

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: **145 / 82 fiú, 63 lány**
Tanév: **2018/2019**

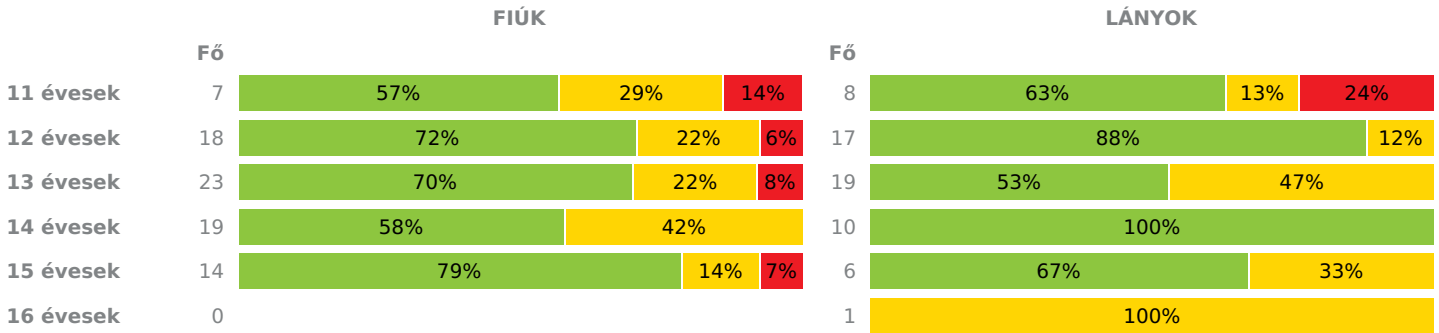


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,31 %
Nyomtatás dátuma: 2024.05.06 15:13:25

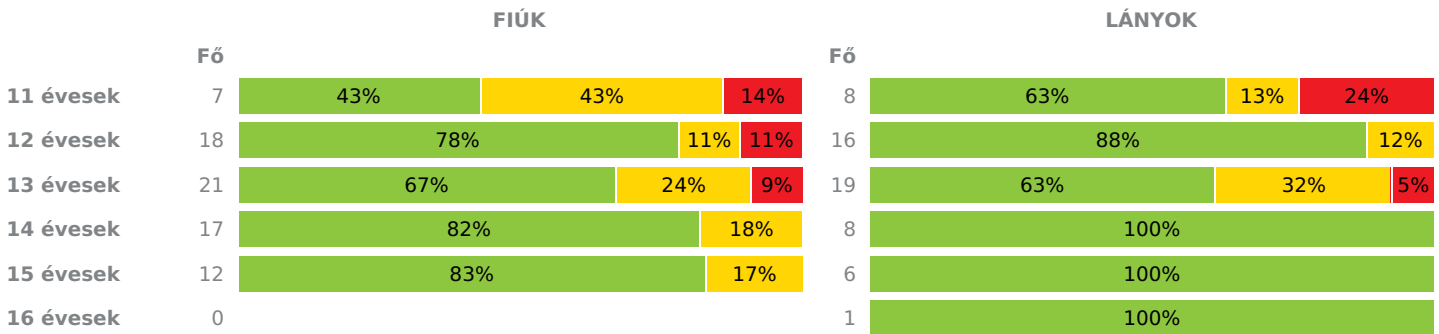
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

