

Létszám: 44 / 20 fiú, 24 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 67,69 %

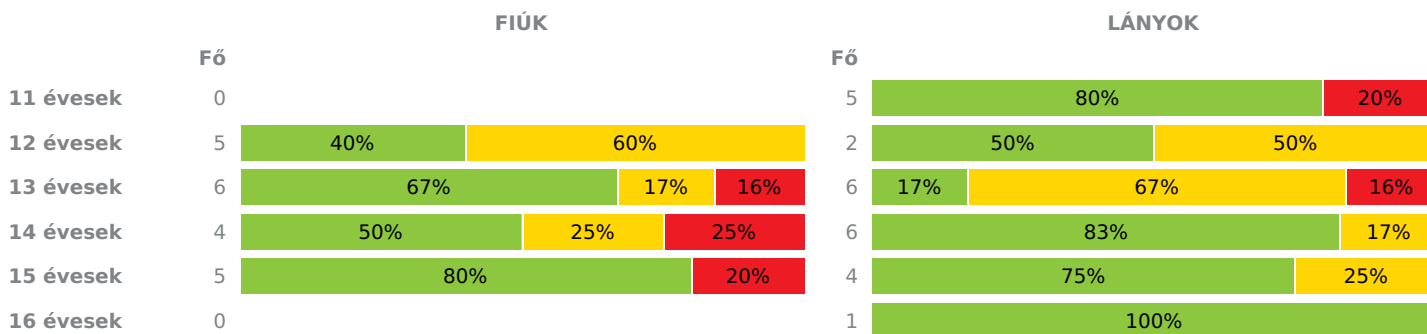
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:43:49



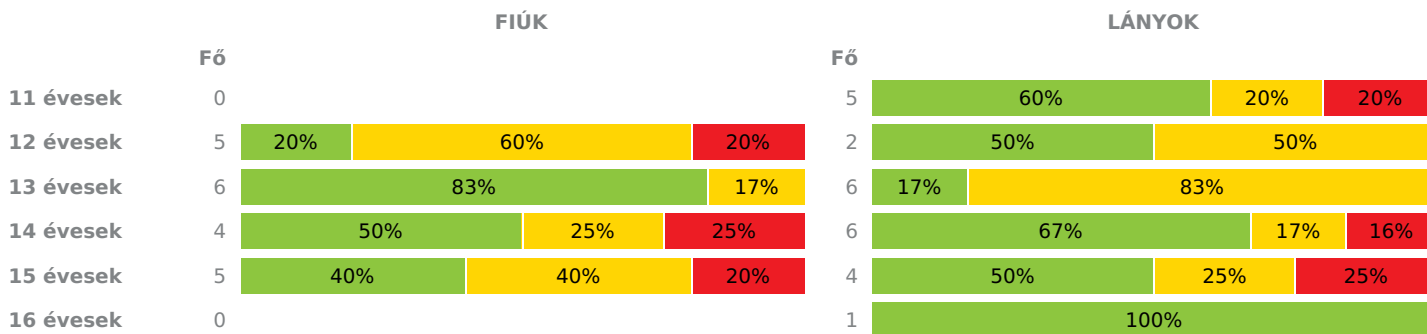
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

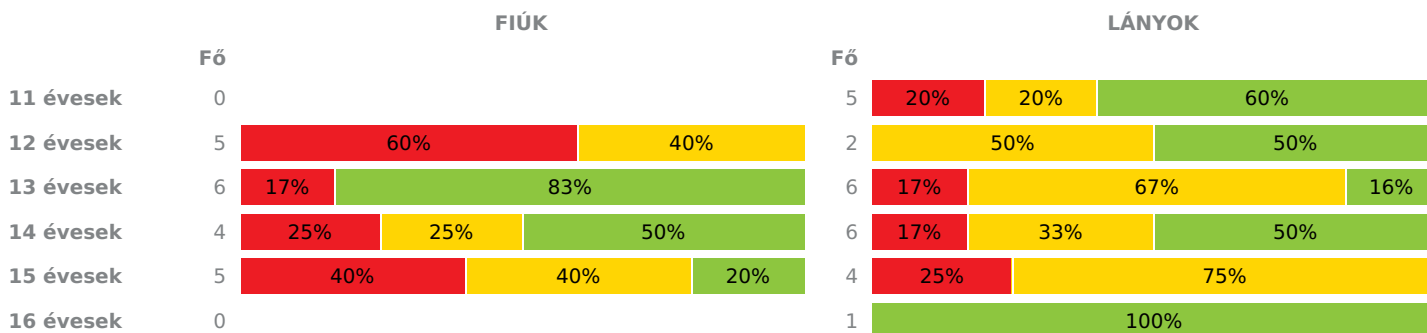


Testzsírszázalék (TZS %)



