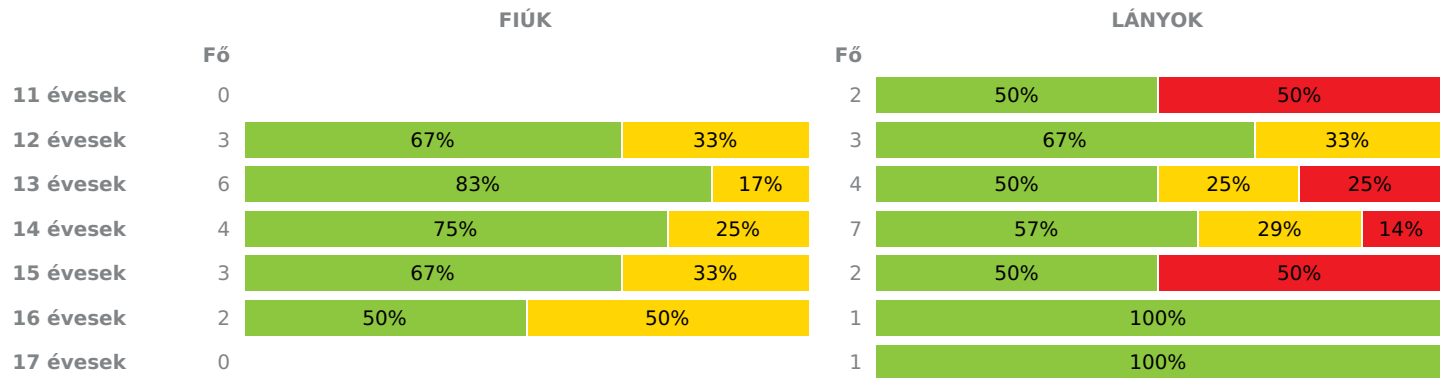




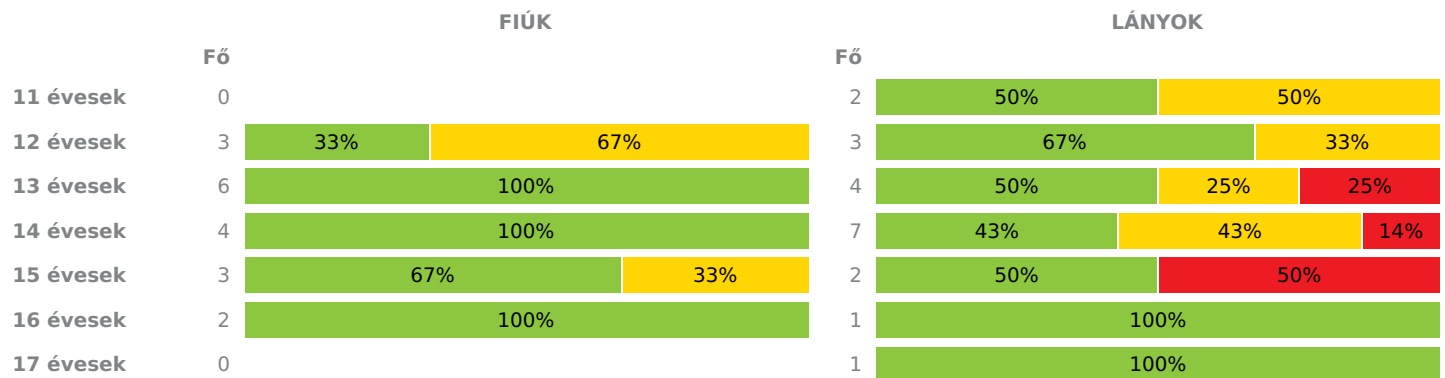
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

