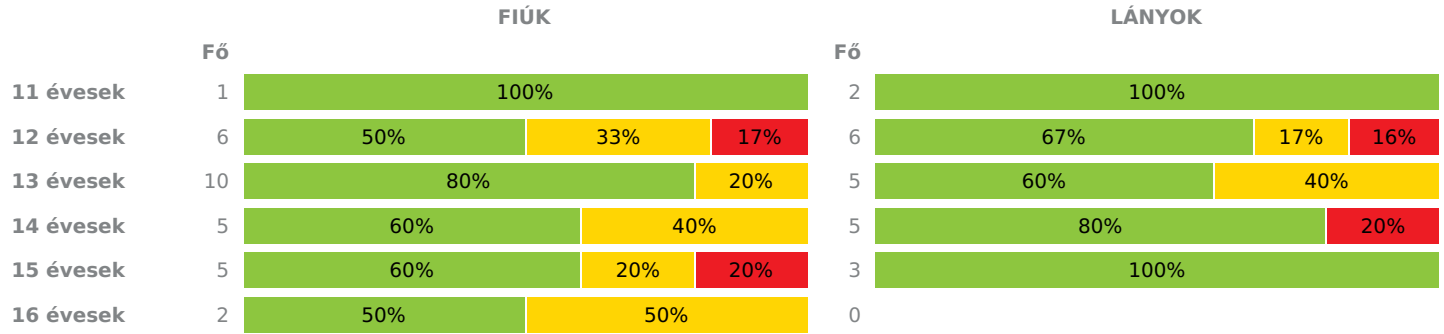


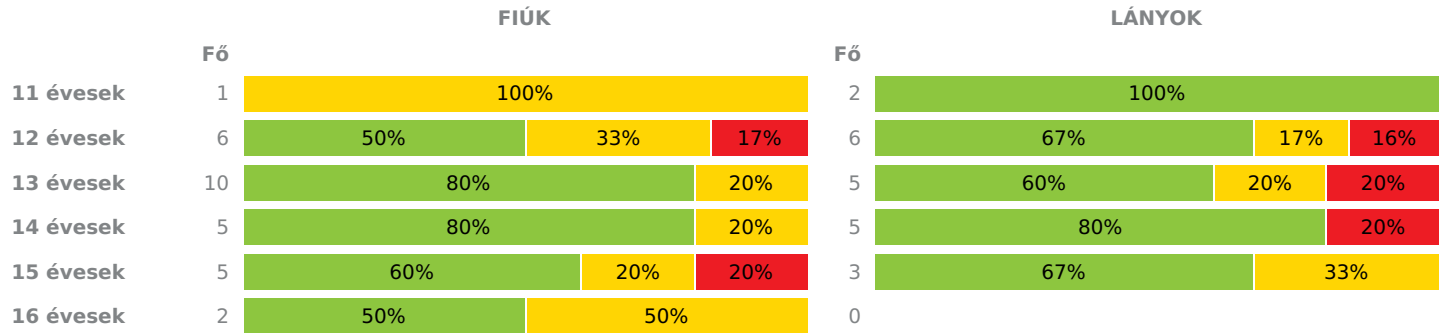
**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**

