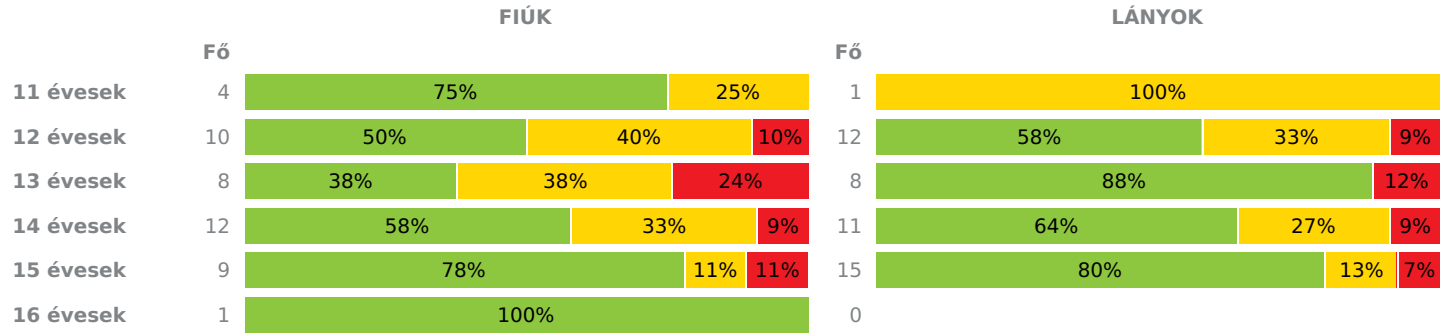
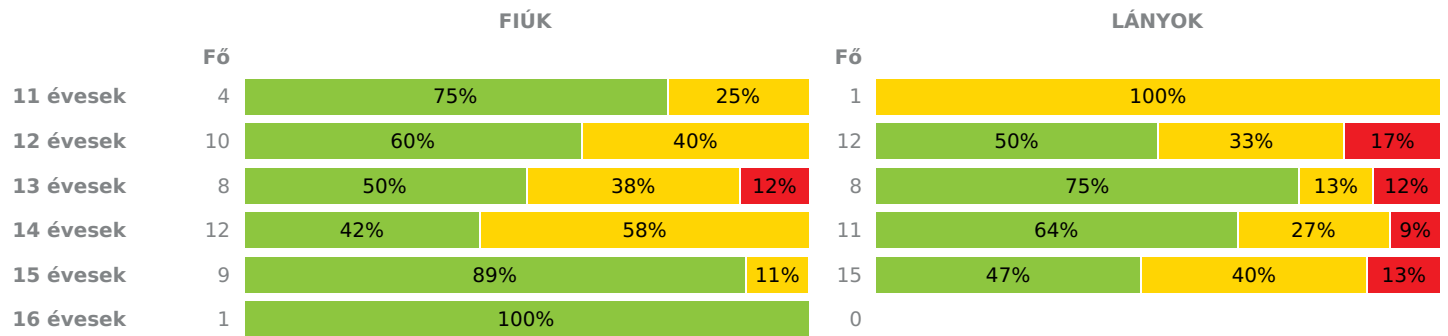
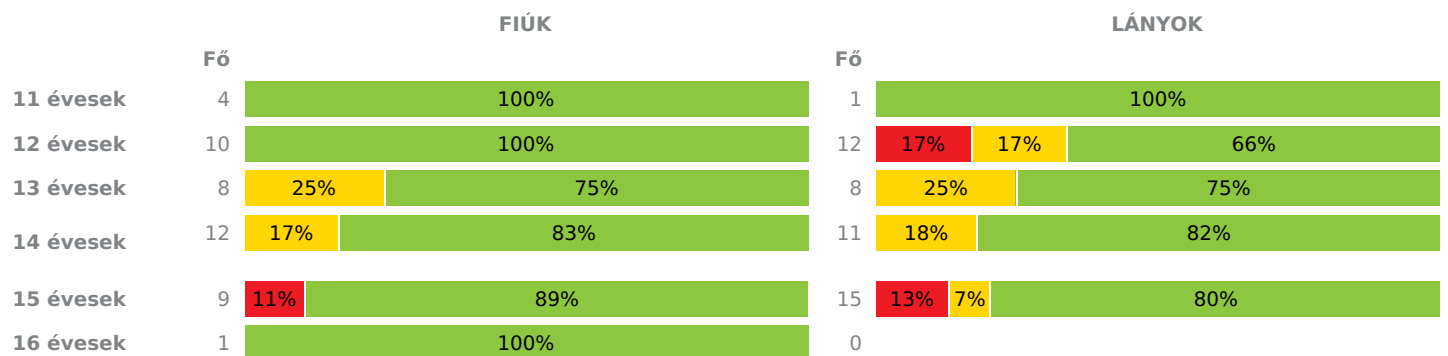
