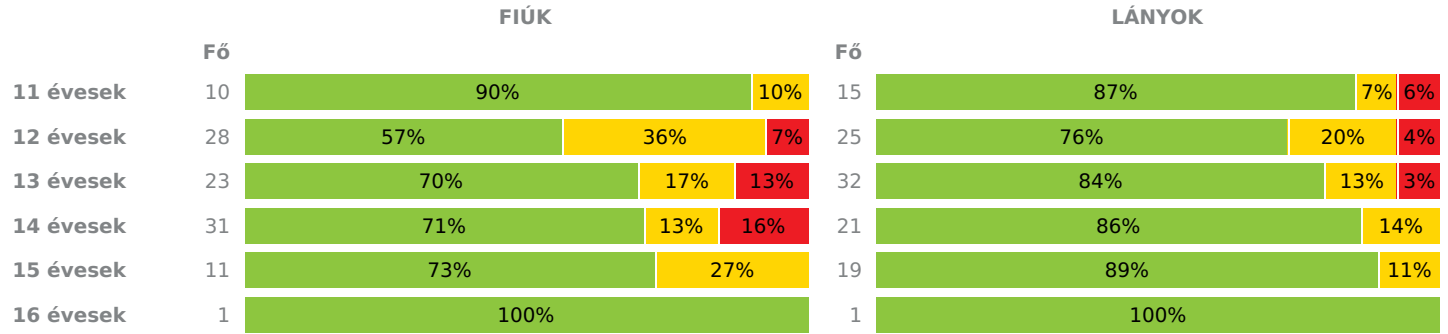




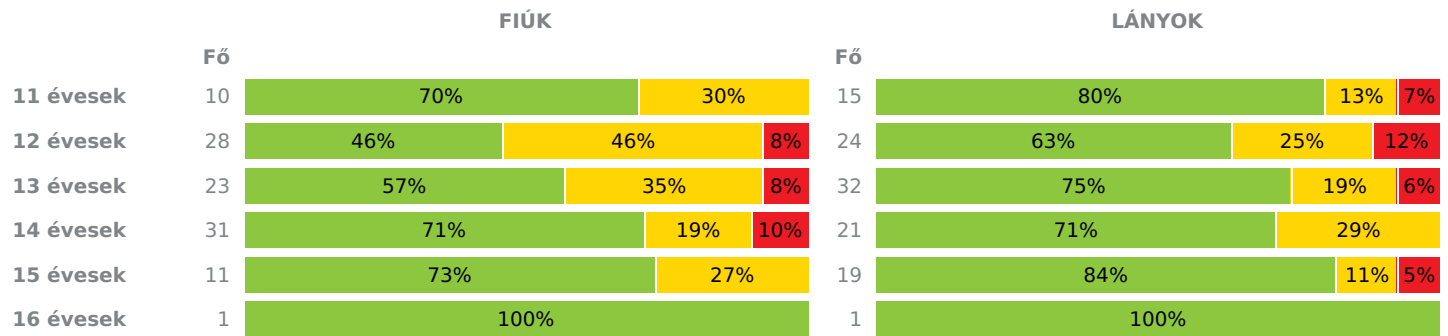
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

