

Létszám: 361 / 115 fiú, 246 lány

Átlagéletkor: 17

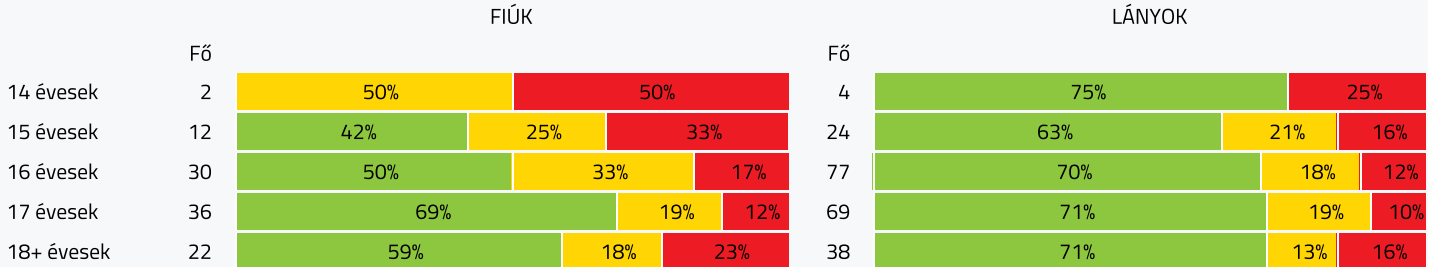
Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,06 %

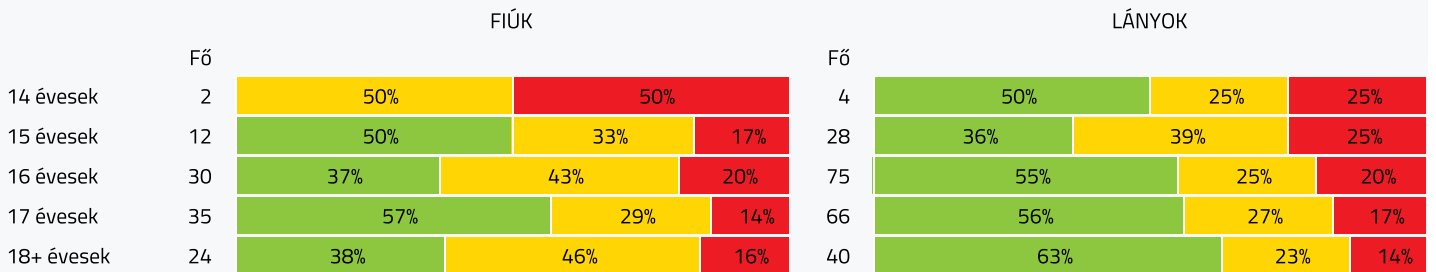
Nyomtatás dátuma: 2024.01.24 11:11:22

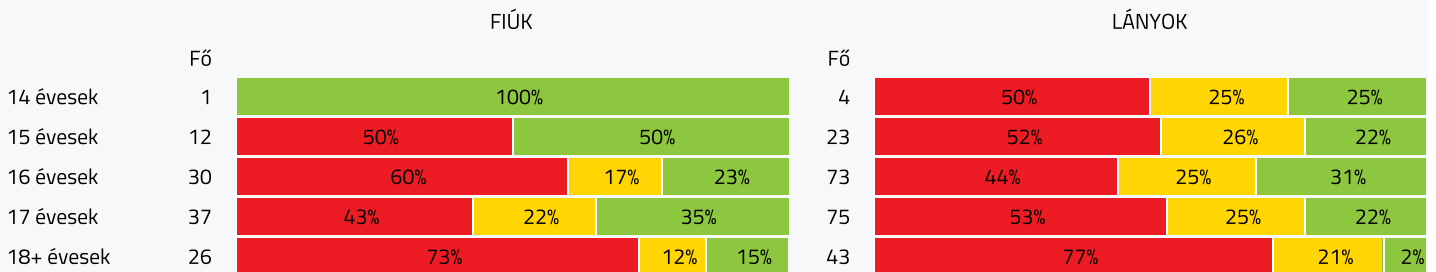
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzőna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

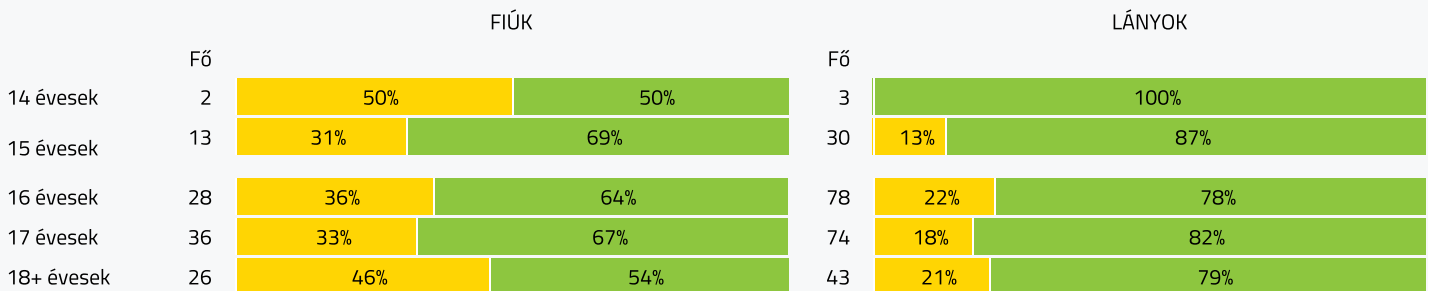
 Testtömegindex (BMI: kg/m²)