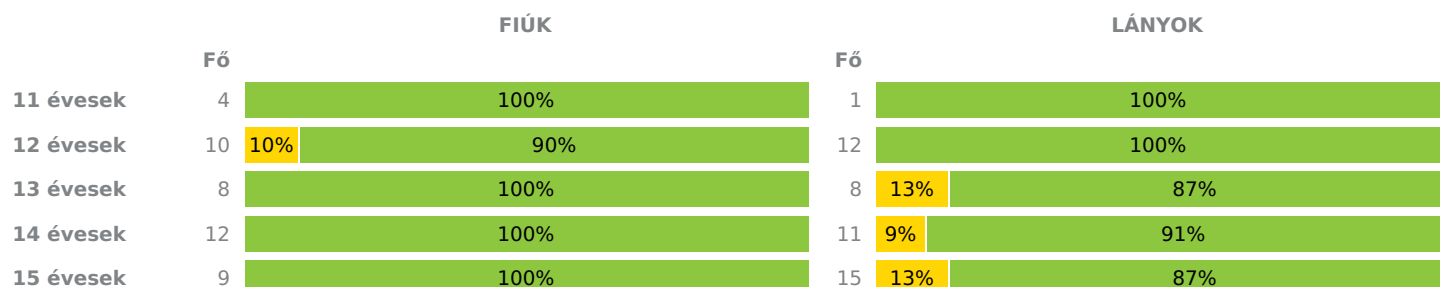
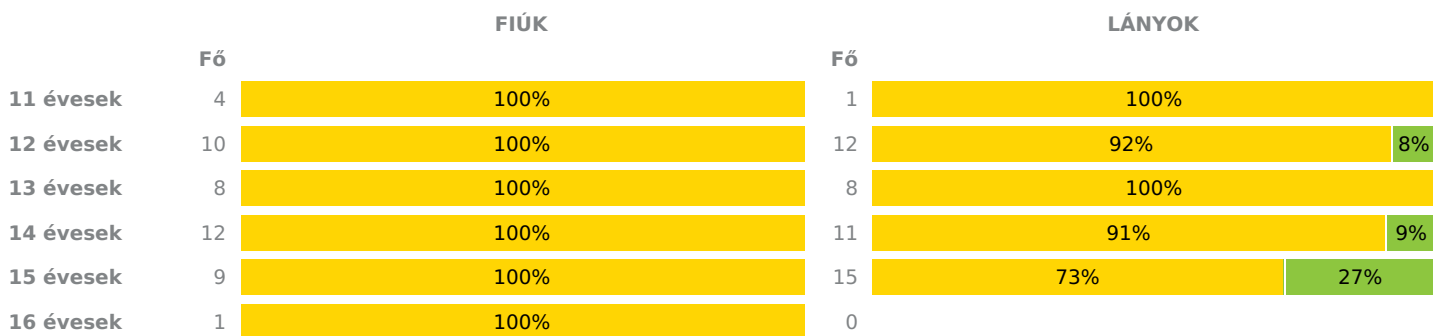
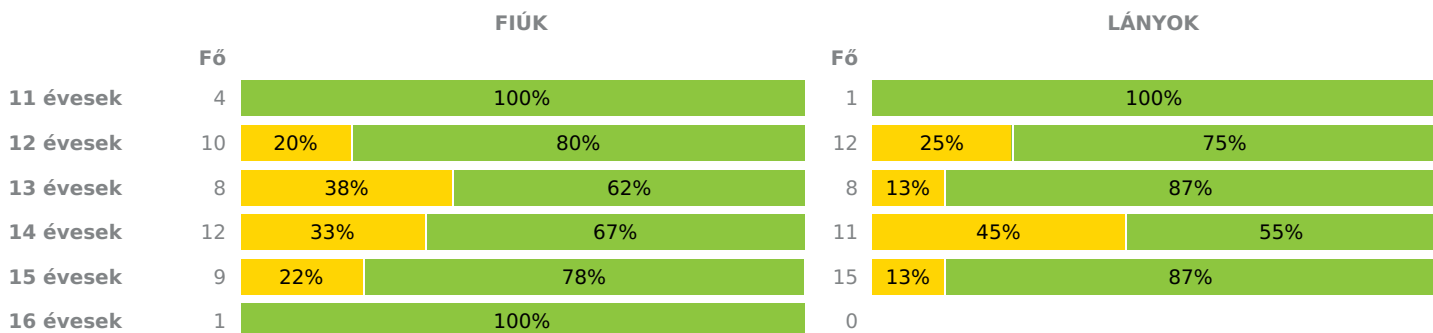