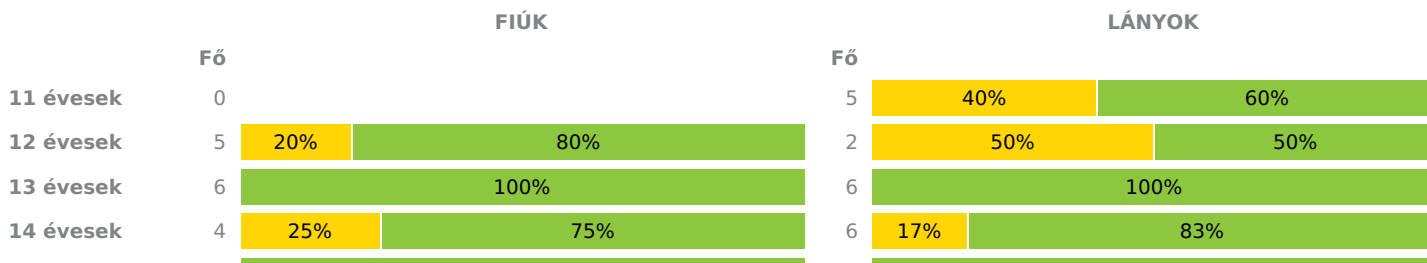
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



15 évesek	5	100%	4	100%
16 évesek	0		1	100%

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	0		5	80%	20%
12 évesek	5	100%	2	100%	
13 évesek	6	83% 17%	6	67% 33%	
14 évesek	4	50% 50%	6	50% 50%	
15 évesek	5	100%	4	25% 75%	
16 évesek	0		1	100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	0		5	20% 80%	
12 évesek	5	60% 40%	2	50% 50%	
13 évesek	6	17% 83%	6	100%	
14 évesek	4	25% 75%	6	33% 67%	
15 évesek	5	20% 80%	4	100%	
16 évesek	0		1	100%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	0		5	20% 80%	
12 évesek	5	40% 60%	2	50% 50%	
13 évesek	6	33% 67%	6	50% 50%	
14 évesek	4	25% 75%	6	17% 83%	
15 évesek	5	60% 40%	4	75% 25%	
16 évesek	0		1	100%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	0		5	60% 40%	
12 évesek	5	100%	2	50% 50%	
13 évesek	6	100%	6	50% 50%	

14 évesek	4	100%		6	50%	50%
15 évesek	5	60%	40%	4	75%	25%
16 évesek	0			1	100%	

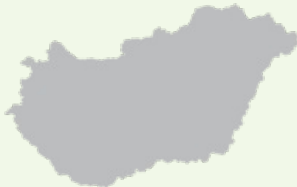


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon Tagiskolája

Létszám: 44 / 20 fiú, 24 lány
Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 67,69 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:43:49



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	0	0	0	0	16	26	20	3.36	1 fő - 20%		4 fő - 80%
12 évesek	15	25	21	3.21	19	23	21	2.02		4 fő - 57%	3 fő - 43%
13 évesek	17	28	21	4.09	21	29	24	2.86	2 fő - 16%	5 fő - 42%	5 fő - 42%
14 évesek	17	30	22	4.99	20	26	21	2.23	1 fő - 10%	2 fő - 20%	7 fő - 70%
15 évesek	17	32	22	5.22	16	26	20	3.79	1 fő - 11%	1 fő - 11%	7 fő - 78%
16 évesek	0	0	0	0	20	20	20	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									11 %	27 %	62 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	15	37	24	7.79	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
12 évesek	13	37	28	8.43	22	34	28	6.00	1 fő - 14%	4 fő - 57%	2 fő - 29%
13 évesek	12	29	19	5.27	27	36	32	3.47		6 fő - 50%	6 fő - 50%
14 évesek	11	38	23	10.85	24	40	29	5.12	2 fő - 20%	2 fő - 20%	6 fő - 60%
15 évesek	10	37	22	8.91	18	41	28	8.49	2 fő - 23%	3 fő - 33%	4 fő - 44%
16 évesek	0	0	0	0	24	24	24	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									14 %	36 %	50 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	37	44	41	2.91	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
12 évesek	36	38	37	0.75	38	45	42	3.38	3 fő - 43%	3 fő - 43%	1 fő - 14%
13 évesek	37	48	42	3.34	36	42	39	1.90	2 fő - 17%	4 fő - 33%	6 fő - 50%
14 évesek	33	46	41	4.86	34	44	40	3.81	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
15 évesek	34	48	40	5.01	35	39	37	1.25	3 fő - 33%	5 fő - 56%	1 fő - 11%
16 évesek	0	0	0	0	45	45	45	0.00			1 fő - 100%