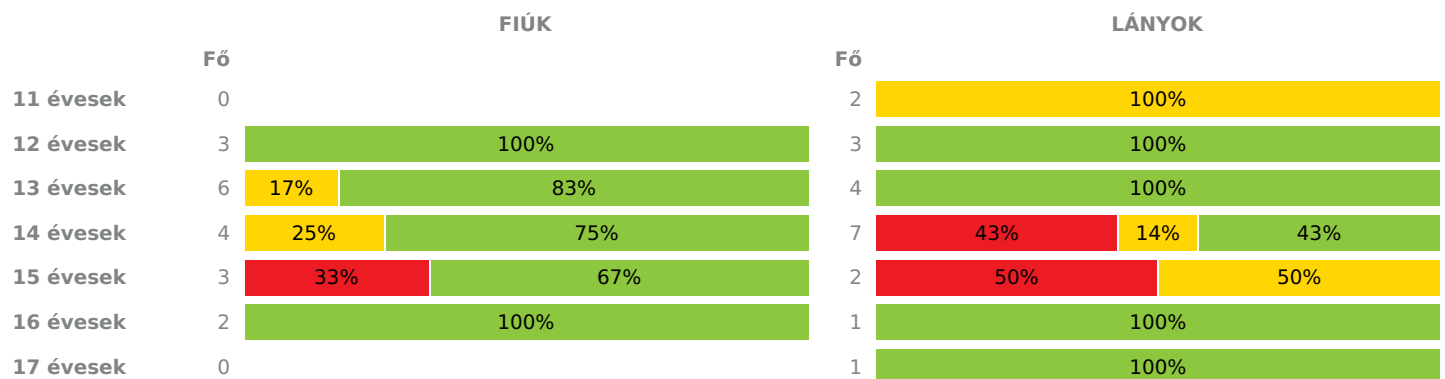


Testzsír százalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

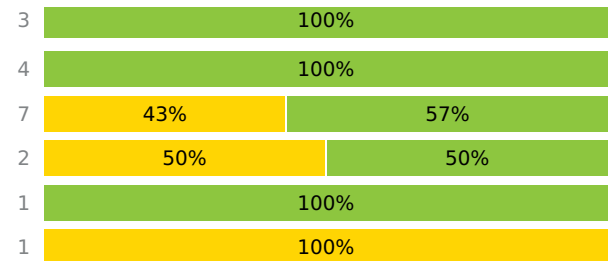
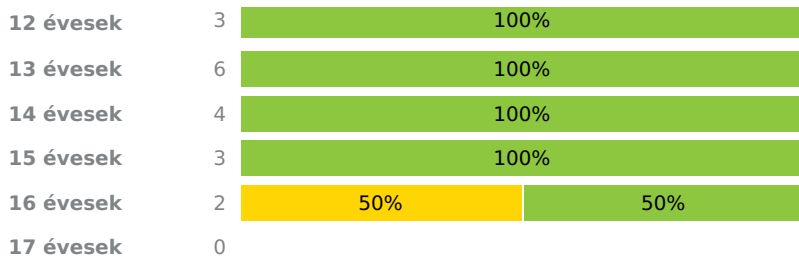
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



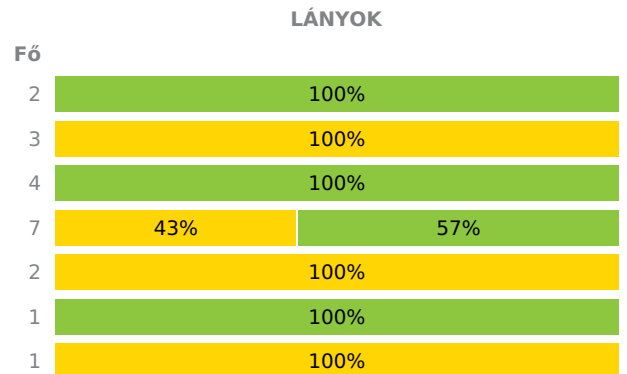
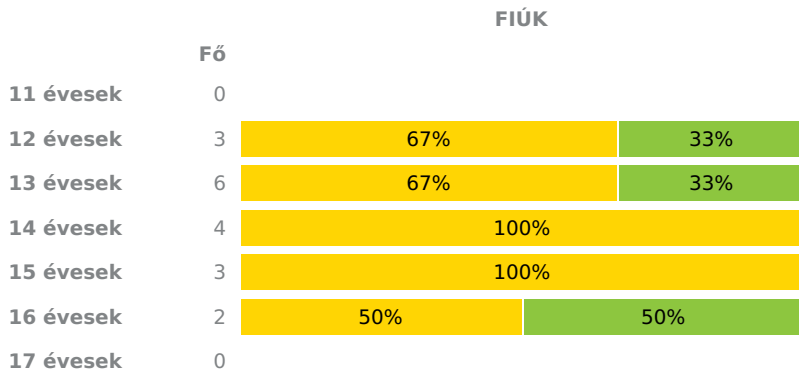
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

