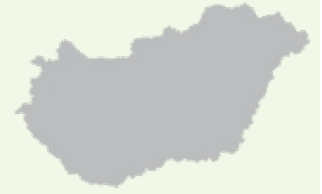


Létszám: **358 / 160 fiú, 198 lány**

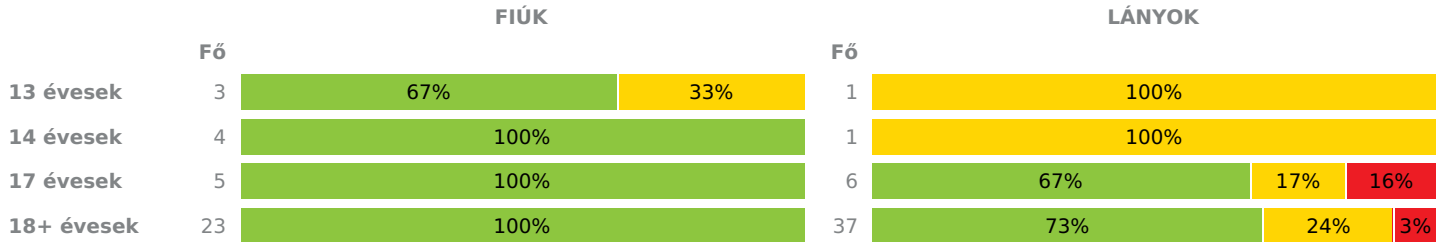
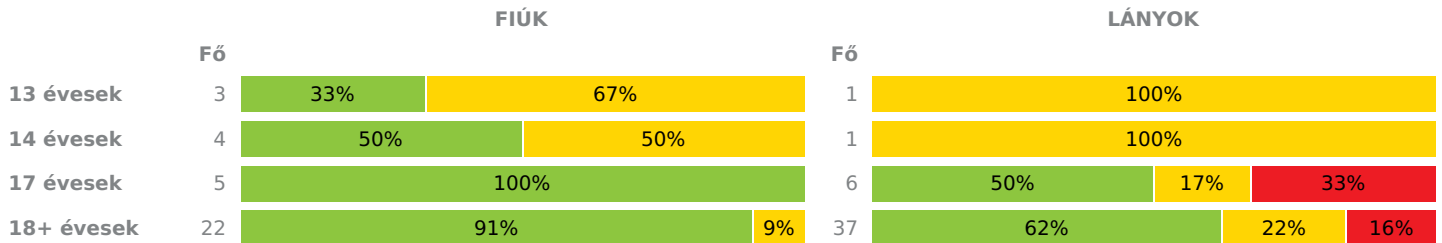
 Tanév: **2019/2020**

Adatfeltöltöttségi állapot: 19,58 %

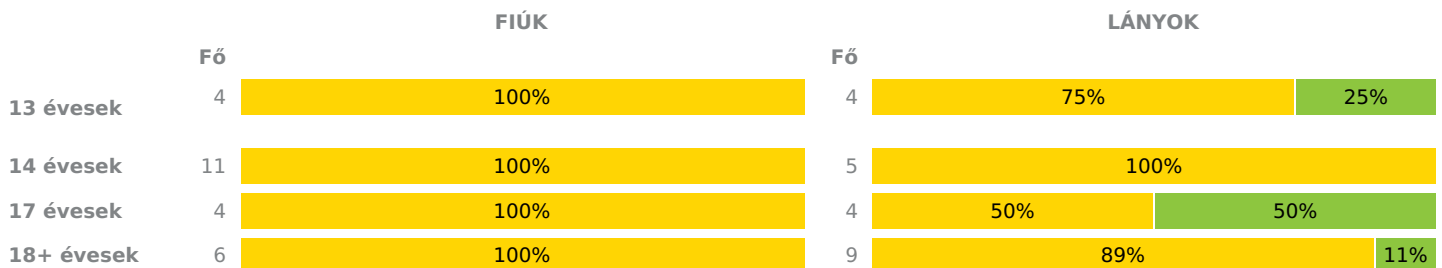
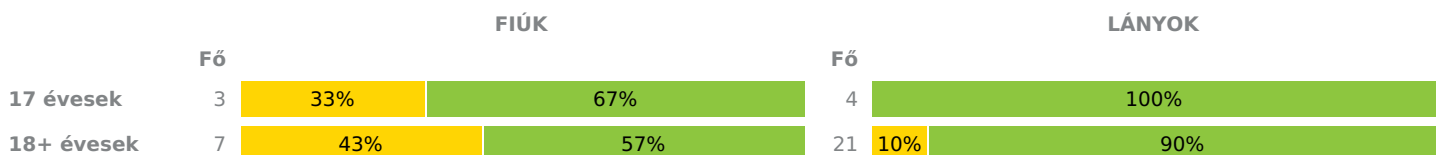
Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:18:38



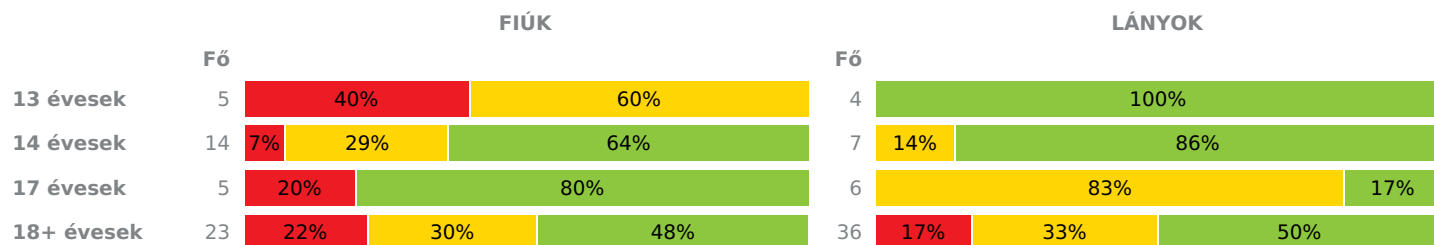
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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)

