



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola

Létszám: 495 / 159 fiú, 336 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 0,00 %

Nyomtatás dátuma: 2022.02.11 11:01:16



TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

Testzsírszázalék (TZS %)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

Törzsemelés teszt (cm)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

Ütemezett fekvőtámasz (db)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

Kézi szorítóerő (kg)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

Helyből távolugrás (cm)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
----	------	----	--------



Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola

Létszám: 495 / 159 fiú, 336 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 0,00 %

Nyomatás dátuma: 2022.02.11 11:01:16



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

Testzsír százalék (TZS %)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ	
								Összesen:	0 %	100 %

Kézi szorítóerő (kg)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
------	--	--	--	--------	--	--	--	-----------	--

Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ
------	------	-------	--------	------	------	-------	--------	---------------------------	--------------------------

Összesen: 0 % 100 %

Helyből távolugrás (cm)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ

Összesen: 0 % 100 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	<input type="radio"/> FSZ	<input type="radio"/> EZ

Összesen: 0 % 100 %