



Létszám: 39 / 17 fiú, 22 lány
Tanév: 2022/2023

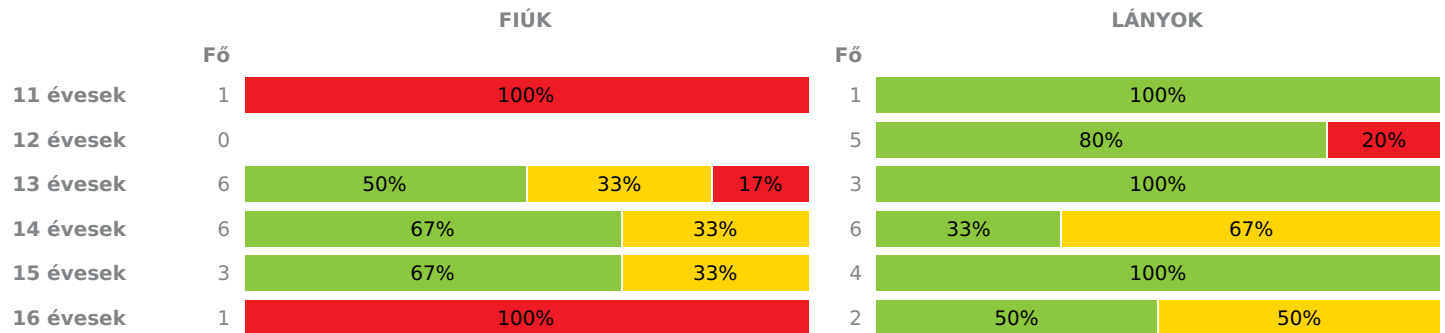
Adatfeltöltöttségi állapot: 97,44 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:39:28



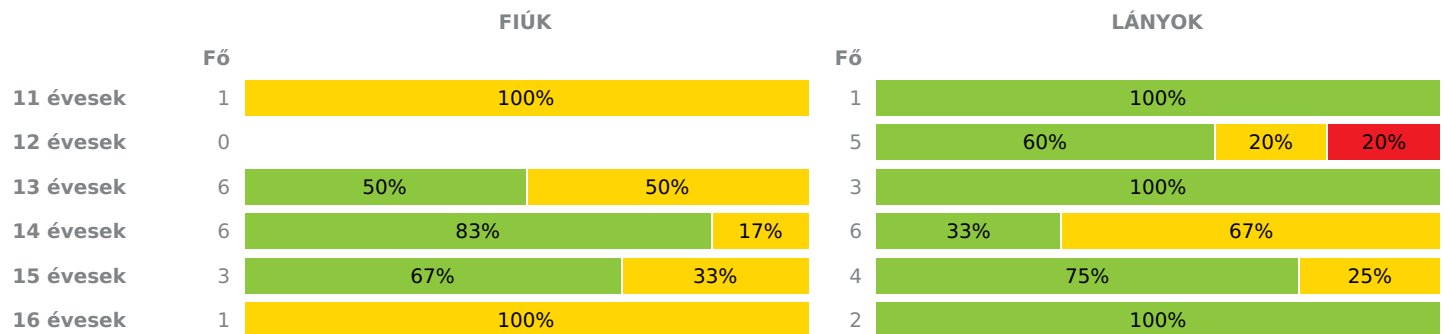
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

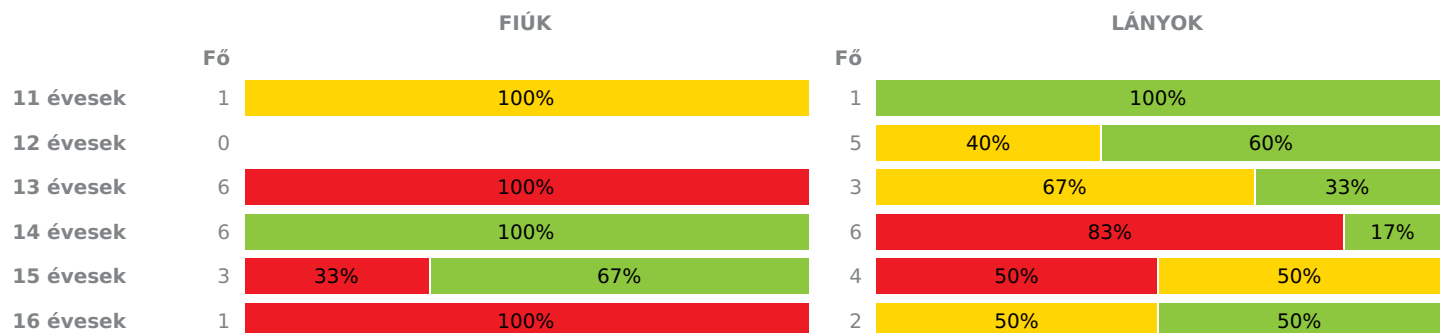


Testzsírszázalék (TZS %)