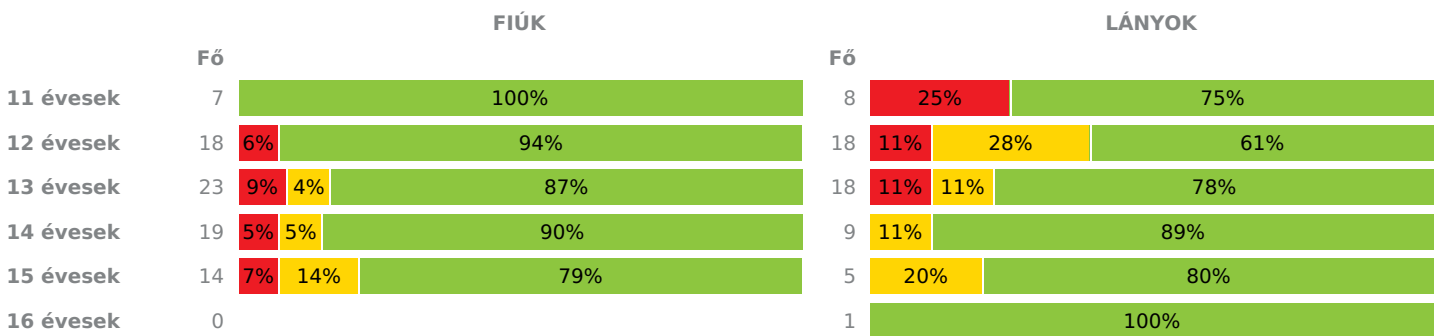


Testzsírszázalék (TZS %)



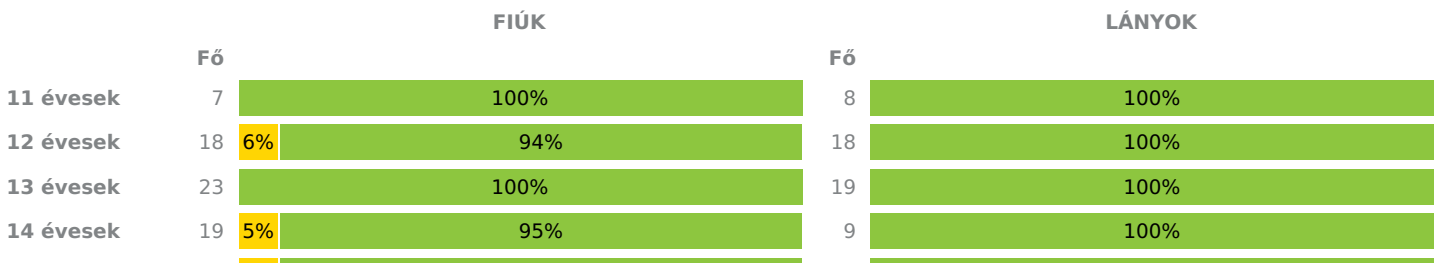
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

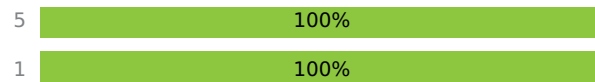
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



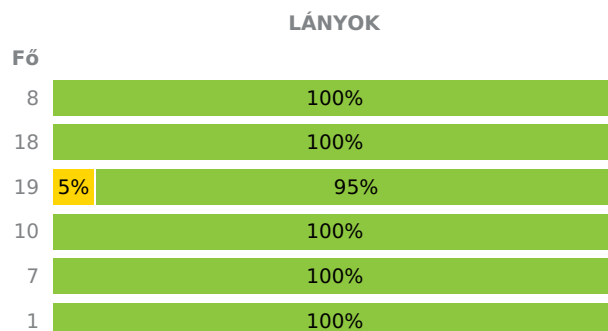
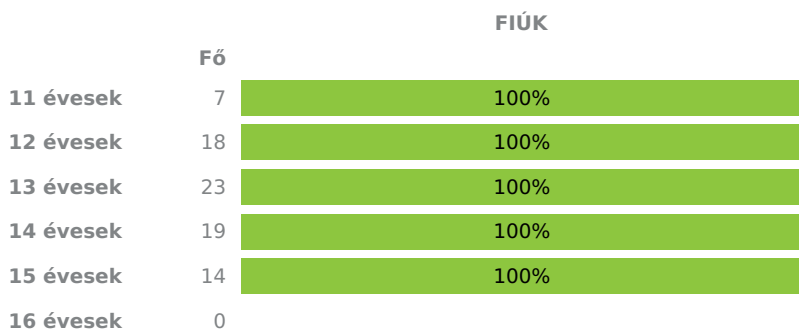
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

