

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: **164 / 87 fiú, 77 lány**  
Tanév: **2020/2021**

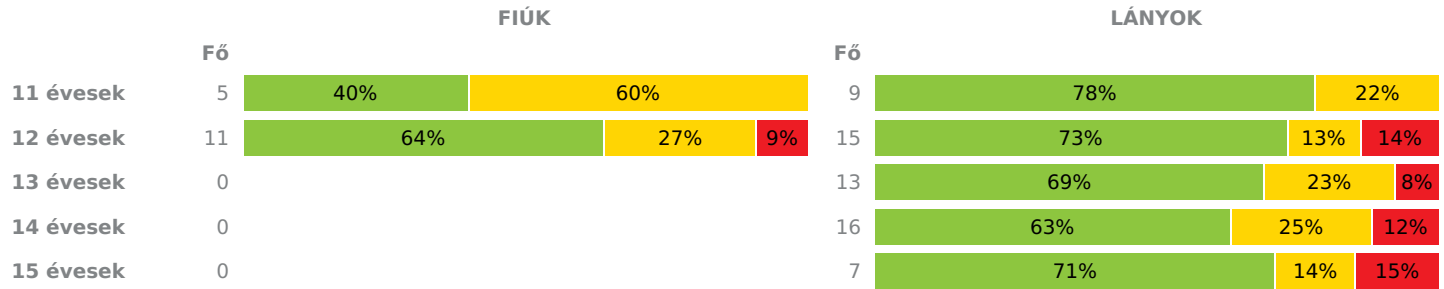


Adatfeltöltöttségi állapot: 47,56 %  
Nyomtatás dátuma: 2024.05.06 15:14:40

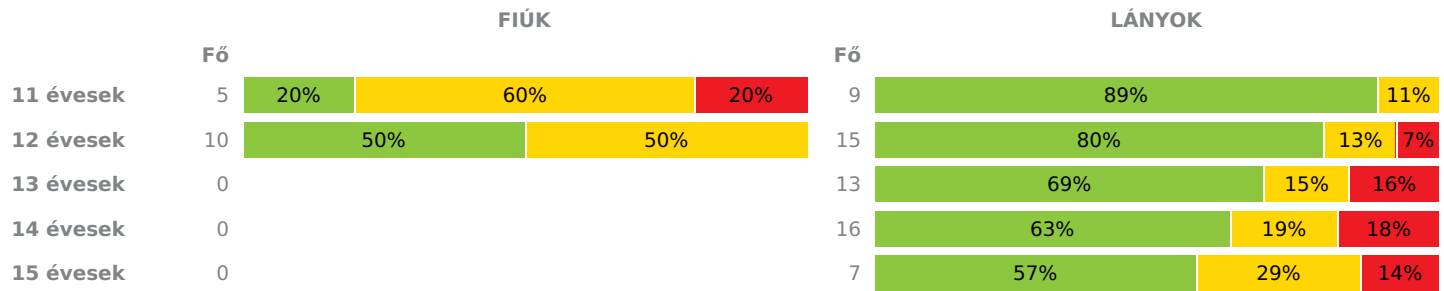
## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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



#### Testzsírszázalék (TZS %)



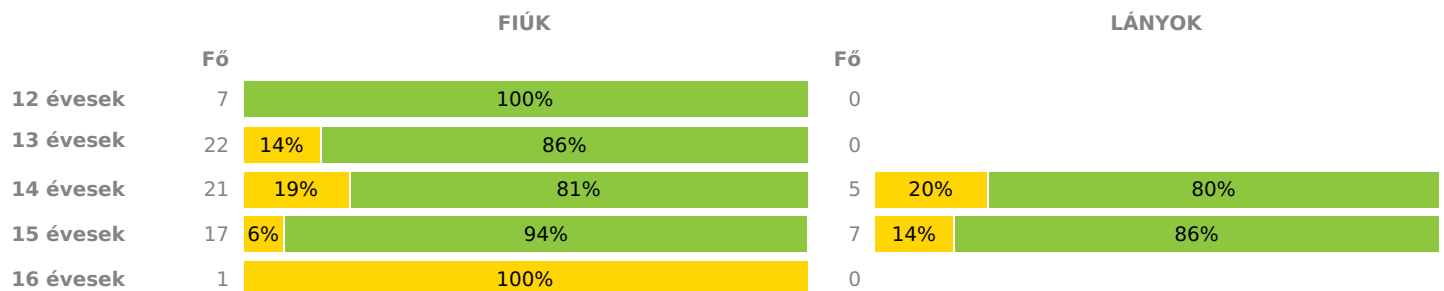
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)



#### Törzsemelés teszt (cm)



15 évesek	17	100%	7	43%	57%
16 évesek	1	100%	0		

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	2	100%	2	100%	
12 évesek	11	18% 82%	9	11% 89%	
13 évesek	22	18% 82%	13	8% 92%	
14 évesek	21	10% 90%	14	29% 71%	
15 évesek	17	12% 88%	6	67% 33%	
16 évesek	1	100%	0		

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
12 évesek	7	14% 86%	8	25% 38% 37%	
13 évesek	22	5% 18% 77%	5	20% 20% 60%	
14 évesek	21	5% 24% 71%	8	13% 38% 49%	
15 évesek	17	6% 6% 88%	6	33% 67%	
16 évesek	1	100%	0		

### Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	2	100%	2	100%	
12 évesek	13	46% 54%	2	50% 50%	
13 évesek	22	27% 73%	8	13% 87%	
14 évesek	21	29% 71%	9	11% 89%	
15 évesek	17	24% 76%	0		
16 évesek	1	100%	0		

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
12 évesek	7	14% 86%	0		
13 évesek	22	9% 91%	1	100%	
14 évesek	21	100%	1	100%	
15 évesek	17	100%	0		
16 évesek	1	100%	0		

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



■ Fokozott fejlesztés szükséges  
■ Fejlesztés szükséges

Tahitótfalui Pollack Mihály Általános Iskola és Alapfokú  
Művészeti Iskola

Létszám: 164 / 87 fiú, 77 lány



## 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	16.88	23.49	21.27	2.48	14.13	22.49	17.71	2.67		5 fő - 36%	9 fő - 64%
12 évesek	16.45	27.30	20.58	3.12	15.18	28.39	19.44	4.15	3 fő - 12%	5 fő - 19%	18 fő - 69%
13 évesek	0	0	0	0	14.15	31.60	20.93	4.24	1 fő - 8%	3 fő - 23%	9 fő - 69%
14 évesek	0	0	0	0	16.61	44.58	23.01	7.47	2 fő - 12%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
15 évesek	0	0	0	0	17.26	30.42	21.84	4.47	1 fő - 15%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	33.40	27.26	5.85	6.30	33.60	18.08	7.75	1 fő - 7%	4 fő - 29%	9 fő - 64%
12 évesek	13.70	33.80	23.33	7.15	10.00	39.30	20.83	7.66	1 fő - 4%	7 fő - 28%	17 fő - 68%
13 évesek	0	0	0	0	14.20	39.00	24.76	7.50	2 fő - 16%	2 fő - 15%	9 fő - 69%
14 évesek	0	0	0	0	16.60	50.00	27.38	9.51	3 fő - 18%	3 fő - 19%	10 fő - 63%
15 évesek	0	0	0	0	15.50	40.60	26.40	7.95	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
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	FSZ	EZ
13 évesek	0	0	0	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	18.00	22.00	20.14	1.36	0	0	0	0		7 fő - 100%
13 évesek	19.00	55.00	25.00	7.66	0	0	0	0	3 fő - 14%	19 fő - 86%
14 évesek	10.00	32.00	26.33	4.95	17.00	31.00	22.00	5.10	5 fő - 19%	21 fő - 81%
15 évesek	20.00	29.00	26.41	2.20	10.00	53.00	33.57	14.07	2 fő - 8%	22 fő - 92%
16 évesek	20.00	20.00	20.00	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
12 évesek	23.00	28.00	24.86	1.55	21.40	29.50	26.05	3.34	3 fő - 20%	12 fő - 80%

13 évesek	23.00	30.00	26.05	1.99	23.00	30.00	26.30	2.56		27 fő - 100%
14 évesek	24.00	30.00	26.76	2.00	20.40	29.00	24.63	2.57	1 fő - 4%	27 fő - 96%
15 évesek	24.00	30.00	26.53	2.03	21.00	26.20	23.67	2.15	3 fő - 13%	21 fő - 88%
16 évesek	26.00	26.00	26.00	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	21.00	25.00	23.00	2.00	15.00	15.00	15.00	0.00		4 fő - 100%
12 évesek	6.00	30.00	15.91	7.14	4.00	26.00	12.67	5.70	3 fő - 15%	17 fő - 85%
13 évesek	6.00	23.00	14.55	4.13	6.00	25.00	16.85	5.71	5 fő - 14%	30 fő - 86%
14 évesek	5.00	30.00	16.48	5.22	2.00	22.00	12.64	7.08	6 fő - 17%	29 fő - 83%
15 évesek	15.00	25.00	17.71	3.63	2.00	20.00	8.17	7.71	6 fő - 26%	17 fő - 74%
16 évesek	16.00	16.00	16.00	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
12 évesek	17.80	32.20	25.30	3.99	16.30	24.90	20.04	2.88	3 fő - 20%	3 fő - 20%	9 fő - 60%
13 évesek	15.80	37.00	27.60	4.54	17.60	26.70	22.98	3.57	2 fő - 7%	5 fő - 19%	20 fő - 74%
14 évesek	21.70	45.60	34.27	6.38	21.20	34.10	19.24	11.78	2 fő - 7%	8 fő - 28%	19 fő - 66%
15 évesek	28.30	68.80	41.73	9.11	21.40	39.50	28.90	6.37	1 fő - 4%	3 fő - 13%	19 fő - 83%
16 évesek	47.20	47.20	47.20	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	140.00	140.00	0.00	130.00	140.00	135.00	5.00		4 fő - 100%
12 évesek	115.00	168.00	141.92	16.23	120.00	155.00	137.50	17.50	7 fő - 47%	8 fő - 53%
13 évesek	110.00	200.00	161.82	20.10	110.00	170.00	146.25	16.54	7 fő - 23%	23 fő - 77%
14 évesek	115.00	252.00	173.76	28.55	120.00	190.00	152.22	18.12	7 fő - 23%	23 fő - 77%
15 évesek	120.00	215.00	183.06	21.04	0	0	0	0	4 fő - 24%	13 fő - 76%
16 évesek	140.00	140.00	140.00	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
12 évesek	20.00	29.50	24.36	2.73	0	0	0	0	1 fő - 14%	6 fő - 86%
13 évesek	15.00	34.50	24.52	4.59	0	0	0	0.00	2 fő - 9%	21 fő - 91%
14 évesek	21.50	43.50	29.43	6.54	0	0	0	0.00		22 fő - 100%
15 évesek	22.00	50.00	31.65	8.51	0	0	0	0		17 fő - 100%
16 évesek	24.00	24.00	24.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %