



Létszám: **41 / 23 fiú, 18 lány**
Tanév: **2014/2015**

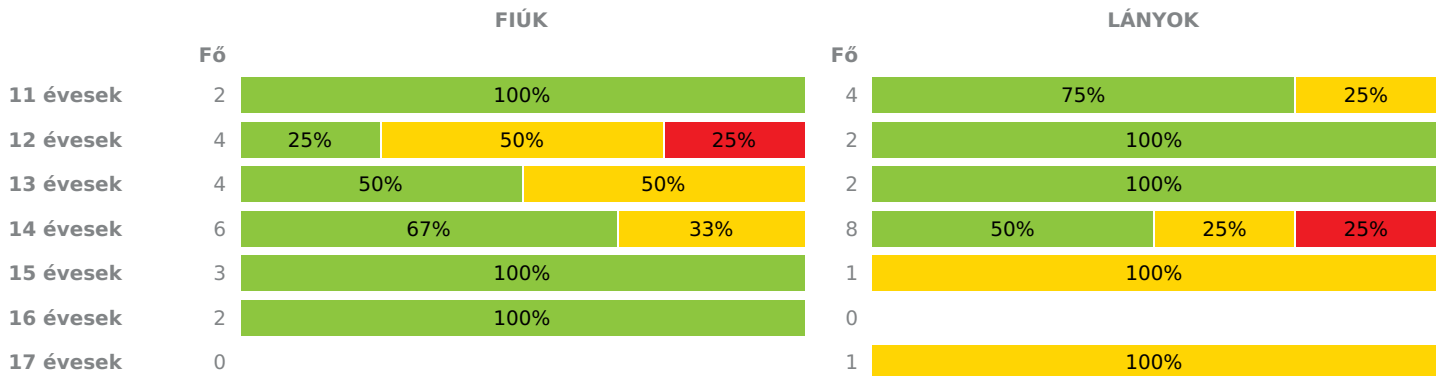
Adatfeltöltöttségi állapot: 129,03 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:12



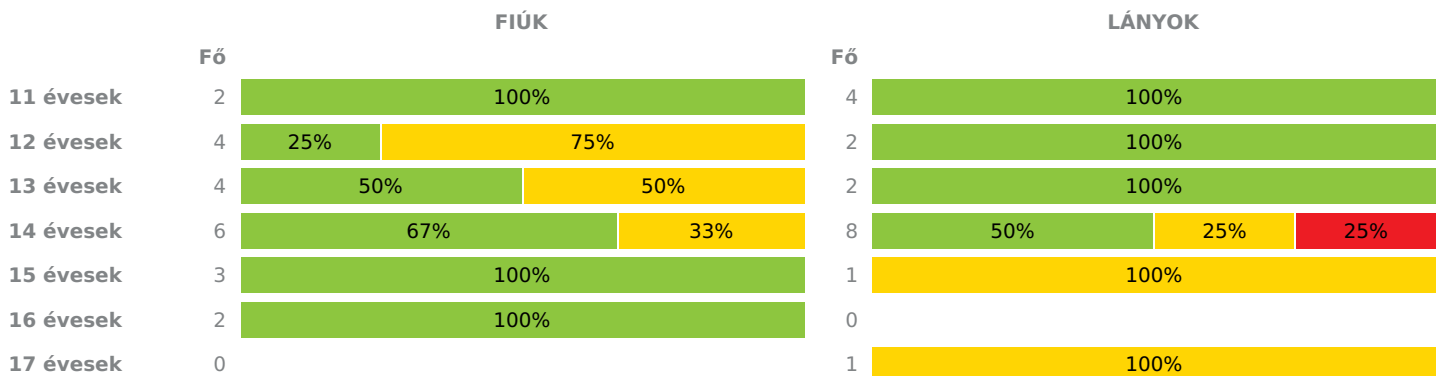
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

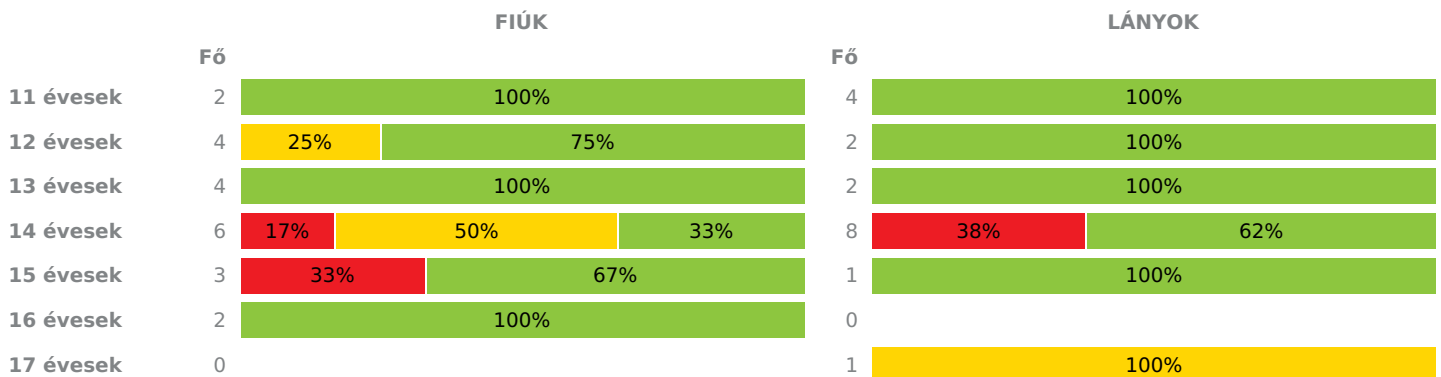


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

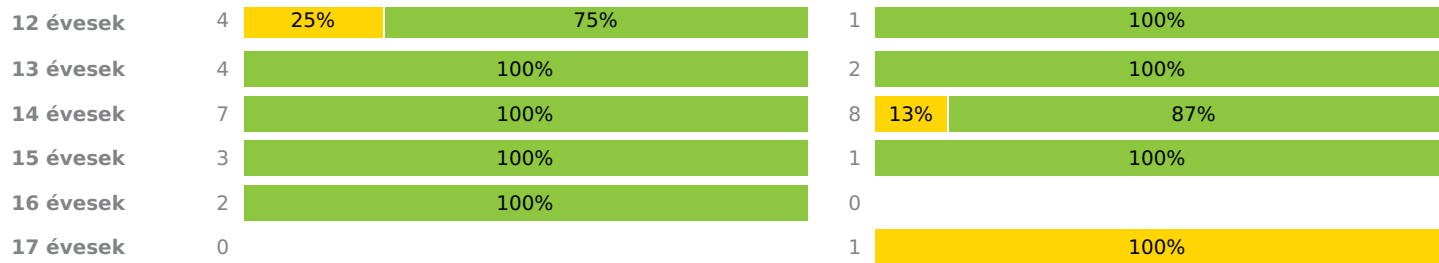
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



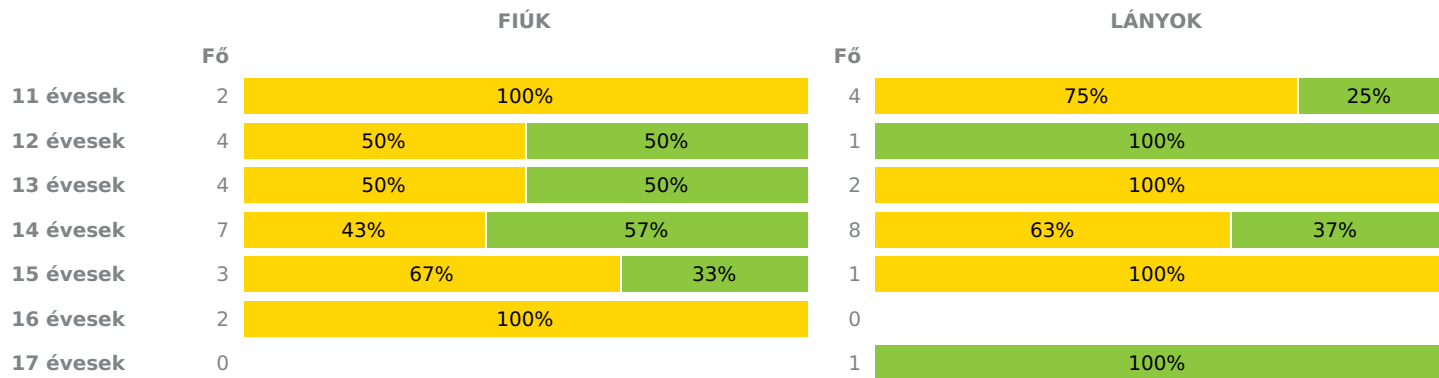
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

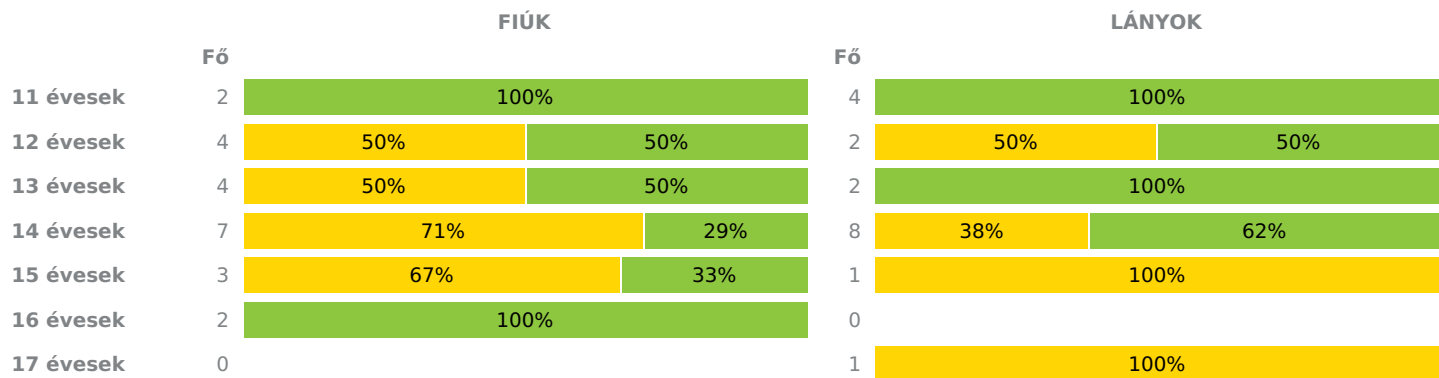




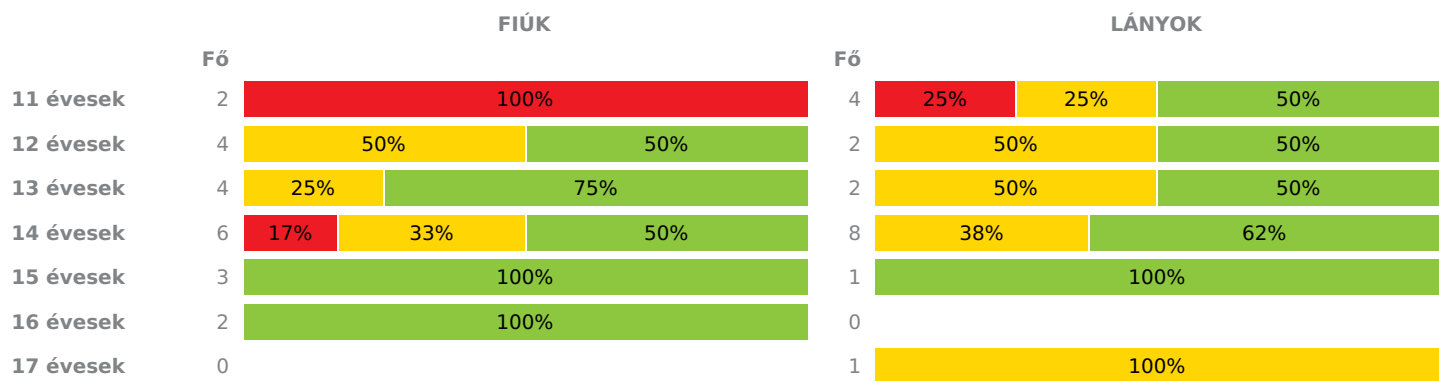
Törzsemelés teszt (cm)



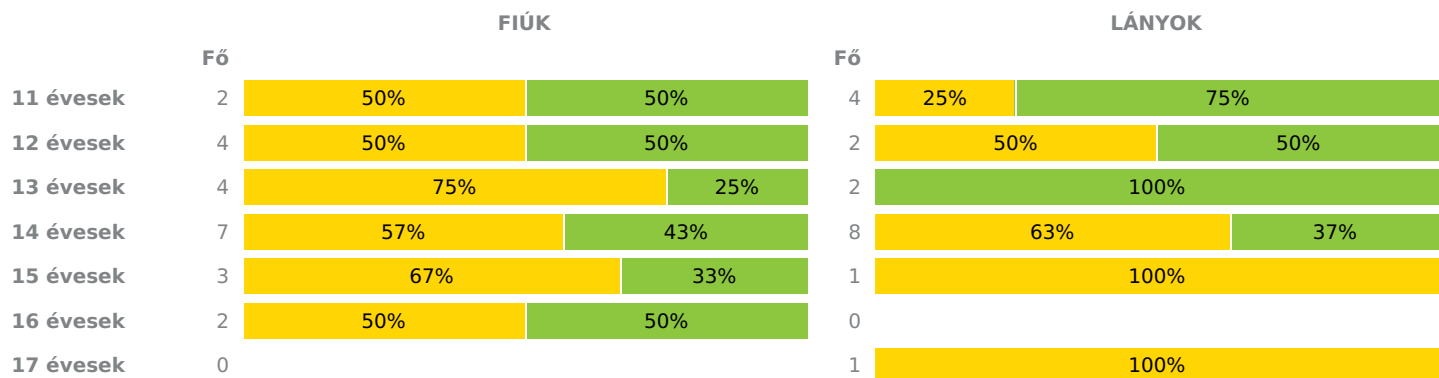
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	2	50%		50%	4	25%		75%	
12 évesek	4	25%		75%	2	50%		50%	
13 évesek	4	25%		75%	2			100%	
14 évesek	7	29%		71%	8	38%		62%	
15 évesek	3			100%	1			100%	
16 évesek	2			100%	0				
17 évesek	0				1			100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2015



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon
Tagiskolája

Létszám: 41 / 23 fiú, 18 lány

Tanév: 2014/2015

Adatfeltöltöttségi állapot: 129,03 %

Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:12



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
11 évesek	14	15	15	0.46	13	22	18	3.35		1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	18	33	25	5.50	15	17	16	0.95	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
13 évesek	18	25	22	2.68	18	18	18	0.29		2 fő - 33%	4 fő - 67%
14 évesek	18	26	21	2.85	17	31	24	4.87	2 fő - 14%	4 fő - 29%	8 fő - 57%
15 évesek	19	22	21	1.14	26	26	26	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	21	23	22	0.60	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	26	26	26	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									8 %	28 %	64 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	8	11	10	1.70	7	22	17	5.90			6 fő - 100%
12 évesek	20	35	28	5.59	7	16	12	4.45		3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	14	31	21	7.10	17	19	18	0.75		2 fő - 33%	4 fő - 67%
14 évesek	9	25	15	6.17	15	40	29	8.29	2 fő - 14%	4 fő - 29%	8 fő - 57%
15 évesek	7	19	12	5.26	36	36	36	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	16	20	18	2.25	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	37	37	37	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									5 %	28 %	67 %

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	47	56	52	4.45	44	53	48	3.49			6 fő - 100%
12 évesek	38	52	46	5.57	46	51	49	2.05		1 fő - 17%	5 fő - 83%
13 évesek	41	56	45	6.20	51	52	51	0.23			6 fő - 100%
14 évesek	38	55	44	6.00	36	46	41	4.11	4 fő - 29%	3 fő - 21%	7 fő - 50%
15 évesek	38	56	48	7.32	41	41	41	0.00	1 fő - 25%		3 fő - 75%
16 évesek	46	55	51	4.19	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	38	38	38	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									13 %	13 %	74 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	20	61	41	20.50	25	60	51	15.16		6 fő - 100%
12 évesek	25	50	29	18.83	30	30	30	0.00	1 fő - 20%	4 fő - 80%
13 évesek	25	42	33	6.28	31	32	32	0.50		6 fő - 100%
14 évesek	24	31	27	3.01	10	50	25	10.84	1 fő - 7%	14 fő - 93%
15 évesek	24	25	24	0.47	21	21	21	0.00		4 fő - 100%
16 évesek	30	30	30	0.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	5	5	5	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									8 %	92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	19	20	19	0.70	20	30	23	3.75	5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	20	30	24	3.65	24	24	24	0.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%
13 évesek	20	26	23	2.45	18	20	19	1.25	4 fő - 67%	2 fő - 33%
14 évesek	19	28	24	2.41	17	27	22	3.13	8 fő - 53%	7 fő - 47%
15 évesek	22	24	23	0.87	19	19	19	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
16 évesek	20	21	21	0.70	0	0	0	0	2 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	26	26	26	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									62 %	38 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	13	18	16	2.50	8	19	14	4.15		6 fő - 100%
12 évesek	9	15	9	5.49	3	10	7	3.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	4	11	7	4.72	8	10	9	1.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
14 évesek	0	15	7	5.37	0	10	6	3.94	8 fő - 53%	7 fő - 47%
15 évesek	0	14	9	6.60	3	3	3	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
16 évesek	20	23	22	1.50	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	3	3	3	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									43 %	57 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12	15	13	1.70	13	24	18	4.14	3 fő - 50%	1 fő - 17%	2 fő - 33%
12 évesek	21	28	24	2.60	18	22	20	1.78		3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	24	29	27	2.16	22	25	23	1.38		2 fő - 33%	4 fő - 67%
14 évesek	22	47	36	10.82	23	34	28	3.74	1 fő - 7%	5 fő - 36%	8 fő - 57%
15 évesek	33	44	39	4.40	32	32	32	0.00			4 fő - 100%
16 évesek	42	44	43	0.90	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	27	27	27	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									10 %	31 %	59 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	122	155	139	16.50	128	165	139	15.22	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	80	155	131	30.32	107	138	123	15.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	132	153	144	8.32	142	155	149	6.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%
14 évesek	120	213	159	31.11	70	149	118	27.23	9 fő - 60%	6 fő - 40%
15 évesek	160	207	179	20.22	133	133	133	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
16 évesek	170	180	175	5.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	115	115	115	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									55 %	45 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15	27	21	6.00	25	30	28	2.30	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	20	27	24	2.61	21	30	26	4.50	2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	18	29	24	3.82	29	30	30	0.50	1 fő - 17%	5 fő - 83%
14 évesek	15	33	24	5.70	17	31	26	4.77	5 fő - 33%	10 fő - 67%
15 évesek	23	30	27	3.08	30	30	30	0.00		4 fő - 100%
16 évesek	28	30	29	1.25	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	26	26	26	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									28 %	72 %