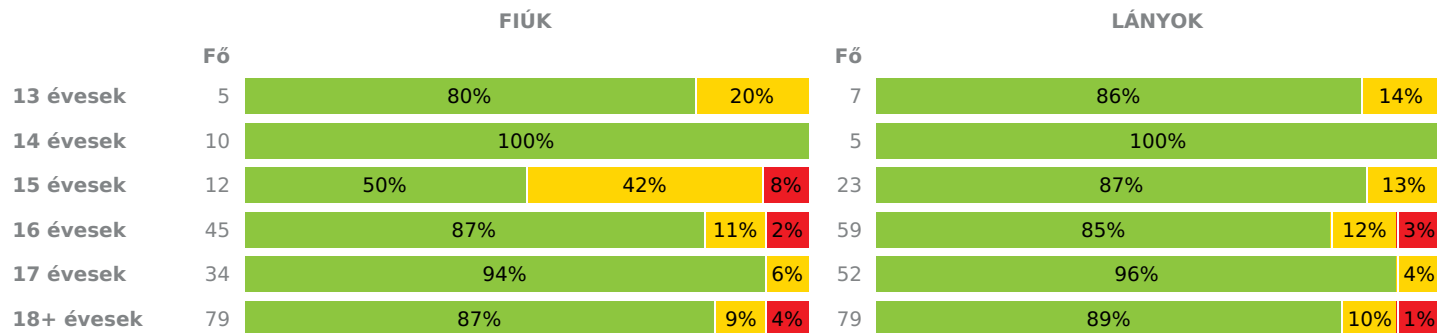
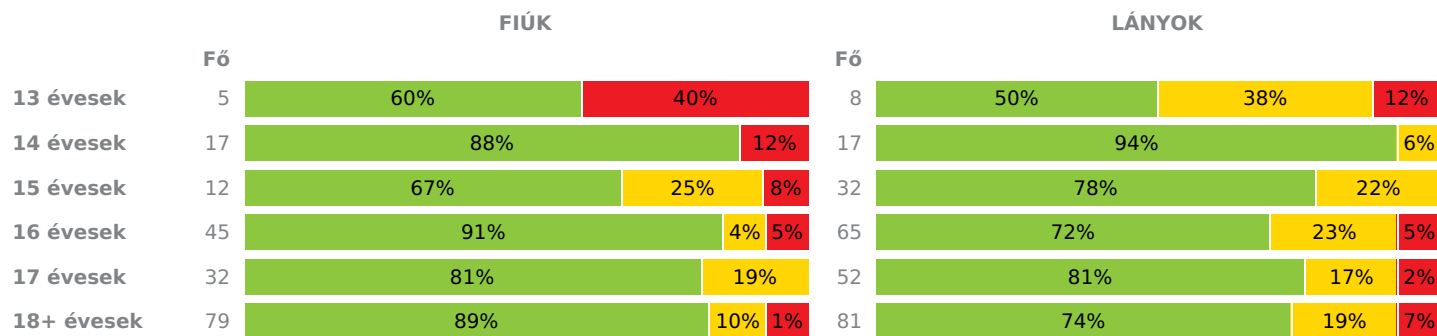
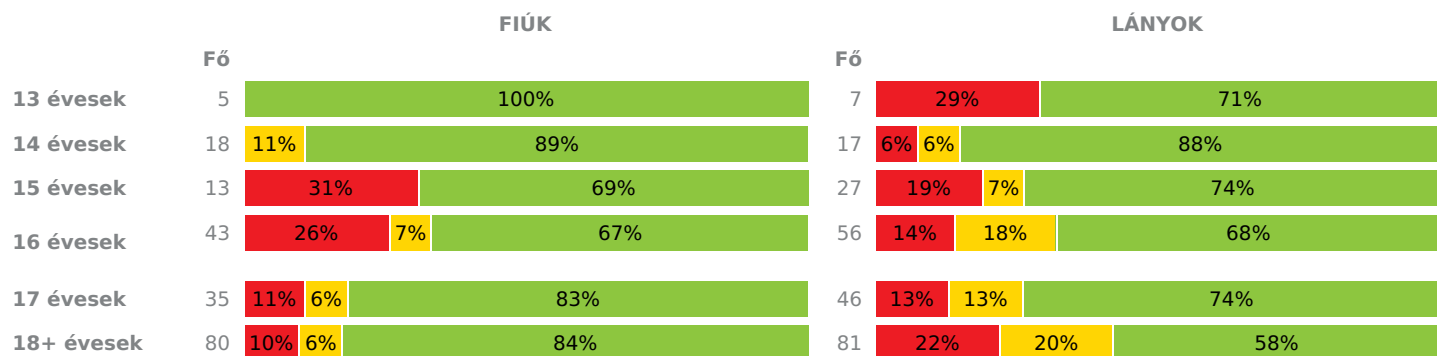
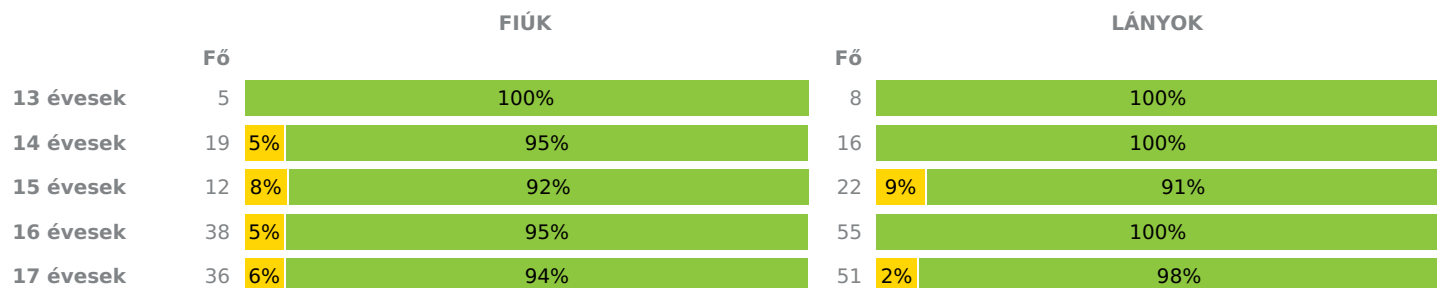

**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**


18+ évesek	64	2%	98%	74	3%	97%
------------	----	----	-----	----	----	-----

### Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	3	33%	67%	1	100%		
14 évesek	15	53%	47%	10	50%	50%	
15 évesek	14	50%	50%	23	35%	65%	
16 évesek	41	51%	49%	52	46%	54%	
17 évesek	23	52%	48%	36	47%	53%	
18+ évesek	52	46%	54%	43	26%	74%	

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	4	50%	50%	8	38%	62%	
14 évesek	18	22%	78%	17	6%	94%	
15 évesek	13	8%	92%	23	13%	87%	
16 évesek	39	26%	74%	56	20%	80%	
17 évesek	38	32%	68%	51	25%	75%	
18+ évesek	78	15%	85%	84	12%	88%	

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
13 évesek	5	20%	80%	8	38%	62%		
14 évesek	19	37%	32%	31%	17	24%	35%	41%
15 évesek	16	13%	38%	49%	30	17%	20%	63%
16 évesek	43	21%	79%	60	7%	22%	71%	
17 évesek	33	15%	36%	49%	49	14%	39%	47%
18+ évesek	72	15%	33%	52%	76	5%	30%	65%

### Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	4	25%	75%	8	13%	87%	
14 évesek	18	100%		15	100%		
15 évesek	16	19%	81%	30	7%	93%	
16 évesek	48	6%	94%	63	6%	94%	
17 évesek	34	9%	91%	54	2%	98%	
18+ évesek	80	24%	76%	80	6%	94%	

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	5	40%	60%	6	100%		
14 évesek	17	35%	65%	17	18%	82%	
15 évesek	16	13%	87%	29	14%	86%	
16 évesek	45	20%	80%	67	33%	67%	

17 évesek	30	27%	73%	58	24%	76%
18+ évesek	78	24%	76%	81	33%	67%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 569 / 246 fiú, 323 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 76,61 %

Nyomatás dátuma: 2022.10.07 10:20:17



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	15	26	20	4.15	17	26	19	2.84		2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	16	21	18	1.54	17	21	19	1.90			15 fő - 100%
15 évesek	17	30	23	3.95	16	25	21	2.76	1 fő - 3%	8 fő - 23%	26 fő - 74%
16 évesek	16	32	21	2.85	7	34	21	3.90	3 fő - 2%	12 fő - 12%	89 fő - 86%
17 évesek	16	28	21	2.48	17	26	20	2.37		4 fő - 5%	82 fő - 95%
18+ évesek	17	34	22.00	3.11	16	31	21.00	3.01	4 fő - 3%	15 fő - 9%	139 fő - 88%
Összesen:									2 %	10 %	88 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	8	42	24	12.72	21	38	29	6.59	3 fő - 23%	3 fő - 23%	7 fő - 54%
14 évesek	6	39	16	8.72	9	33	20	5.66	2 fő - 6%	1 fő - 3%	31 fő - 91%
15 évesek	4	35	17	9.42	11	37	24	6.13	1 fő - 2%	10 fő - 23%	33 fő - 75%
16 évesek	5	38	13	7.10	11	44	26	6.74	5 fő - 5%	17 fő - 15%	88 fő - 80%
17 évesek	5	30	14	6.08	7	39	25	6.03	1 fő - 1%	15 fő - 19%	68 fő - 81%
18+ évesek	5	37	15.00	6.37	11	43	26.00	7.52	7 fő - 5%	23 fő - 14%	130 fő - 81%
Összesen:									4 %	16 %	80 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	42	49	45	2.26	35	48	43	5.23	2 fő - 17%		10 fő - 83%
14 évesek	41	59	50	6.12	35	60	46	5.94	1 fő - 3%	3 fő - 9%	31 fő - 89%
15 évesek	36	87	53	14.03	32	55	44	6.47	9 fő - 23%	2 fő - 5%	29 fő - 73%
16 évesek	30	76	50	11.13	34	63	42	6.18	19 fő - 19%	13 fő - 13%	67 fő - 68%
17 évesek	30	64	50	7.33	31	62	42	9.05	10 fő - 12%	8 fő - 10%	63 fő - 78%
18+ évesek	29	66	50.00	7.32	29	52	39.00	4.82	26 fő - 16%	21 fő - 13%	114 fő - 71%
Összesen:									16 %	11 %	73 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	22	55	38	14.15	24	60	42	14.30		13 fő - 100%
14 évesek	16	80	49	18.36	24	80	62	14.97	1 fő - 3%	34 fő - 97%
15 évesek	15	80	57	26.56	12	80	46	18.61	3 fő - 9%	31 fő - 91%
16 évesek	20	80	67	18.28	23	80	60	19.20	2 fő - 2%	91 fő - 98%
17 évesek	17	80	66	18.51	15	80	58	21.24	3 fő - 3%	84 fő - 97%
18+ évesek	20	80	65.00	17.99	14	80	55.00	18.00	3 fő - 2%	135 fő - 98%
Összesen:									3 %	97 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	17	27	24	4.71	27	27	27	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
14 évesek	12	30	21	5.41	15	27	22	3.75	13 fő - 52%	12 fő - 48%
15 évesek	15	27	22	4.21	16	30	24	4.30	15 fő - 41%	22 fő - 59%
16 évesek	13	30	23	4.69	5	30	22	7.03	45 fő - 48%	48 fő - 52%
17 évesek	10	30	21	6.11	11	30	22	6.86	29 fő - 49%	30 fő - 51%
18+ évesek	12	29	23.00	4.08	15	30	25.00	3.92	35 fő - 37%	60 fő - 63%
Összesen:									44 %	56 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	1	13	9	4.82	4	25	12	7.22	5 fő - 42%	7 fő - 58%
14 évesek	4	31	20	8.54	6	21	16	4.96	5 fő - 14%	30 fő - 86%
15 évesek	6	30	20	8.46	1	22	11	5.56	4 fő - 11%	32 fő - 89%
16 évesek	7	44	22	8.70	0	25	11	5.46	21 fő - 22%	74 fő - 78%
17 évesek	4	51	22	9.91	1	30	11	6.08	25 fő - 28%	64 fő - 72%
18+ évesek	10	60	28.00	11.67	2	55	15.00	8.07	22 fő - 14%	140 fő - 86%
Összesen:									19 %	81 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	19	35	29	5.56	20	26	24	2.23		4 fő - 31%	9 fő - 69%
14 évesek	17	38	26	6.93	18	36	26	5.82	11 fő - 31%	12 fő - 33%	13 fő - 36%
15 évesek	18	52	34	12.56	19	45	29	6.43	7 fő - 15%	12 fő - 26%	27 fő - 59%
16 évesek	31	60	43	7.15	19	44	29	4.48	4 fő - 4%	22 fő - 21%	77 fő - 75%
17 évesek	16	74	41	10.87	20	49	28	5.15	12 fő - 15%	31 fő - 38%	39 fő - 48%
18+ évesek	26	67	44.00	9.55	20	60	32.00	7.34	15 fő - 10%	47 fő - 32%	86 fő - 58%
Összesen:									11 %	30 %	59 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	150	230	199	30.90	115	200	170	27.52	2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	163	232	198	19.52	145	230	181	26.40		33 fő - 100%
15 évesek	152	260	208	29.01	27	210	173	33.67	5 fő - 11%	41 fő - 89%
16 évesek	38	270	218	34.43	28	232	172	33.89	7 fő - 6%	104 fő - 94%
17 évesek	151	270	224	27.10	138	240	179	31.96	4 fő - 5%	84 fő - 95%

Összesen: 9 % 91 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	0	35	21	11.31	27	50	35	7.62	2 fő - 18%	9 fő - 82%
14 évesek	15	38	26	6.99	16	46	34	8.90	9 fő - 26%	25 fő - 74%
15 évesek	8	38	28	8.40	20	47	35	7.01	6 fő - 13%	39 fő - 87%
16 évesek	6	44	27	8.50	18	46	33	7.50	31 fő - 28%	81 fő - 72%
17 évesek	14	42	27	7.89	14	47	33	7.92	22 fő - 25%	66 fő - 75%
18+ évesek	6	51	28.00	9.11	18	50	33.00	7.31	46 fő - 29%	113 fő - 71%
	Összesen:								26 %	74 %