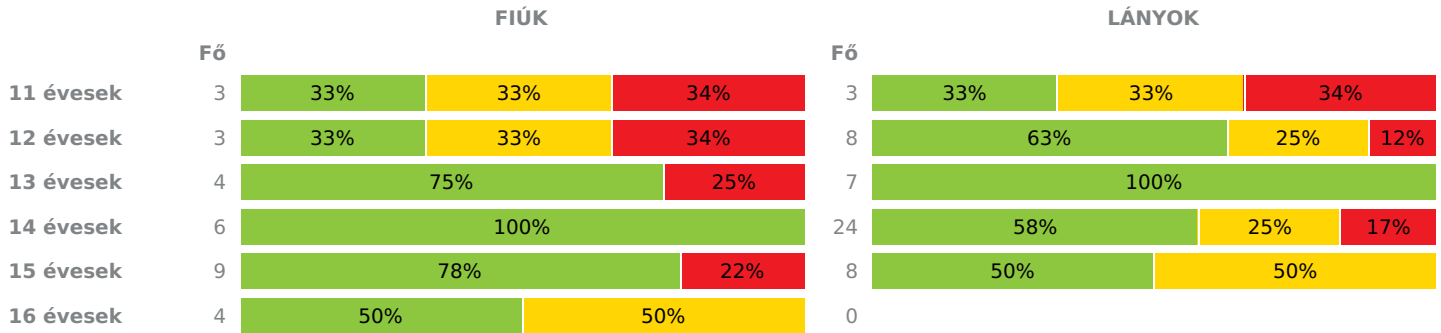




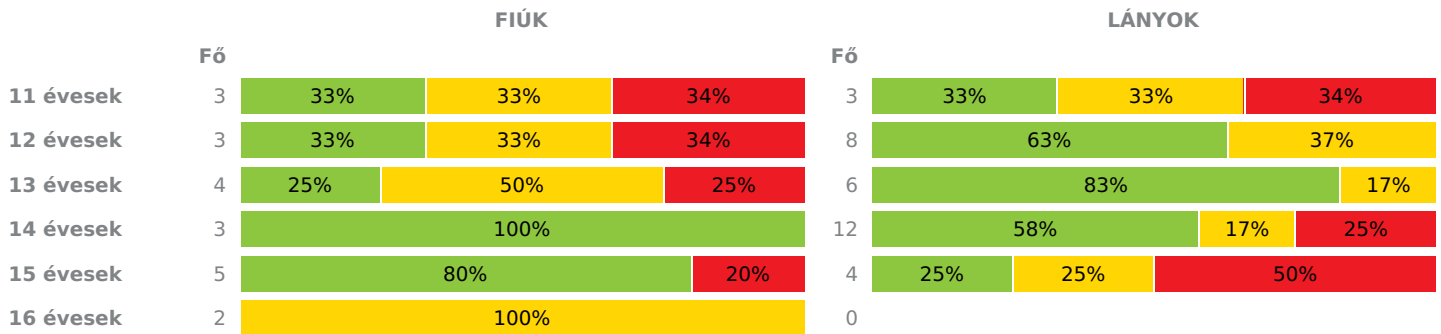
## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

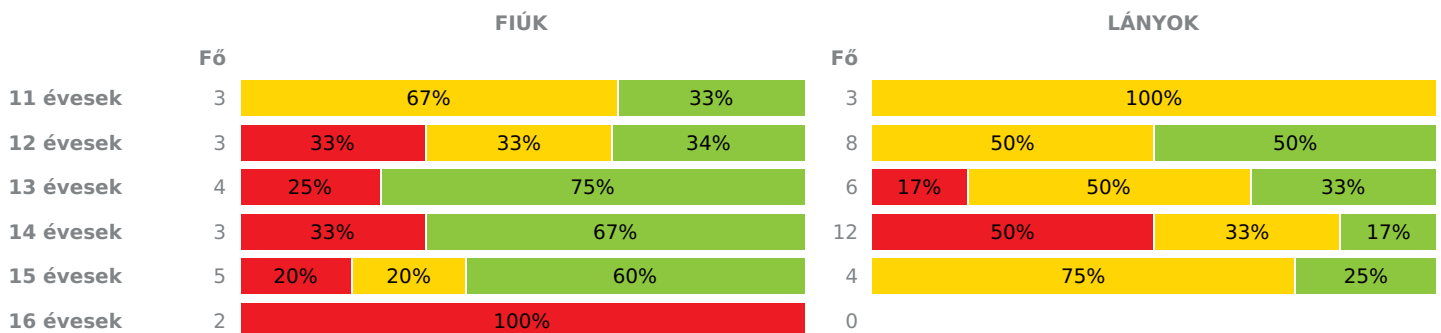


#### Testzsírszázalék (TZS %)



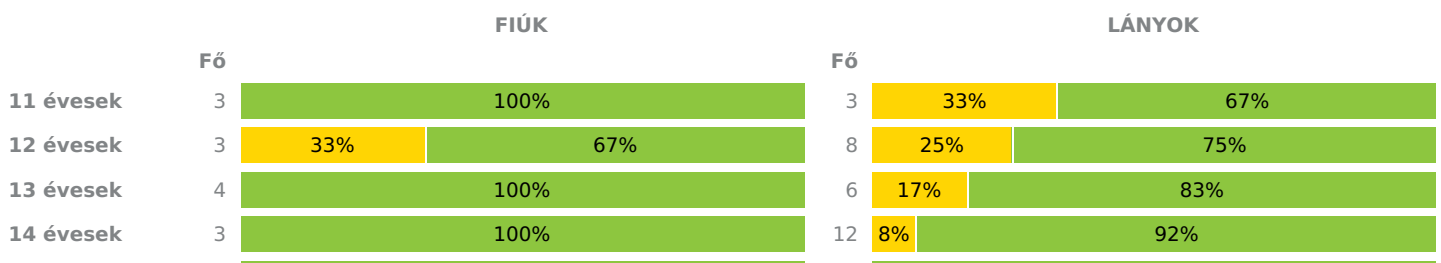
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)



### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)



15 évesek	5	100%	4	100%
16 évesek	2	100%	0	

### Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK			
Fő			Fő			
11 évesek	3	67%	33%	3	67%	33%
12 évesek	3	33%	67%	8	75%	25%
13 évesek	4	50%	50%	6	100%	
14 évesek	3	100%		12	58%	42%
15 évesek	5	40%	60%	4	75%	25%
16 évesek	2	100%		0		

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK			
Fő			Fő			
11 évesek	3	100%	3	67%	33%	
12 évesek	3	67%	33%	8	63%	37%
13 évesek	4	50%	50%	6	17%	83%
14 évesek	3	100%		12	33%	67%
15 évesek	5	40%	60%	4	25%	75%
16 évesek	2	100%		0		

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK				
Fő			Fő				
11 évesek	3	33%	33%	34%	3	33%	67%
12 évesek	3	33%	67%	8	25%	75%	
13 évesek	4	25%	75%	7	29%	29%	42%
14 évesek	6	33%	33%	34%	24	33%	67%
15 évesek	9	33%	67%	8	50%	50%	
16 évesek	4	50%	50%	0			

### Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK			
Fő			Fő			
11 évesek	3	67%	33%	3	33%	67%
12 évesek	3	100%	8	63%	37%	
13 évesek	4	50%	50%	6	33%	67%
14 évesek	3	67%	33%	12	83%	17%
15 évesek	5	40%	60%	4	75%	25%
16 évesek	2	50%	50%	0		

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK			
Fő			Fő			
11 évesek	3	67%	33%	3	67%	33%
12 évesek	3	67%	33%	8	88%	12%
13 évesek	4	50%	50%	7	43%	57%

14 évesek	6	100%	24	33%	67%	
15 évesek	9	33%	67%	8	75%	25%
16 évesek	4	50%	50%	0		



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Mezőfalvi Petőfi Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Benedek Elek Tagiskolája

Létszám: 53 / 20 fiú, 33 lány

Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 116,35 %

Nyomtatás dátuma: 2022.11.30 08:24:10



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	31	23	6.00	17	30	23	5.00	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
12 évesek	20	31	26	4.00	17	29	21	3.00	2 fő - 18%	3 fő - 27%	6 fő - 55%
13 évesek	18	30	22	4.00	18	22	20	1.00	1 fő - 9%		10 fő - 91%
14 évesek	16	20	18	1.00	15	33	23	4.00	4 fő - 13%	6 fő - 20%	20 fő - 67%
15 évesek	16	38	22	8.00	21	28	25	2.00	2 fő - 11%	4 fő - 24%	11 fő - 65%
16 évesek	22	28	25	2.00						2 fő - 50%	2 fő - 50%
Összesen:									14 %	22 %	64 %

#### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13	46	28	13.00	9	44	28	14.00	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
12 évesek	20	46	31	11.00	8	35	20	9.00	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
13 évesek	11	40	26	10.00	15	31	21	5.00	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
14 évesek	12	16	14	1.00	9	48	27	10.00	3 fő - 20%	2 fő - 13%	10 fő - 67%
15 évesek	8	50	21	14.00	23	50	36	9.00	3 fő - 33%	1 fő - 11%	5 fő - 56%
16 évesek	27	30	29	1.00						2 fő - 100%	
Összesen:									19 %	26 %	55 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	38	45	40	3.00	39	39	39	0.00		5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	36	43	40	2.00	38	46	41	2.00	1 fő - 9%	5 fő - 45%	5 fő - 45%
13 évesek	37	49	42	4.00	35	43	39	2.00	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
14 évesek	39	56	47	7.00	34	40	37	1.00	7 fő - 47%	4 fő - 27%	4 fő - 27%
15 évesek	35	51	44	5.00	37	41	39	1.00	1 fő - 11%	4 fő - 44%	4 fő - 44%
16 évesek	35	37	36	1.00					2 fő - 100%		

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	29	80	46	23.00	4	23	16	8.00	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	11	80	37	30.00	9	49	22	11.00	3 fő - 27%	8 fő - 73%
13 évesek	21	80	51	28.00	13	36	26	6.00	1 fő - 10%	9 fő - 90%
14 évesek	30	38	34	3.00	14	80	31	16.00	1 fő - 7%	14 fő - 93%
15 évesek	24	80	43	20.00	24	55	32	13.00		9 fő - 100%
16 évesek	24	45	35	10.00						2 fő - 100%
Összesen:									11 %	89 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	25	22	2.00	17	26	22	3.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
12 évesek	20	25	23	2.00	14	27	20	4.00	7 fő - 64%	4 fő - 36%
13 évesek	19	25	22	2.00	17	22	20	1.00	8 fő - 80%	2 fő - 20%
14 évesek	5	18	13	5.00	16	28	22	3.00	10 fő - 67%	5 fő - 33%
15 évesek	17	27	22	3.00	15	26	20	4.00	5 fő - 56%	4 fő - 44%
16 évesek	11	21	16	4.00					2 fő - 100%	
Összesen:									68 %	32 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	11	18	14	2.00	1	9	5	3.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	2	11	7	3.00	1	15	6	4.00	7 fő - 64%	4 fő - 36%
13 évesek	6	21	12	5.00	6	12	9	1.00	3 fő - 30%	7 fő - 70%
14 évesek	15	25	19	4.00	1	20	9	5.00	4 fő - 27%	11 fő - 73%
15 évesek	5	24	14	6.00	5	14	9	3.00	3 fő - 33%	6 fő - 67%
16 évesek	11	15	13	2.00					2 fő - 100%	
Összesen:									40 %	60 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	23	19	3.00	15	28	22	5.00	2 fő - 33%	1 fő - 17%	3 fő - 50%
12 évesek	21	54	33	14.00	18	37	24	5.00		3 fő - 27%	8 fő - 73%
13 évesek	22	42	32	7.00	19	30	23	4.00	2 fő - 18%	3 fő - 27%	6 fő - 55%
14 évesek	18	31	24	5.00	20	35	28	4.00	2 fő - 7%	10 fő - 33%	18 fő - 60%
15 évesek	24	43	37	7.00	25	37	29	4.00	3 fő - 18%	4 fő - 24%	10 fő - 59%
16 évesek	16	53	34	18.00					2 fő - 50%		2 fő - 50%
Összesen:									14 %	27 %	59 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	104	160	128	23.00	112	134	126	9.00	3 fő - 50%	3 fő - 50%
12 évesek	122	147	135	10.00	110	182	139	25.00	8 fő - 73%	3 fő - 27%
13 évesek	119	190	152	30.00	93	165	132	25.00	4 fő - 40%	6 fő - 60%

14 évesek	139	165	150	10.00	98	155	123	14.00	12 fő - 80%	3 fő - 20%
15 évesek	104	221	176	44.00	98	148	121	17.00	5 fő - 56%	4 fő - 44%
16 évesek	122	187	155	32.00					1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 62 % 38 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	24	20	3.00	21	29	24	3.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
12 évesek	13	26	19	5.00	19	26	22	2.00	9 fő - 82%	2 fő - 18%
13 évesek	12	24	19	4.00	21	28	25	2.00	5 fő - 45%	6 fő - 55%
14 évesek	22	31	26	4.00	13	32	26	4.00	8 fő - 27%	22 fő - 73%
15 évesek	13	27	21	5.00	21	30	25	3.00	9 fő - 53%	8 fő - 47%
16 évesek	18	34	26	7.00					2 fő - 50%	2 fő - 50%

Összesen: 47 % 53 %