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	11	57	25	16.82	2 fő - 40%	3 fő - 60%
12 évesek	13	25	19	4.31	11	56	34	22.50	2 fő - 29%	5 fő - 71%
13 évesek	22	50	33	10.56	18	80	44	26.71		12 fő - 100%
14 évesek	2	80	42	28.04	6	80	57	26.95	2 fő - 20%	8 fő - 80%
15 évesek	28	80	60	19.72	19	64	39	17.56		9 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	80	80	80	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									14 %	86 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	10	30	16	7.28	4 fő - 80%	1 fő - 20%
12 évesek	12	18	15	2.12	16	20	18	2.40	7 fő - 100%	
13 évesek	11	30	19	6.21	13	30	22	5.06	9 fő - 75%	3 fő - 25%
14 évesek	16	30	23	4.96	19	30	25	4.50	5 fő - 50%	5 fő - 50%
15 évesek	23	30	26	2.79	21	30	27	3.70	1 fő - 11%	8 fő - 89%
16 évesek	0	0	0	0	30	30	30	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									59 %	41 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	6	26	14	6.84	1 fő - 20%	4 fő - 80%
12 évesek	1	12	6	4.31	2	16	9	7.00	4 fő - 57%	3 fő - 43%
13 évesek	11	19	13	3.09	9	16	11	2.38	1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	8	34	21	9.45	0	30	17	11.26	3 fő - 30%	7 fő - 70%
15 évesek	9	30	23	8.57	9	35	23	10.17	1 fő - 11%	8 fő - 89%
16 évesek	0	0	0	0	31	31	31	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									23 %	77 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	15	27	21	4.43	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
12 évesek	15	23	19	2.93	24	27	25	1.60	2 fő - 29%	2 fő - 29%	3 fő - 43%
13 évesek	29	40	33	4.20	20	37	28	5.71		2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	21	30	27	3.73	21	37	27	4.96	1 fő - 10%	4 fő - 40%	5 fő - 50%
15 évesek	20	36	30	5.84	17	27	21	3.78	5 fő - 56%		4 fő - 44%
16 évesek	0	0	0	0	31	31	31	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									20 %	20 %	60 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	128	185	161	23.05	1 fő - 20%	4 fő - 80%
12 évesek	118	160	140	14.76	120	160	140	20.00	3 fő - 43%	4 fő - 57%
13 évesek	151	205	178	19.22	123	160	139	13.88	5 fő - 42%	7 fő - 58%

14 évesek	121	188	164	26.79	134	195	159	22.94	2 fő - 20%	8 fő - 80%
15 évesek	123	230	178	35.43	115	160	131	17.46	6 fő - 67%	3 fő - 33%
16 évesek	0	0	0	0	173	173	173	0.00		1 fő - 100%

Összesen:

39 %

61 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	0	0	0	19	28	23	2.94	3 fő - 60%	2 fő - 40%
12 évesek	12	17	15	1.93	25	28	27	1.50	6 fő - 86%	1 fő - 14%
13 évesek	21	30	24	2.73	15	33	24	5.80	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	11	20	14	3.72	14	34	23	6.98	7 fő - 70%	3 fő - 30%
15 évesek	18	26	21	2.92	14	35	23	7.53	6 fő - 67%	3 fő - 33%
16 évesek	0	0	0	0	32	32	32	0.00		1 fő - 100%

Összesen:

57 %

43 %