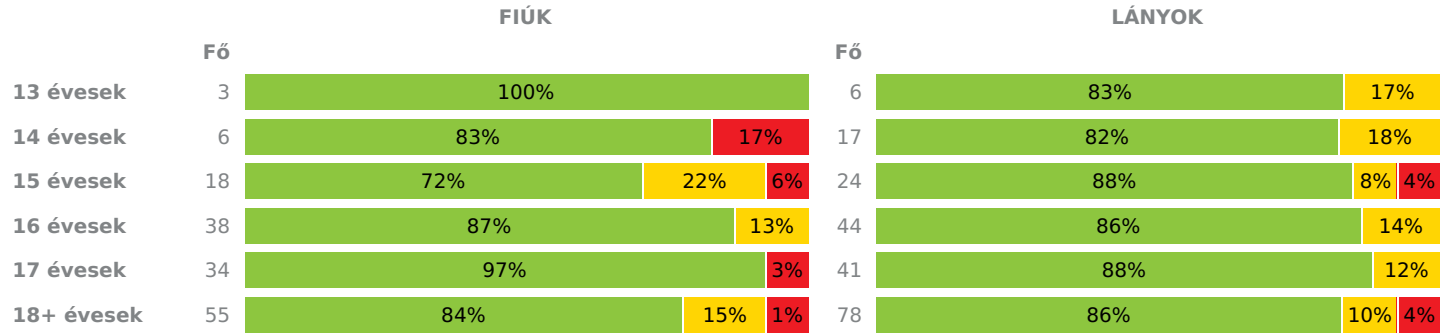
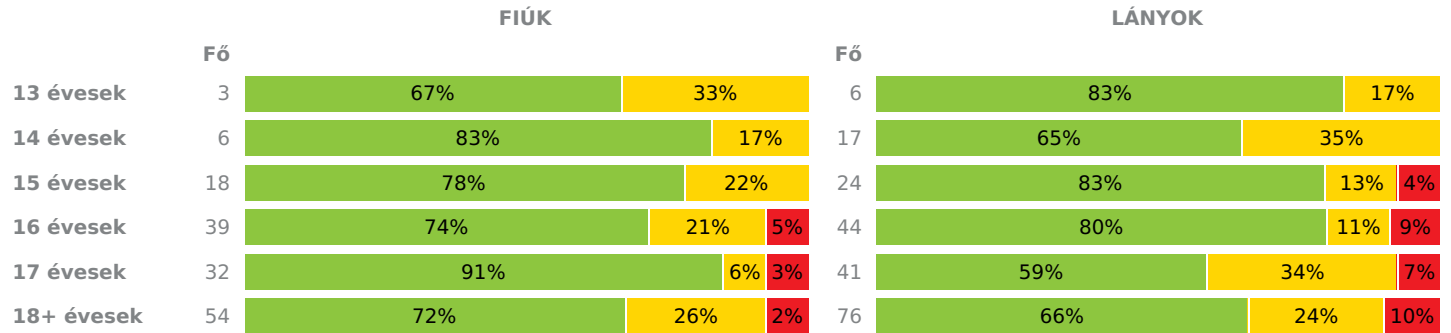
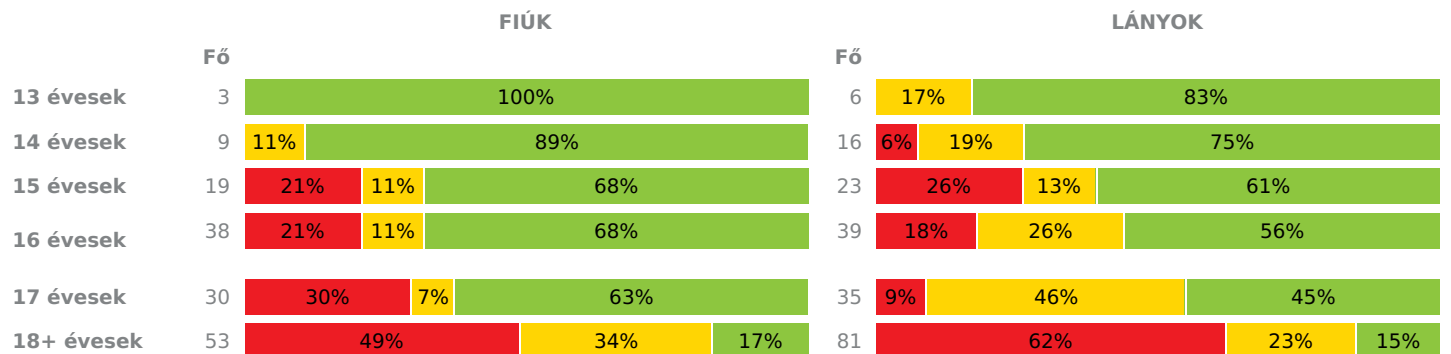
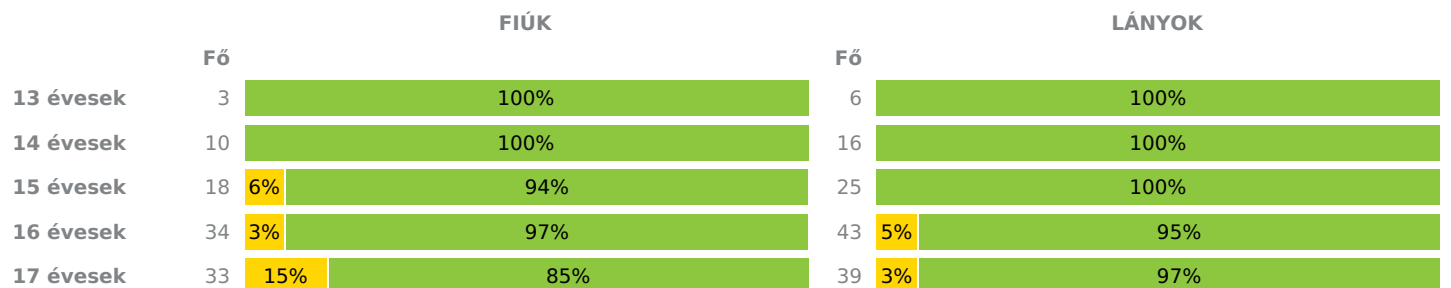


