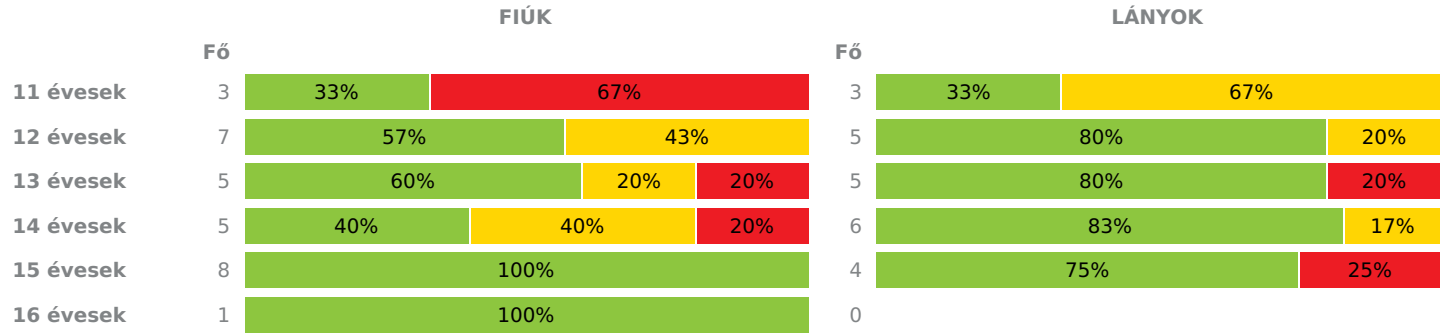
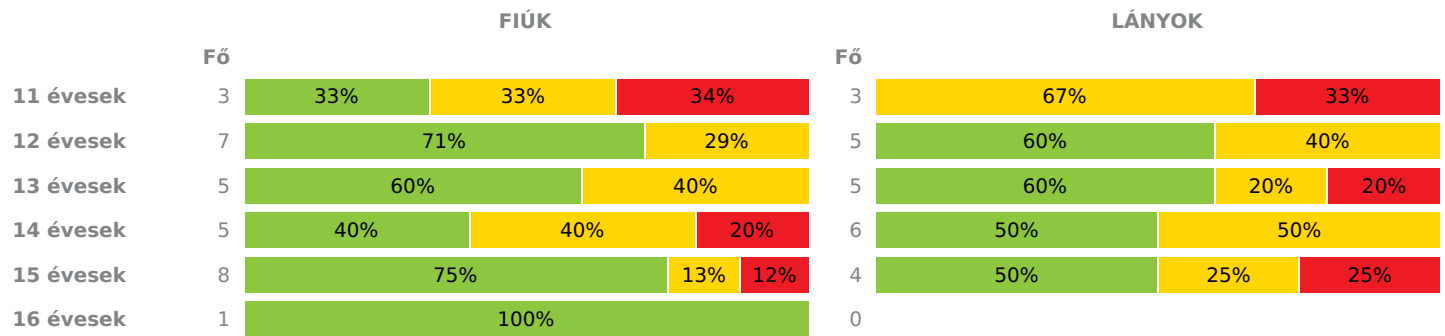
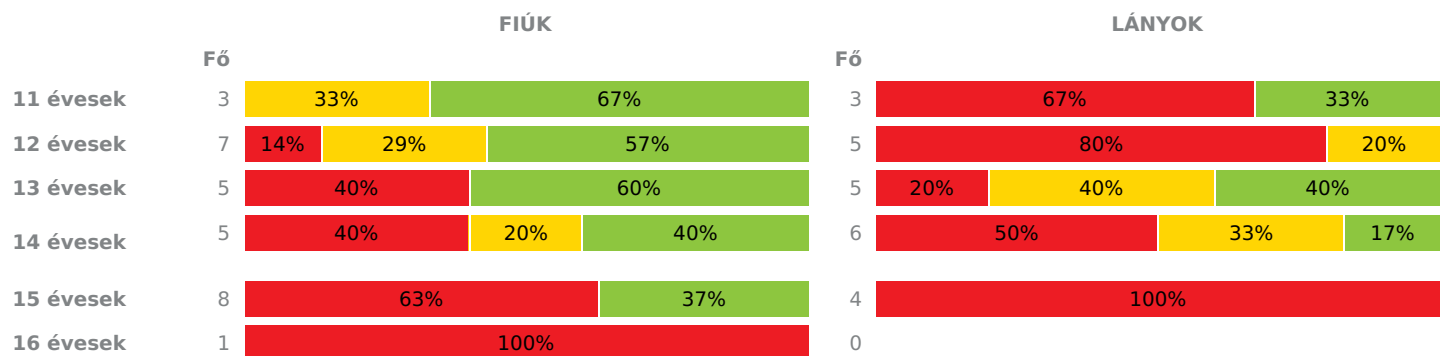
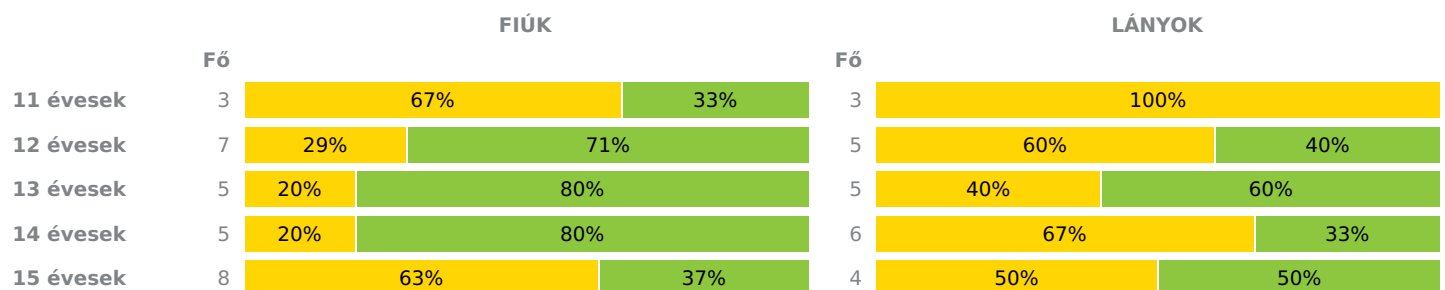
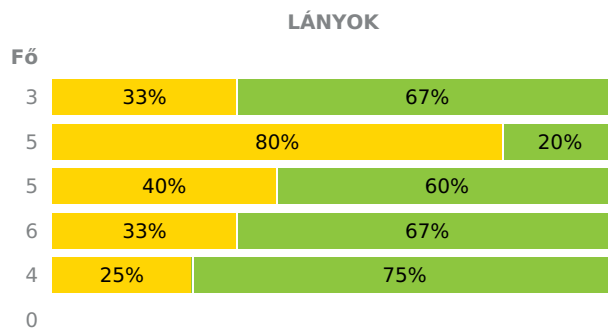
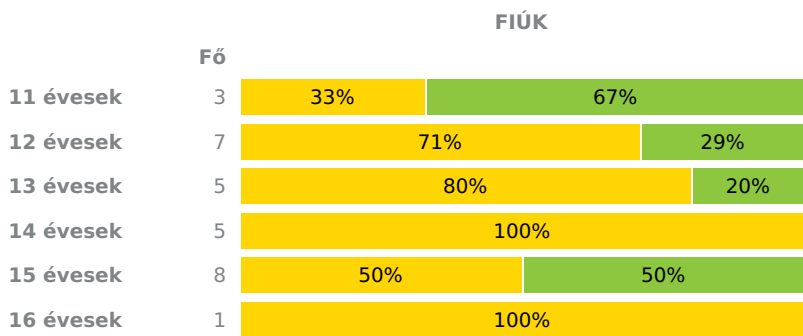
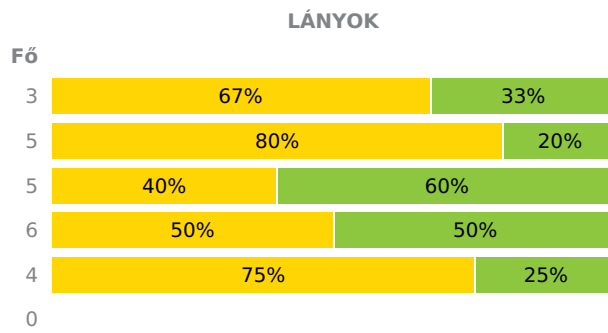
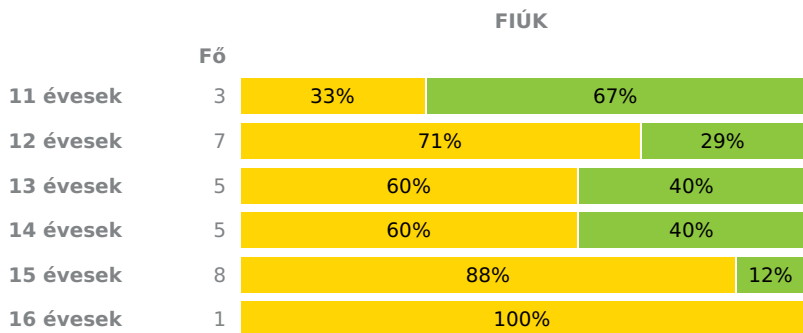

