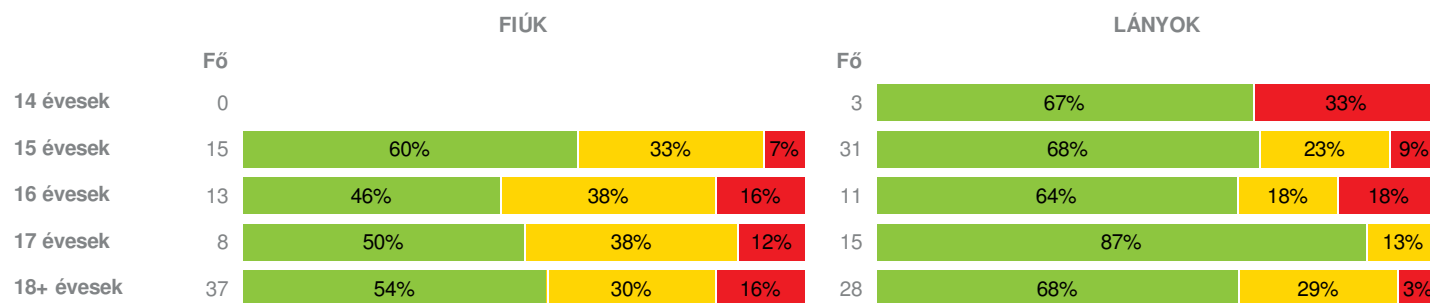
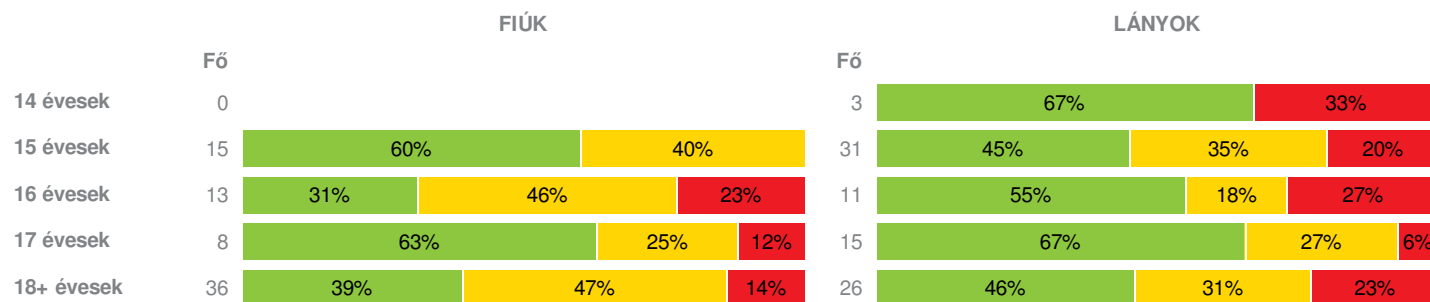
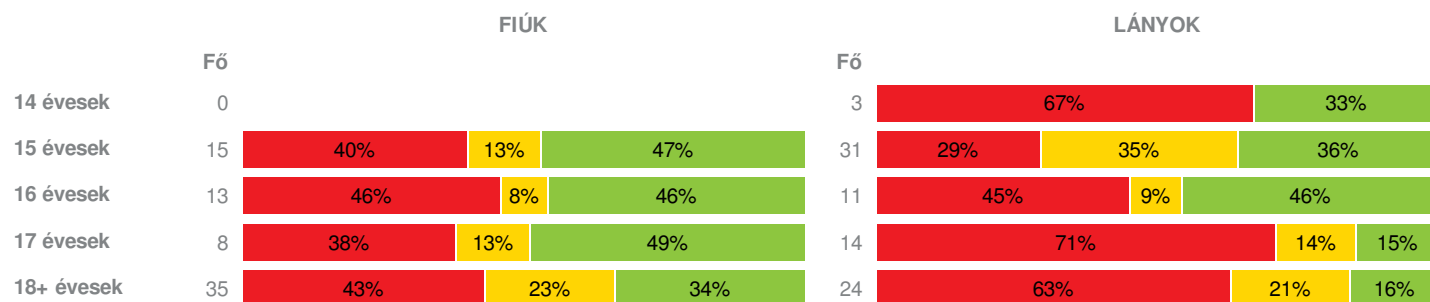
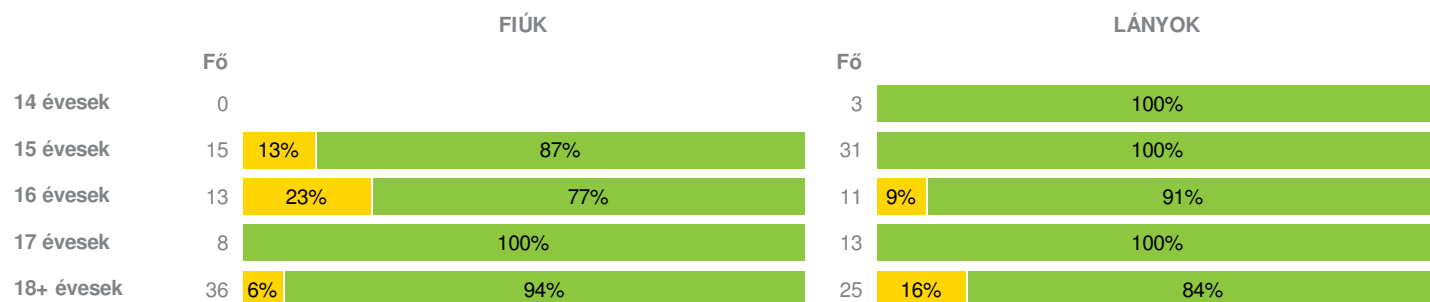