**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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


16 évesek 1 100% 0

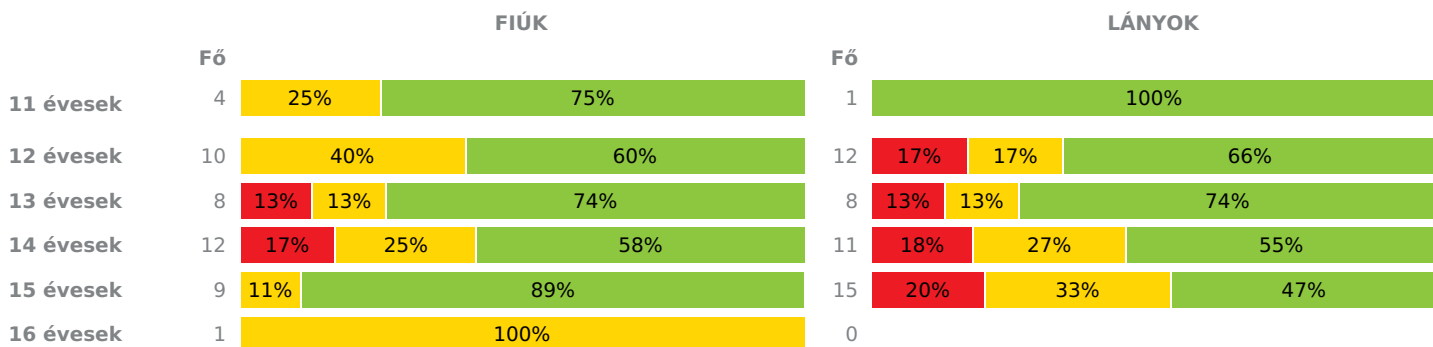
### Törzsemelés teszt (cm)



