

Fokozott fejlesztés szükséges  
 Fejlesztés szükséges  
 Egészségzóna

Létszám: 120 / 70 fiú, 50 lány  
Tanév: 2015/2016

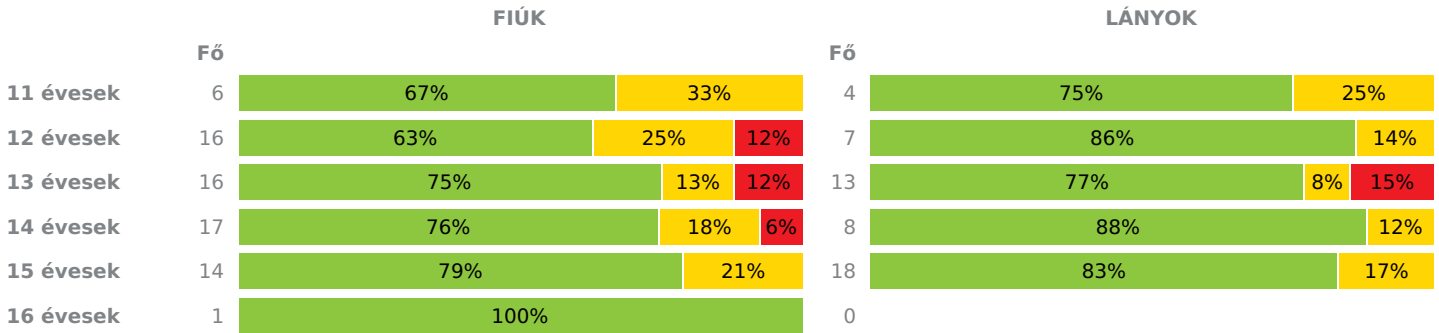


Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
Nyomtatás dátuma: 2024.05.06 15:10:47

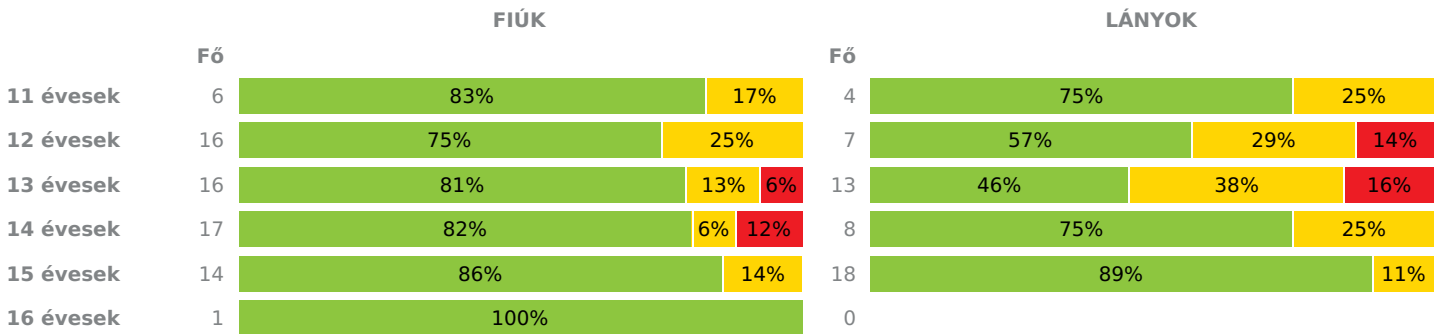
## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

