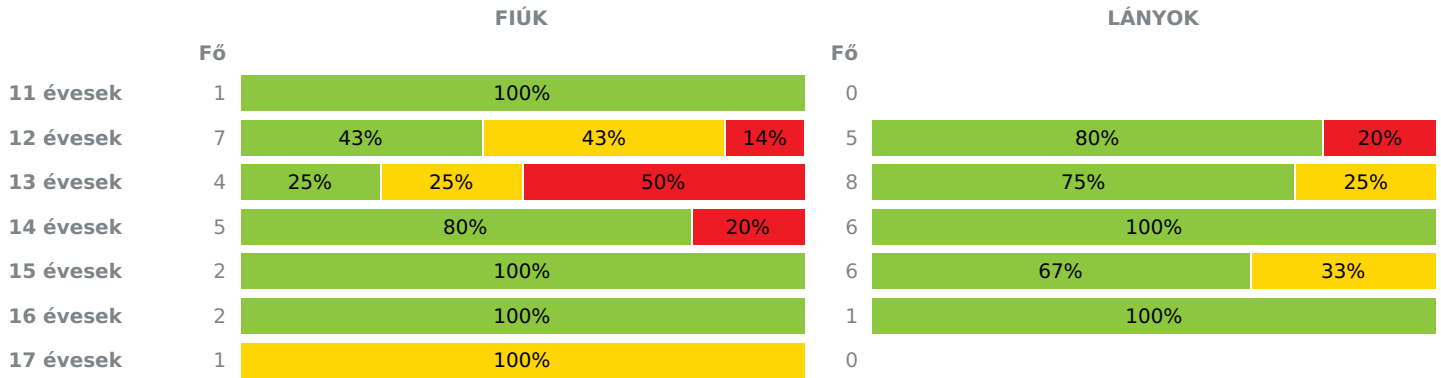




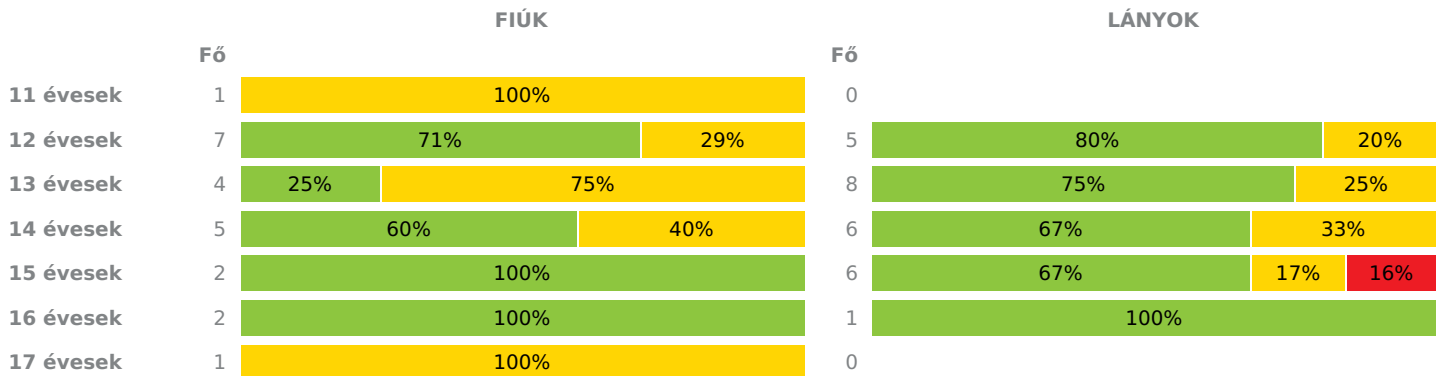
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

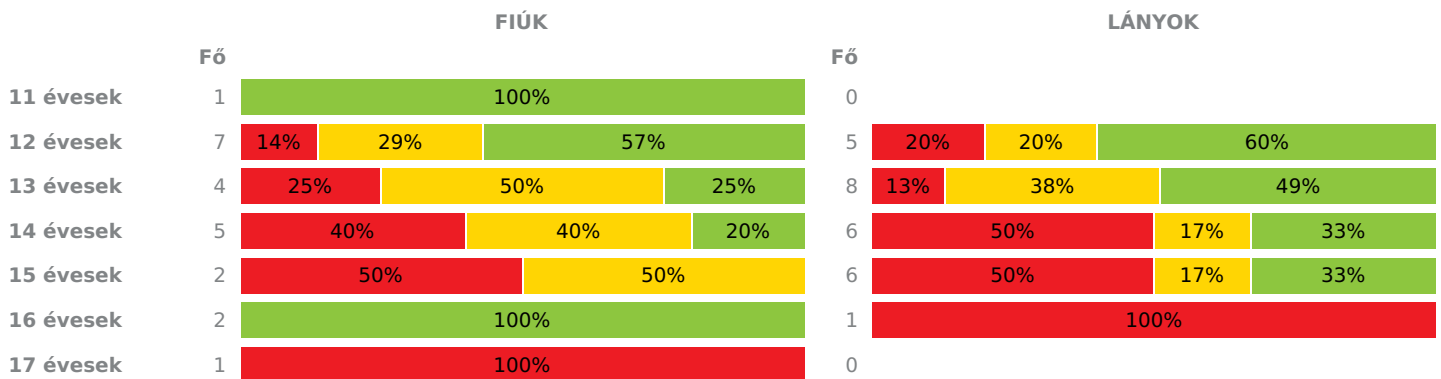


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

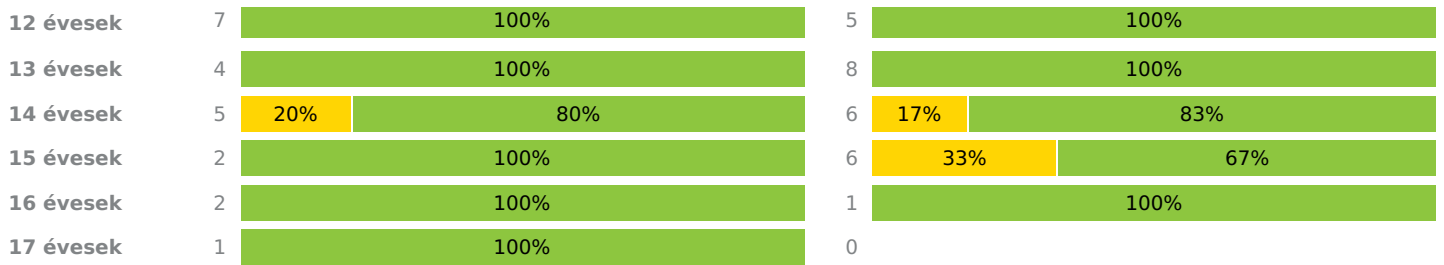
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



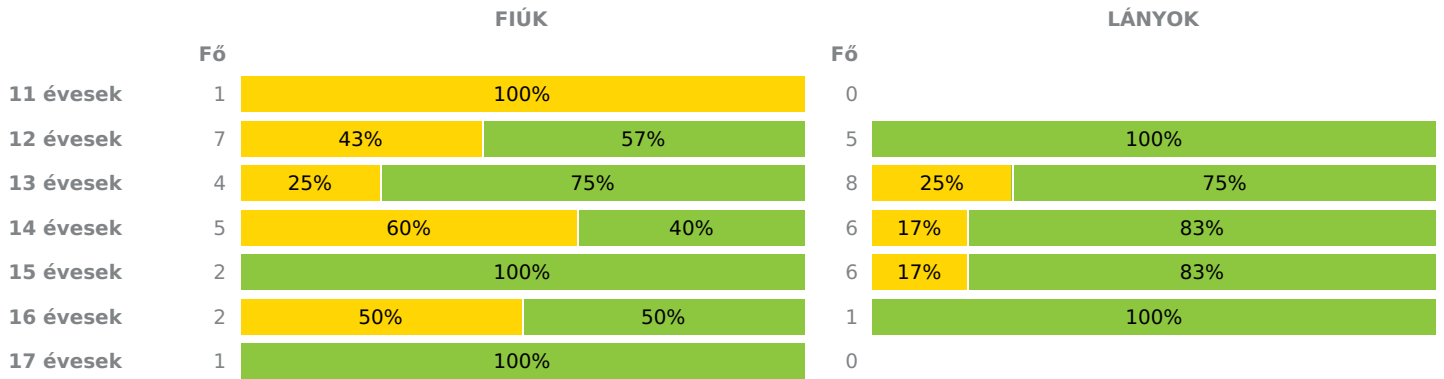
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

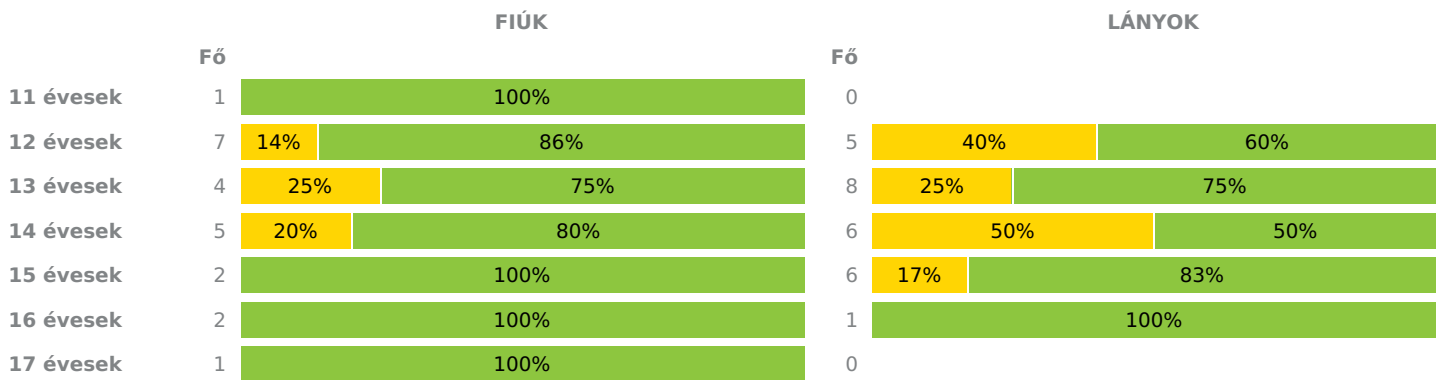




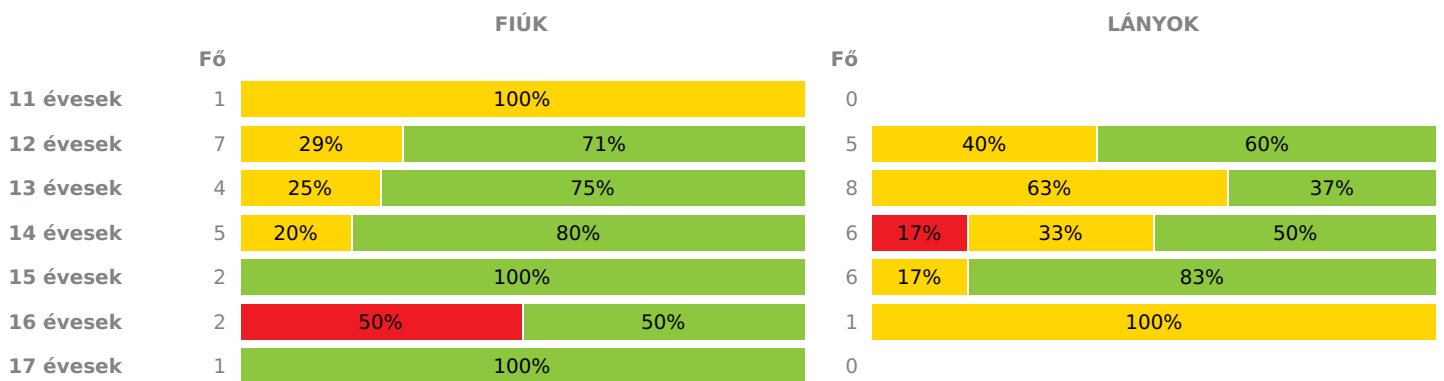
Törzsemelés teszt (cm)



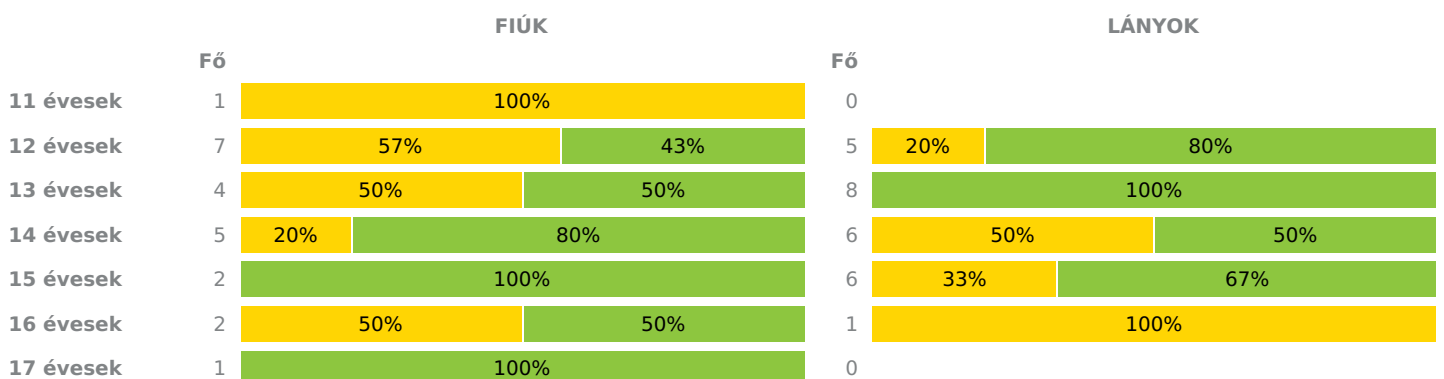
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

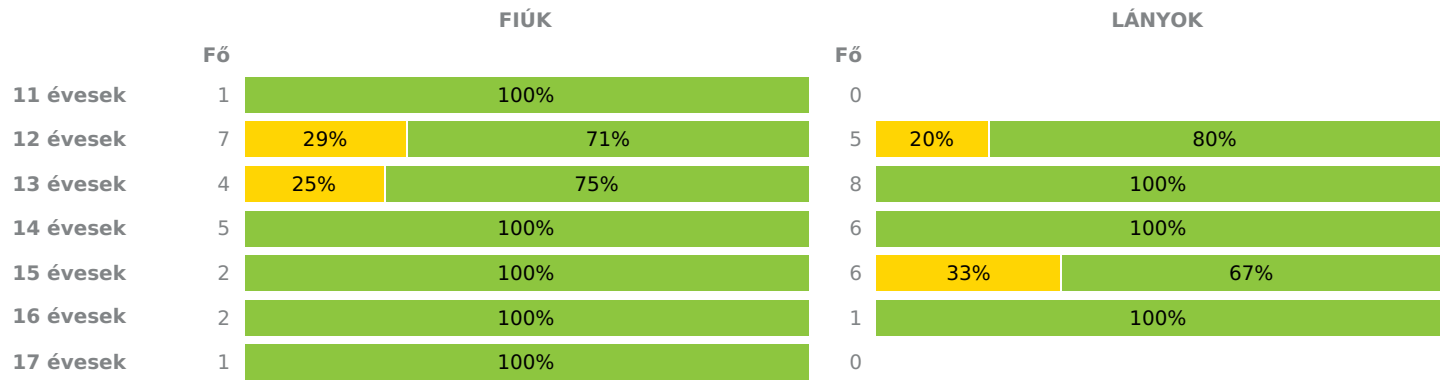


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

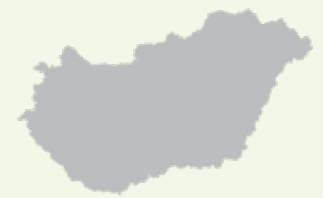
Mezőfalvi Petőfi Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Benedek Elek Tagiskolája

Létszám: 48 / 22 fiú, 26 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2022.11.30 08:23:17



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	19	19	19	0.00							1 fő - 100%
12 évesek	15	28	21	4.34	16	28	20	4.54	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%
13 évesek	16	33	26	5.84	16	23	19	2.25	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%
14 évesek	16	30	21	4.85	17	21	19	1.41	1 fő - 9%		10 fő - 91%
15 évesek	17	20	19	1.44	17	28	22	3.77		2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	18	19	18	0.37	21	21	21	0.00			3 fő - 100%
17 évesek	28	28	28	0.00							1 fő - 100%
Összesen:									10 %	19 %	71 %

Testzsírszázalék (TZS %)

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	26	26	26	0.00							1 fő - 100%
12 évesek	4	28	17	8.63	6	32	16	9.40		3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	15	28	24	5.44	14	31	21	6.04		5 fő - 42%	7 fő - 58%
14 évesek	6	30	17	9.42	15	30	22	5.88		4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	5	7	6	1.00	18	37	25	6.62	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
16 évesek	8	9	9	0.50	27	27	27	0.00			3 fő - 100%
17 évesek	24	24	24	0.00							1 fő - 100%
Összesen:									2 %	31 %	67 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	42	42	42	0.00							1 fő - 100%
12 évesek	37	55	44	5.73	36	44	40	3.05	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%
13 évesek	36	42	38	2.07	37	52	41	4.68	2 fő - 17%	5 fő - 42%	5 fő - 42%
14 évesek	32	59	42	9.52	31	51	39	7.60	5 fő - 45%	3 fő - 27%	3 fő - 27%
15 évesek	36	41	39	2.60	32	43	37	4.04	4 fő - 50%	2 fő - 25%	2 fő - 25%
16 évesek	51	57	54	2.81	33	33	33	0.00	1 fő - 33%		2 fő - 67%
17 évesek	33	33	33	0.00					1 fő - 100%		
Összesen:									31 %	27 %	42 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	40	40	40	0.00						1 fő - 100%
12 évesek	22	80	53	19.78	23	62	36	13.81		12 fő - 100%
13 évesek	20	37	30	6.96	20	57	34	11.30		12 fő - 100%
14 évesek	16	80	47	24.36	16	70	36	20.74	2 fő - 18%	9 fő - 82%
15 évesek	55	73	64	9.00	5	72	33	22.35	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	27	70	49	21.50	24	24	24	0.00		3 fő - 100%
17 évesek	56	56	56	0.00						1 fő - 100%
Összesen:									8 %	92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	20	20	0.00						1 fő - 100%
12 évesek	19	30	25	4.40	26	30	29	1.55	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	21	30	28	4.11	15	30	26	5.15	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	21	30	25	3.87	22	30	26	2.98	4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	26	30	28	2.00	20	30	26	3.76	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	22	24	23	1.00	25	25	25	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek	26	26	26	0.00						1 fő - 100%
Összesen:									27 %	73 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	20	20	0.00						1 fő - 100%
12 évesek	7	47	23	13.30	5	19	9	5.10	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	5	19	12	4.97	4	13	9	2.99	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	1	47	25	15.55	3	15	9	5.44	4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	24	31	28	3.50	1	30	15	8.95	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	16	66	41	25.00	7	7	7	0.00		3 fő - 100%
17 évesek	43	43	43	0.00						1 fő - 100%
Összesen:									23 %	77 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK	LÁNYOK	FELADATELLÁTÁSI HELY
------	--------	----------------------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18	18	18	0.00						1 fő - 100%	
12 évesek	20	40	28	6.22	18	35	25	6.47		4 fő - 33%	8 fő - 67%
13 évesek	23	60	35	14.44	20	31	24	3.77		6 fő - 50%	6 fő - 50%
14 évesek	25	51	38	8.33	19	32	24	4.11	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
15 évesek	35	49	42	7.00	25	40	31	5.09		1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	28	51	40	11.50	24	24	24	0.00	1 fő - 33%	1 fő - 33%	1 fő - 33%
17 évesek	60	60	60	0.00							1 fő - 100%

Összesen: 4 % 33 % 63 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	130	130	130	0.00						1 fő - 100%
12 évesek	130	180	151	20.65	120	175	152	18.06	5 fő - 42%	7 fő - 58%
13 évesek	130	170	150	17.68	140	190	158	15.81	2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	150	240	196	33.67	115	170	143	24.45	4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	190	200	195	5.00	120	150	138	9.90	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	175	240	208	32.50	130	130	130	0.00	2 fő - 67%	1 fő - 33%
17 évesek	200	200	200	0.00						1 fő - 100%

Összesen: 33 % 67 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21	21	21	0.00						1 fő - 100%
12 évesek	18	37	27	6.23	24	37	30	5.12	3 fő - 25%	9 fő - 75%
13 évesek	10	35	25	10.30	26	47	33	7.16	1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	35	44	41	3.38	27	47	37	7.08		11 fő - 100%
15 évesek	22	27	24	2.75	18	36	29	5.56	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	32	38	35	2.75	33	33	33	0.00		3 fő - 100%
17 évesek	39	39	39	0.00						1 fő - 100%

Összesen: 13 % 87 %