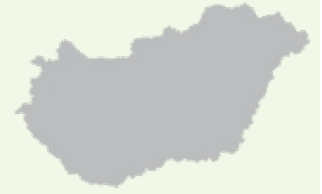
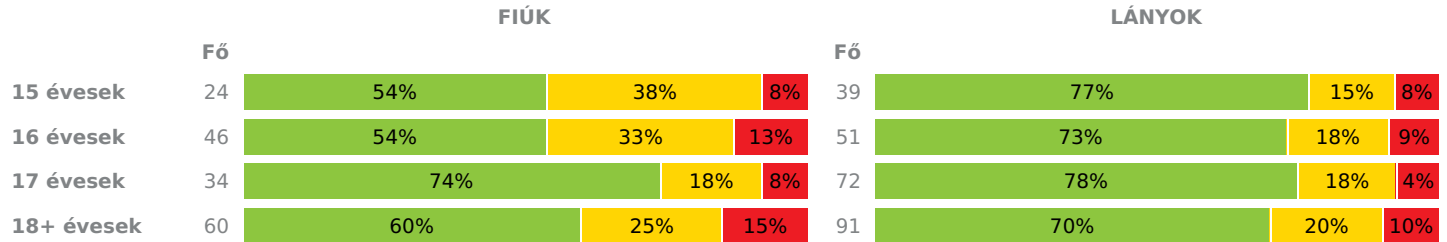
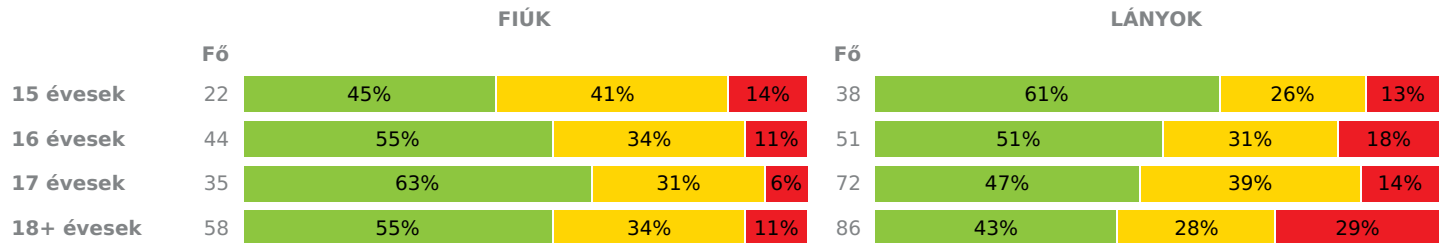
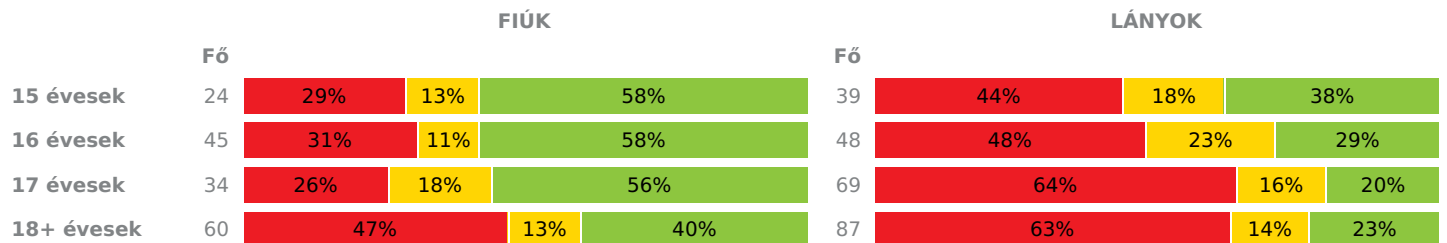
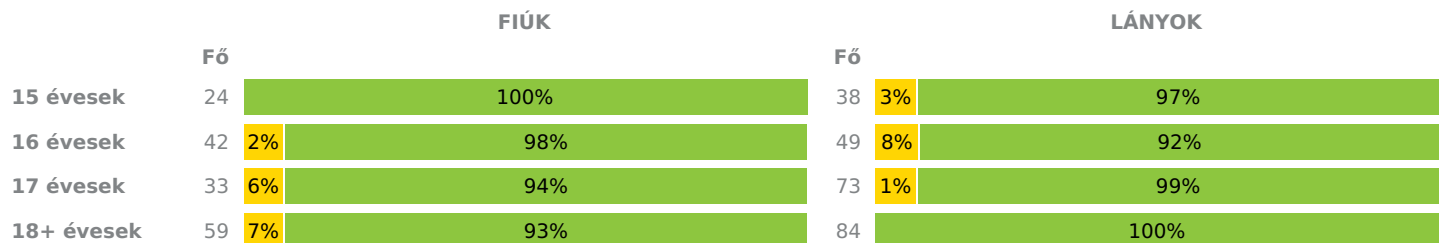
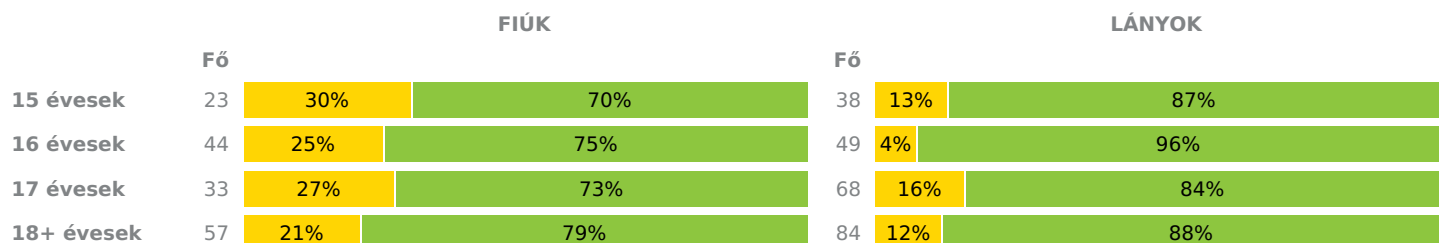


Létszám: 490 / 200 fiú, 290 lány

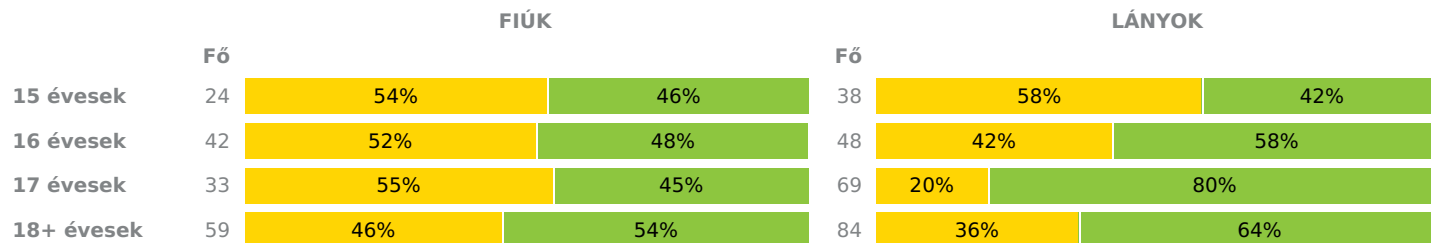
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,22 %

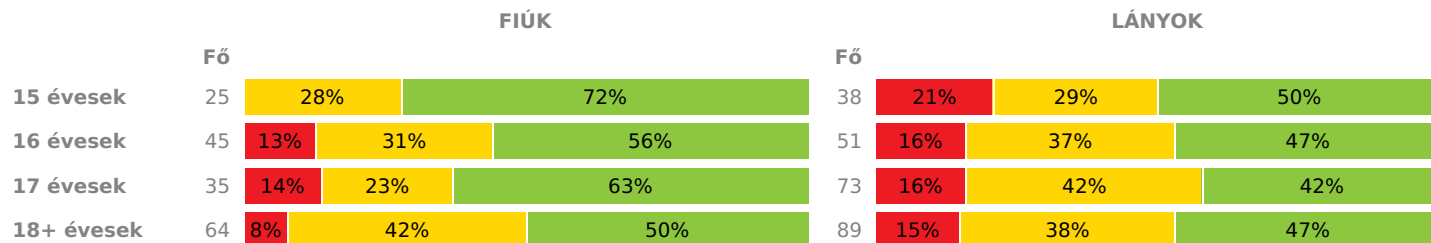
Nyomtatás dátuma: 2023.11.13 12:47:43


**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)**


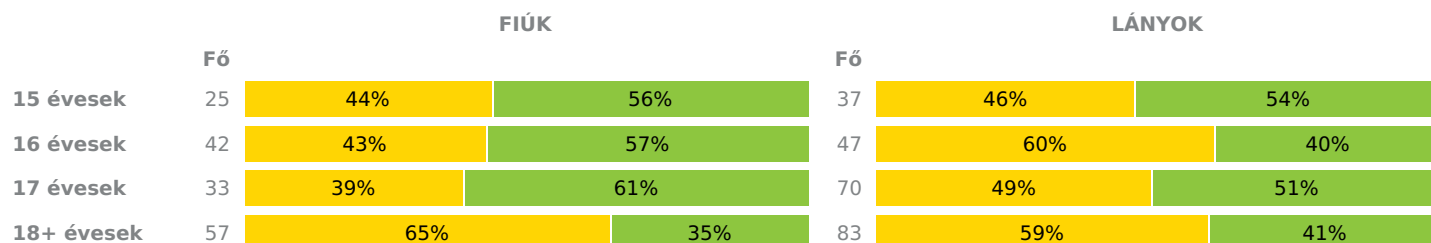
## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



## Kézi szorítóerő mérése (kg)

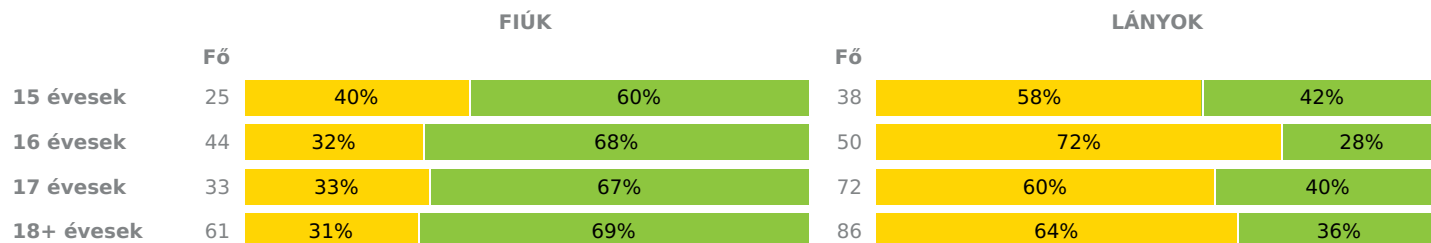


## Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága

Létszám: 490 / 200 fiú, 290 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,22 %

Nyomatás dátuma: 2023.11.13 12:47:43



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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



15 évesek	15.65	32.83	22.96	4.01	15.94	37.12	21.87	4.55	5 fő - 8%	15 fő - 24%	43 fő - 68%
16 évesek	16.18	37.28	23.10	5.44	15.31	37.92	22.83	5.09	11 fő - 11%	24 fő - 25%	62 fő - 64%
17 évesek	16.69	37.74	23.12	4.57	15.40	33.81	21.75	4.37	6 fő - 6%	19 fő - 18%	81 fő - 76%
18+ évesek	16.91	40.81	24.65	5.58	14.68	39.18	23.59	5.10	18 fő - 12%	33 fő - 22%	100 fő - 66%

Összesen: 10 % 22 % 68 %

### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	8.60	32.60	21.56	7.30	10.30	47.00	27.42	7.89	8 fő - 13%	19 fő - 32%	33 fő - 55%
16 évesek	5.10	37.70	19.59	9.14	14.90	50.00	30.09	7.85	14 fő - 14%	31 fő - 33%	50 fő - 53%
17 évesek	5.40	35.10	17.56	8.65	14.00	47.90	29.87	7.99	12 fő - 12%	39 fő - 36%	56 fő - 52%
18+ évesek	6.90	48.50	21.22	10.32	8.60	49.60	32.78	8.95	31 fő - 21%	44 fő - 31%	69 fő - 48%

Összesen: 16 % 33 % 51 %

### 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	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	35.53	66.14	46.46	8.92	31.45	46.33	38.12	3.67	24 fő - 38%	10 fő - 16%	29 fő - 46%
16 évesek	28.57	63.39	45.44	8.03	30.78	54.47	37.26	5.08	37 fő - 40%	16 fő - 17%	40 fő - 43%
17 évesek	28.29	62.34	45.56	8.76	29.57	52.72	34.77	6.69	53 fő - 51%	17 fő - 17%	33 fő - 32%
18+ évesek	27.06	78.32	42.78	8.91	27.97	56.50	35.09	5.86	83 fő - 56%	20 fő - 14%	44 fő - 30%

Összesen: 49 % 16 % 35 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	26.00	80.00	63.71	19.18	9.00	80.00	47.00	21.10	1 fő - 2%	61 fő - 98%
16 évesek	19.00	80.00	61.90	20.78	10.00	80.00	53.20	24.38	5 fő - 5%	86 fő - 95%
17 évesek	20.00	80.00	70.61	18.26	15.00	80.00	65.93	19.91	3 fő - 3%	103 fő - 97%
18+ évesek	20.00	80.00	70.10	19.56	20.00	80.00	62.82	21.21	4 fő - 3%	139 fő - 97%

Összesen: 3 % 97 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	15.80	30.00	24.24	4.09	19.00	30.00	27.99	3.16	12 fő - 20%	49 fő - 80%
16 évesek	15.00	30.00	25.14	4.34	20.00	30.00	27.35	2.95	13 fő - 14%	80 fő - 86%
17 évesek	17.00	30.00	26.31	4.07	1.00	30.00	26.24	5.98	20 fő - 20%	81 fő - 80%
18+ évesek	15.00	30.00	26.05	4.09	15.50	30.00	26.85	3.48	22 fő - 16%	119 fő - 84%

Összesen: 17 % 83 %

#### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	10.00	25.00	15.17	3.91	0.00	14.00	5.95	3.88	35 fő - 56%	27 fő - 44%
16 évesek	5.00	33.00	16.50	6.85	0.00	27.00	7.46	5.53	42 fő - 47%	48 fő - 53%
17 évesek	3.00	33.00	17.67	7.22	1.00	20.00	9.41	4.40	32 fő - 31%	70 fő - 69%
18+ évesek	5.00	38.00	18.64	7.79	0.00	40.00	9.10	6.74	57 fő - 40%	86 fő - 60%

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	29.40	50.20	38.40	4.56	17.90	36.20	26.47	4.56	8 fő - 13%	18 fő - 29%	37 fő - 59%
16 évesek	23.10	66.60	40.27	10.54	15.10	39.80	27.32	5.27	14 fő - 15%	33 fő - 34%	49 fő - 51%
17 évesek	26.90	61.20	42.06	7.60	6.10	42.00	26.75	6.22	17 fő - 16%	39 fő - 36%	52 fő - 48%
18+ évesek	23.00	79.80	44.85	9.78	18.10	41.50	28.75	5.14	18 fő - 12%	61 fő - 40%	74 fő - 48%
Összesen:									14 %	36 %	50 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	90.00	232.00	175.84	32.07	95.00	180.00	138.76	22.55	28 fő - 45%	34 fő - 55%
16 évesek	130.00	224.00	185.29	23.26	90.00	200.00	137.00	25.49	46 fő - 52%	43 fő - 48%
17 évesek	115.00	260.00	195.55	34.58	68.00	195.00	136.69	29.28	47 fő - 46%	56 fő - 54%
18+ évesek	110.00	240.00	183.04	30.93	90.00	210.00	138.59	26.56	86 fő - 61%	54 fő - 39%
Összesen:									53 %	47 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

## Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	13.00	47.00	25.56	8.40	7.50	36.50	26.50	7.27	32 fő - 51%	31 fő - 49%
16 évesek	9.50	38.50	22.82	6.96	14.10	40.00	26.53	6.19	50 fő - 53%	44 fő - 47%
17 évesek	11.50	46.00	24.35	7.05	14.00	43.50	27.44	7.84	54 fő - 51%	51 fő - 49%
18+ évesek	9.00	36.00	22.87	6.00	12.00	47.00	28.89	6.25	74 fő - 50%	73 fő - 50%
Összesen:									51 %	49 %