



Létszám: **41 / 20 fiú, 21 lány**
Tanév: **2016/2017**



Adatfeltöltöttségi állapot: 97,02 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:06

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	100%
12 évesek	3	67% 33%	8	50% 50%
13 évesek	6	100%	7	71% 29%
14 évesek	4	25% 50% 25%	2	100%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	100%
12 évesek	3	67% 33%	8	63% 25% 12%
13 évesek	6	100%	7	71% 29%
14 évesek	4	25% 25% 50%	2	100%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	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%	2	50% 50%
12 évesek	3	100%	8	13% 87%
13 évesek	6	17% 83%	7	29% 71%
14 évesek	4	25% 25% 50%	2	100%
15 évesek	2	50% 50%	2	100%
16 évesek	2	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	100%

12 évesek	3	100%	8	100%
13 évesek	6	100%	7	100%
14 évesek	4	100%	1	100%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	50% 50%
12 évesek	3	67% 33%	8	38% 62%
13 évesek	6	67% 33%	7	57% 43%
14 évesek	4	75% 25%	1	100%
15 évesek	2	100%	2	50% 50%
16 évesek	2	50% 50%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	50% 50%
12 évesek	3	67% 33%	8	25% 75%
13 évesek	6	17% 83%	7	29% 71%
14 évesek	4	50% 50%	1	100%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	50% 50%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	100%
12 évesek	3	100%	8	100%
13 évesek	6	33% 67%	7	14% 86%
14 évesek	4	100%	2	100%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	50% 50%
12 évesek	3	33% 67%	8	50% 50%
13 évesek	6	50% 50%	7	57% 43%
14 évesek	4	75% 25%	2	50% 50%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	100%	0	
17 évesek	1	100%	0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	2	50% 50%
12 évesek	3	33% 67%	8	38% 62%
13 évesek	6	33% 67%	7	86% 14%
14 évesek	4	25% 75%	2	50% 50%
15 évesek	2	100%	2	100%
16 évesek	2	50% 50%	0	
17 évesek	1	100%	0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2017



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon Tagiskolája

Létszám: **41 / 20 fiú, 21 lány**
Tanév: **2016/2017**

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,02 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:47:06



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	23	23	23	0.00	17	18	18	0.65		1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	17	22	19	2.01	12	26	21	4.74		5 fő - 45%	6 fő - 55%
13 évesek	16	21	18	2.32	14	24	20	3.67		2 fő - 15%	11 fő - 85%
14 évesek	20	37	28	6.26	15	18	17	1.57	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
15 évesek	20	22	21	1.08	18	19	19	0.42			4 fő - 100%
16 évesek	19	21	20	0.63	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									3 %	25 %	72 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ
11 évesek	28	28	28	0.00	13	22	17	4.20		1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	13	27	19	5.52	14	35	25	6.55	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
13 évesek	5	20	13	4.79	9	32	21	7.65		2 fő - 15%	11 fő - 85%
14 évesek	20	48	32	10.85	6	22	14	8.05	2 fő - 33%	1 fő - 17%	3 fő - 50%
15 évesek	9	12	10	1.50	17	22	20	2.30			4 fő - 100%
16 évesek	10	15	13	2.50	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									8 %	20 %	72 %

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	41	41	41	0.00	39	42	41	1.64		1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	41	55	50	6.31	38	48	43	3.14		1 fő - 9%	10 fő - 91%
13 évesek	40	59	52	6.56	38	54	45	6.05		3 fő - 23%	10 fő - 77%
14 évesek	37	52	44	6.41	40	55	48	7.34	1 fő - 17%	1 fő - 17%	4 fő - 67%
15 évesek	42	68	55	12.83	40	48	44	4.19		1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	46	51	48	2.47	0	0	0	0			2 fő - 100%
17 évesek	44	44	44	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									3 %	18 %	79 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	17	17	17	0.00	19	21	20	1.00		3 fő - 100%
12 évesek	21	43	32	8.98	20	40	27	6.76		11 fő - 100%
13 évesek	28	45	38	6.56	21	80	48	19.08		13 fő - 100%
14 évesek	21	48	32	10.61	39	39	39	0.00		5 fő - 100%
15 évesek	25	50	38	12.50	36	36	36	0.00		4 fő - 100%
16 évesek	49	51	50	1.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	24	24	24	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	15	15	15	0.00	21	25	23	2.20	2 fő - 67%	1 fő - 33%
12 évesek	12	24	18	4.90	21	30	25	3.24	5 fő - 45%	6 fő - 55%
13 évesek	20	25	22	1.69	19	30	24	4.43	8 fő - 62%	5 fő - 38%
14 évesek	19	26	22	2.73	19	19	19	0.00	4 fő - 80%	1 fő - 20%
15 évesek	23	25	24	0.75	17	24	21	3.70	1 fő - 25%	3 fő - 75%
16 évesek	18	24	21	3.15	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	17	17	17	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	10	10	10	0.00	6	14	10	4.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	3	21	10	7.87	0	14	8	3.92	4 fő - 36%	7 fő - 64%
13 évesek	5	24	17	6.62	0	20	7	5.90	3 fő - 23%	10 fő - 77%
14 évesek	12	14	7	6.54	7	7	7	0.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%
15 évesek	14	14	14	0.00	8	14	11	3.00		4 fő - 100%
16 évesek	14	16	15	1.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									28 %	72 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	26	26	26	0.00	22	22	22	0.13		3 fő - 100%
12 évesek	21	29	24	3.44	19	28	24	3.31		11 fő - 100%
13 évesek	17	36	27	7.20	16	33	25	5.06	3 fő - 23%	10 fő - 77%
14 évesek	31	39	34	3.22	22	30	26	3.68		6 fő - 100%
15 évesek	31	36	33	2.80	28	36	32	4.05		4 fő - 100%
16 évesek	34	53	43	9.25	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	48	48	48	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									8 %	92 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	140	140	140	0.00	121	146	134	12.50	1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	139	172	158	14.06	120	160	134	13.06	5 fő - 45%	6 fő - 55%
13 évesek	142	203	167	24.49	100	170	133	23.37	7 fő - 54%	6 fő - 46%
14 évesek	100	188	148	31.67	108	160	134	26.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
15 évesek	190	202	196	6.00	150	160	155	5.00		4 fő - 100%
16 évesek	182	192	187	5.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
17 évesek	188	188	188	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									43 %	57 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	11	11	11	0.00	16	29	22	6.25	2 fő - 67%	1 fő - 33%
12 évesek	10	38	24	11.44	21	32	26	3.10	4 fő - 36%	7 fő - 64%
13 évesek	12	27	21	4.88	15	28	21	3.98	8 fő - 62%	5 fő - 38%
14 évesek	13	30	23	6.17	21	30	26	4.50	2 fő - 33%	4 fő - 67%
15 évesek	24	28	26	2.00	28	30	29	1.00		4 fő - 100%
16 évesek	15	24	19	4.75	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	30	30	30	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									43 %	57 %