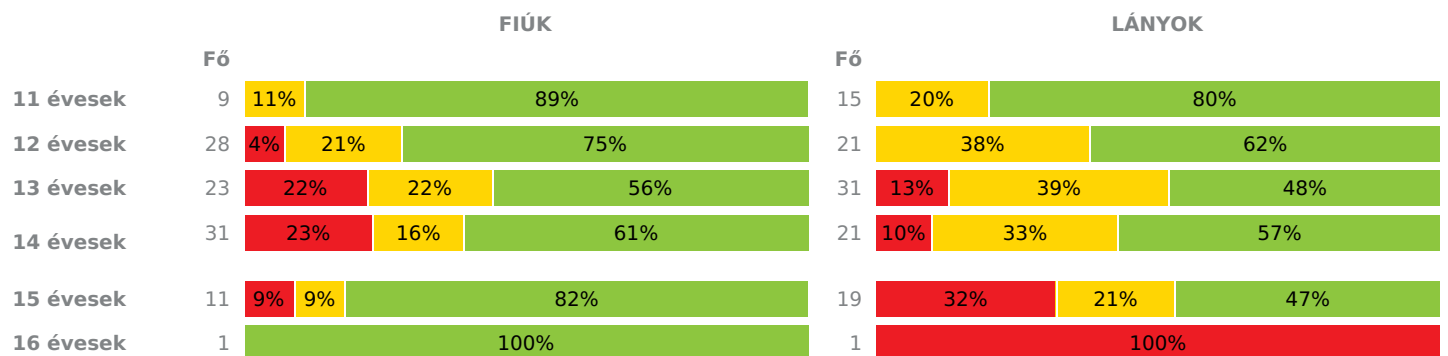


Testzsírszázalék (TZS %)



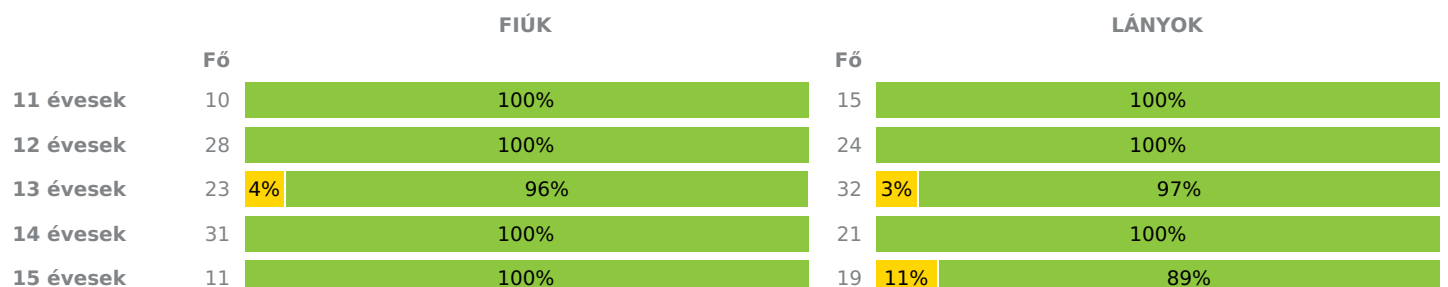
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



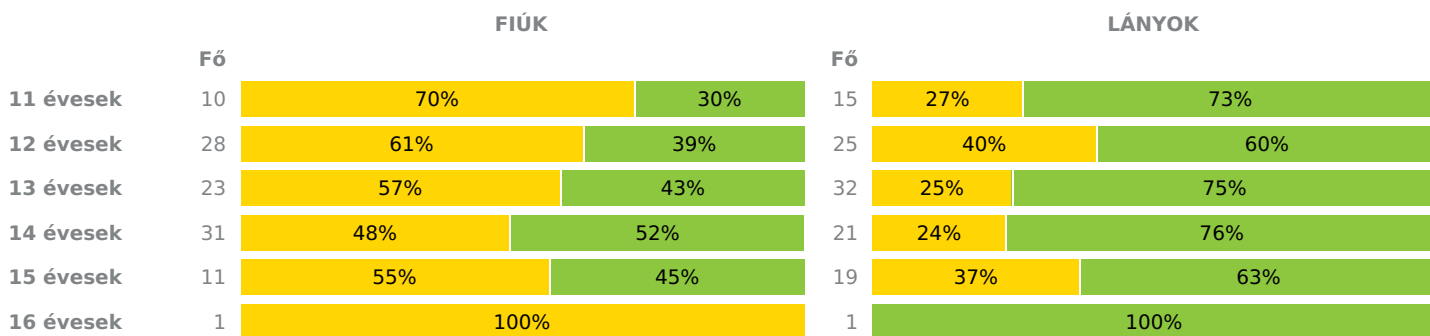
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