Testzsírszázalék (TZS %)

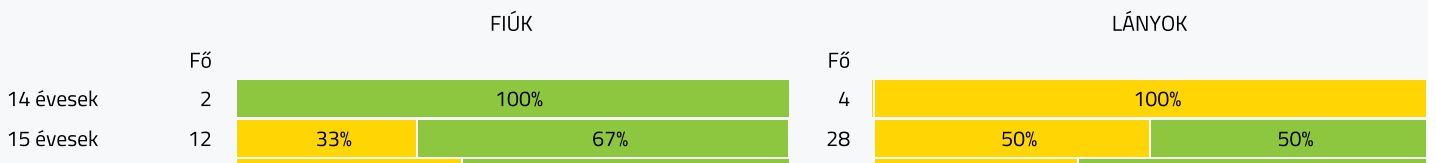

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



16 évesek	27	41%	59%	63	37%	63%
17 évesek	35	43%	57%	66	36%	64%
18+ évesek	24	50%	50%	43	40%	60%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	100%		4	25%	75%	
15 évesek	13	69%	31%	29	55%	45%	
16 évesek	30	63%	37%	76	55%	45%	
17 évesek	37	57%	43%	72	42%	58%	
18+ évesek	26	65%	35%	43	51%	49%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	100%		4	25%	75%	
15 évesek	13	31%	38%	31%	28%	34%	38%
16 évesek	30	33%	37%	30%	24%	41%	35%
17 évesek	37	35%	38%	27%	19%	46%	35%
18+ évesek	25	44%	28%	28%	28%	35%	37%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	50%	50%	4	25%	75%	
15 évesek	13	54%	46%	30	50%	50%	
16 évesek	30	77%	23%	76	34%	66%	
17 évesek	37	62%	38%	74	36%	64%	
18+ évesek	26	85%	15%	43	60%	40%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	50%	50%	4	100%		
15 évesek	11	27%	73%	28	68%	32%	
16 évesek	19	32%	68%	58	59%	41%	
17 évesek	25	8%	92%	65	65%	35%	
18+ évesek	25	40%	60%	43	81%	19%	



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	23.51	37.98	30.75	7.23	15.24	32.67	21.72	6.69	2 fő - 33%	1 fő - 17%	3 fő - 50%
15 évesek	5.68	34.54	24.13	7.55	9.07	38.57	23.90	6.24	8 fő - 22%	8 fő - 22%	20 fő - 56%
16 évesek	15.72	37.85	24.70	5.54	15.55	40.63	23.00	5.39	14 fő - 14%	24 fő - 22%	69 fő - 64%
17 évesek	16.12	35.87	23.97	4.57	17.00	48.67	23.59	5.74	11 fő - 11%	20 fő - 19%	74 fő - 70%
18+ évesek	17.87	40.25	25.38	5.63	17.96	41.70	24.37	6.07	11 fő - 18%	9 fő - 15%	40 fő - 67%

Összesen: 15 % 20 % 65 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	22.00	35.30	28.65	6.65	18.80	43.20	28.75	9.09	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
15 évesek	11.00	35.80	22.64	7.98	21.40	45.90	32.48	7.05	9 fő - 22%	15 fő - 38%	16 fő - 40%
16 évesek	8.00	38.00	23.24	8.60	10.00	49.00	28.57	8.84	21 fő - 20%	32 fő - 30%	52 fő - 50%
17 évesek	6.00	44.50	21.79	9.27	5.50	49.50	29.79	8.77	16 fő - 16%	28 fő - 28%	57 fő - 56%
18+ évesek	10.00	46.60	26.84	9.29	16.00	46.90	28.88	8.01	10 fő - 16%	20 fő - 31%	34 fő - 53%

Összesen: 18 % 31 % 51 %

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
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	43.66	43.66	43.66	0.00	32.55	39.61	36.17	2.82	2 fő - 40%	1 fő - 20%	2 fő - 40%
15 évesek	32.13	56.31	42.36	7.86	29.44	45.37	36.27	3.66	18 fő - 51%	6 fő - 17%	11 fő - 31%
16 évesek	30.50	57.78	41.21	6.07	30.60	53.54	37.28	4.38	50 fő - 49%	23 fő - 22%	30 fő - 29%
17 évesek	29.65	58.33	42.12	6.96	29.65	50.32	35.86	3.94	56 fő - 50%	27 fő - 24%	29 fő - 26%
18+ évesek	26.48	52.36	38.29	5.82	27.04	40.11	32.61	3.00	52 fő - 75%	12 fő - 17%	5 fő - 7%

Összesen: 55 % 21 % 24 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										

13 évesek											
14 évesek	15.00	40.00	27.50	12.50	25.00	73.00	46.00	20.05	1 fő - 20%	4 fő - 80%	
15 évesek	14.00	80.00	35.46	18.40	15.00	48.00	26.40	8.99	8 fő - 19%	35 fő - 81%	
16 évesek	0.00	50.00	27.32	12.05	0.00	80.00	32.81	20.70	27 fő - 25%	79 fő - 75%	
17 évesek	10.00	60.00	33.08	15.19	1.00	55.00	26.61	11.38	25 fő - 23%	85 fő - 77%	
18+ évesek	2.00	52.00	28.96	15.07	1.00	53.00	27.02	13.11	21 fő - 30%	48 fő - 70%	

Összesen: 25 % 75 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek	23.00	25.00	24.00	1.00	15.00	20.00	17.50	2.50	4 fő - 67%	2 fő - 33%
15 évesek	19.00	28.00	23.83	3.02	9.00	30.00	21.79	4.90	18 fő - 45%	22 fő - 55%
16 évesek	15.00	30.00	23.15	3.85	17.00	30.00	23.81	3.70	34 fő - 38%	56 fő - 62%
17 évesek	17.00	30.00	23.34	3.63	14.00	30.00	23.53	4.05	39 fő - 39%	62 fő - 61%
18+ évesek	9.00	30.00	21.67	4.69	14.00	30.00	22.70	3.45	29 fő - 43%	38 fő - 57%

Összesen: 41 % 59 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek	15.00	15.00	15.00	0.00	2.00	24.00	13.50	8.29	1 fő - 17%	5 fő - 83%
15 évesek	4.00	35.00	13.85	8.10	0.00	25.00	8.97	6.72	25 fő - 60%	17 fő - 40%
16 évesek	4.00	50.00	16.87	10.54	0.00	28.00	8.69	6.96	61 fő - 58%	45 fő - 42%
17 évesek	2.00	50.00	16.65	11.10	0.00	26.00	9.01	5.71	51 fő - 47%	58 fő - 53%
18+ évesek	1.00	45.00	15.54	9.58	1.00	26.00	7.58	6.17	39 fő - 57%	30 fő - 43%

Összesen: 53 % 47 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	39.00	41.60	40.30	1.30	21.00	32.80	27.85	4.36	1 fő - 17%		5 fő - 83%
15 évesek	24.00	62.90	34.98	10.66	17.00	49.00	26.16	6.86	12 fő - 29%	15 fő - 36%	15 fő - 36%
16 évesek	20.50	55.00	36.42	8.99	16.60	39.00	25.71	4.54	28 fő - 27%	42 fő - 40%	35 fő - 33%
17 évesek	26.00	63.00	37.82	7.81	16.00	55.60	27.82	6.20	27 fő - 25%	47 fő - 43%	35 fő - 32%
18+ évesek	15.00	52.60	34.38	9.82	19.20	63.80	27.98	7.73	23 fő - 34%	22 fő - 32%	23 fő - 34%

Összesen: 28 % 38 % 34 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK

LÁNYOK

INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek	154.00	190.00	172.00	18.00	90.00	145.00	128.75	22.47	2 fő - 33%	4 fő - 67%
15 évesek	100.00	210.00	164.46	32.81	100.00	182.00	141.47	21.30	22 fő - 51%	21 fő - 49%
16 évesek	120.00	256.00	176.70	33.97	27.00	200.00	145.01	26.29	49 fő - 46%	57 fő - 54%
17 évesek	23.00	240.00	175.65	37.58	10.00	198.00	146.64	24.25	50 fő - 45%	61 fő - 55%
18+ évesek	123.00	217.00	166.46	28.09	100.00	165.00	139.28	15.74	48 fő - 70%	21 fő - 30%
Összesen:									51 %	49 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek	19.50	24.50	22.00	2.50	29.00	40.00	34.88	4.22	1 fő - 17%	5 fő - 83%
15 évesek	16.00	35.50	23.50	5.48	16.50	44.00	27.20	6.75	22 fő - 56%	17 fő - 44%
16 évesek	11.00	36.00	22.25	7.29	13.00	46.50	29.39	6.84	40 fő - 52%	37 fő - 48%
17 évesek	13.63	35.00	24.65	4.20	11.61	44.50	27.30	6.59	44 fő - 49%	46 fő - 51%
18+ évesek	0.21	37.00	20.31	7.41	11.12	37.50	23.10	7.49	45 fő - 66%	23 fő - 34%
Összesen:									54 %	46 %