

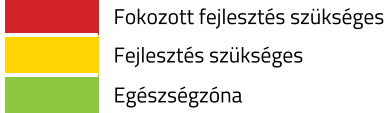
Létszám: 477 / 160 fiú, 317 lány

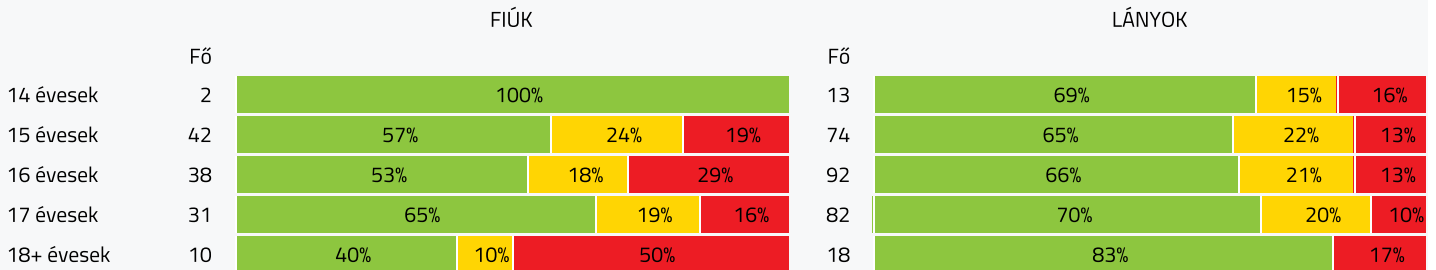
Átlagéletkor: 16

Tanév: 2022/2023

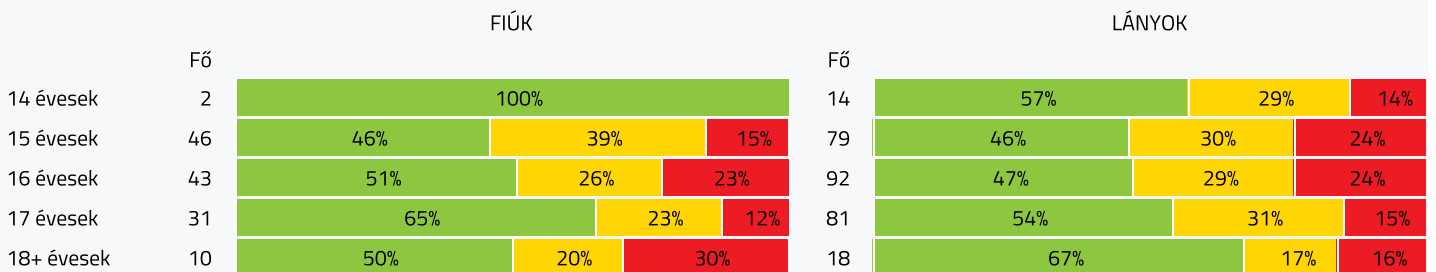
Adatfeltöltöttségi állapot: 85,51 %

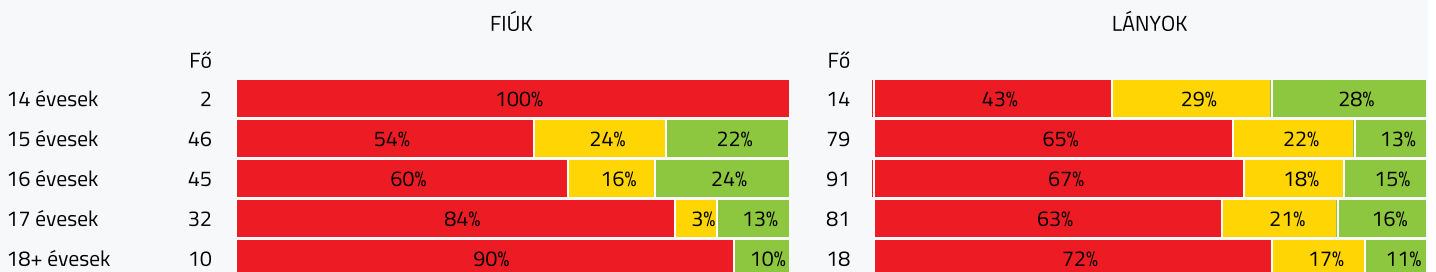
Nyomtatás dátuma: 2024.01.24 11:12:40


**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

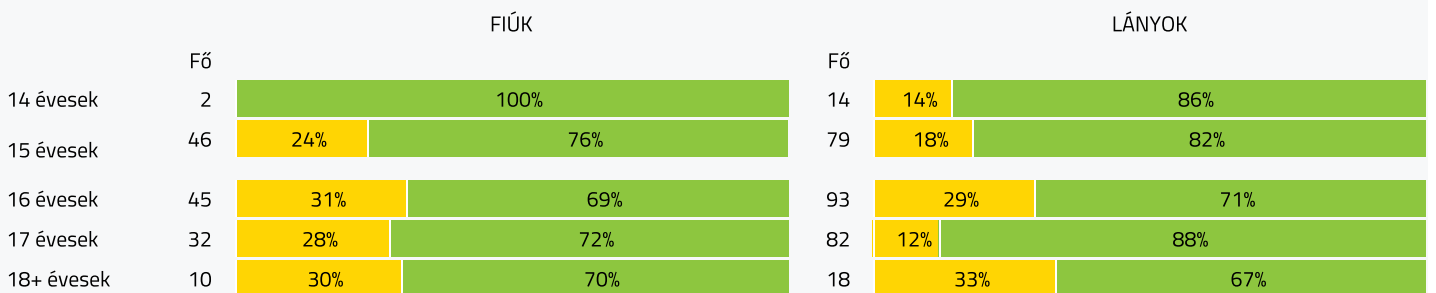
 Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)


Testzsírszázalék (TZS %)

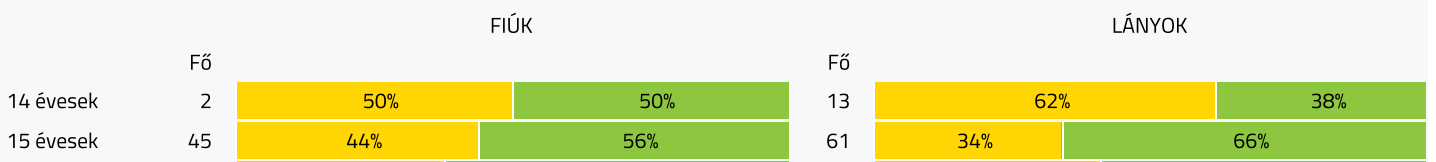

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

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

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



16 évesek	42	38%	62%	58	41%	59%
17 évesek	28	25%	75%	60	33%	67%
18+ évesek	7	57%	43%	10	40%	60%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	100%		14	50%	50%	
15 évesek	46	57%	43%	75	67%	33%	
16 évesek	46	65%	35%	78	73%	27%	
17 évesek	32	53%	47%	81	41%	59%	
18+ évesek	10	70%	30%	17	53%	47%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
14 évesek	2	50%	50%	14	29%	21%	50%	
15 évesek	45	11%	36%	53%	30%	28%	42%	
16 évesek	44	20%	30%	50%	18%	40%	42%	
17 évesek	32	28%	47%	25%	82	15%	43%	42%
18+ évesek	10	10%	50%	40%	18	39%	22%	39%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	100%		12	67%	33%	
15 évesek	43	40%	60%	72	44%	56%	
16 évesek	44	45%	55%	90	47%	53%	
17 évesek	30	63%	37%	70	51%	49%	
