



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 51 / 26 fiú, 25 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,56 %

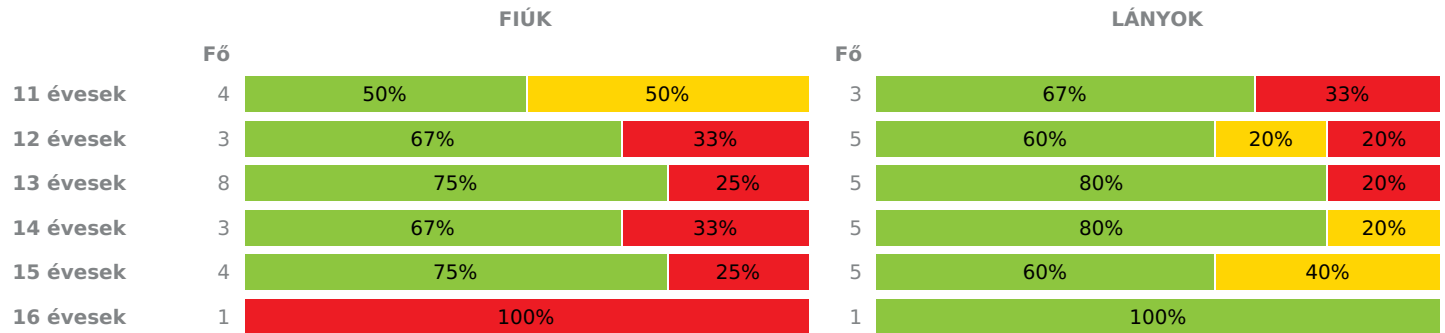
Nyomtatás dátuma: 2024.09.10 14:45:23



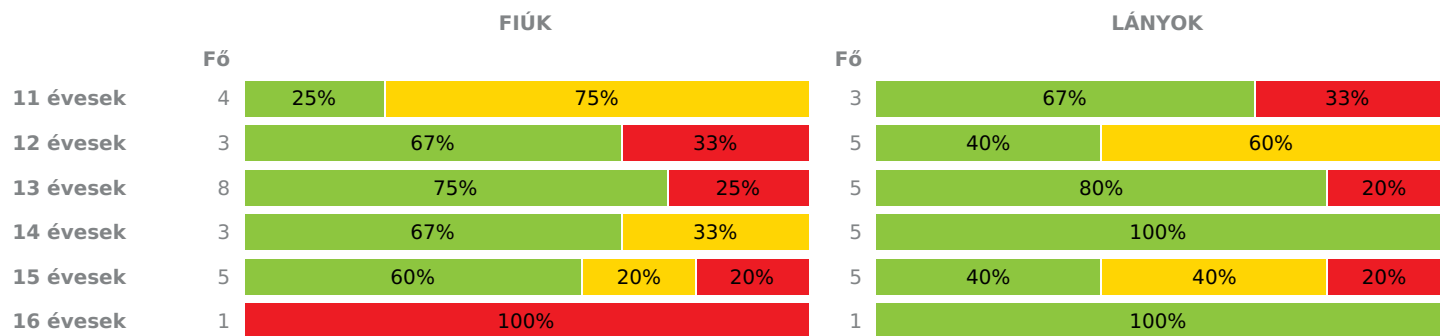
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

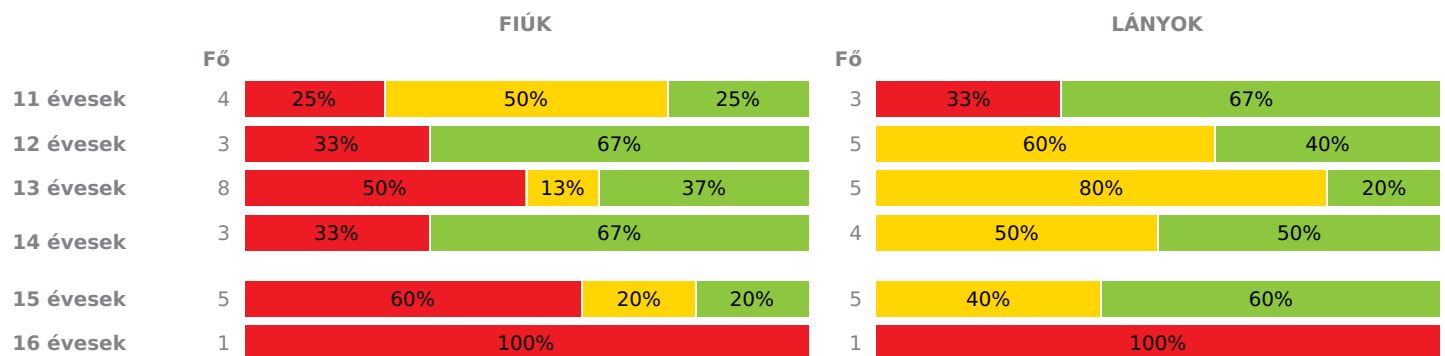


Testzsírszázalék (TZS %)