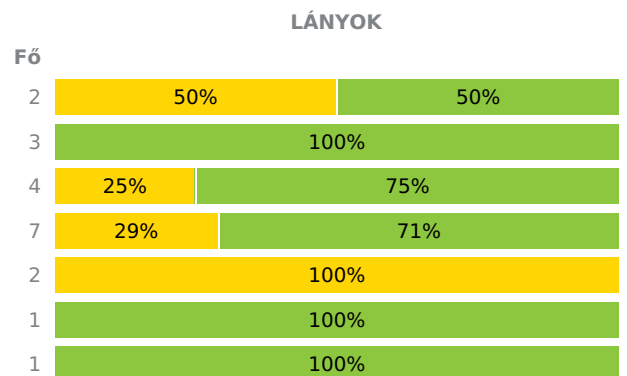
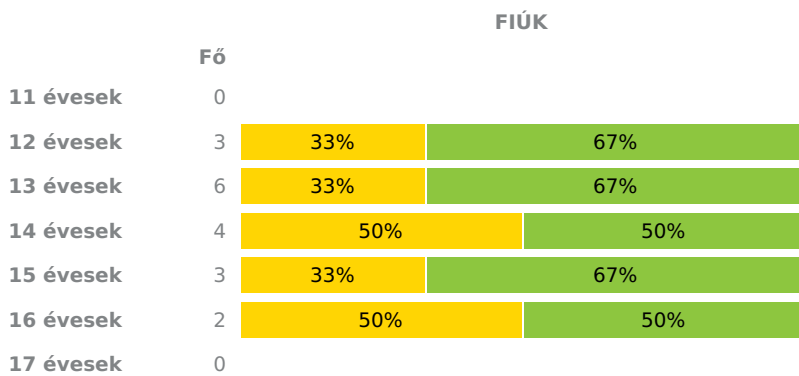




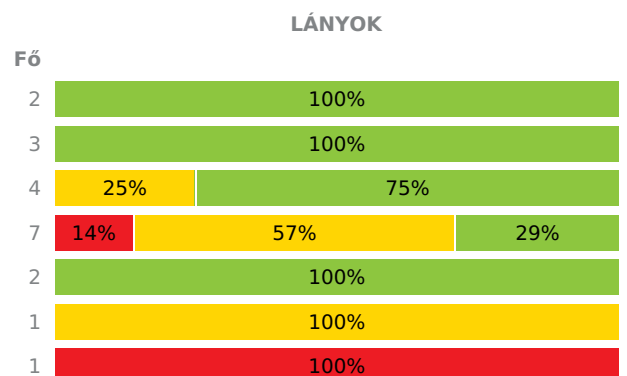
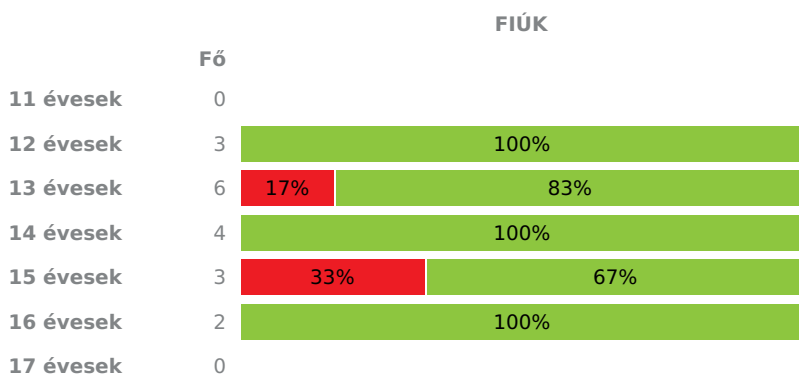
Törzsemelés teszt (cm)



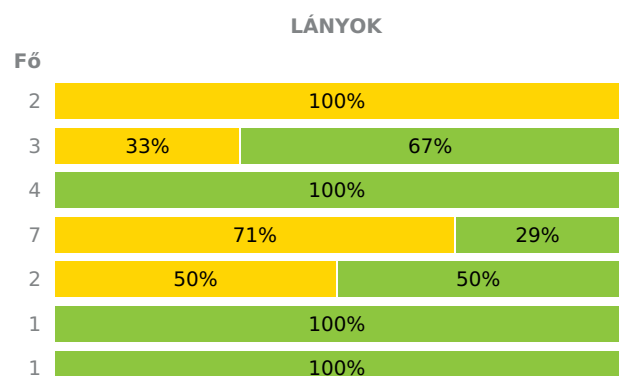
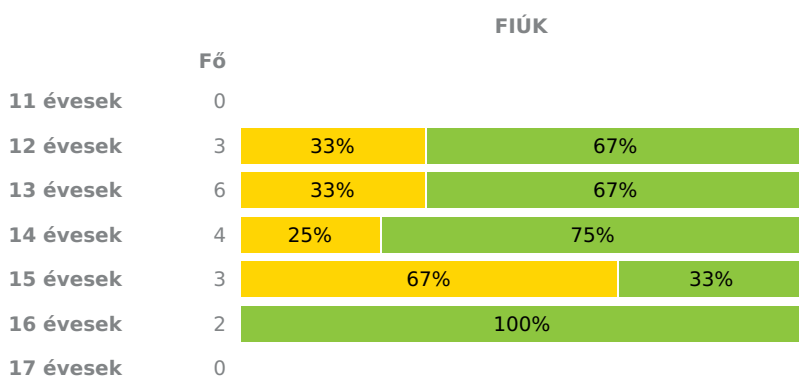
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

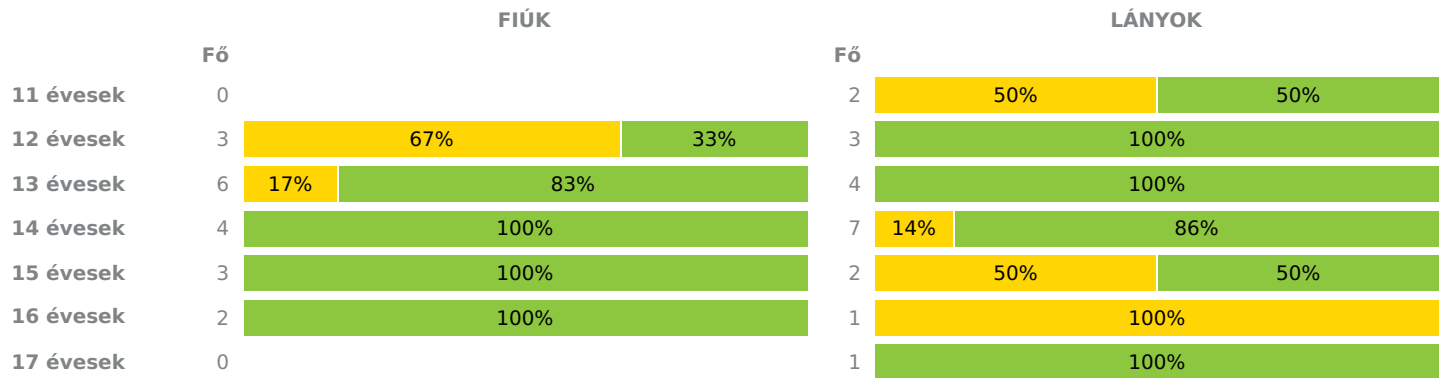


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészséges

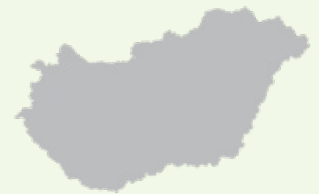
Mezőfalvi Petőfi Sándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Benedek Elek Tagiskolája

Létszám: 39 / 19 fiú, 20 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,44 %

Nyomtatás dátuma: 2022.11.30 08:28:39



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					18	27	23	4.04	1 fő - 50%		1 fő - 50%
12 évesek	18	24	21	2.44	17	26	20	4.04		2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	15	22	18	1.91	17	31	22	5.22	1 fő - 10%	2 fő - 20%	7 fő - 70%
14 évesek	19	27	22	3.03	17	31	22	4.06	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
15 évesek	17	25	21	3.33	21	32	26	5.18	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
16 évesek	20	28	24	4.08	20	20	20	0.00		1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					17	17	17	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									11 %	24 %	65 %

Testzsír százalék (TZS %)