**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

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

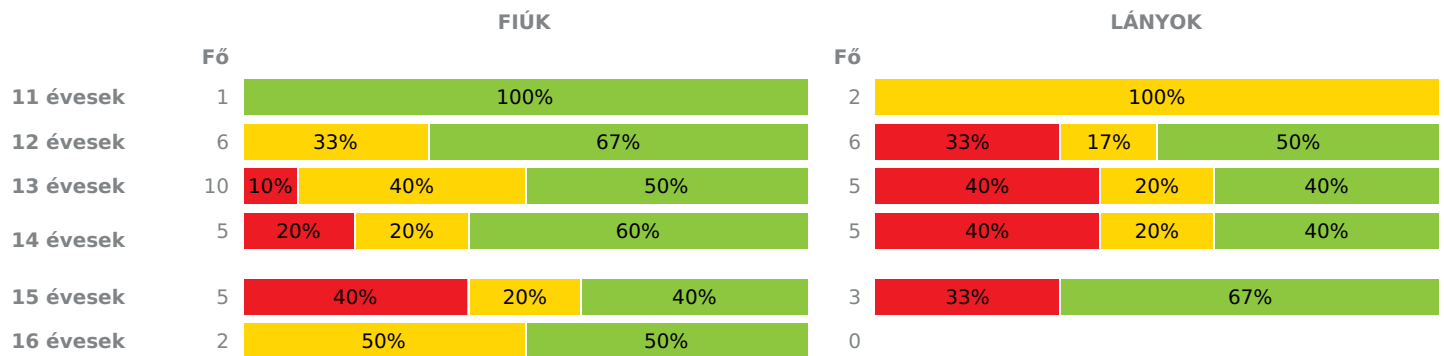


**Testzsírszázalék (TZS %)**



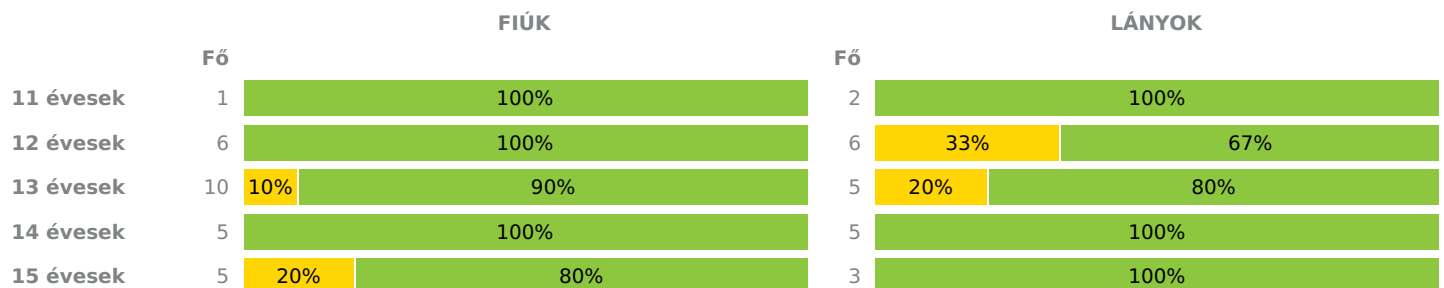
**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

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



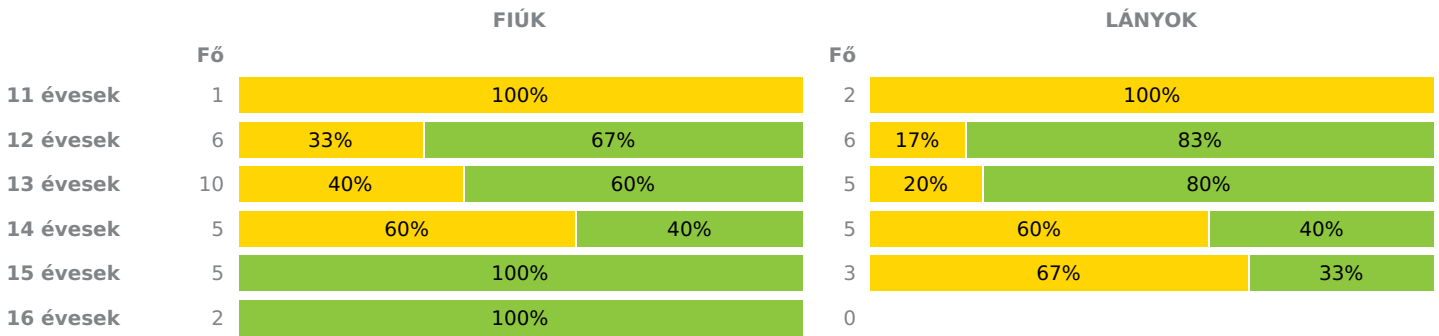
**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

**Ütemezett hasizom teszt (db)**

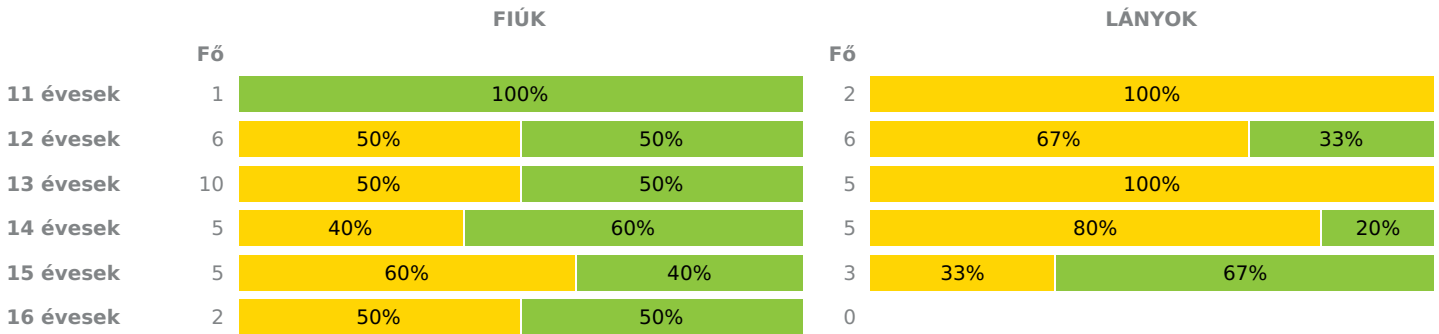


16 évesek 2 100% 0

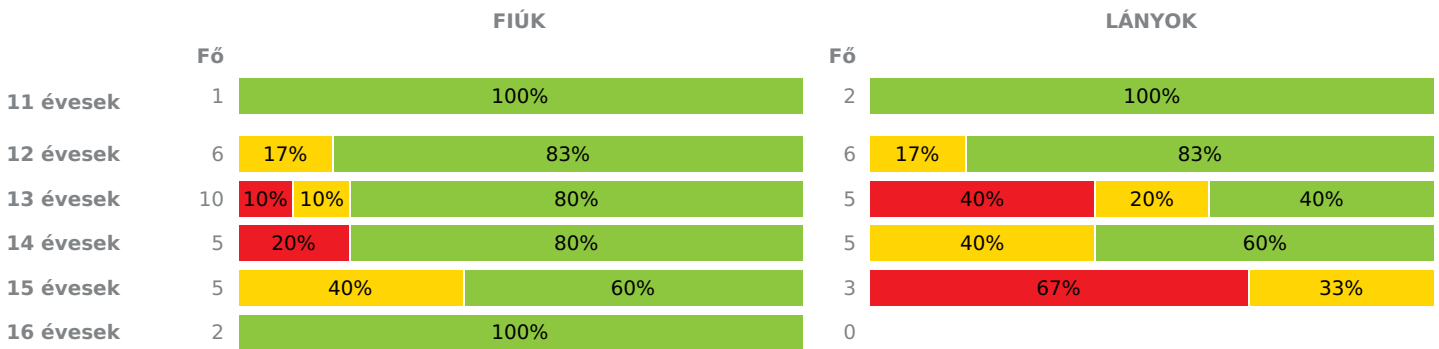
### Törzsemelés teszt (cm)



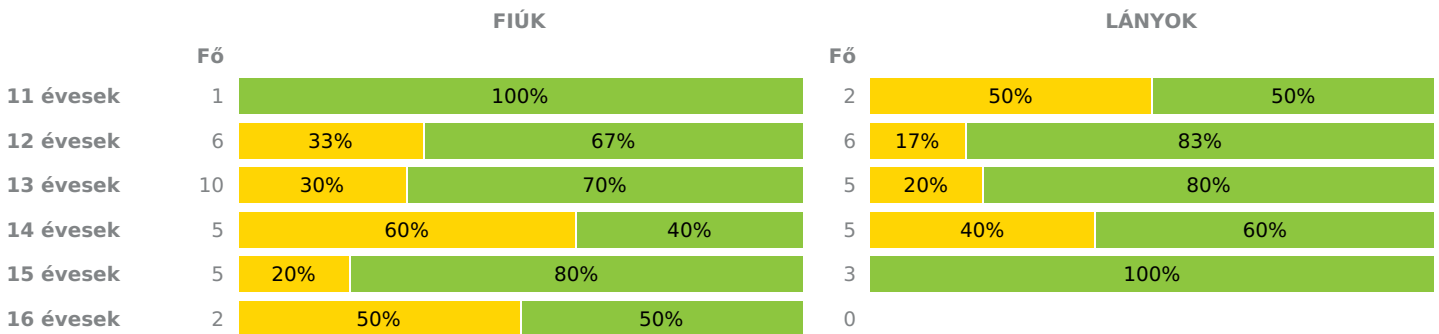
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

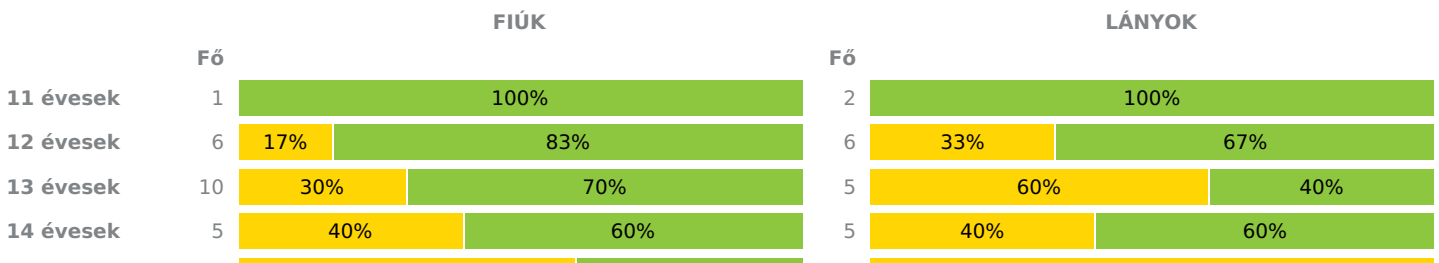


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	5	60%	40%	3	100%
16 évesek	2	50%	50%	0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Bakonyszentlászlói Szent László Általános Iskola

Létszám: 51 / 29 fiú, 22 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,04 %