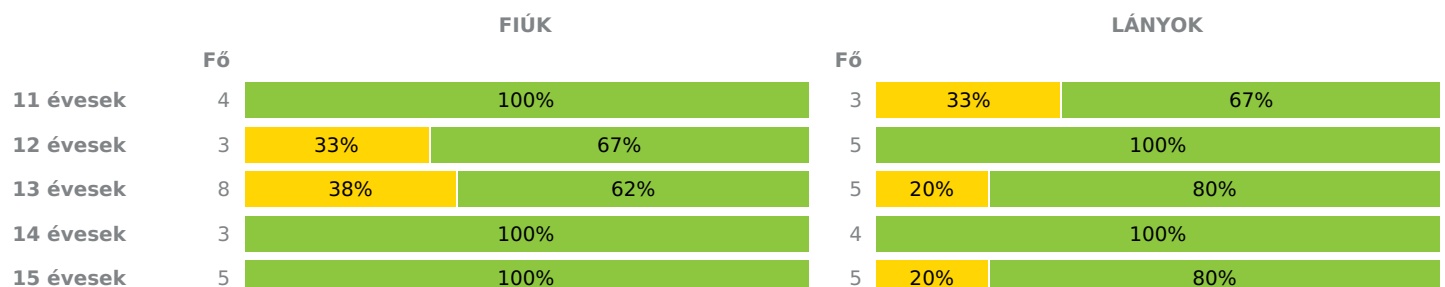
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



16 évesek	1	100%	1	100%
-----------	---	------	---	------

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	4	100%	3	100%
12 évesek	3	100%	5	100%
13 évesek	8	100%	5	100%
14 évesek	3	100%	4	100%
15 évesek	5	100%	5	100%
16 évesek	1	100%	1	100%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	4	100%	3	33%67%
12 évesek	3	33%67%	5	80%20%
13 évesek	8	50%50%	5	80%20%
14 évesek	3	33%67%	4	100%
15 évesek	5	40%60%	5	100%
16 évesek	1	100%	1	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	4	100%	3	100%
12 évesek	3	33%33%34%	5	20%80%
13 évesek	8	25%75%	5	40%60%
14 évesek	3	100%	4	100%
15 évesek	5	100%	4	25%75%
16 évesek	1	100%	1	100%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	4	75%25%	3	100%
12 évesek	3	33%67%	5	40%60%
13 évesek	8	50%50%	5	40%60%
14 évesek	3	33%67%	5	100%
15 évesek	5	60%40%	5	100%
16 évesek	1	100%	1	100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	4	100%	3	100%
12 évesek	3	67%33%	5	80%20%
13 évesek	8	100%	5	80%20%
14 évesek	3	100%	4	100%

15 évesek	5	80%	20%	5	100%
16 évesek	1	100%		1	100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Söjtöri Deák Ferenc Általános Iskola

Létszám: 51 / 26 fiú, 25 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,56 %
Nyomtatás dátuma: 2024.09.10 14:45:23

