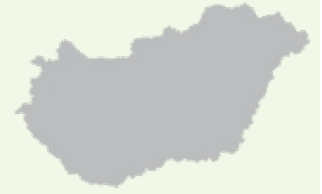


Létszám: **553 / 225 fiú, 328 lány**

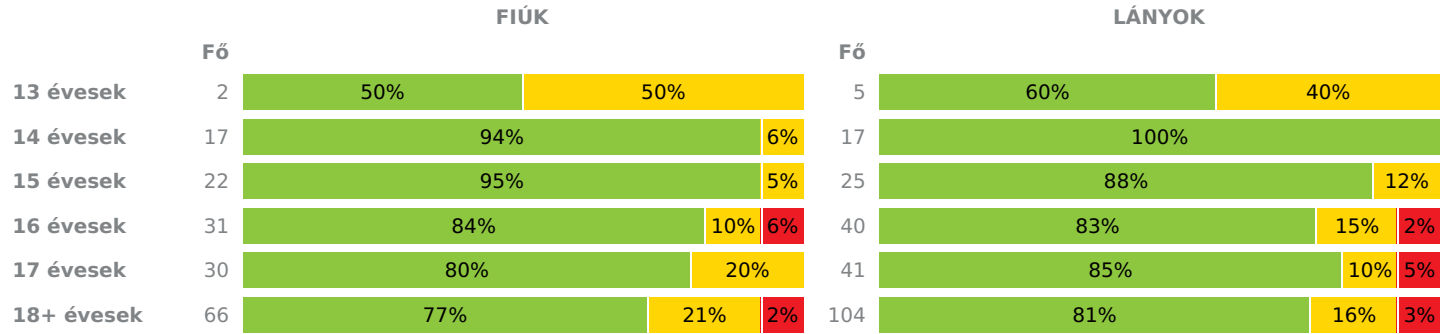
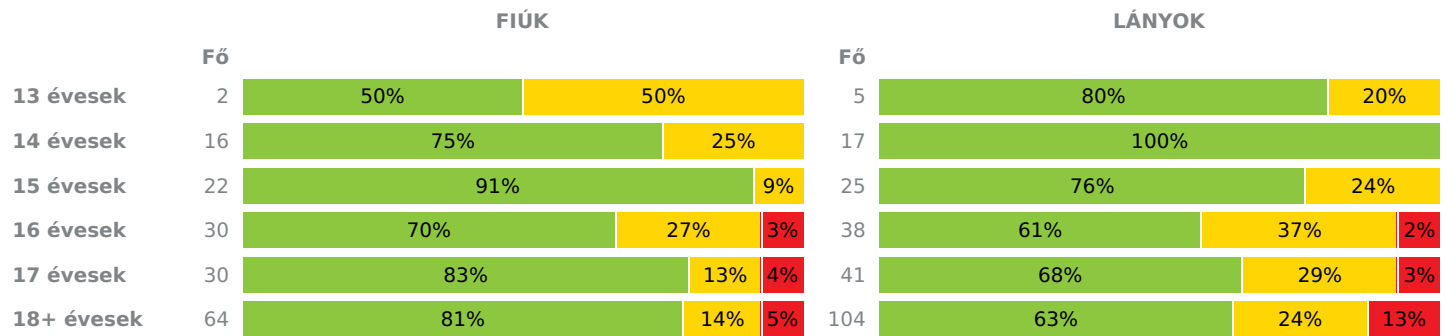
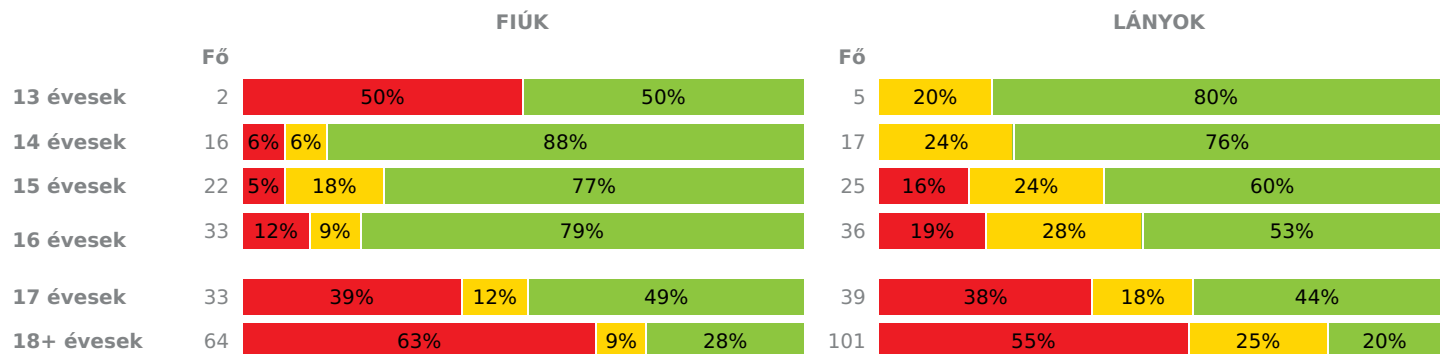
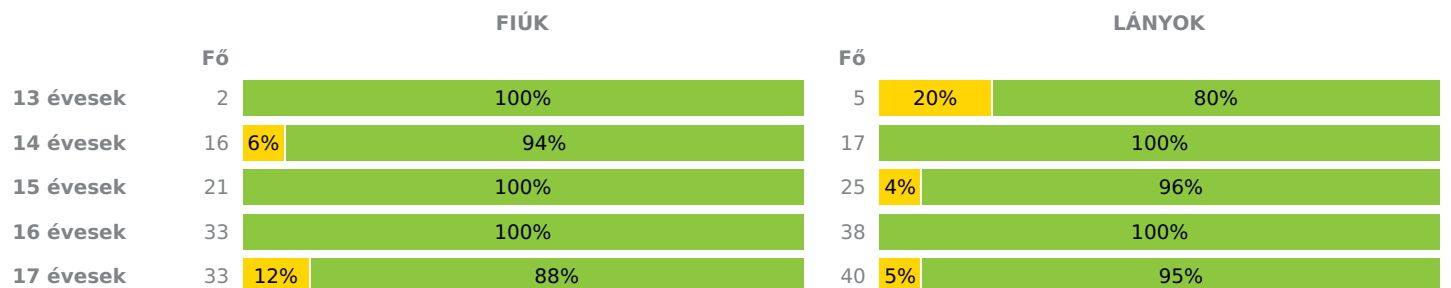
 Tanév: **2016/2017**

Adatfeltöltöttségi állapot: 71,21 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:16:44



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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)


18+ évesek	64	16%	84%	102	4%	96%
------------	----	-----	-----	-----	----	-----

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	2	100%		5	20%	80%	
14 évesek	16	38%	62%	17	29%	71%	
15 évesek	19	74%	26%	22	36%	64%	
16 évesek	32	41%	59%	37	27%	73%	
17 évesek	29	28%	72%	38	18%	82%	
18+ évesek	60	30%	70%	91	21%	79%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	2	50%	50%	5	20%	80%	
14 évesek	16	25%	75%	17	24%	76%	
15 évesek	21	29%	71%	25	36%	64%	
16 évesek	34	26%	74%	37	24%	76%	
17 évesek	33	27%	73%	40	28%	72%	
18+ évesek	66	27%	73%	101	33%	67%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	2	50%	50%	5	100%		
14 évesek	16	6%	94%	17	100%		
15 évesek	22	5%	95%	25	100%		
16 évesek	34	15%	85%	38	100%		
17 évesek	32	25%	75%	39	5%	95%	
18+ évesek	66	12%	88%	104	22%	78%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	2	50%	50%	5	100%		
14 évesek	16	19%	81%	16	100%		
15 évesek	22	100%		25	100%		
16 évesek	34	12%	88%	36	3%	97%	
17 évesek	32	31%	69%	41	12%	88%	
18+ évesek	63	16%	84%	96	18%	82%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	2	100%		5	20%	80%	
14 évesek	16	44%	56%	17	24%	76%	
15 évesek	22	18%	82%	25	32%	68%	
16 évesek	34	29%	71%	38	34%	66%	

17 évesek	32	9%	91%	39	33%	67%
18+ évesek	66	23%	77%	103	35%	65%

Magyar Diáksport Szövetség - 2017



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 553 / 225 fiú, 328 lány

Tanév: 2016/2017

Adatfeltöltöttségi állapot: 71,21 %

Nyomatás dátuma: 2022.10.07 10:16:44



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	21	24	23	1.55	17	25	21	3.10		3 fő - 43%	4 fő - 57%
14 évesek	16	26	19	2.11	16	22	19	2.16		1 fő - 3%	33 fő - 97%
15 évesek	16	24	19	2.39	5	28	20	4.04		4 fő - 9%	43 fő - 91%
16 évesek	15	33	21	3.62	16	35	20	5.81	3 fő - 4%	9 fő - 13%	59 fő - 83%
17 évesek	17	25	21	2.40	1	33	21	5.67	2 fő - 3%	10 fő - 14%	59 fő - 83%
18+ évesek	18	36	23.00	4.18	13	38	22.00	4.46	4 fő - 3%	31 fő - 18%	135 fő - 79%
Összesen:									2 %	15 %	83 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	20	32	26	6.25	12	28	24	5.98		2 fő - 29%	5 fő - 71%
14 évesek	5	31	13	7.62	9	27	18	6.12		4 fő - 12%	29 fő - 88%
15 évesek	6	30	14	5.87	8	37	23	7.56		8 fő - 17%	39 fő - 83%
16 évesek	6	37	16	7.70	9	48	26	8.47	2 fő - 3%	22 fő - 32%	44 fő - 65%
17 évesek	4	35	16	6.79	15	49	27	6.74	2 fő - 2%	16 fő - 23%	53 fő - 75%
18+ évesek	4	40	17.00	7.53	1	47	29.00	8.91	17 fő - 10%	34 fő - 20%	117 fő - 70%
Összesen:									5 %	22 %	73 %

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
13 évesek	36	52	44	8.04	38	50	43	3.92	1 fő - 14%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
14 évesek	37	55	48	5.60	38	55	44	4.80	1 fő - 3%	5 fő - 15%	27 fő - 82%
15 évesek	40	64	49	6.19	32	49	40	4.26	5 fő - 11%	10 fő - 21%	32 fő - 68%
16 évesek	33	63	48	6.65	28	52	38	8.31	11 fő - 16%	13 fő - 19%	45 fő - 65%
17 évesek	30	69	44	9.42	30	48	38	4.83	28 fő - 39%	11 fő - 15%	33 fő - 46%
18+ évesek	26	58	40.00	8.34	27	53	35.00	6.08	96 fő - 58%	31 fő - 19%	38 fő - 23%
Összesen:									36 %	18 %	46 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	30	43	37	6.50	16	80	42	21.92	1 fő - 14%	6 fő - 86%
14 évesek	16	80	59	20.28	30	80	62	17.09	1 fő - 3%	32 fő - 97%
15 évesek	30	80	69	16.24	1	80	61	19.56	1 fő - 2%	45 fő - 98%
16 évesek	30	80	66	17.22	20	80	52	21.09		71 fő - 100%
17 évesek	10	80	49	21.21	10	68	44	16.61	6 fő - 8%	67 fő - 92%
18+ évesek	5	80	48.00	23.81	9	80	46.00	21.07	14 fő - 8%	152 fő - 92%
Összesen:									6 %	94 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	29	30	30	0.50	15	30	25	5.46	1 fő - 14%	6 fő - 86%
14 évesek	15	30	24	4.16	17	30	26	3.92	11 fő - 33%	22 fő - 67%
15 évesek	13	30	21	4.58	18	30	25	4.35	22 fő - 54%	19 fő - 46%
16 évesek	9	30	24	5.46	15	30	24	6.03	23 fő - 33%	46 fő - 67%
17 évesek	17	30	25	4.11	11	30	26	5.97	15 fő - 22%	52 fő - 78%
18+ évesek	5	30	24.00	6.80	3	30	26.00	5.76	37 fő - 25%	114 fő - 75%
Összesen:									30 %	70 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	5	15	10	5.00	1	20	13	6.34	2 fő - 29%	5 fő - 71%
14 évesek	1	50	20	12.64	1	25	12	6.28	8 fő - 24%	25 fő - 76%
15 évesek	2	35	17	7.58	1	70	13	16.16	15 fő - 33%	31 fő - 67%
16 évesek	5	60	24	11.78	0	25	11	7.47	18 fő - 25%	53 fő - 75%
17 évesek	12	49	23	8.14	0	30	11	7.14	20 fő - 27%	53 fő - 73%
18+ évesek	2	53	22.00	10.10	1	33	10.00	7.17	51 fő - 31%	116 fő - 69%
Összesen:									29 %	71 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	19	21	20	1.00	21	30	24	3.28	1 fő - 14%	6 fő - 86%
14 évesek	21	39	28	5.91	16	32	25	4.67	1 fő - 3%	32 fő - 97%
15 évesek	26	48	35	5.95	20	32	26	3.79	1 fő - 2%	46 fő - 98%
16 évesek	20	49	37	6.14	20	35	26	5.59	5 fő - 7%	67 fő - 93%
17 évesek	29	64	41	8.06	20	47	29	7.53	10 fő - 14%	61 fő - 86%
18+ évesek	29	69	44.00	8.93	17	45	28.00	5.71	31 fő - 18%	139 fő - 82%
Összesen:									12 %	88 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	140	190	165	25.00	145	210	169	23.75	1 fő - 14%	6 fő - 86%
14 évesek	130	227	183	22.90	140	204	173	18.19	3 fő - 9%	29 fő - 91%
15 évesek	178	257	210	20.62	140	223	182	20.03		47 fő - 100%
16 évesek	175	255	215	21.39	100	255	170	39.53	5 fő - 7%	65 fő - 93%
17 évesek	105	260	203	33.81	110	200	162	34.72	15 fő - 21%	58 fő - 79%

Összesen: 13 % 87 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	28	34	31	3.00	25	35	30	3.67	1 fő - 14%	6 fő - 86%
14 évesek	10	39	22	7.89	15	44	31	8.58	11 fő - 33%	22 fő - 67%
15 évesek	12	42	26	8.02	19	51	34	8.59	12 fő - 26%	35 fő - 74%
16 évesek	8	43	26	8.06	14	49	32	9.42	23 fő - 32%	49 fő - 68%
17 évesek	14	38	27	5.25	13	44	31	6.98	16 fő - 23%	55 fő - 77%
18+ évesek	1	44	26.00	9.51	14	51	33.00	7.57	51 fő - 30%	118 fő - 70%
	Összesen:								29 %	71 %