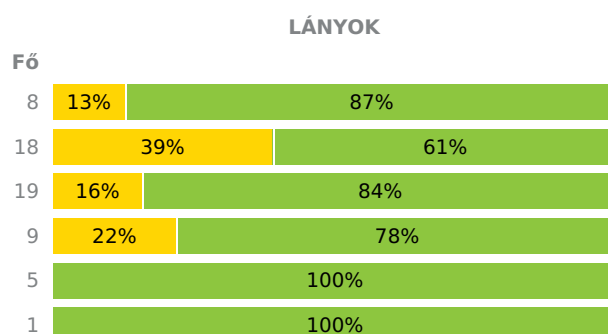
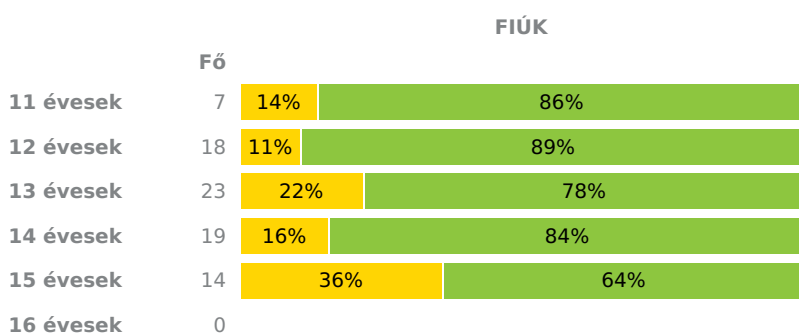




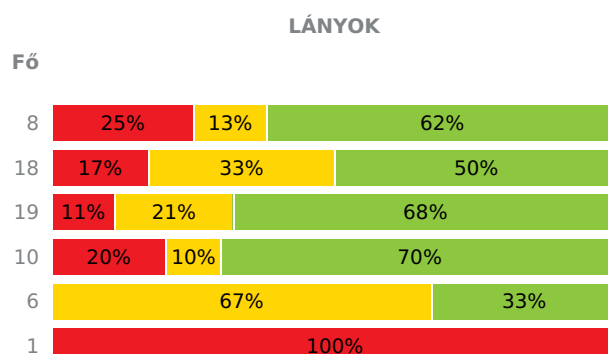
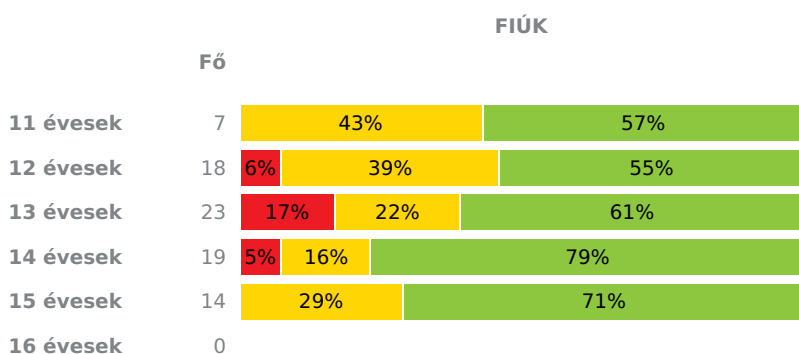
Törzsemelés teszt (cm)



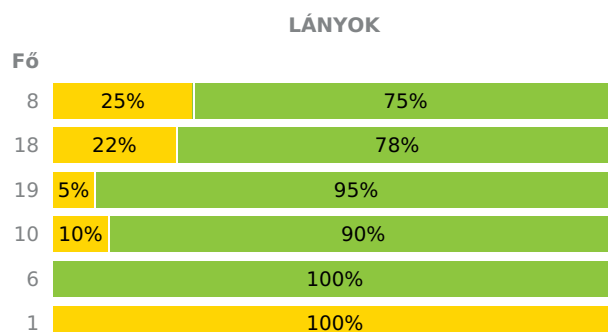
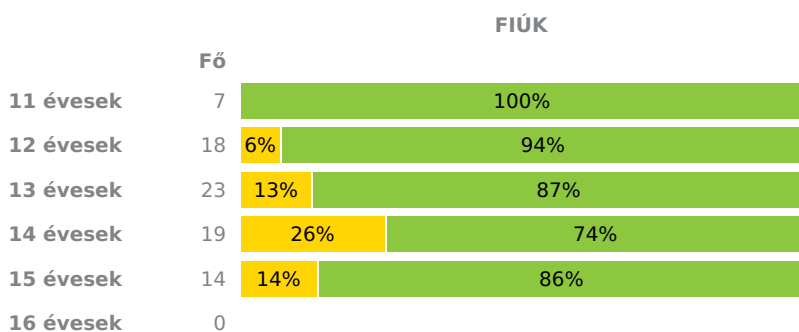
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

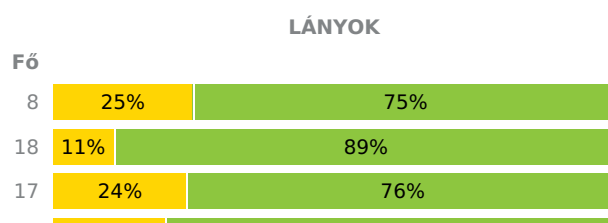
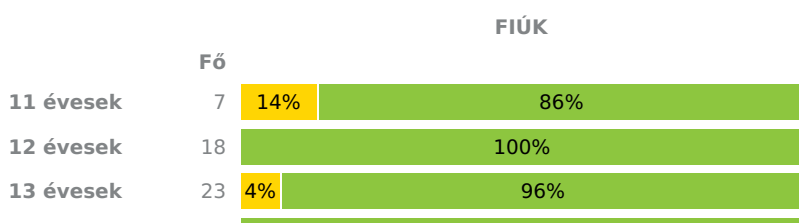


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



14 évesek	19	100%	10	20%	80%
15 évesek	14	100%	6		100%
16 évesek	0		1		100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

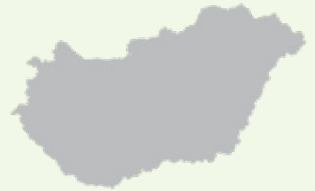
Tahitótfalui Pollack Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: **145 / 82 fiú, 63 lány**

Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,31 %

Nyomtatás dátuma: 2024.05.06 15:13:25



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.76	28.50	21.06	3.41	13.98	27.51	19.37	4.82	3 fő - 20%	3 fő - 20%	9 fő - 60%
12 évesek	14.31	28.04	19.60	3.60	14.54	24.97	18.34	2.53	1 fő - 3%	6 fő - 17%	28 fő - 80%
13 évesek	15.20	37.18	20.93	5.43	15.76	25.87	21.22	3.21	2 fő - 5%	14 fő - 33%	26 fő - 62%
14 évesek	14.93	25.10	21.05	3.04	15.40	20.93	18.67	1.81		8 fő - 28%	21 fő - 72%
15 évesek	16.30	30.09	21.78	3.43	16.64	25.72	21.11	3.22	1 fő - 5%	4 fő - 20%	15 fő - 75%
16 évesek	0	0	0	0	24.44	24.44	24.44	0.00		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	7.80	35.80	22.76	7.97	6.70	36.40	20.81	10.43	3 fő - 20%	4 fő - 27%	8 fő - 53%
12 évesek	5.30	37.20	21.08	8.14	11.30	33.60	20.14	5.69	2 fő - 6%	4 fő - 12%	28 fő - 82%
13 évesek	5.70	42.00	20.18	9.36	17.20	39.00	24.94	6.39	3 fő - 7%	11 fő - 28%	26 fő - 65%
14 évesek	10.00	34.60	18.98	5.95	11.70	27.30	20.80	5.01		3 fő - 12%	22 fő - 88%
15 évesek	5.10	26.20	15.09	6.06	17.50	26.80	22.53	3.26		2 fő - 11%	16 fő - 89%
16 évesek	0	0	0	0	26.00	26.00	26.00	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	41.23	47.68	44.00	2.42	35.25	57.33	44.43	6.74	2 fő - 13%		13 fő - 87%
12 évesek	35.36	55.68	44.98	5.22	33.61	53.85	42.01	4.92	3 fő - 8%	5 fő - 14%	28 fő - 78%
13 évesek	33.43	46.42	42.05	2.81	35.46	48.10	42.04	3.28	4 fő - 10%	3 fő - 7%	34 fő - 83%
14 évesek	32.78	45.87	44.01	2.87	38.59	47.42	43.28	2.24	1 fő - 4%	2 fő - 7%	25 fő - 89%
15 évesek	37.50	44.75	43.36	1.81	38.28	46.87	43.01	3.48	1 fő - 5%	3 fő - 16%	15 fő - 79%
16 évesek	0	0	0	0	39.48	39.48	39.48	0.00			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	34.00	80.00	52.29	17.93	20.00	80.00	62.63	23.36		15 fő - 100%
12 évesek	17.00	80.00	35.17	13.35	24.00	80.00	44.56	15.25	1 fő - 3%	35 fő - 97%
13 évesek	21.00	29.00	25.22	1.69	18.00	77.00	46.79	15.37		42 fő - 100%
14 évesek	22.00	31.00	28.11	2.47	28.00	64.00	44.56	12.90	1 fő - 4%	27 fő - 96%
15 évesek	23.00	31.00	27.14	2.72	22.00	70.00	51.40	17.88	1 fő - 5%	18 fő - 95%
16 évesek	0	0	0	0	22.00	22.00	22.00	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	26.00	30.00	28.14	1.46	26.00	30.00	29.50	1.32		15 fő - 100%
12 évesek	23.00	30.00	28.22	2.04	24.00	30.00	29.06	1.72		36 fő - 100%
13 évesek	25.00	30.00	27.65	1.73	21.00	30.00	28.42	2.16	1 fő - 2%	41 fő - 98%
14 évesek	25.00	30.00	27.79	1.70	24.00	30.00	28.30	2.19		29 fő - 100%
15 évesek	24.00	30.00	29.00	1.60	29.00	30.00	29.43	0.49		21 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	28.00	28.00	28.00	0.00		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	3.00	25.00	14.00	7.80	0.00	32.00	14.75	9.90	2 fő - 13%	13 fő - 87%
12 évesek	3.00	27.00	16.33	6.03	2.00	19.00	8.56	4.17	9 fő - 25%	27 fő - 75%
13 évesek	3.00	26.00	13.91	5.47	0.00	18.00	10.26	4.64	8 fő - 19%	34 fő - 81%
14 évesek	7.00	40.00	18.63	7.98	0.00	20.00	11.44	6.02	5 fő - 18%	23 fő - 82%
15 évesek	5.00	30.00	16.36	7.45	7.00	16.00	12.60	3.56	5 fő - 26%	14 fő - 74%
16 évesek	0	0	0	0	7.00	7.00	7.00	0.00		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	16.90	28.50	22.34	4.18	14.40	23.30	19.78	3.39	2 fő - 13%	4 fő - 27%	9 fő - 60%
12 évesek	17.20	32.40	23.49	3.94	14.10	33.90	22.27	5.40	4 fő - 11%	13 fő - 36%	19 fő - 53%
13 évesek	14.30	54.60	29.20	10.68	14.00	36.20	25.18	5.38	6 fő - 14%	9 fő - 21%	27 fő - 64%
14 évesek	21.50	47.20	35.36	6.83	17.40	35.10	25.77	5.31	3 fő - 10%	4 fő - 14%	22 fő - 76%
15 évesek	28.00	50.30	36.84	5.80	22.20	27.70	24.50	2.42		8 fő - 40%	12 fő - 60%
16 évesek	0	0	0	0	18.80	18.80	18.80	0.00	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	141.00	180.00	154.14	12.53	100.00	164.00	139.75	19.82	2 fő - 13%	13 fő - 87%
12 évesek	135.00	205.00	166.17	18.59	100.00	180.00	141.61	18.27	5 fő - 14%	31 fő - 86%
13 évesek	147.00	202.00	169.74	15.49	134.00	192.00	157.74	20.36	4 fő - 10%	38 fő - 90%
14 évesek	138.00	223.00	181.47	24.42	130.00	200.00	167.60	21.11	6 fő - 21%	23 fő - 79%

15 évesek	130.00	232.00	185.21	22.39	160.00	185.00	169.67	8.69	2 fő - 10%	18 fő - 90%
16 évesek	0	0	0	0	130.00	130.00	130.00	0.00	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	17.50	31.50	23.50	4.17	22.25	42.00	31.72	7.81	3 fő - 20%	12 fő - 80%
12 évesek	21.00	34.00	25.18	4.01	22.50	42.00	34.63	6.31	2 fő - 6%	34 fő - 94%
13 évesek	17.00	36.50	26.46	4.10	13.64	48.00	32.21	8.82	5 fő - 13%	35 fő - 88%
14 évesek	22.00	38.00	28.05	4.17	17.50	48.50	37.75	9.70	2 fő - 7%	27 fő - 93%
15 évesek	23.50	38.00	29.50	4.67	37.50	50.00	40.58	4.29		20 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	29.00	29.00	29.00	0.00	1 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 %