Nyomtatás dátuma: 2024.10.21 08:29:18



## 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	18.83	18.83	18.83	0.00	18.12	20.93	19.53	1.41			3 fő - 100%
12 évesek	15.31	31.26	22.10	5.33	15.79	27.27	20.66	4.16	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%
13 évesek	15.22	26.31	19.73	3.30	15.09	26.80	19.72	4.54		4 fő - 27%	11 fő - 73%
14 évesek	15.27	27.21	21.16	4.06	20.26	31.13	23.38	3.93	1 fő - 10%	2 fő - 20%	7 fő - 70%
15 évesek	17.18	34.35	24.00	5.66	15.97	23.47	18.97	3.24	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
16 évesek	19.68	24.18	21.93	2.25	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
11 évesek	25.00	25.00	25.00	0.00	15.00	25.00	20.00	5.00			1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	13.00	37.20	24.27	8.35	16.00	38.00	23.90	8.32	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%	
13 évesek	6.00	27.90	17.29	6.73	13.90	38.70	25.02	9.39	1 fő - 7%	3 fő - 20%	11 fő - 73%	
14 évesek	12.10	26.40	17.34	5.33	24.50	39.90	28.16	5.94	1 fő - 10%	1 fő - 10%	8 fő - 80%	
15 évesek	16.40	39.80	23.04	8.85	12.20	33.50	22.53	8.71	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%	
16 évesek	5.90	20.80	13.35	7.45	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%	
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	41.07	41.07	41.07	0.00	38.26	38.50	38.38	0.12			2 fő - 67%	1 fő - 33%
12 évesek	37.83	48.77	42.47	4.06	35.01	45.78	40.08	4.25	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%	
13 évesek	34.86	52.98	42.73	5.41	33.98	42.87	38.18	3.19	3 fő - 20%	5 fő - 33%	7 fő - 47%	
14 évesek	37.30	48.49	43.05	3.99	35.71	45.15	39.58	3.48	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%	
15 évesek	34.50	43.83	40.42	3.84	34.49	42.27	39.59	3.61	3 fő - 38%	1 fő - 13%	4 fő - 50%	
16 évesek	40.90	55.16	48.03	7.13	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%	
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	60.00	60.00	60.00	0.00	42.00	50.00	46.00	4.00		3 fő - 100%
12 évesek	23.00	80.00	42.67	19.42	5.00	80.00	28.17	24.20	2 fő - 17%	10 fő - 83%
13 évesek	15.00	80.00	40.10	23.15	17.00	40.00	27.60	9.85	2 fő - 13%	13 fő - 87%
14 évesek	24.00	80.00	51.80	19.42	20.00	25.00	23.20	1.94		10 fő - 100%
15 évesek	20.00	80.00	49.80	25.27	20.00	33.00	26.00	5.35	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	60.00	80.00	70.00	10.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	19.00	19.00	0.00	20.00	20.00	20.00	0.00	3 fő - 100%	
12 évesek	17.00	30.00	24.50	5.50	21.00	30.00	26.00	3.51	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	15.00	30.00	24.80	5.64	21.00	28.00	25.60	2.73	5 fő - 33%	10 fő - 67%
14 évesek	19.00	30.00	23.40	3.83	17.00	30.00	23.00	5.06	6 fő - 60%	4 fő - 40%
15 évesek	23.00	30.00	27.20	2.79	19.00	30.00	23.33	4.78	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	24.00	24.00	24.00	0.00	5.00	6.00	5.50	0.50	2 fő - 67%	1 fő - 33%
12 évesek	1.00	15.00	7.83	5.37	1.00	13.00	5.00	4.73	7 fő - 58%	5 fő - 42%
13 évesek	1.00	18.00	9.80	5.36	1.00	6.00	2.60	1.85	10 fő - 67%	5 fő - 33%
14 évesek	6.00	30.00	17.00	9.42	2.00	9.00	4.00	2.53	6 fő - 60%	4 fő - 40%
15 évesek	6.00	22.00	13.20	5.42	4.00	14.00	10.33	4.50	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	3.00	21.00	12.00	9.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	27.00	27.00	27.00	0.00	17.00	24.00	20.50	3.50			3 fő - 100%
12 évesek	19.00	37.00	25.90	5.83	17.00	26.00	21.98	2.78			2 fő - 17%
13 évesek	19.00	38.00	30.36	5.32	13.80	34.30	22.78	7.16	3 fő - 20%	2 fő - 13%	10 fő - 67%
14 évesek	23.40	45.10	38.48	8.09	23.20	29.80	26.86	2.44	1 fő - 10%	2 fő - 20%	7 fő - 70%
15 évesek	32.40	53.10	38.46	7.67	20.80	22.10	21.30	0.57	2 fő - 25%	3 fő - 38%	3 fő - 38%
16 évesek	43.30	46.60	44.95	1.65	0	0	0	0			2 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	172.00	172.00	172.00	0.00	123.00	168.00	145.50	22.50	1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	118.00	170.00	149.67	16.56	121.00	178.00	153.83	19.43	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	130.00	210.00	168.10	19.47	106.00	170.00	147.40	23.30	4 fő - 27%	11 fő - 73%
14 évesek	91.00	205.00	157.00	38.41	119.00	161.00	141.00	16.09	5 fő - 50%	5 fő - 50%
15 évesek	152.00	222.00	184.80	22.25	150.00	177.00	159.67	12.28	1 fő - 13%	7 fő - 88%

Összesen: 0 % 0 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	31.50	31.50	31.50	0.00	28.50	29.50	29.00	0.50		3 fő - 100%
12 évesek	17.50	35.00	27.00	5.60	7.60	37.30	27.02	9.79	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	16.50	34.50	24.21	5.64	15.20	29.65	22.42	5.84	6 fő - 40%	9 fő - 60%
14 évesek	8.50	30.00	20.72	8.01	18.00	29.50	25.04	4.02	4 fő - 40%	6 fő - 60%
15 évesek	14.60	25.50	19.66	4.28	12.50	20.10	17.37	3.45	6 fő - 75%	2 fő - 25%
16 évesek	18.65	21.25	19.95	1.30	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
									Összesen:	0 % 0 %