Létszám: 469 / 196 fiú, 273 lány

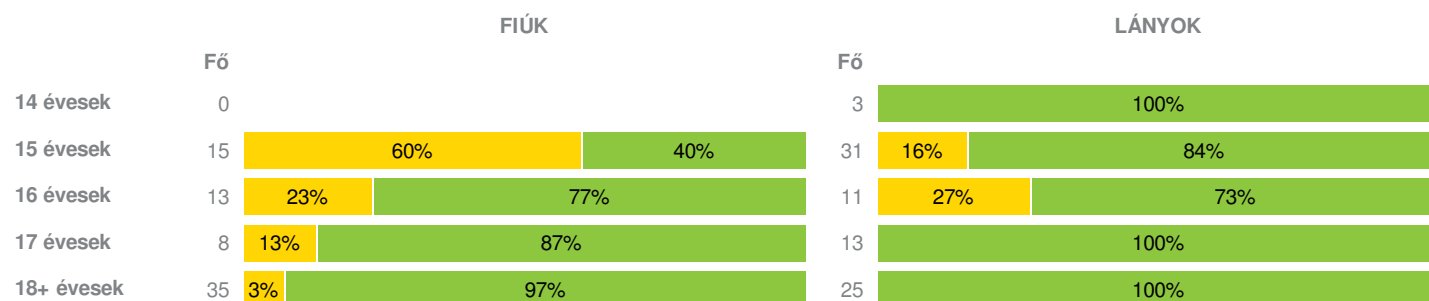
Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 38,73 %