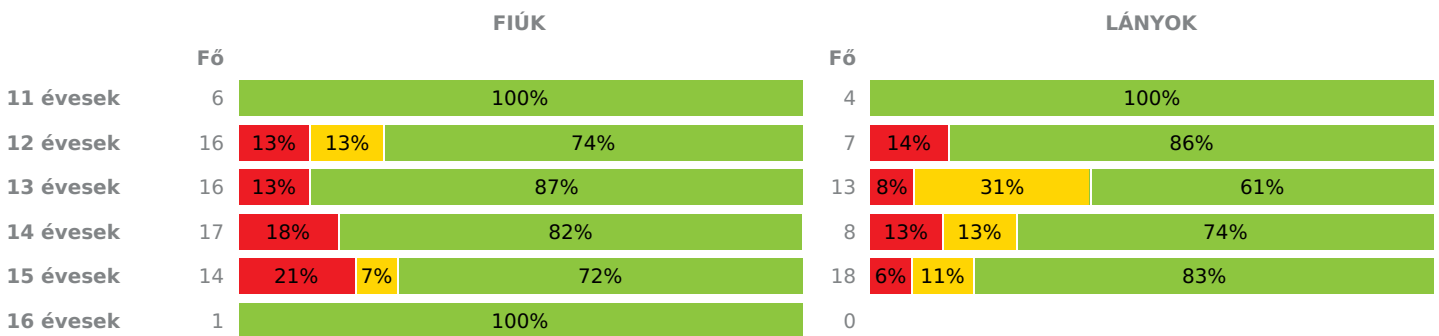


#### Testzsírszázalék (TZS %)



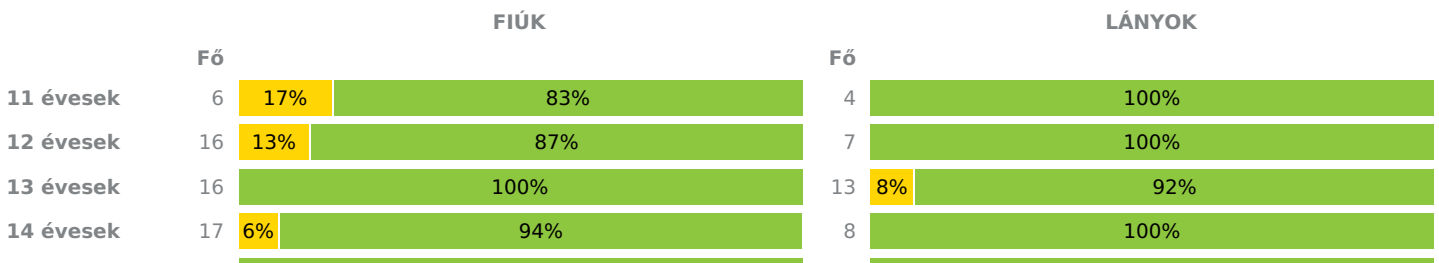
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)



15 évesek	14	100%	18	100%
16 évesek	1	100%	0	

### Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
11 évesek	6	100%		4	100%
12 évesek	16	6%	94%	7	43% 57%
13 évesek	16	6%	94%	13	15% 85%
14 évesek	17	100%		8	100%
15 évesek	14	100%		18	100%
16 évesek	1	100%		0	

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
11 évesek	6	100%		4	50% 50%
12 évesek	16	25%	75%	7	29% 71%
13 évesek	16	13%	87%	13	69% 31%
14 évesek	17	6%	94%	8	13% 87%
15 évesek	14	14%	86%	18	28% 72%
16 évesek	1	100%		0	

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
11 évesek	6	67%	33%	4	25% 25% 50%	
12 évesek	16	6%	50%	44%	7	100%
13 évesek	16	44%	56%	13	8% 38% 54%	
14 évesek	17	18%	29%	53%	8	13% 25% 62%
15 évesek	14	14%	21%	65%	18	28% 72%
16 évesek	1	100%		0		

### Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
11 évesek	6	100%		4	25% 75%
12 évesek	16	13%	87%	7	100%
13 évesek	16	25%	75%	13	31% 69%
14 évesek	17	18%	82%	8	13% 87%
15 évesek	14	21%	79%	18	11% 89%
16 évesek	1	100%		0	

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
11 évesek	6	100%		4	100%
12 évesek	16	100%		7	100%
13 évesek	16	19%	81%	13	8% 92%

14 évesek	17	12%	88%	8	13%	87%
15 évesek	14		100%	18	6%	94%
16 évesek	1		100%	0		



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Tahitótfalui Pollack Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola**

Létszám: **120 / 70 fiú, 50 lány**  
 Tanév: **2015/2016**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
 Nyomtatás dátuma: 2024.05.06 15:10:47