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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


16 évesek 1 100% 0

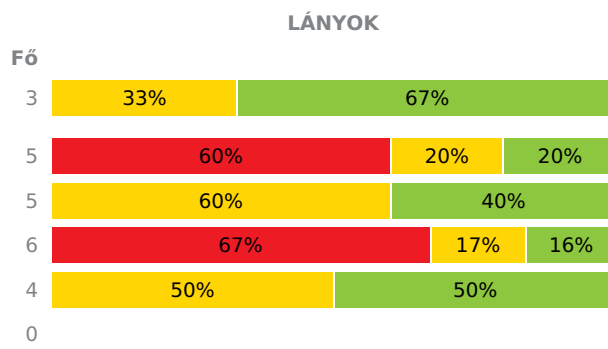
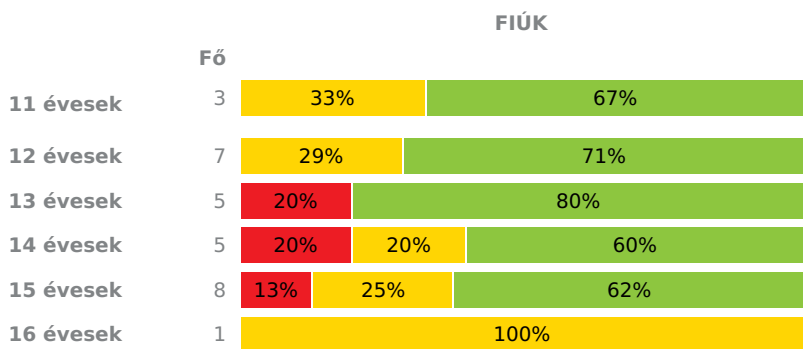
**Törzsemelés teszt (cm)**



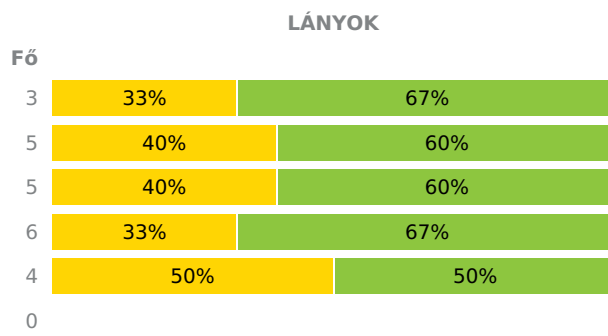
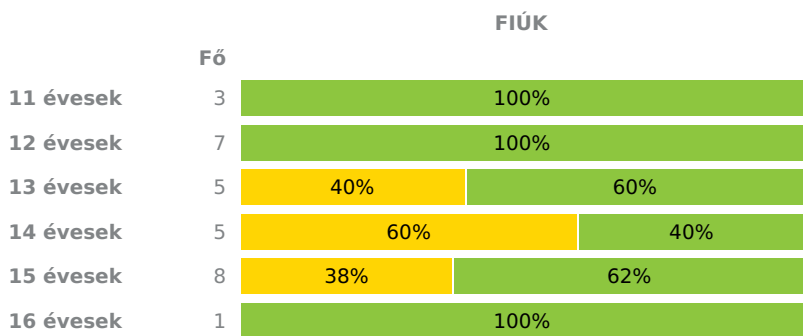
**Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)**



**Kézi szorítóerő mérése (kg)**

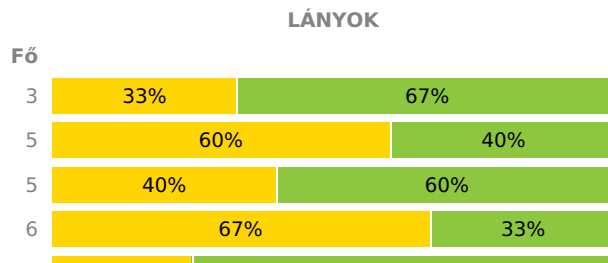
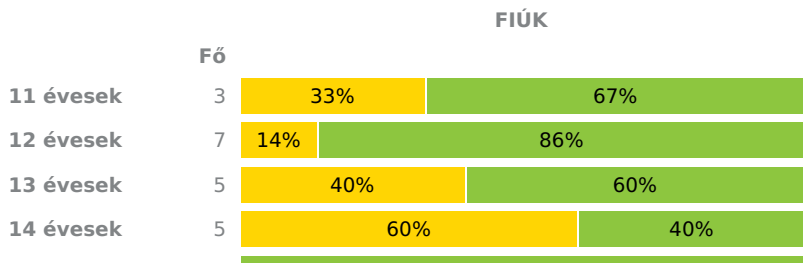


**Helyből távolugrás teszt (cm)**



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

**Hajlékonysági teszt (cm)**



15 évesek	8	100%	4	25%	75%
16 évesek	1	100%	0		

Magyar Diáksport Szövetség - 2023




- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Bakonyszentlászlói Szent László Általános Iskola

Létszám: **53 / 29 fiú, 24 lány**  
 Tanév: **2022/2023**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
 Nyomtatás dátuma: 2023.10.11 13:19:53



## 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	16.22	29.62	24.38	5.85	20.08	24.56	22.01	1.88	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
12 évesek	15.62	23.12	19.31	2.70	13.39	23.81	17.82	4.31		4 fő - 33%	8 fő - 67%
13 évesek	14.45	26.56	20.28	4.64	18.73	28.23	21.72	3.37	2 fő - 20%	1 fő - 10%	7 fő - 70%
14 évesek	15.38	33.23	23.48	6.03	13.69	23.73	19.88	3.39	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
15 évesek	15.35	23.44	19.82	2.51	19.38	49.67	27.86	12.65	1 fő - 8%		11 fő - 92%
16 évesek	16.85	16.85	16.85	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.90	38.30	29.73	9.87	26.00	37.80	30.40	5.26	2 fő - 33%	3 fő - 50%	1 fő - 17%
12 évesek	7.30	31.30	19.71	7.16	7.40	30.50	19.00	9.42		4 fő - 33%	8 fő - 67%
13 évesek	5.10	29.10	18.90	8.65	17.60	37.50	27.12	6.34	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
14 évesek	7.70	44.20	24.20	13.46	8.20	34.60	26.05	8.91	1 fő - 10%	5 fő - 45%	5 fő - 45%
15 évesek	5.10	32.10	15.54	8.30	28.00	50.00	34.18	9.18	2 fő - 16%	2 fő - 17%	8 fő - 67%
16 évesek	12.40	12.40	12.40	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
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	38.95	44.25	41.66	2.17	36.48	41.32	38.31	2.14	2 fő - 33%	1 fő - 17%	3 fő - 50%
12 évesek	36.32	42.95	40.19	2.32	35.36	38.70	36.48	1.24	5 fő - 42%	3 fő - 25%	4 fő - 33%
13 évesek	35.95	46.45	41.42	3.88	36.85	42.75	39.09	2.25	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%
14 évesek	35.52	48.81	41.12	5.15	35.05	41.64	36.98	2.20	5 fő - 45%	3 fő - 27%	3 fő - 27%
15 évesek	32.51	49.93	38.94	6.75	31.07	35.74	34.50	1.98	9 fő - 75%		3 fő - 25%
16 évesek	31.67	31.67	31.67	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
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	5.00	22.00	11.00	7.79	0.00	11.00	4.33	4.78	5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	13.00	35.00	22.71	7.52	13.00	23.00	17.00	3.52	5 fő - 42%	7 fő - 58%
13 évesek	5.00	36.00	24.40	10.84	4.00	42.00	22.60	12.77	3 fő - 30%	7 fő - 70%
14 évesek	15.00	50.00	29.20	12.45	5.00	21.00	14.50	5.32	5 fő - 45%	6 fő - 55%
15 évesek	9.00	26.00	17.00	6.98	0.00	32.00	15.50	12.36	7 fő - 58%	5 fő - 42%
16 évesek	15.00	15.00	15.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13.00	28.00	21.33	6.24	17.00	25.00	21.67	3.40	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	12.00	27.00	20.00	4.63	20.00	28.00	22.20	2.99	9 fő - 75%	3 fő - 25%
13 évesek	16.00	24.00	20.40	2.94	17.00	26.00	21.80	3.66	6 fő - 60%	4 fő - 40%
14 évesek	18.00	22.00	20.40	1.62	12.00	29.00	22.83	6.01	7 fő - 64%	4 fő - 36%
15 évesek	14.00	25.00	21.63	3.50	21.00	25.00	23.50	1.50	5 fő - 42%	7 fő - 58%
16 évesek	16.00	16.00	16.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0.00	13.00	7.33	5.44	0.00	15.00	5.33	6.85	3 fő - 50%	3 fő - 50%
12 évesek	0.00	11.00	5.71	3.88	0.00	7.00	2.40	2.73	9 fő - 75%	3 fő - 25%
13 évesek	0.00	20.00	9.40	7.26	0.00	8.00	5.80	2.99	5 fő - 50%	5 fő - 50%
14 évesek	6.00	15.00	10.80	3.31	0.00	16.00	6.00	5.54	6 fő - 55%	5 fő - 45%
15 évesek	2.00	16.00	7.25	3.96	0.00	7.00	2.50	2.87	10 fő - 83%	2 fő - 17%
16 évesek	11.00	11.00	11.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	19.60	24.20	21.53	1.95	15.30	23.70	20.40	3.66		2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	18.60	28.40	23.33	3.23	12.20	27.20	18.06	5.28	3 fő - 25%	3 fő - 25%	6 fő - 50%
13 évesek	19.70	36.20	28.26	5.91	19.90	23.30	21.48	1.32	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
14 évesek	24.10	47.10	32.84	7.97	17.70	31.30	21.57	4.75	5 fő - 45%	2 fő - 18%	4 fő - 36%
15 évesek	28.40	47.00	37.33	6.23	23.20	33.20	28.43	4.43	1 fő - 8%	4 fő - 33%	7 fő - 58%
16 évesek	36.90	36.90	36.90	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	135.00	156.00	148.00	9.27	112.00	149.00	130.00	15.12	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	149.00	202.00	163.29	16.58	111.00	152.00	133.00	18.01	2 fő - 17%	10 fő - 83%
13 évesek	120.00	182.00	158.80	21.76	108.00	168.00	133.80	20.22	4 fő - 40%	6 fő - 60%
14 évesek	126.00	198.00	167.40	25.58	130.00	169.00	150.00	16.28	5 fő - 45%	6 fő - 55%
15 évesek	119.00	232.00	181.75	36.93	73.00	153.00	126.75	32.02	5 fő - 42%	7 fő - 58%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	35.50	27.00	8.15	10.50	37.50	27.00	11.81	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	20.00	32.00	24.36	3.84	17.00	30.00	23.70	4.92	4 fő - 33%	8 fő - 67%
13 évesek	11.00	29.50	21.90	6.61	19.00	33.00	26.50	5.18	4 fő - 40%	6 fő - 60%
14 évesek	14.00	26.00	19.30	4.09	12.50	39.00	22.83	8.78	7 fő - 64%	4 fő - 36%
15 évesek	22.00	36.00	25.69	4.25	22.00	31.50	27.38	3.85	1 fő - 8%	11 fő - 92%
16 évesek	33.00	33.00	33.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %