	24.00	5.11	4 fő - 14%	11 fő - 39%	13 fő - 46%
14 évesek	14.00	42.00	29.75	7.98	20.00	33.00	24.33	3.20	4 fő - 15%	12 fő - 44%	11 fő - 41%
15 évesek	23.00	49.00	33.89	6.72	20.00	29.00	25.00	3.32	3 fő - 18%	8 fő - 47%	6 fő - 35%
16 évesek	31.00	31.00	31.00	0.00	25.00	25.00	25.00	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	90.00	150.00	132.00	22.27	100.00	160.00	125.00	19.79	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	100.00	180.00	132.19	19.92	90.00	160.00	134.50	20.55	16 fő - 62%	10 fő - 38%
13 évesek	120.00	180.00	161.33	17.65	120.00	170.00	151.82	17.74	7 fő - 27%	19 fő - 73%
14 évesek	130.00	220.00	168.18	30.99	100.00	195.00	140.00	30.71	14 fő - 56%	11 fő - 44%
15 évesek	150.00	215.00	180.63	24.29	90.00	160.00	131.43	20.48	8 fő - 53%	7 fő - 47%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	4.00	26.00	17.50	7.40	20.00	33.00	25.42	3.95	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	8.50	26.00	20.16	4.27	14.00	32.00	20.10	5.43	14 fő - 54%	12 fő - 46%
13 évesek	10.00	30.50	21.50	6.38	17.00	36.50	24.12	5.98	14 fő - 50%	14 fő - 50%
14 évesek	3.00	36.50	16.00	8.69	15.50	40.50	25.10	7.02	17 fő - 63%	10 fő - 37%
15 évesek	0.00	31.00	22.56	9.32	8.50	39.50	29.06	8.88	5 fő - 29%	12 fő - 71%
16 évesek	19.50	19.50	19.50	0.00	21.50	21.50	21.50	0.00	2 fő - 100%	
	Összesen:								0 %	0 %