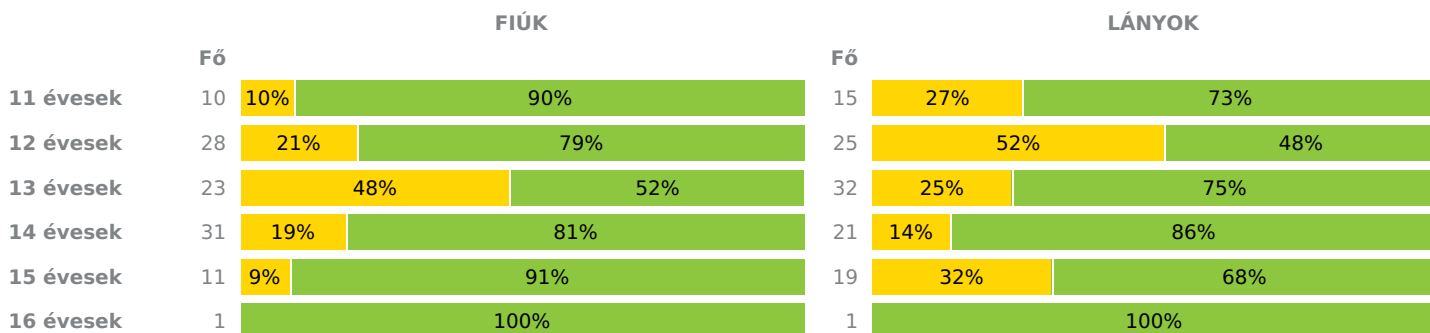




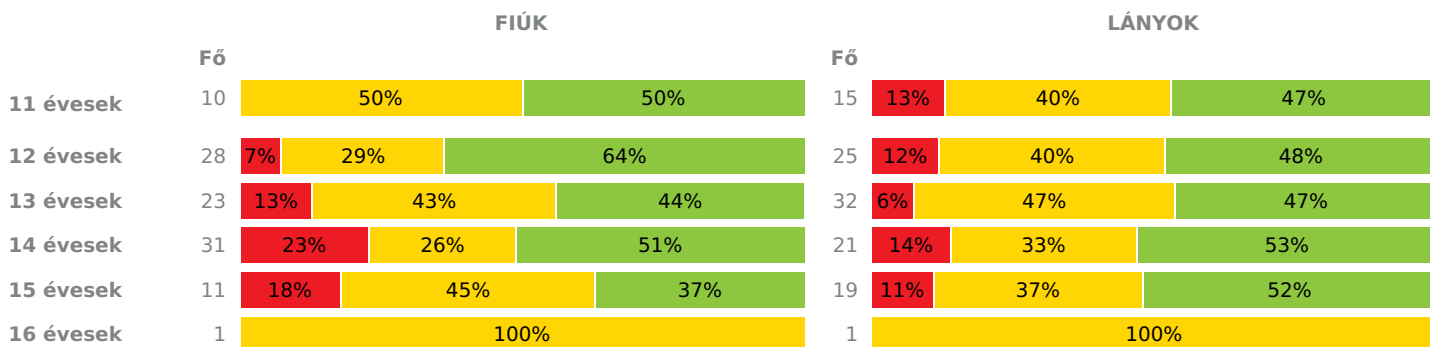
Törzsemelés teszt (cm)



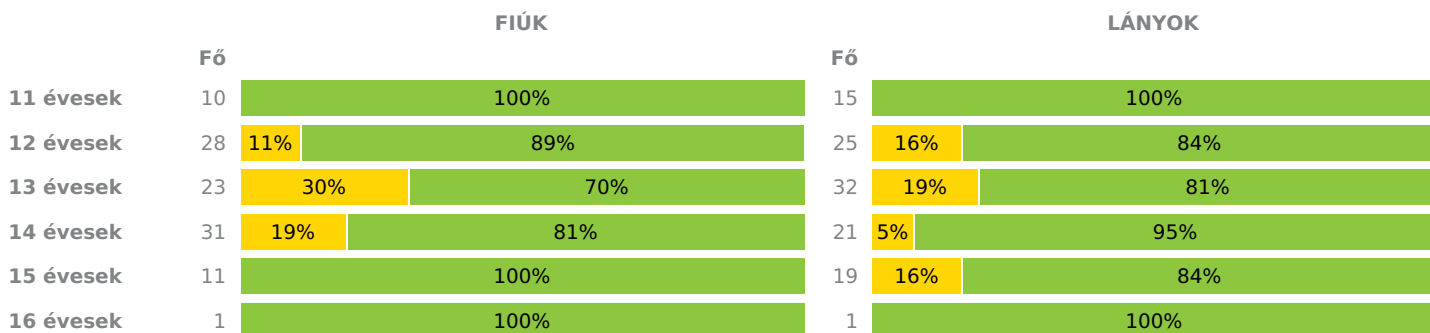
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