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek					19	33	26	7.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	20	28	25	3.50	11	35	20	10.50		3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	7	23	14	6.31	18	41	28	8.34	1 fő - 10%	1 fő - 10%	8 fő - 80%
14 évesek	6	23	15	6.18	17	44	29	7.96	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
15 évesek	12	27	19	6.07	24	46	35	11.30	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
16 évesek	14	19	17	2.50	27	27	27	0.00			3 fő - 100%
17 évesek					20	20	20	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									8 %	24 %	68 %

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					40	40	40	0.05		2 fő - 100%	
12 évesek	43	59	48	7.66	43	47	45	1.90			6 fő - 100%
13 évesek	39	63	51	8.91	40	53	45	5.15		1 fő - 10%	9 fő - 90%
14 évesek	41	61	53	7.60	34	42	38	2.94	3 fő - 27%	2 fő - 18%	6 fő - 55%
15 évesek	38	57	47	7.84	33	38	36	2.36	2 fő - 40%	1 fő - 20%	2 fő - 40%
16 évesek	46	51	48	2.55	43	43	43	0.00			3 fő - 100%
17 évesek					56	56	56	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									13 %	16 %	71 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek					13	24	19	5.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	16	48	29	13.60	15	37	28	9.42		6 fő - 100%
13 évesek	25	80	51	21.79	28	80	50	20.18		10 fő - 100%
14 évesek	40	80	52	16.16	12	24	18	4.59	3 fő - 27%	8 fő - 73%
15 évesek	30	80	47	23.34	17	27	22	5.00	1 fő - 20%	4 fő - 80%
16 évesek	23	80	52	28.50	80	80	80	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					16	16	16	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									18 %	82 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek					25	25	25	0.00		2 fő - 100%
12 évesek	16	26	21	4.08	17	19	18	0.94	5 fő - 83%	1 fő - 17%
13 évesek	17	30	22	3.98	24	30	26	2.56	4 fő - 40%	6 fő - 60%
14 évesek	12	21	16	3.19	15	24	21	3.23	7 fő - 64%	4 fő - 36%
15 évesek	15	21	18	2.49	18	20	19	1.00	5 fő - 100%	
16 évesek	21	29	25	4.00	30	30	30	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					18	18	18	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									61 %	39 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek					6	7	7	0.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	9	20	16	5.19	7	11	9	1.70	1 fő - 17%	5 fő - 83%
13 évesek	3	16	12	4.43	6	15	11	4.03	3 fő - 30%	7 fő - 70%
14 évesek	3	19	12	5.72	4	12	8	2.66	4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	9	20	15	4.64	3	5	4	1.00	3 fő - 60%	2 fő - 40%
16 évesek	14	18	16	2.00	20	20	20	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					15	15	15	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									34 %	66 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek					22	28	25	3.00			2 fő - 100%
12 évesek	20	27	23	2.95	21	28	24	2.94			6 fő - 100%
13 évesek	13	36	27	7.11	22	30	26	2.99	1 fő - 10%	1 fő - 10%	8 fő - 80%
14 évesek	35	43	39	3.42	19	35	24	5.12	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
15 évesek	26	44	36	7.56	32	33	32	0.50	1 fő - 20%		4 fő - 80%
16 évesek	44	45	45	0.10	25	25	25	0.00		1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					21	21	21	0.00	1 fő - 100%		

Összesen: 11 % 16 % 73 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek					70	95	83	12.50	2 fő - 100%	
12 évesek	130	170	145	17.80	110	165	142	23.21	2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	125	170	154	15.39	135	150	144	6.50	2 fő - 20%	8 fő - 80%
14 évesek	155	220	190	23.18	100	160	127	21.19	6 fő - 55%	5 fő - 45%
15 évesek	160	190	170	14.14	110	150	130	20.00	3 fő - 60%	2 fő - 40%
16 évesek	200	205	203	2.50	155	155	155	0.00		3 fő - 100%
17 évesek					160	160	160	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 39 % 61 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek					25	26	26	0.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	17	30	22	5.72	33	33	33	0.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	19	28	23	3.06	26	36	32	3.98	1 fő - 10%	9 fő - 90%
14 évesek	30	33	31	1.19	25	38	30	4.69	1 fő - 9%	10 fő - 91%
15 évesek	24	36	31	4.99	30	35	33	2.50	1 fő - 20%	4 fő - 80%
16 évesek	32	33	33	0.50	30	30	30	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					31	31	31	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 18 % 82 %