18+ évesek	10	90%	10%	16	63%	37%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
14 évesek	2	100%		14	57%	43%	
15 évesek	46	22%	78%	78	77%	23%	
16 évesek	45	18%	82%	94	77%	23%	
17 évesek	30	23%	77%	71	65%	35%	
18+ évesek	10	40%	60%	16	81%	19%	



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

## 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
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	18.80	19.40	19.10	0.30	17.78	45.50	23.61	7.53	2 fő - 14%	2 fő - 13%	11 fő - 73%
15 évesek	16.45	37.99	24.30	5.72	15.89	40.03	23.34	5.25	18 fő - 16%	26 fő - 22%	72 fő - 62%
16 évesek	15.15	39.05	24.80	6.29	14.66	42.31	23.66	5.54	23 fő - 18%	26 fő - 20%	81 fő - 62%
17 évesek	15.52	41.49	23.88	7.34	15.77	40.88	23.33	5.41	14 fő - 13%	22 fő - 19%	77 fő - 68%
18+ évesek	15.89	36.13	27.12	7.18	18.73	41.73	23.49	6.42	8 fő - 28%	1 fő - 4%	19 fő - 68%

Összesen: 16 % 19 % 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	13.60	18.50	16.05	2.45	8.10	44.80	26.04	9.01	2 fő - 12%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
15 évesek	5.50	44.10	21.94	9.97	9.80	49.00	30.51	9.32	26 fő - 20%	42 fő - 34%	57 fő - 46%
16 évesek	5.70	39.80	21.45	10.26	6.00	49.80	30.74	9.04	32 fő - 24%	38 fő - 28%	65 fő - 48%
17 évesek	6.20	43.00	18.82	9.55	9.50	50.00	29.67	8.37	16 fő - 14%	32 fő - 29%	64 fő - 57%
18+ évesek	9.10	39.20	25.07	11.54	13.00	50.00	30.13	10.31	6 fő - 21%	5 fő - 18%	17 fő - 61%

Összesen: 20 % 29 % 51 %

## 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
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek	35.63	38.11	36.87	1.24	31.36	55.67	38.58	6.06	8 fő - 50%	4 fő - 25%	4 fő - 25%
15 évesek	30.72	55.55	40.85	6.12	28.70	46.43	35.65	3.31	76 fő - 61%	28 fő - 22%	21 fő - 17%
16 évesek	29.07	57.88	40.44	6.00	27.23	45.98	35.20	3.85	88 fő - 65%	23 fő - 17%	25 fő - 18%
17 évesek	30.62	59.50	38.89	5.74	26.30	48.54	35.22	4.20	78 fő - 69%	18 fő - 16%	17 fő - 15%
18+ évesek	28.55	46.92	37.45	5.19	26.12	39.68	32.90	3.68	22 fő - 79%	3 fő - 11%	3 fő - 11%

Összesen: 65 % 18 % 17 %

## 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	24.00	40.00	32.00	8.00	7.00	40.00	27.00	9.46	2 fő - 13%	14 fő - 88%	
15 évesek	1.00	80.00	35.24	19.40	0.00	80.00	31.89	18.63	25 fő - 20%	100 fő - 80%	
16 évesek	14.00	80.00	39.87	19.69	0.00	80.00	26.74	16.31	41 fő - 30%	97 fő - 70%	
17 évesek	5.00	80.00	37.28	19.49	2.00	60.00	28.99	12.25	19 fő - 17%	95 fő - 83%	
18+ évesek	10.00	80.00	43.60	26.98	6.00	45.00	20.44	10.35	9 fő - 32%	19 fő - 68%	

Összesen: 23 % 77 %

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	11.00	25.00	18.00	7.00	15.00	29.00	21.77	4.30	9 fő - 60%	6 fő - 40%
15 évesek	12.00	28.00	22.42	3.49	7.00	29.00	23.10	3.88	41 fő - 39%	65 fő - 61%
16 évesek	17.00	28.00	23.36	2.72	13.00	29.00	23.17	3.73	40 fő - 40%	60 fő - 60%
17 évesek	20.00	29.00	23.89	2.11	11.00	30.00	23.38	3.41	27 fő - 31%	61 fő - 69%
18+ évesek	18.00	26.00	22.71	2.60	18.00	28.00	23.32	3.35	8 fő - 47%	9 fő - 53%

Összesen: 38 % 62 %

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	17.00	18.00	17.50	0.50	2.00	15.00	6.64	3.90	7 fő - 44%	9 fő - 56%
15 évesek	1.00	44.00	16.50	10.21	0.00	19.00	6.11	4.44	76 fő - 63%	45 fő - 37%
16 évesek	3.00	50.00	15.48	9.29	0.00	21.00	5.96	4.27	87 fő - 70%	37 fő - 30%
17 évesek	1.00	50.00	18.63	13.27	1.00	49.00	8.98	7.28	50 fő - 44%	63 fő - 56%
18+ évesek	10.00	40.00	17.30	8.23	1.00	19.00	7.59	5.77	16 fő - 59%	11 fő - 41%

Összesen: 59 % 41 %

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	30.10	33.00	31.55	1.45	9.40	32.10	23.98	6.03	4 fő - 25%	4 fő - 25%	8 fő - 50%
15 évesek	21.60	51.60	37.34	7.72	5.00	52.60	25.50	6.38	29 fő - 23%	38 fő - 30%	58 fő - 46%
16 évesek	19.30	54.20	38.98	8.57	10.60	59.50	27.69	6.61	26 fő - 19%	51 fő - 37%	62 fő - 45%
17 évesek	22.20	60.00	37.92	8.17	15.60	38.00	27.94	4.64	21 fő - 18%	50 fő - 44%	43 fő - 38%
18+ évesek	28.00	46.50	41.22	5.34	16.00	33.10	25.98	4.96	8 fő - 29%	9 fő - 32%	11 fő - 39%

Összesen: 21 % 36 % 43 %

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	171.00	200.00	185.50	14.50	88.00	210.00	132.75	28.66	8 fő - 57%	6 fő - 43%
15 évesek	125.00	236.00	184.67	27.55	15.00	195.00	139.31	26.87	49 fő - 43%	66 fő - 57%
16 évesek	120.00	275.00	188.23	27.67	32.00	195.00	139.49	28.87	62 fő - 46%	72 fő - 54%
17 évesek	107.00	260.00	177.57	35.26	85.00	193.00	140.76	20.91	55 fő - 55%	45 fő - 45%
18+ évesek	130.00	205.00	172.00	22.19	105.00	166.00	137.38	17.54	19 fő - 73%	7 fő - 27%
Összesen:									50 %	50 %

## 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	16.50	17.00	16.75	0.25	18.00	36.50	25.46	5.78	10 fő - 63%	6 fő - 38%
15 évesek	10.00	36.00	22.76	5.81	9.50	42.00	25.10	6.64	70 fő - 56%	54 fő - 44%
16 évesek	8.00	44.00	25.42	7.40	10.00	44.50	26.29	5.95	80 fő - 58%	59 fő - 42%
17 évesek	8.50	34.50	23.58	6.38	16.00	42.00	28.44	5.97	53 fő - 52%	48 fő - 48%
18+ évesek	7.50	51.50	25.95	11.96	0.23	42.00	24.42	9.05	17 fő - 65%	9 fő - 35%
Összesen:									57 %	43 %