Törzsemelés teszt (cm)

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)


Kézi szorítóerő mérése (kg)

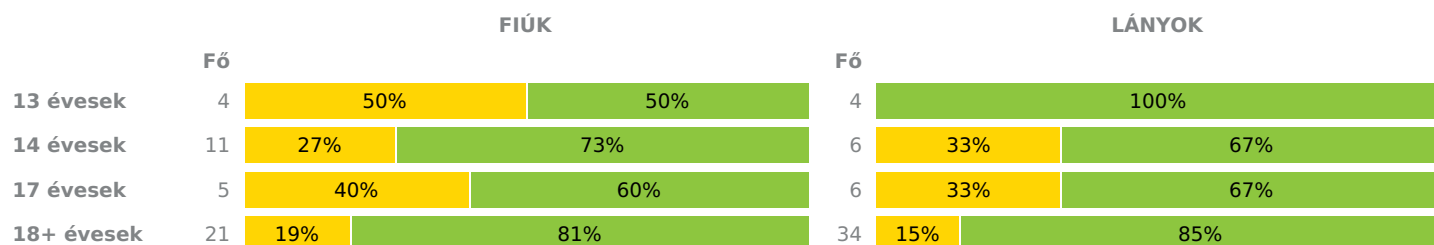


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2020



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 358 / 160 fiú, 198 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 19,58 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:18:38



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
13 évesek	18	24	21	2.43	23	23	23	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%	
14 évesek	18	22	20	1.78	23	23	23	0.00	1 fő - 20%	4 fő - 80%	
17 évesek	18	22	20	1.45	16	31	22	5.34	1 fő - 9%	1 fő - 9%	9 fő - 82%
18+ évesek	16	25	21.00	2.64	16	31	22.00	3.86	1 fő - 2%	9 fő - 15%	50 fő - 83%

Összesen: 3 % 16 % 81 %

Testzsír százalék (TZS %)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	15	29	24	6.11	28	28	28	0.00		3 fő - 75%	1 fő - 25%
14 évesek	8	25	16	7.88	32	32	32	0.00		3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	6	17	12	3.91	14	43	28	10.64	2 fő - 18%	1 fő - 9%	8 fő - 73%
18+ évesek	7	27	15.00	5.10	15	45	29.00	8.33	6 fő - 10%	10 fő - 17%	43 fő - 73%

Összesen: 10 % 22 % 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	FSZ	EZ	
								0 %	100 %	

Összesen: 0 % 100 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
17 évesek	80	80	80	0.00	30	80	47	17.81		9 fő - 100%
18+ évesek	30	80	54.00	19.12	21	80	58.00	20.19		32 fő - 100%

Összesen: 0 % 100 %

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
13 évesek	17	22	20	1.80	15	23	18	3.11	7 fő - 88%	1 fő - 13%
14 évesek	9	21	17	3.57	12	20	16	2.99	16 fő - 100%	
17 évesek	13	19	17	2.28	15	26	20	4.44	6 fő - 75%	2 fő - 25%
18+ évesek	9	19	14.00	4.40	14	24	18.00	3.10	14 fő - 93%	1 fő - 7%

Összesen: 91 % 9 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
17 évesek	13	33	22	8.29	10	20	13	4.33	1 fő - 14%	6 fő - 86%
18+ évesek	10	32	19.00	8.79	4	52	13.00	10.72	5 fő - 18%	23 fő - 82%

Összesen: 17 % 83 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY			
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
13 évesek	18	26	23	2.97	23	29	27	2.23	2 fő - 22%	3 fő - 33%	4 fő - 44%
14 évesek	20	54	33	9.26	22	28	26	1.69	1 fő - 5%	5 fő - 24%	15 fő - 71%
17 évesek	32	48	44	5.76	26	29	27	0.98	1 fő - 9%	5 fő - 45%	5 fő - 45%
18+ évesek	27	61	42.00	7.75	19	44	29.00	5.13	11 fő - 19%	19 fő - 32%	29 fő - 49%

Összesen: 15 % 32 % 53 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
13 évesek	125	148	137	11.50	175	200	188	11.80	2 fő - 33%	4 fő - 67%

14 évesek	175	230	196	17.98	145	190	176	14.01	20 fő - 100%
17 évesek	200	248	221	15.87	156	192	177	11.07	11 fő - 100%
18+ évesek	195	243	224.00	13.08	140	236	179.00	19.80	1 fő - 2% 54 fő - 98%

Összesen: 3 % 97 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	11	37	24	11.79	34	38	35	1.79	2 fő - 25%	6 fő - 75%
14 évesek	10	42	25	8.93	19	42	28	6.91	5 fő - 29%	12 fő - 71%
17 évesek	7	43	27	12.82	26	39	32	3.93	4 fő - 36%	7 fő - 64%
18+ évesek	6	40	28.00	9.85	12	52	35.00	7.72	9 fő - 16%	46 fő - 84%

Összesen: 22 % 78 %