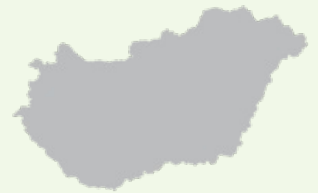




Létszám: 41 / 22 fiú, 19 lány
Tanév: 2015/2016



Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:09

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	3	33% 67%
12 évesek	6	100%	7	57% 43%
13 évesek	4	25% 50% 25%	2	100%
14 évesek	5	60% 40%	2	100%
15 évesek	3	100%	4	50% 50%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	3	33% 33% 34%
12 évesek	6	100%	7	71% 29%
13 évesek	4	25% 75%	2	100%
14 évesek	5	60% 40%	2	100%
15 évesek	3	100%	4	50% 25% 25%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	3	33% 67%
12 évesek	6	17% 83%	7	29% 71%
13 évesek	4	50% 50%	2	100%
14 évesek	5	20% 80%	2	100%
15 évesek	3	100%	5	40% 60%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	3	100%

12 évesek	6	33% 67%	7	100%
13 évesek	4	100%	1	100%
14 évesek	5	100%	2	100%
15 évesek	3	100%	5	20% 80%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	1	100%		3	100%
12 évesek	6	83%	17%	7	71% 29%
13 évesek	4	75%	25%	1	100%
14 évesek	5	60%	40%	2	100%
15 évesek	3	33%	67%	5	20% 80%
16 évesek	1	100%		0	
17 évesek	1	100%		0	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK	
	Fő		Fő		
11 évesek	1	100%	3	67%	33%
12 évesek	6	17% 83%	7	43%	57%
13 évesek	4	50% 50%	2	50%	50%
14 évesek	5	40% 60%	2	100%	
15 évesek	3	67% 33%	5	60%	40%
16 évesek	1	100%	0		
17 évesek	1	100%	0		

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	1	100%		3	33%33%34%
12 évesek	6	50%17%33%		7	29%29%42%
13 évesek	4	50%50%		2	50%50%
14 évesek	5	20%80%		2	50%50%
15 évesek	3	67%33%		4	25%75%
16 évesek	1	100%		0	
17 évesek	1	100%		0	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	1	100%		3	33%67%
12 évesek	6	67%33%		7	71%29%
13 évesek	4	75%25%		2	50%50%
14 évesek	5	60%40%		2	50%50%
15 évesek	3	100%		5	80%20%
16 évesek	1	100%		0	
17 évesek	1	100%		0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	3	33% 67%
12 évesek	6	17% 83%	7	29% 71%
13 évesek	4	50% 50%	2	100%
14 évesek	5	60% 40%	2	50% 50%
15 évesek	3	67% 33%	5	40% 60%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2016



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon
Tagiskolája

Létszám: 41 / 22 fiú, 19 lány

Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:09



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	18	18	18	0.00	17	26	22	3.73		2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	15	21	17	2.39	13	23	19	3.96		3 fő - 23%	10 fő - 77%
13 évesek	20	32	25	4.42	15	17	16	1.14	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
14 évesek	18	26	21	2.98	18	18	18	0.12		2 fő - 29%	5 fő - 71%
15 évesek	16	21	19	1.96	19	32	26	5.57	2 fő - 29%		5 fő - 71%
16 évesek	19	19	19	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	26	26	26	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									8 %	26 %	66 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18	18	18	0.00	16	35	27	8.21	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
12 évesek	9	21	15	4.64	7	30	19	8.00		2 fő - 15%	11 fő - 85%
13 évesek	23	33	29	3.93	6	19	13	6.65		3 fő - 50%	3 fő - 50%
14 évesek	6	31	18	9.62	18	20	19	1.00		2 fő - 29%	5 fő - 71%
15 évesek	7	9	8	0.61	24	42	32	6.57	1 fő - 15%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
16 évesek	10	10	10	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	27	27	27	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									5 %	26 %	69 %

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	52	52	52	0.00	38	41	40	1.36		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	39	56	46	5.16	40	50	43	3.45		3 fő - 23%	10 fő - 77%
13 évesek	39	52	44	5.16	47	49	48	0.81		2 fő - 33%	4 fő - 67%
14 évesek	42	58	49	6.30	41	49	45	4.28		1 fő - 14%	6 fő - 86%
15 évesek	47	49	48	0.93	35	42	39	3.00	2 fő - 25%		6 fő - 75%
16 évesek	58	58	58	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	44	44	44	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									5 %	20 %	75 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	19	19	19	0.00	15	30	21	6.65		4 fő - 100%
12 évesek	15	80	49	30.79	16	70	33	19.48	2 fő - 15%	11 fő - 85%
13 évesek	20	80	46	23.65	36	36	36	0.00		5 fő - 100%
14 évesek	25	80	51	24.78	21	30	26	4.50		7 fő - 100%
15 évesek	39	80	56	17.59	17	36	23	7.23	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	31	31	31	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									10 %	90 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	27	27	27	0.00	23	24	24	0.38		4 fő - 100%
12 évesek	17	24	21	2.17	12	26	20	5.35	10 fő - 77%	3 fő - 23%
13 évesek	17	27	21	3.99	20	20	20	0.00	4 fő - 80%	1 fő - 20%
14 évesek	15	30	22	5.39	16	18	17	0.70	5 fő - 71%	2 fő - 29%
15 évesek	15	25	21	4.42	21	30	27	3.57	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	14	14	14	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	25	25	25	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									56 %	44 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	20	20	20	0.00	2	14	7	4.99	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	6	30	15	7.52	0	16	8	6.10	4 fő - 31%	9 fő - 69%
13 évesek	0	12	6	5.55	0	7	4	3.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%
14 évesek	0	28	12	11.18	7	16	12	4.50	2 fő - 29%	5 fő - 71%
15 évesek	0	18	9	7.36	0	8	3	3.92	5 fő - 63%	3 fő - 38%
16 évesek	16	16	16	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									40 %	60 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	25	25	25	0.00	16	22	19	2.54	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
12 évesek	15	28	21	4.99	14	29	20	4.91	5 fő - 38%	3 fő - 23%	5 fő - 38%
13 évesek	25	32	29	2.60	22	22	22	0.03		3 fő - 50%	3 fő - 50%
14 évesek	27	34	31	2.58	24	28	26	1.98		2 fő - 29%	5 fő - 71%
15 évesek	30	50	37	8.86	21	32	29	4.38	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
16 évesek	46	46	46	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	44	44	44	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									18 %	28 %	54 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	152	152	152	0.00	115	144	131	12.12	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	115	175	145	22.19	106	161	129	16.91	9 fő - 69%	4 fő - 31%
13 évesek	70	167	132	36.86	127	162	145	17.50	4 fő - 67%	2 fő - 33%
14 évesek	145	193	167	18.75	130	148	139	9.00	4 fő - 57%	3 fő - 43%
15 évesek	175	200	186	10.42	80	168	125	27.97	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	187	187	187	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	182	182	182	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									58 %	42 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	19	19	0.00	25	26	26	0.72	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	6	30	24	7.95	17	30	26	4.78	3 fő - 23%	10 fő - 77%
13 évesek	14	26	20	4.22	17	20	18	1.75	4 fő - 67%	2 fő - 33%
14 évesek	16	27	20	4.04	23	30	26	3.50	4 fő - 57%	3 fő - 43%
15 évesek	9	26	16	7.23	17	30	25	5.52	4 fő - 50%	4 fő - 50%
16 évesek	23	23	23	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	21	21	21	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									43 %	57 %