



Létszám: **34 / 15 fiú, 19 lány**
Tanév: **2017/2018**



Adatfeltöltöttségi állapot: 98,04 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:46:21

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	50% 50%
12 évesek	2	50% 50%	2	100%
13 évesek	3	100%	8	38% 38% 24%
14 évesek	6	100%	6	67% 33%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	100%
12 évesek	2	50% 50%	2	100%
13 évesek	3	67% 33%	8	75% 13% 12%
14 évesek	6	100%	6	67% 33%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	100%
12 évesek	2	100%	2	100%
13 évesek	3	100%	8	13% 87%
14 évesek	6	100%	6	33% 67%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	100%
12 évesek	2	100%	2	100%
13 évesek	3	100%	8	100%
14 évesek	6	100%	6	100%

15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	50%50%	2	100%
12 évesek	2	50%50%	2	100%
13 évesek	3	67%33%	8	100%
14 évesek	6	83%17%	6	33%67%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	50%50%
12 évesek	2	100%	2	100%
13 évesek	3	67%33%	8	13%87%
14 évesek	6	100%	6	33%67%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	100%
12 évesek	2	100%	2	100%
13 évesek	3	100%	8	13%87%
14 évesek	6	17%83%	6	33%67%
15 évesek	1	100%	1	100%
16 évesek	1	100%	0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	2	100%
12 évesek	2	100%	2	50%50%
13 évesek	3	100%	8	75%25%

14 évesek	6	17%	83%	6	50%	50%
15 évesek	1	100%		1	100%	
16 évesek	1	100%		0		



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon Tagiskolája

Létszám: 34 / 15 fiú, 19 lány
Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,04 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:46:21

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	16	16	16	0.00	19	22	20	1.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	15	25	20	4.00	17	20	18	1.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
13 évesek	18	22	20	1.00	18	29	23	4.00	2 fő - 18%	3 fő - 27%	6 fő - 55%
14 évesek	17	23	19	2.00	15	25	21	3.00		2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	26	26	26	0.00	19	19	19	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									6 %	24 %	70 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12	16	14	2.00	22	22	22	0.00			4 fő - 100%
12 évesek	11	25	18	6.00	17	23	20	3.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
13 évesek	15	26	19	5.00	15	36	23	8.00	1 fő - 9%	2 fő - 18%	8 fő - 73%
14 évesek	9	20	13	4.00	13	31	22	6.00		2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	21	21	21	0.00	23	23	23	0.00			2 fő - 100%
16 évesek	10	10	10	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									3 %	15 %	82 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	53	59	56	2.00	41	46	43	2.00		4 fő - 100%
12 évesek	42	52	47	5.00	46	53	50	3.00		4 fő - 100%
13 évesek	43	55	49	4.00	37	53	46	5.00	1 fő - 9%	10 fő - 91%
14 évesek	43	60	52	5.00	38	53	46	5.00	2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	56	56	56	0.00	48	48	48	0.00		2 fő - 100%
16 évesek	56	56	56	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	22	80	51	29.00	12	80	46	34.00		4 fő - 100%
12 évesek	27	40	34	6.00	24	51	38	13.00		4 fő - 100%
13 évesek	61	80	71	7.00	20	65	34	13.00		11 fő - 100%
14 évesek	48	80	64	15.00	20	80	56	24.00		12 fő - 100%
15 évesek	80	80	80	0.00	80	80	80	0.00		2 fő - 100%
16 évesek	60	60	60	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	17	27	22	4.00	18	22	20	1.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	16	28	22	5.00	30	30	30	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
13 évesek	21	30	24	4.00	25	30	29	1.00	2 fő - 18%	9 fő - 82%
14 évesek	18	24	20	1.00	20	30	26	3.00	7 fő - 58%	5 fő - 42%
15 évesek	22	22	22	0.00	30	30	30	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	30	30	30	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen:

41 %

59 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	16	17	17	0.00	14	14	7	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	11	16	14	2.00	12	16	14	2.00		4 fő - 100%
13 évesek	32	32	11	0.00	8	32	16	10.00	3 fő - 27%	8 fő - 73%
14 évesek	14	30	19	5.00	7	10	5	3.00	2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	17	17	17	0.00	8	8	8	0.00		2 fő - 100%
16 évesek	15	15	15	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	

Összesen:

21 %

79 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14	18	16	1.00	19	21	20	1.00	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
12 évesek	18	31	24	6.00	22	28	25	3.00	1 fő - 25%		3 fő - 75%
13 évesek	24	31	27	3.00	20	36	27	5.00		4 fő - 36%	7 fő - 64%
14 évesek	26	44	32	6.00	20	34	28	4.00	1 fő - 8%	4 fő - 33%	7 fő - 58%
15 évesek	36	36	36	0.00	33	33	33	0.00			2 fő - 100%
16 évesek	47	47	47	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%

Összesen:

9 %

26 %

65 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	153	157	155	2.00	142	152	147	5.00		4 fő - 100%
12 évesek	165	170	168	2.00	200	205	203	2.00		4 fő - 100%
13 évesek	175	234	198	25.00	128	215	174	24.00	1 fő - 9%	10 fő - 91%

14 évesek	166	224	200	19.00	110	182	158	27.00	3 fő - 25%	9 fő - 75%
15 évesek	203	203	203	0.00	194	194	194	0.00		2 fő - 100%
16 évesek	215	215	215	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Összesen:

12 %

88 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	23	32	28	4.00	26	32	29	3.00		4 fő - 100%
12 évesek	14	18	16	2.00	17	27	22	5.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
13 évesek	13	20	17	3.00	14	30	21	5.00	9 fő - 82%	2 fő - 18%
14 évesek	15	30	26	5.00	24	30	27	2.00	4 fő - 33%	8 fő - 67%
15 évesek	30	30	30	0.00	23	23	23	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	

Összesen:

53 %

47 %