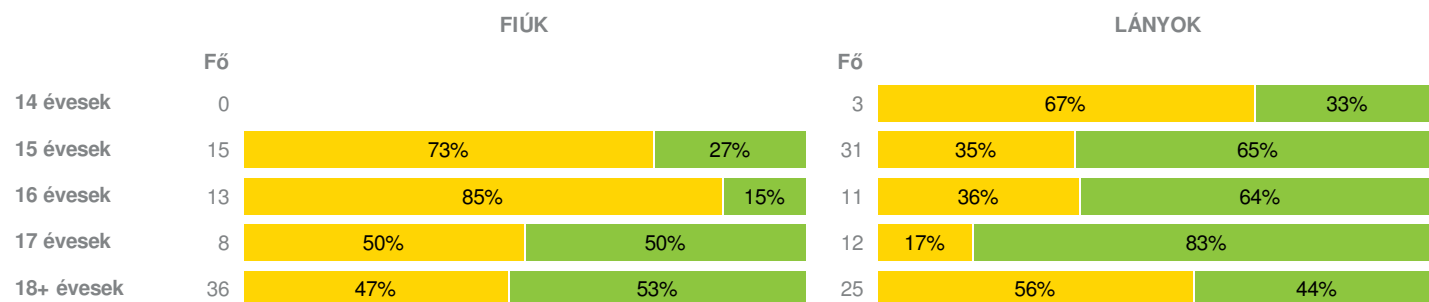
Nyomtatás dátuma: 2022.03.03 13:42:22


**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**


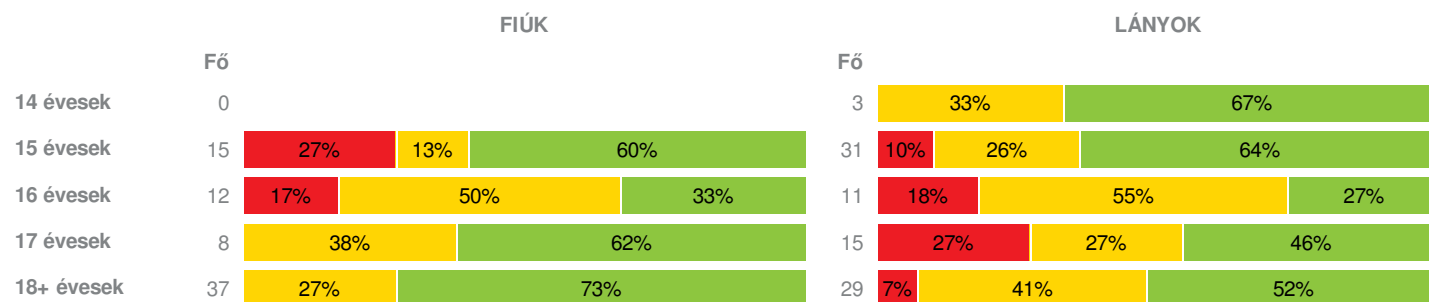
## Törzsemelés teszt (cm)



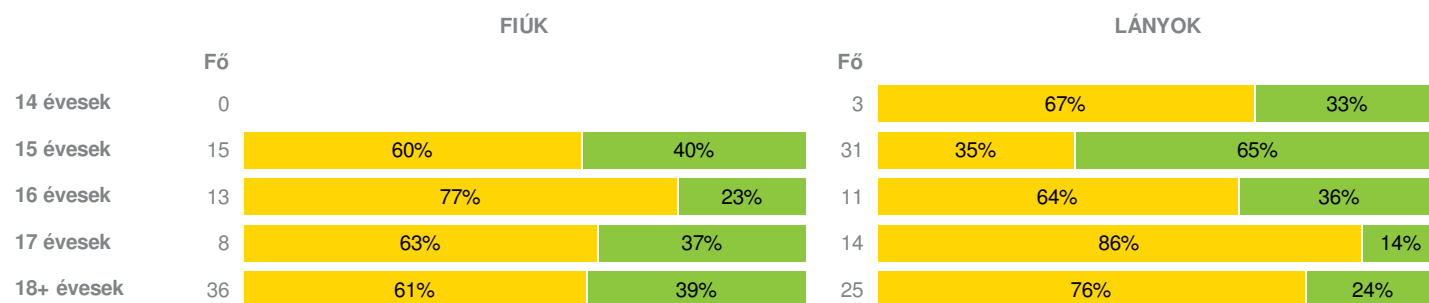
## Ütemezett fekvőtámasz (db)



## Kézi szorítóerő (kg)

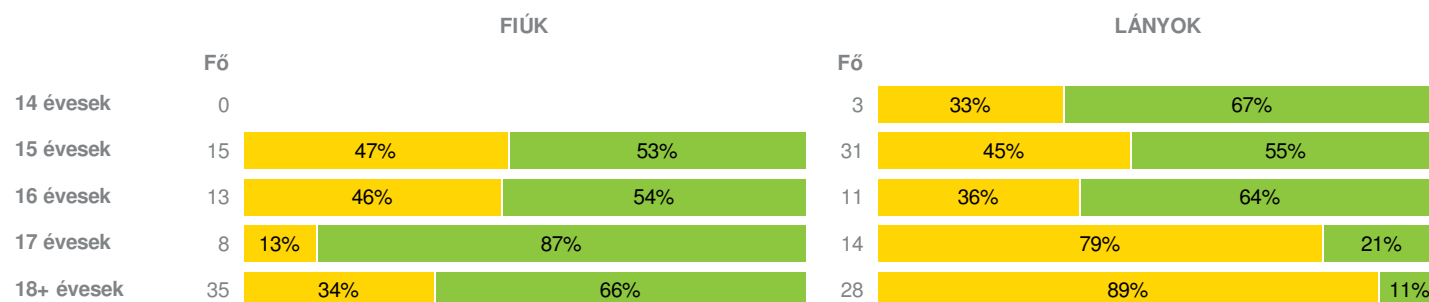


## Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



Létszám: 469 / 196 fiú, 273 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 38,73 %

Nyomtatás dátuma: 2022.03.03 13:42:22



Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek					17.74	31.25	23.30	5.77	1 fő - 33%		2 fő - 67%
15 évesek	16.32	29.29	21.81	3.71	16.69	33.38	23.23	4.06	4 fő - 9%	12 fő - 26%	30 fő - 65%
16 évesek	16.60	34.61	25.17	4.42	16.57	34.28	23.81	5.47	4 fő - 17%	7 fő - 29%	13 fő - 54%
17 évesek	19.68	39.28	25.17	5.66	17.09	25.90	21.02	3.04	1 fő - 4%	5 fő - 22%	17 fő - 74%
18+ évesek	15.79	33.64	25.11	4.29	16.09	44.04	22.84	5.55	7 fő - 11%	19 fő - 29%	39 fő - 60%
	Összesen:								11 %	27 %	62 %

**Testzsírszázalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek					22.80	40.60	29.13	8.12	1 fő - 33%		2 fő - 67%
15 évesek	6.90	31.40	18.24	7.08	18.70	45.90	30.56	6.83	6 fő - 13%	17 fő - 37%	23 fő - 50%
16 évesek	10.70	39.50	25.71	8.24	18.30	44.90	30.47	7.87	6 fő - 25%	8 fő - 33%	10 fő - 42%
17 évesek	11.50	39.70	20.28	8.46	18.40	42.50	29.02	6.18	2 fő - 9%	6 fő - 26%	15 fő - 65%
18+ évesek	10.30	41.90	25.22	8.38	18.50	50.00	32.56	8.29	11 fő - 18%	25 fő - 40%	26 fő - 42%
	Összesen:								16 %	35 %	49 %

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek					35.90	43.59	38.58	3.55	2 fő - 67%		1 fő - 33%
15 évesek	29.09	63.74	43.23	8.55	32.87	51.65	38.79	3.92	15 fő - 33%	13 fő - 28%	18 fő - 39%
16 évesek	27.32	56.69	42.21	6.97	31.04	44.90	37.99	4.40	11 fő - 46%	2 fő - 8%	11 fő - 46%
17 évesek	29.80	64.16	44.68	9.97	29.86	44.06	34.43	3.57	13 fő - 59%	3 fő - 14%	6 fő - 27%
18+ évesek	30.47	59.93	42.16	7.00	28.96	43.55	34.44	3.82	30 fő - 51%	13 fő - 22%	16 fő - 27%
	Összesen:								46 %	20 %	34 %

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek					30.00	80.00	53.33	20.55		3 fő - 100%
15 évesek	1.00	80.00	60.07	27.32	25.00	80.00	62.06	18.09	2 fő - 4%	44 fő - 96%
16 évesek	1.00	80.00	55.08	25.70	12.00	80.00	53.82	25.93	4 fő - 17%	20 fő - 83%
17 évesek	29.00	80.00	60.13	20.69	22.00	80.00	59.23	19.80		21 fő - 100%

18+ évesek 17.00 | 80.00 | 68.50 | 20.59 | 10.00 | 80.00 | 44.28 | 25.66 6 fő - 10% 55 fő - 90%

Összesen: 8 % 92 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek					25.50	30.00	27.23	1.98		3 fő - 100%
15 évesek	10.00	30.00	21.59	5.64	17.50	30.00	26.89	3.82	14 fő - 30%	32 fő - 70%
16 évesek	10.00	30.00	24.99	6.62	19.30	30.00	26.65	4.14	6 fő - 25%	18 fő - 75%
17 évesek	13.00	30.00	27.25	5.63	23.00	30.00	28.72	2.06	1 fő - 5%	20 fő - 95%
18+ évesek	21.00	30.00	28.51	2.07	24.00	30.00	28.60	1.83	1 fő - 2%	59 fő - 98%

Összesen: 14 % 86 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek					5.00	20.00	10.00	7.07	2 fő - 67%	1 fő - 33%
15 évesek	1.00	20.00	12.80	5.66	1.00	25.00	9.94	6.46	22 fő - 48%	24 fő - 52%
16 évesek	1.00	30.00	13.15	6.35	1.00	15.00	7.91	5.05	15 fő - 63%	9 fő - 38%
17 évesek	3.00	31.00	19.00	9.72	0.00	25.00	10.75	5.96	6 fő - 30%	14 fő - 70%
18+ évesek	3.00	54.00	18.64	9.91	1.00	25.00	8.60	5.80	31 fő - 51%	30 fő - 49%

Összesen: 49 % 51 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek					23.00	31.30	28.17	3.68		1 fő - 33%	2 fő - 67%
15 évesek	19.80	60.10	36.27	9.89	19.30	37.70	28.45	4.77	7 fő - 15%	10 fő - 22%	29 fő - 63%
16 évesek	25.00	55.60	37.72	9.68	20.20	34.60	25.55	4.07	4 fő - 17%	12 fő - 52%	7 fő - 30%
17 évesek	36.15	60.20	46.46	8.42	20.10	38.60	28.14	5.85	4 fő - 17%	7 fő - 30%	12 fő - 52%
18+ évesek	36.20	71.50	50.45	9.57	20.00	45.10	30.01	5.29	2 fő - 3%	22 fő - 33%	42 fő - 64%

Összesen: 11 % 32 % 57 %

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek					100.00	195.00	135.00	42.62	2 fő - 67%	1 fő - 33%
15 évesek	50.00	239.00	165.93	44.88	1.00	200.00	138.03	42.06	20 fő - 43%	26 fő - 57%
16 évesek	100.00	230.00	165.15	34.79	110.00	165.00	133.18	20.09	17 fő - 71%	7 fő - 29%
17 évesek	155.00	222.00	191.00	23.31	98.00	170.00	123.29	20.85	17 fő - 77%	5 fő - 23%
18+ évesek	120.00	251.00	194.44	28.10	85.00	196.00	127.24	27.67	41 fő - 67%	20 fő - 33%

Összesen: 62 % 38 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek					17.00	44.00	31.00	11.05	1 fő - 33%	2 fő - 67%
15 évesek	5.50	33.00	20.67	8.23	18.50	45.50	30.47	6.67	21 fő - 46%	25 fő - 54%
16 évesek	10.00	30.00	20.62	6.05	7.50	42.00	29.18	9.54	10 fő - 42%	14 fő - 58%

17 évesek	18.50	31.00	23.69	4.05	19.00	35.00	26.98	4.44	12 fő - 55%	10 fő - 45%	
18+ évesek	3.00	37.50	22.93	8.81	11.00	40.00	23.54	6.35	37 fő - 59%	26 fő - 41%	
									Összesen:	51 %	49 %

Magyar Diáksport Szövetség - 2020