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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	54	9%	91%	75	3%	97%
------------	----	----	-----	----	----	-----

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
13 évesek	3	100%		6	100%	
14 évesek	10	10%	90%	17	100%	
15 évesek	20	25%	75%	24	17%	83%
16 évesek	39	31%	69%	42	48%	52%
17 évesek	32	47%	53%	37	35%	65%
18+ évesek	56	32%	68%	79	24%	76%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
13 évesek	3	100%		6	100%	
14 évesek	10	100%		15	7%	93%
15 évesek	17	29%	71%	25	28%	72%
16 évesek	34	35%	65%	43	26%	74%
17 évesek	33	30%	70%	37	27%	73%
18+ évesek	55	40%	60%	76	34%	66%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
13 évesek	2	100%		6	17%	83%
14 évesek	10	100%		17	100%	
15 évesek	20	15%	85%	25	100%	
16 évesek	39	33%	67%	44	100%	
17 évesek	34	24%	76%	41	2%	98%
18+ évesek	56	23%	77%	80	26%	74%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
13 évesek	1	100%		4	100%	
14 évesek	9	100%		16	6%	94%
15 évesek	19	32%	68%	24	8%	92%
16 évesek	39	28%	72%	40	5%	95%
17 évesek	30	20%	80%	34	100%	
18+ évesek	56	41%	59%	74	24%	76%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK		
		Fő		Fő		
13 évesek	3	33%	67%	5	20%	80%
14 évesek	8	13%	87%	16	19%	81%
15 évesek	18	39%	61%	25	36%	64%
16 évesek	30	3%	97%	44	30%	70%

17 évesek	34	24%	76%	42	26%	74%
18+ évesek	55	15%	85%	79	35%	65%

Magyar Diáksport Szövetség - 2018



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: **556 / 233 fiú, 323 lány**

Tanév: **2017/2018**

Adatfeltöltöttségi állapot: 68,05 %

Nyomatás dátuma: 2022.10.07 10:17:14



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	16	21	19	2.35	13	26	18	4.27		1 fő - 11%	8 fő - 89%
14 évesek	17	30	21	4.37	16	28	21	3.09	1 fő - 4%	3 fő - 13%	19 fő - 83%
15 évesek	17	31	21	3.52	16	36	21	3.97	2 fő - 5%	6 fő - 14%	34 fő - 81%
16 évesek	16	27	20	3.04	15	29	21	3.08		11 fő - 13%	71 fő - 87%
17 évesek	15	30	21	2.50	15	29	21	3.22	1 fő - 1%	5 fő - 8%	69 fő - 92%
18+ évesek	17	31	22.00	2.83	17	35	22.00	3.32	4 fő - 3%	16 fő - 12%	113 fő - 85%
Összesen:									2 %	12 %	86 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	13	23	18	4.00	6	31	15	8.23		2 fő - 22%	7 fő - 78%
14 évesek	9	33	17	8.03	9	36	23	7.76		7 fő - 30%	16 fő - 70%
15 évesek	6	30	16	7.48	10	40	23	7.24	1 fő - 2%	7 fő - 17%	34 fő - 81%
16 évesek	5	36	16	7.81	12	40	25	6.89	6 fő - 7%	13 fő - 16%	64 fő - 77%
17 évesek	5	34	14	5.83	7	42	26	8.85	4 fő - 5%	16 fő - 22%	53 fő - 73%
18+ évesek	5	40	18.00	7.41	7	49	29.00	8.35	9 fő - 7%	32 fő - 25%	89 fő - 68%
Összesen:									6 %	21 %	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	47	54	50	2.87	40	52	46	4.09		1 fő - 11%	8 fő - 89%
14 évesek	39	70	52	7.72	35	70	44	7.95	1 fő - 4%	4 fő - 16%	20 fő - 80%
15 évesek	33	67	47	8.45	33	47	40	3.71	10 fő - 24%	5 fő - 12%	27 fő - 64%
16 évesek	31	63	46	6.90	31	50	40	4.10	15 fő - 19%	14 fő - 18%	48 fő - 62%
17 évesek	32	61	44	6.62	29	49	39	3.87	12 fő - 18%	18 fő - 28%	35 fő - 54%
18+ évesek	25	66	40.00	7.07	27	53	35.00	4.56	76 fő - 57%	37 fő - 28%	21 fő - 16%
Összesen:									32 %	22 %	46 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	77	80	79	1.41	55	80	70	10.96		9 fő - 100%
14 évesek	44	80	75	10.88	20	80	60	19.26		26 fő - 100%
15 évesek	8	80	59	23.00	23	80	67	17.56	1 fő - 2%	42 fő - 98%
16 évesek	23	80	61	18.41	10	80	66	20.51	3 fő - 4%	74 fő - 96%
17 évesek	10	80	56	25.82	20	80	52	20.65	6 fő - 8%	66 fő - 92%
18+ évesek	5	81	48.00	19.43	15	80	44.00	18.28	7 fő - 5%	122 fő - 95%
Összesen:									5 %	95 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	28	30	29	0.94	29	30	30	0.37		9 fő - 100%
14 évesek	21	30	28	2.75	25	30	29	1.58	1 fő - 4%	26 fő - 96%
15 évesek	12	30	26	5.59	14	30	27	4.75	9 fő - 20%	35 fő - 80%
16 évesek	12	30	25	5.58	10	30	23	6.31	32 fő - 40%	49 fő - 60%
17 évesek	10	30	23	5.23	13	30	24	5.83	28 fő - 41%	41 fő - 59%
18+ évesek	5	30	25.00	6.01	9	30	25.00	5.05	37 fő - 27%	98 fő - 73%
Összesen:									29 %	71 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	21	26	24	2.36	10	20	16	3.45		9 fő - 100%
14 évesek	12	40	25	7.14	2	28	17	7.25	1 fő - 4%	24 fő - 96%
15 évesek	5	50	21	11.74	2	20	11	5.88	12 fő - 29%	30 fő - 71%
16 évesek	8	40	21	8.84	1	40	12	7.89	23 fő - 30%	54 fő - 70%
17 évesek	2	50	20	9.65	1	20	10	4.86	20 fő - 29%	50 fő - 71%
18+ évesek	1	45	20.00	7.78	0	26	10.00	6.21	48 fő - 37%	83 fő - 63%
Összesen:									29 %	71 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	18	19	18	0.55	15	29	22	5.12	3 fő - 38%	5 fő - 63%
14 évesek	24	42	31	4.92	20	31	26	3.15		27 fő - 100%
15 évesek	22	45	34	7.27	20	40	28	4.39	3 fő - 7%	42 fő - 93%
16 évesek	22	50	35	8.22	21	40	28	4.09	13 fő - 16%	70 fő - 84%
17 évesek	25	58	42	8.08	18	50	28	5.23	9 fő - 12%	66 fő - 88%
18+ évesek	21	66	43.00	8.77	18	42	28.00	4.77	34 fő - 25%	102 fő - 75%
Összesen:									17 %	83 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	150	150	150	0.00	170	201	185	11.52		5 fő - 100%
14 évesek	175	220	196	15.42	125	200	166	20.65	1 fő - 4%	24 fő - 96%
15 évesek	120	245	190	34.37	70	203	169	29.04	8 fő - 19%	35 fő - 81%
16 évesek	65	267	194	39.61	70	230	175	29.53	13 fő - 16%	66 fő - 84%
17 évesek	170	270	216	26.82	150	210	171	17.28	6 fő - 9%	58 fő - 91%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
13 évesek	18	37	27	7.98	22	40	32	6.82	2 fő - 25%	6 fő - 75%	
14 évesek	9	26	22	4.93	10	50	31	8.90	4 fő - 17%	20 fő - 83%	
15 évesek	5	54	25	10.88	15	45	31	6.99	16 fő - 37%	27 fő - 63%	
16 évesek	19	46	31	5.46	15	51	33	7.60	14 fő - 19%	60 fő - 81%	
17 évesek	4	44	28	9.98	20	54	33	9.28	19 fő - 25%	57 fő - 75%	
18+ évesek	13	44	27.00	7.15	11	44	32.00	6.33	36 fő - 27%	98 fő - 73%	
									Összesen:	25 %	75 %