**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	16.47	23.23	19.94	2.03	13.72	24.97	18.44	4.25		3 fő - 30%	7 fő - 70%
12 évesek	14.40	30.60	20.05	4.37	13.99	23.47	18.11	3.05	2 fő - 8%	5 fő - 22%	16 fő - 70%
13 évesek	15.12	34.26	20.44	4.69	15.86	36.70	21.73	5.52	4 fő - 14%	3 fő - 10%	22 fő - 76%
14 évesek	14.98	30.86	20.31	3.74	17.20	24.77	20.62	2.65	1 fő - 4%	4 fő - 16%	20 fő - 80%
15 évesek	17.37	25.41	19.73	2.55	16.16	27.24	21.29	2.84		6 fő - 19%	26 fő - 81%
16 évesek	20.93	20.93	20.93	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	16.90	24.50	20.77	2.43	5.09	27.00	16.57	7.93		2 fő - 20%	8 fő - 80%
12 évesek	8.50	34.30	21.24	5.49	10.00	39.70	22.31	10.45	1 fő - 4%	6 fő - 26%	16 fő - 70%
13 évesek	7.90	36.70	18.98	7.52	9.90	44.90	26.29	10.24	3 fő - 10%	7 fő - 24%	19 fő - 66%
14 évesek	7.30	41.30	18.68	9.03	12.30	36.60	23.54	8.32	2 fő - 8%	3 fő - 12%	20 fő - 80%
15 évesek	6.80	30.20	12.30	6.57	9.00	30.80	23.27	6.07		4 fő - 12%	28 fő - 88%
16 évesek	14.10	14.10	14.10	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	41.42	51.40	46.29	4.61	42.48	50.78	46.12	3.71			10 fő - 100%
12 évesek	33.07	51.97	44.64	5.30	33.63	50.03	44.69	5.00	3 fő - 13%	2 fő - 9%	18 fő - 78%
13 évesek	35.30	66.19	44.80	8.40	31.68	57.03	42.42	5.88	3 fő - 10%	4 fő - 14%	22 fő - 76%
14 évesek	31.37	64.80	48.01	9.40	30.92	43.00	39.46	3.56	4 fő - 16%	1 fő - 4%	20 fő - 80%
15 évesek	30.59	58.15	46.41	8.42	29.35	57.68	44.20	6.72	4 fő - 13%	3 fő - 9%	25 fő - 78%
16 évesek	53.30	53.30	53.30	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	46.00	26.33	10.87	50.00	50.00	50.00	0.00	1 fő - 10%	9 fő - 90%
12 évesek	8.00	40.00	24.19	8.63	50.00	80.00	58.14	10.72	2 fő - 9%	21 fő - 91%
13 évesek	19.00	50.00	27.31	7.33	5.00	80.00	43.23	20.15	1 fő - 3%	28 fő - 97%
14 évesek	20.00	50.00	28.82	7.06	27.00	72.00	50.63	12.08	1 fő - 4%	24 fő - 96%
15 évesek	27.00	44.00	35.71	5.01	35.00	80.00	54.06	13.82		32 fő - 100%
16 évesek	46.00	46.00	46.00	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	25.00	30.00	27.00	1.83	28.00	30.00	29.50	0.87		10 fő - 100%
12 évesek	22.00	30.00	27.00	2.18	20.00	30.00	25.29	4.37	4 fő - 17%	19 fő - 83%
13 évesek	20.00	30.00	26.19	2.51	22.00	30.00	26.83	3.10	3 fő - 10%	26 fő - 90%
14 évesek	25.00	30.00	27.94	1.80	25.00	30.00	28.63	1.65		25 fő - 100%
15 évesek	24.00	30.00	27.86	1.68	24.00	30.00	29.06	1.78		32 fő - 100%
16 évesek	25.00	25.00	25.00	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	10.00	20.00	14.67	3.54	5.00	30.00	14.25	10.06	2 fő - 20%	8 fő - 80%
12 évesek	4.00	20.00	12.88	4.88	1.00	30.00	17.43	9.81	6 fő - 26%	17 fő - 74%
13 évesek	7.00	20.00	14.13	3.12	2.00	18.00	7.00	3.66	11 fő - 38%	18 fő - 62%
14 évesek	9.00	40.00	18.06	7.26	6.00	20.00	12.00	4.09	2 fő - 8%	23 fő - 92%
15 évesek	11.00	53.00	24.07	10.34	4.00	32.00	12.67	8.13	7 fő - 22%	25 fő - 78%
16 évesek	41.00	41.00	41.00	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	17.60	23.15	19.81	1.70	12.90	27.00	20.49	5.16	1 fő - 10%	5 fő - 50%	4 fő - 40%
12 évesek	15.80	29.90	21.32	3.38	21.70	27.40	24.86	1.93	1 fő - 4%	8 fő - 35%	14 fő - 61%
13 évesek	19.85	38.70	27.53	5.03	18.15	34.45	23.09	4.36	1 fő - 3%	12 fő - 41%	16 fő - 55%
14 évesek	21.60	45.30	32.91	7.91	16.45	33.90	27.98	5.47	4 fő - 16%	7 fő - 28%	14 fő - 56%
15 évesek	24.10	46.50	36.01	8.01	21.70	35.00	28.82	3.85	2 fő - 6%	8 fő - 25%	22 fő - 69%
16 évesek	67.80	67.80	67.80	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	140.00	187.00	160.00	14.48	125.00	175.00	157.50	20.46	1 fő - 10%	9 fő - 90%
12 évesek	110.00	199.00	160.56	22.83	150.00	180.00	165.00	9.26	2 fő - 9%	21 fő - 91%
13 évesek	138.00	212.00	174.00	19.71	105.00	182.00	147.46	22.13	8 fő - 28%	21 fő - 72%

14 évesek	155.00	230.00	187.53	23.00	130.00	190.00	165.63	18.45	4 fő - 16%	21 fő - 84%
15 évesek	132.00	233.00	198.21	28.23	135.00	215.00	169.61	21.48	5 fő - 16%	27 fő - 84%
16 évesek	219.00	219.00	219.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	27.50	35.50	31.42	2.64	27.50	43.00	38.38	6.32		10 fő - 100%
12 évesek	20.50	36.00	27.63	5.55	40.00	44.50	42.14	1.53		23 fő - 100%
13 évesek	17.00	30.00	23.84	3.49	20.50	45.50	38.08	6.41	4 fő - 14%	25 fő - 86%
14 évesek	15.00	45.50	30.12	7.46	25.00	46.00	37.69	6.34	3 fő - 12%	22 fő - 88%
15 évesek	24.50	43.50	35.00	5.25	25.50	47.00	39.06	5.55	1 fő - 3%	31 fő - 97%
16 évesek	45.50	45.50	45.50	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %