

Létszám: 55 / 29 fiú, 26 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,78 %

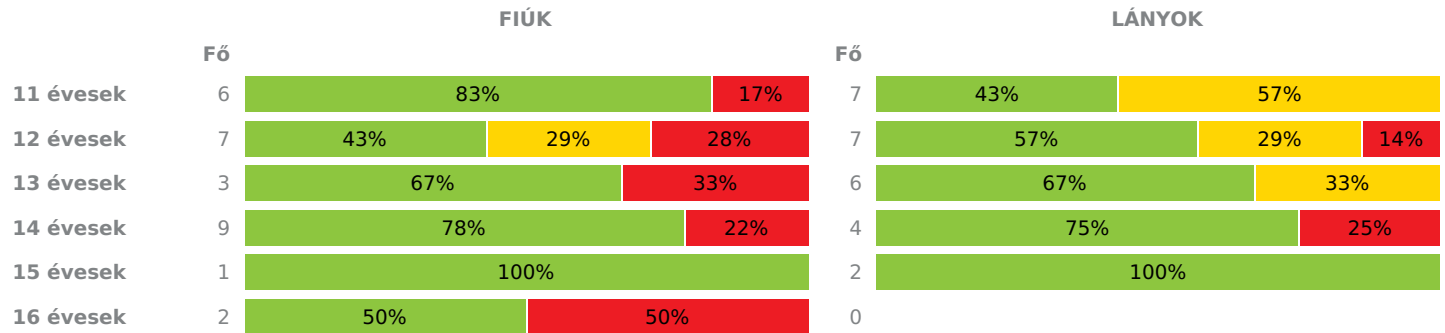
Nyomtatás dátuma: 2025.09.19 10:31:42



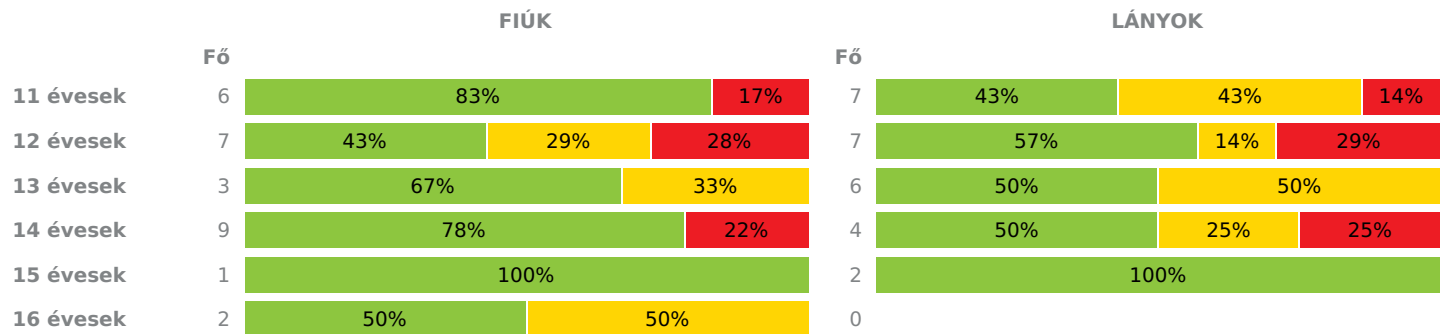
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

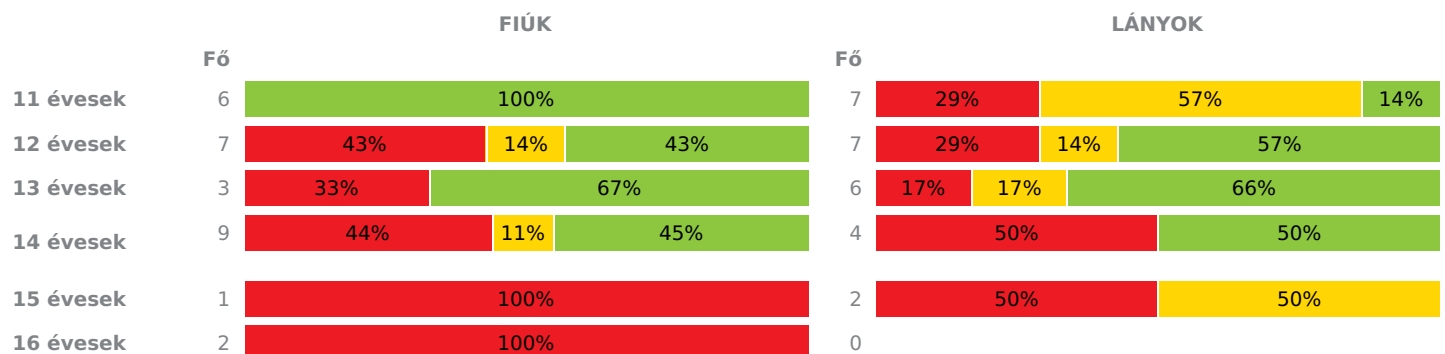


Testzsírszázalék (Tzs %) (Tzs %)



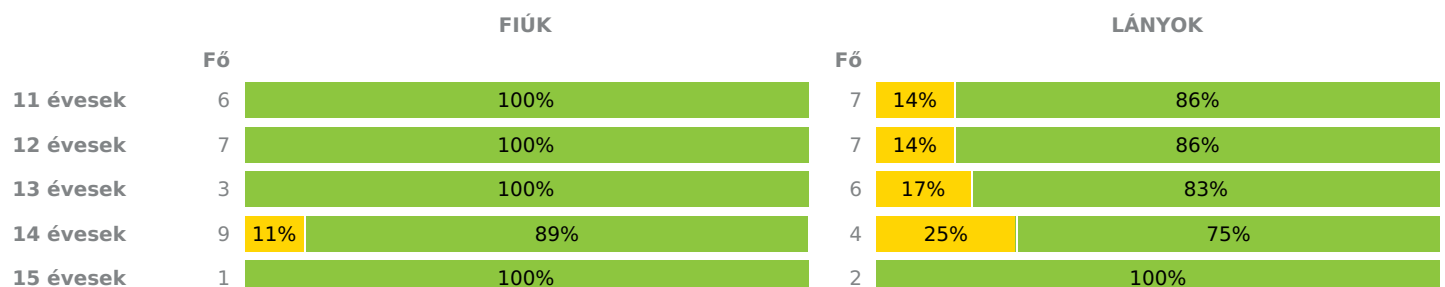
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



16 évesek	2	100%	0
-----------	---	------	---

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	6	100%		7	100%	
12 évesek	7	100%		7	100%	
13 évesek	3	100%		6	100%	
14 évesek	9	89%	11%	4	100%	
15 évesek	1	100%		2	100%	
16 évesek	2	100%		0		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	6	33%	67%	6	100%
12 évesek	7	86%	14%	7	43% 57%
13 évesek	3	33%	67%	6	83% 17%
14 évesek	9	78%	22%	4	75% 25%
15 évesek	1	100%		2	100%
16 évesek	2	50%	50%	0	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK				LÁNYOK		
	FŐ				FŐ			
11 évesek	6	33%	50%	17%	6	33%	67%	
12 évesek	7	14%	86%		7	14%	86%	
13 évesek	3	33%	67%		6	17%	83%	
14 évesek	9	33%	67%		4	25%	75%	
15 évesek	1	100%			2	50%	50%	
16 évesek	2	100%			0			

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	6	33%	67%	7	57% 43%
12 évesek	7	71%	29%	7	43% 57%
13 évesek	3	33%	67%	6	50% 50%
14 évesek	9	56%	44%	4	50% 50%
15 évesek	1	100%		2	50% 50%
16 évesek	2	50%	50%	0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő			
11 évesek	6	83%	17%	7	100%		
12 évesek	7	57%	43%	7	86%	14%	
13 évesek	3	67%	33%	6	83%	17%	
14 évesek	9	100%		4	50%	50%	

15 évesek	1	100%	2	100%
16 évesek	2	50%		50%

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Söjtöri Deák Ferenc Általános Iskola

Létszám: 55 / 29 fiú, 26 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,78 %
Nyomtatás dátuma: 2025.09.19 10:31:42

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	32.09	18.63	6.07	16.83	24.31	20.77	2.16	1 fő - 7%	4 fő - 31%	8 fő - 62%
12 évesek	15.17	27.94	21.28	4.87	18.54	37.34	23.30	6.20	3 fő - 21%	4 fő - 29%	7 fő - 50%
13 évesek	18.23	27.81	21.48	4.48	14.73	27.15	21.33	3.80	1 fő - 11%	2 fő - 22%	6 fő - 67%
14 évesek	16.16	38.15	22.41	6.95	16.86	32.23	22.10	6.08	3 fő - 23%		10 fő - 77%
15 évesek	15.42	15.42	15.42	0.00	20.31	21.56	20.94	0.63			3 fő - 100%
16 évesek	19.23	32.18	25.71	6.48	0	0	0	0	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	12.30	42.60	19.88	10.32	16.50	36.50	27.01	5.88	2 fő - 15%	3 fő - 23%	8 fő - 62%
12 évesek	12.20	36.90	23.73	9.92	17.90	40.90	26.43	9.65	4 fő - 29%	3 fő - 21%	7 fő - 50%
13 évesek	15.30	30.60	20.93	6.87	9.30	32.70	24.92	7.45		4 fő - 44%	5 fő - 56%
14 évesek	8.30	38.90	17.73	11.24	15.50	43.50	26.83	10.91	3 fő - 23%	1 fő - 8%	9 fő - 69%
15 évesek	8.30	8.30	8.30	0.00	21.00	23.90	22.45	1.45			3 fő - 100%
16 évesek	12.70	31.40	22.05	9.35	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
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	40.81	58.92	47.64	5.89	36.15	44.43	39.05	2.53	2 fő - 15%	4 fő - 31%	7 fő - 54%
12 évesek	36.58	49.51	40.15	4.21	34.93	46.75	41.15	4.22	5 fő - 36%	2 fő - 14%	7 fő - 50%
13 évesek	37.58	53.82	47.71	7.22	36.45	44.58	40.32	2.45	2 fő - 22%	1 fő - 11%	6 fő - 67%
14 évesek	34.78	50.52	41.69	5.90	35.33	44.52	39.16	3.72	6 fő - 46%	1 fő - 8%	6 fő - 46%
15 évesek	35.56	35.56	35.56	0.00	32.97	37.91	35.44	2.47	2 fő - 67%	1 fő - 33%	
16 évesek	32.84	39.90	36.37	3.53	0	0	0	0	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	20.00	80.00	58.83	23.88	13.00	32.00	22.86	7.40	1 fő - 8%	12 fő - 92%
12 évesek	17.00	80.00	58.14	20.91	2.00	80.00	59.14	28.94	1 fő - 7%	13 fő - 93%
13 évesek	25.00	80.00	58.33	23.92	17.00	80.00	46.83	24.75	1 fő - 11%	8 fő - 89%
14 évesek	20.00	80.00	58.89	22.57	16.00	80.00	44.25	24.33	2 fő - 15%	11 fő - 85%
15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	80.00	80.00	80.00	0.00		3 fő - 100%
16 évesek	50.00	60.00	55.00	5.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	4.20	12.60	7.50	2.66	2.80	11.40	7.64	3.58	13 fő - 100%	
12 évesek	6.30	15.50	11.05	3.10	5.20	21.70	10.63	5.61	14 fő - 100%	
13 évesek	10.20	14.70	11.93	1.98	4.50	13.50	9.35	3.44	9 fő - 100%	
14 évesek	2.00	27.00	12.48	7.75	4.00	20.60	11.93	5.89	12 fő - 92%	1 fő - 8%
15 évesek	7.00	7.00	7.00	0.00	10.00	11.50	10.75	0.75	3 fő - 100%	
16 évesek	3.50	4.50	4.00	0.50	0	0	0	0	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	16.00	7.50	4.54	1.00	1.00	1.00	0.00	8 fő - 67%	4 fő - 33%
12 évesek	1.00	17.00	5.86	5.44	1.00	12.00	7.00	5.01	9 fő - 64%	5 fő - 36%
13 évesek	1.00	18.00	11.33	7.41	1.00	9.00	2.33	2.98	6 fő - 67%	3 fő - 33%
14 évesek	1.00	16.00	7.33	4.97	1.00	9.00	3.25	3.34	10 fő - 77%	3 fő - 23%
15 évesek	10.00	10.00	10.00	0.00	1.00	4.00	2.50	1.50	3 fő - 100%	
16 évesek	1.00	18.00	9.50	8.50	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	13.80	28.00	17.92	4.85	16.40	27.50	20.77	4.30	2 fő - 17%	5 fő - 42%	5 fő - 42%
12 évesek	19.60	32.30	26.91	4.24	8.40	37.20	25.60	8.09	1 fő - 7%	1 fő - 7%	12 fő - 86%
13 évesek	25.00	39.00	30.50	6.10	20.90	32.20	28.17	3.88		2 fő - 22%	7 fő - 78%
14 évesek	23.60	54.70	36.28	9.26	20.80	35.60	28.40	5.48	1 fő - 8%	3 fő - 23%	9 fő - 69%
15 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	26.50	33.20	29.85	3.35		2 fő - 67%	1 fő - 33%
16 évesek	41.00	43.30	42.15	1.15	0	0	0	0			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	123.00	168.00	146.17	15.51	86.00	136.00	112.57	18.79	6 fő - 46%	7 fő - 54%
12 évesek	106.00	162.00	132.00	17.70	52.00	165.00	126.43	34.09	8 fő - 57%	6 fő - 43%
13 évesek	128.00	208.00	173.00	33.42	123.00	158.00	138.67	13.19	4 fő - 44%	5 fő - 56%
14 évesek	111.00	212.00	161.89	37.25	118.00	170.00	140.00	21.95	7 fő - 54%	6 fő - 46%
15 évesek	177.00	177.00	177.00	0.00	135.00	181.00	158.00	23.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	5.75	21.00	13.46	5.43	6.40	25.20	16.61	6.74	12 fő - 92%	1 fő - 8%
12 évesek	10.25	29.20	18.28	7.63	16.90	26.25	21.34	3.24	10 fő - 71%	4 fő - 29%
13 évesek	14.30	23.70	18.00	4.09	14.15	29.10	21.77	4.42	7 fő - 78%	2 fő - 22%
14 évesek	10.75	16.50	14.19	1.98	21.00	34.20	26.78	4.99	11 fő - 85%	2 fő - 15%
15 évesek	8.75	8.75	8.75	0.00	8.50	24.55	16.53	8.03	3 fő - 100%	
16 évesek	14.75	31.80	23.28	8.53	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%