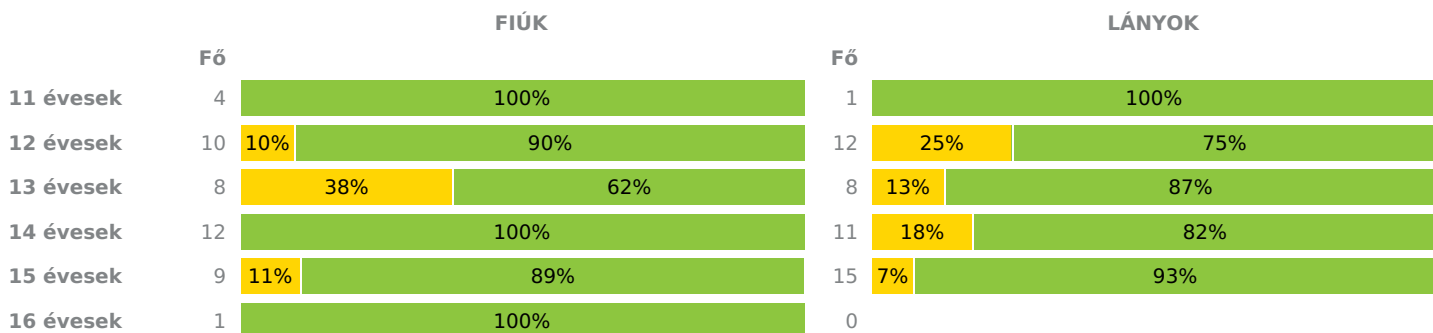
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

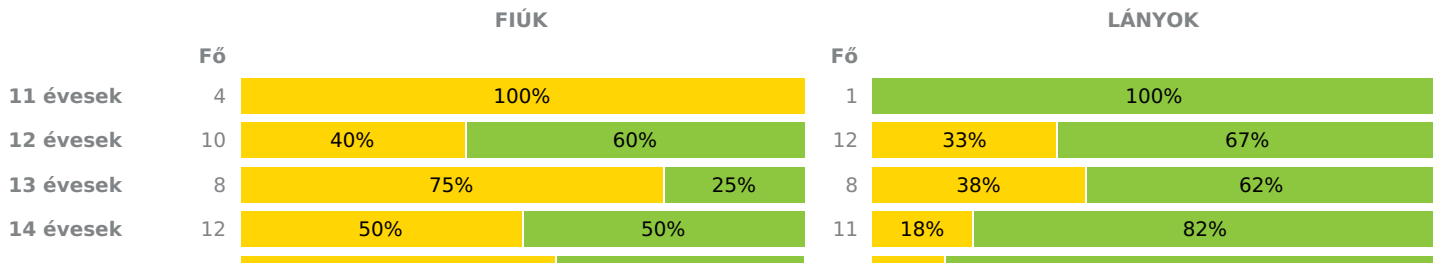


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	9	56%	44%	15	13%	87%
16 évesek	1	100%		0		

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Görbeházi Széchenyi István Általános Iskola

Létszám: 92 / 45 fiú, 47 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomatás dátuma: 2023.11.29 11:45:46



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	23	18	2.81	22	22	22	0.00		2 fő - 40%	3 fő - 60%
12 évesek	15	27	20	3.49	15	38	22	5.37	2 fő - 9%	8 fő - 36%	12 fő - 55%
13 évesek	15	31	23	5.21	16	35	21	5.63	3 fő - 18%	3 fő - 19%	10 fő - 63%
14 évesek	14	28	22	3.58	17	32	21	4.39	2 fő - 9%	7 fő - 30%	14 fő - 61%
15 évesek	18	35	21	5.25	18	35	22	4.23	2 fő - 8%	3 fő - 13%	19 fő - 79%
16 évesek	16	16	16	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									10 %	25 %	65 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13	27	18	5.45	26	26	26	0.00		2 fő - 40%	3 fő - 60%
12 évesek	12	35	22	7.56	13	43	26	8.01	2 fő - 9%	8 fő - 36%	12 fő - 55%
13 évesek	12	36	24	7.82	12	44	26	8.69	2 fő - 12%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
14 évesek	5	31	21	7.09	16	42	26	7.77	1 fő - 5%	10 fő - 43%	12 fő - 52%
15 évesek	8	31	13	6.40	14	47	28	8.00	2 fő - 8%	7 fő - 29%	15 fő - 63%
16 évesek	9	9	9	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									8 %	34 %	58 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	42	54	50	4.63	42	42	42	0.00			5 fő - 100%
12 évesek	40	47	44	2.20	37	44	41	2.65	2 fő - 9%	2 fő - 9%	18 fő - 82%
13 évesek	40	51	43	3.55	39	52	44	4.53		4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	40	59	47	4.83	38	51	42	3.88		4 fő - 17%	19 fő - 83%
15 évesek	37	69	53	8.64	36	48	43	3.56	3 fő - 13%	1 fő - 4%	20 fő - 83%
16 évesek	53	53	53	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									5 %	12 %	83 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	80	42	22.92	36	36	36	0.00		5 fő - 100%
12 évesek	10	43	30	9.85	23	52	39	9.51	1 fő - 5%	21 fő - 95%
13 évesek	21	50	36	9.55	15	80	46	24.81	1 fő - 6%	15 fő - 94%
14 évesek	27	80	62	21.38	4	80	36	20.29	1 fő - 4%	22 fő - 96%
15 évesek	30	80	55	19.65	14	80	43	24.42	2 fő - 8%	22 fő - 92%
16 évesek	39	39	39	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									5 %	95 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8	19	15	4.07	19	19	19	0.00	5 fő - 100%	
12 évesek	8	20	14	4.02	9	24	17	3.82	21 fő - 95%	1 fő - 5%
13 évesek	11	20	17	3.00	9	21	15	3.82	16 fő - 100%	
14 évesek	8	23	16	5.02	9	28	16	4.85	22 fő - 96%	1 fő - 4%
15 évesek	6	20	14	4.14	14	29	19	4.85	20 fő - 83%	4 fő - 17%
16 évesek	19	19	19	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									93 %	7 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	18	23	21	1.87	30	30	30	0.00		5 fő - 100%
12 évesek	3	30	17	8.36	4	31	18	9.04	5 fő - 23%	17 fő - 77%
13 évesek	7	43	17	11.02	4	22	13	5.14	4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	10	32	17	6.32	1	16	9	4.81	9 fő - 39%	14 fő - 61%
15 évesek	10	40	21	9.17	1	21	11	4.73	4 fő - 17%	20 fő - 83%
16 évesek	23	23	23	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									24 %	76 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18	23	21	1.87	30	30	30	0.00		1 fő - 20%	4 fő - 80%
12 évesek	19	30	24	3.31	15	31	22	4.04	2 fő - 9%	6 fő - 27%	14 fő - 64%
13 évesek	18	47	31	9.01	16	31	24	4.02	2 fő - 13%	2 fő - 13%	12 fő - 75%
14 évesek	19	57	33	9.96	16	36	26	6.12	4 fő - 17%	6 fő - 26%	13 fő - 57%
15 évesek	27	61	43	9.47	20	37	26	4.31	3 fő - 13%	6 fő - 25%	15 fő - 63%
16 évesek	35	35	35	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									12 %	24 %	64 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	140	200	170	21.29	146	146	146	0.00		5 fő - 100%
12 évesek	135	180	159	13.85	112	198	153	26.62	4 fő - 18%	18 fő - 82%
13 évesek	145	193	162	18.10	122	195	166	24.89	4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	160	272	187	28.84	123	200	153	22.31	2 fő - 9%	21 fő - 91%
15 évesek	122	250	210	39.17	130	193	161	17.74	2 fő - 8%	22 fő - 92%

Összesen: 13 % 87 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14	20	18	2.32	30	30	30	0.00	4 fő - 80%	1 fő - 20%
12 évesek	14	28	21	4.14	13	37	27	6.53	8 fő - 36%	14 fő - 64%
13 évesek	7	27	18	5.81	16	29	25	4.75	9 fő - 56%	7 fő - 44%
14 évesek	12	28	19	4.69	11	37	29	6.96	8 fő - 35%	15 fő - 65%
15 évesek	13	38	22	7.92	20	41	31	5.67	7 fő - 29%	17 fő - 71%
16 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									41 %	59 %