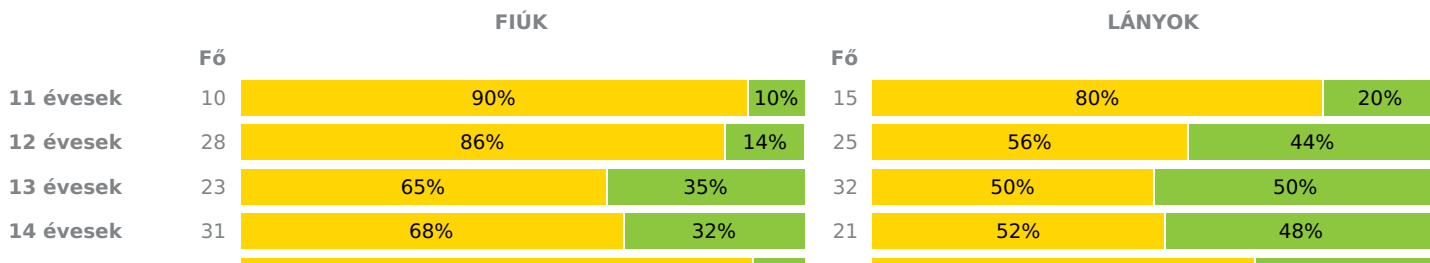


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	11	91%	9%	19	68%	32%
16 évesek	1	100%		1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szegedi Gregor József Általános Iskola

Létszám: **218 / 105 fiú, 113 lány**
 Tanév: **2022/2023**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
 Nyomtatás dátuma: 2023.06.19 08:20:47