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	14.96	24.56	20.77	3.76	17.34	36.57	23.93	8.94	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
12 évesek	17.42	27.55	20.89	4.71	14.08	27.15	21.69	4.78	2 fő - 24%	1 fő - 13%	5 fő - 63%
13 évesek	16.44	35.22	22.02	6.34	14.69	30.78	20.18	5.68	3 fő - 23%		10 fő - 77%
14 évesek	14.87	30.07	22.04	6.23	18.29	23.79	20.73	1.80	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
15 évesek	18.06	31.06	22.16	5.25	19.35	25.80	22.17	2.63	1 fő - 11%	2 fő - 22%	6 fő - 67%
16 évesek	36.06	36.06	36.06	0.00	18.96	18.96	18.96	0.00	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	10.70	34.90	25.75	9.21	16.70	43.00	26.30	11.85	1 fő - 14%	3 fő - 43%	3 fő - 43%
12 évesek	15.30	37.10	23.50	9.68	7.90	34.40	25.36	9.70	1 fő - 12%	3 fő - 38%	4 fő - 50%
13 évesek	9.10	41.10	20.69	10.54	11.80	39.60	21.60	10.35	3 fő - 23%		10 fő - 77%
14 évesek	10.00	34.40	19.17	10.85	20.00	27.80	24.34	3.02		1 fő - 12%	7 fő - 88%
15 évesek	9.00	33.40	20.24	9.76	25.90	40.40	31.42	5.29	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
16 évesek	33.90	33.90	33.90	0.00	27.70	27.70	27.70	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO2max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	36.29	40.54	38.09	1.54	36.57	44.43	40.84	3.25	2 fő - 29%	2 fő - 29%	3 fő - 43%
12 évesek	36.23	52.82	47.07	7.67	37.57	41.56	39.45	1.61	1 fő - 13%	3 fő - 38%	4 fő - 50%
13 évesek	35.33	46.70	40.03	4.07	37.19	47.05	40.18	3.50	4 fő - 31%	5 fő - 38%	4 fő - 31%
14 évesek	36.67	48.21	43.23	4.84	38.68	42.21	39.98	1.46	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
15 évesek	33.25	47.34	38.77	4.80	36.34	44.55	40.67	3.15	3 fő - 30%	3 fő - 30%	4 fő - 40%
16 évesek	36.61	36.61	36.61	0.00	33.54	33.54	33.54	0.00	2 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	35.00	52.00	43.50	6.50	14.00	80.00	43.00	27.53	1 fő - 14%	6 fő - 86%
12 évesek	10.00	80.00	48.00	28.89	15.00	44.00	27.80	11.82	1 fő - 13%	7 fő - 88%
13 évesek	10.00	80.00	30.75	21.58	16.00	45.00	29.60	10.48	4 fő - 31%	9 fő - 69%
14 évesek	36.00	80.00	65.33	20.74	45.00	80.00	64.50	15.76		7 fő - 100%
15 évesek	36.00	80.00	47.20	16.47	10.00	80.00	39.60	25.02	1 fő - 10%	9 fő - 90%
16 évesek	40.00	40.00	40.00	0.00	40.00	40.00	40.00	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	9.70	13.20	11.15	1.28	9.50	17.00	13.07	3.07	7 fő - 100%	
12 évesek	10.50	19.20	13.80	3.85	6.20	13.20	8.52	2.45	8 fő - 100%	
13 évesek	4.90	18.20	12.25	4.09	4.50	18.80	11.90	5.23	13 fő - 100%	
14 évesek	8.00	16.00	12.83	3.47	8.50	14.20	11.18	2.28	7 fő - 100%	
15 évesek	4.00	16.00	9.80	4.02	13.70	19.10	17.12	2.30	10 fő - 100%	
16 évesek	21.00	21.00	21.00	0.00	12.00	12.00	12.00	0.00	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	2.00	2.00	2.00	0.00	2.00	17.00	10.00	6.16	5 fő - 71%	2 fő - 29%
12 évesek	1.00	21.00	12.00	8.29	1.00	7.00	2.20	2.40	5 fő - 63%	3 fő - 38%
13 évesek	1.00	18.00	8.88	6.39	1.00	10.00	2.80	3.60	8 fő - 62%	5 fő - 38%
14 évesek	1.00	16.00	10.00	6.48	3.00	4.00	3.75	0.43	5 fő - 71%	2 fő - 29%
15 évesek	1.00	21.00	11.20	8.23	1.00	6.00	3.80	1.72	7 fő - 70%	3 fő - 30%
16 évesek	14.00	14.00	14.00	0.00	1.00	1.00	1.00	0.00	2 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	22.50	33.30	26.20	4.30	21.80	33.30	26.90	4.78			7 fő - 100%
12 évesek	17.60	27.60	21.57	4.34	16.80	28.50	23.96	4.58	1 fő - 13%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
13 évesek	17.50	40.90	29.86	8.15	19.30	31.10	24.72	3.94	2 fő - 15%	2 fő - 15%	9 fő - 69%
14 évesek	29.00	53.40	37.80	11.06	27.30	30.00	28.73	1.11			7 fő - 100%
15 évesek	35.40	54.00	42.88	6.58	20.00	30.90	26.68	4.04	1 fő - 11%		8 fő - 89%
16 évesek	55.90	55.90	55.90	0.00	34.00	34.00	34.00	0.00			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	104.00	137.00	117.25	12.19	146.00	194.00	162.00	22.63	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	125.00	190.00	161.67	27.18	126.00	172.00	147.60	20.05	3 fő - 38%	5 fő - 63%
13 évesek	114.00	208.00	162.25	31.06	114.00	168.00	144.00	21.84	6 fő - 46%	7 fő - 54%
14 évesek	139.00	211.00	174.00	29.43	140.00	163.00	152.00	9.27	1 fő - 13%	7 fő - 88%
15 évesek	123.00	217.00	162.00	34.47	137.00	161.00	153.40	8.78	3 fő - 30%	7 fő - 70%

Összesen:0 %0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	11.00	17.85	14.24	2.90	14.90	24.85	18.95	4.27	7 fő - 100%	
12 évesek	9.25	28.00	18.42	7.66	5.50	26.65	14.38	8.27	6 fő - 75%	2 fő - 25%
13 évesek	10.30	15.30	13.11	1.55	8.70	29.70	20.78	7.28	12 fő - 92%	1 fő - 8%
14 évesek	8.80	14.70	11.83	2.41	12.50	24.70	20.38	4.78	7 fő - 100%	
15 évesek	4.90	22.65	13.17	6.61	16.20	23.25	18.62	2.69	9 fő - 90%	1 fő - 10%
16 évesek	15.60	15.60	15.60	0.00	14.25	14.25	14.25	0.00	2 fő - 100%	

Összesen:0 %0 %