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	24	18	2.36	14	28	19	3.36	1 fő - 4%	2 fő - 8%	22 fő - 88%
12 évesek	15	27	20	3.04	13	28	19	3.74	3 fő - 6%	15 fő - 28%	35 fő - 66%
13 évesek	16	34	21	4.58	16	29	20	3.23	4 fő - 7%	8 fő - 15%	43 fő - 78%
14 évesek	15	35	21	5.01	16	26	20	3.14	5 fő - 10%	7 fő - 13%	40 fő - 77%
15 évesek	16	25	21	2.73	15	26	20	2.71		5 fő - 17%	25 fő - 83%
16 évesek	16	16	16	0.00	18	18	18	0.00			2 fő - 100%
Összesen:									6 %	17 %	77 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	34	22	5.86	8	40	20	7.88	1 fő - 4%	5 fő - 20%	19 fő - 76%
12 évesek	11	41	24	8.20	5	39	22	9.04	5 fő - 9%	19 fő - 37%	28 fő - 54%
13 évesek	6	41	21	9.96	11	40	22	7.00	4 fő - 8%	14 fő - 25%	37 fő - 67%
14 évesek	5	40	18	9.57	13	36	23	6.91	3 fő - 6%	12 fő - 23%	37 fő - 71%
15 évesek	6	27	16	6.28	12	39	23	6.12	1 fő - 3%	5 fő - 17%	24 fő - 80%
16 évesek	6	6	6	0.00	25	25	25	0.00			2 fő - 100%
Összesen:									6 %	25 %	69 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	39	62	47	6.74	39	50	42	3.05		4 fő - 17%	20 fő - 83%
12 évesek	37	53	44	4.11	37	54	42	4.64	1 fő - 2%	14 fő - 29%	34 fő - 69%
13 évesek	34	60	43	6.40	35	51	40	3.37	9 fő - 17%	17 fő - 31%	28 fő - 52%
14 évesek	34	55	42	4.81	34	52	40	4.06	9 fő - 17%	12 fő - 23%	31 fő - 60%
15 évesek	33	53	45	5.01	33	55	39	5.12	7 fő - 23%	5 fő - 17%	18 fő - 60%
16 évesek	54	54	54	0.00	34	34	34	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									13 %	25 %	62 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21	80	49	21.81	38	80	64	16.54		25 fő - 100%
12 évesek	20	80	66	19.16	20	80	66	20.29		52 fő - 100%
13 évesek	16	80	65	22.21	14	80	66	18.82	2 fő - 4%	53 fő - 96%
14 évesek	28	80	70	15.82	19	80	61	19.93		52 fő - 100%
15 évesek	80	80	80	0.00	15	80	56	27.48	2 fő - 7%	28 fő - 93%
16 évesek	80	80	80	0.00	60	60	60	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									2 %	98 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	11	23	19	4.19	20	30	26	3.51	11 fő - 44%	14 fő - 56%
12 évesek	12	30	22	4.99	14	29	23	3.92	27 fő - 51%	26 fő - 49%
13 évesek	12	30	22	5.34	13	30	25	4.57	21 fő - 38%	34 fő - 62%
14 évesek	15	30	23	4.25	11	30	25	5.15	20 fő - 38%	32 fő - 62%
15 évesek	15	29	22	4.25	14	30	24	4.26	13 fő - 43%	17 fő - 57%
16 évesek	21	21	21	0.00	29	29	29	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									43 %	57 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6	21	15	4.73	2	22	11	6.26	5 fő - 20%	20 fő - 80%
12 évesek	2	33	14	7.50	1	41	10	8.91	19 fő - 36%	34 fő - 64%
13 évesek	0	28	12	7.53	2	22	10	5.12	19 fő - 35%	36 fő - 65%
14 évesek	3	34	17	7.25	2	25	13	5.86	9 fő - 17%	43 fő - 83%
15 évesek	11	34	21	6.54	2	23	11	6.84	7 fő - 23%	23 fő - 77%
16 évesek	35	35	35	0.00	16	16	16	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									27 %	73 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	26	20	3.55	12	27	19	3.93	2 fő - 8%	11 fő - 44%	12 fő - 48%
12 évesek	13	40	23	4.92	14	31	21	3.61	5 fő - 9%	18 fő - 34%	30 fő - 57%
13 évesek	18	38	26	5.12	17	30	24	3.32	5 fő - 9%	25 fő - 45%	25 fő - 45%
14 évesek	16	49	31	8.69	16	38	26	5.57	10 fő - 19%	15 fő - 29%	27 fő - 52%
15 évesek	24	44	32	5.44	13	34	25	4.14	4 fő - 13%	12 fő - 40%	14 fő - 47%
16 évesek	35	35	35	0.00	24	24	24	0.00		2 fő - 100%	
Összesen:									12 %	38 %	50 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	143	202	165	15.93	130	186	159	15.23		25 fő - 100%
12 évesek	125	211	164	20.64	112	194	155	23.28	7 fő - 13%	46 fő - 87%
13 évesek	115	212	168	23.45	117	200	161	23.55	13 fő - 24%	42 fő - 76%
14 évesek	120	240	188	29.22	135	193	158	13.26	7 fő - 13%	45 fő - 87%
15 évesek	173	216	198	12.45	120	190	155	19.46	3 fő - 10%	27 fő - 90%

Összesen: 14 % 86 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3	25	18	5.34	17	29	22	3.32	21 fő - 84%	4 fő - 16%
12 évesek	2	24	14	5.98	8	36	23	6.64	38 fő - 72%	15 fő - 28%
13 évesek	3	27	17	6.04	12	39	25	7.28	31 fő - 56%	24 fő - 44%
14 évesek	7	31	19	6.21	10	40	26	6.93	32 fő - 62%	20 fő - 38%
15 évesek	5	23	16	4.07	14	42	25	6.97	23 fő - 77%	7 fő - 23%
16 évesek	23	23	23	0.00	23	23	23	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									67 %	33 %