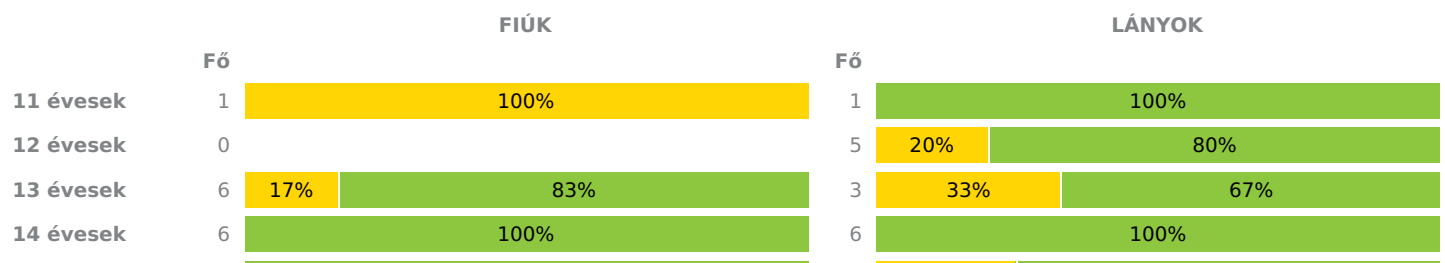
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



15 évesek	3	100%	4	25%	75%
16 évesek	1	100%	2	100%	

Törzsemelés teszt (cm)

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

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	1	100%
12 évesek	0		5	20%80%
13 évesek	6	67%33%	3	33%67%
14 évesek	6	100%	6	100%
15 évesek	3	100%	4	100%
16 évesek	1	100%	2	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	1	100%
12 évesek	0		5	40%60%
13 évesek	6	17%67%16%	3	33%33%34%
14 évesek	6	17%83%	6	17%17%66%
15 évesek	3	33%67%	4	25%25%50%
16 évesek	1	100%	2	50%50%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	1	100%
12 évesek	0		5	20%80%
13 évesek	6	33%67%	3	33%67%
14 évesek	6	100%	6	50%50%
15 évesek	3	33%67%	4	50%50%
16 évesek	1	100%	2	100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	1	100%	1	100%
12 évesek	0		5	40%60%
13 évesek	6	83%17%	3	67%33%

14 évesek	6	83%	17%	6	100%
15 évesek	3	33%	67%	4	100%
16 évesek	1	100%		2	100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon Tagiskolája

Létszám: 39 / 17 fiú, 22 lány
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,44 %
Nyomtatás dátuma: 2024.03.19 09:39:28

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	27	27	27	0.00	15	15	15	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	16	28	21	3.83	1 fő - 20%		4 fő - 80%
13 évesek	14	28	22	4.20	18	22	19	1.71	1 fő - 11%	2 fő - 22%	6 fő - 67%
14 évesek	17	25	20	3.09	15	25	22	3.78		6 fő - 50%	6 fő - 50%
15 évesek	19	28	23	3.89	20	22	21	0.84		1 fő - 14%	6 fő - 86%
16 évesek	31	31	31	0.00	21	25	23	1.92	1 fő - 34%	1 fő - 33%	1 fő - 33%
Összesen:									11 %	26 %	63 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	26	26	26	0.00	16	16	16	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	17	39	25	7.97	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
13 évesek	7	29	22	7.25	17	22	20	1.94		3 fő - 33%	6 fő - 67%
14 évesek	10	22	17	3.78	15	33	27	6.65		5 fő - 42%	7 fő - 58%
15 évesek	9	28	19	7.80	22	29	25	2.88		2 fő - 29%	5 fő - 71%
16 évesek	31	31	31	0.00	25	26	25	0.85		1 fő - 33%	2 fő - 67%
Összesen:									3 %	34 %	63 %

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	38	38	38	0.00	51	51	51	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	39	49	43	3.94		2 fő - 40%	3 fő - 60%
13 évesek	35	37	36	0.70	38	41	39	1.05	6 fő - 67%	2 fő - 22%	1 fő - 11%
14 évesek	42	53	48	3.61	35	41	37	1.98	5 fő - 42%		7 fő - 58%
15 évesek	38	53	46	5.87	35	38	37	1.18	3 fő - 43%	2 fő - 29%	2 fő - 29%
16 évesek	31	31	31	0.00	39	43	41	2.18	1 fő - 33%	1 fő - 33%	1 fő - 33%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	1	1	1	0.00	20	20	20	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	15	71	37	18.39	1 fő - 20%	4 fő - 80%
13 évesek	4	80	43	25.02	9	80	47	29.20	2 fő - 22%	7 fő - 78%
14 évesek	61	80	77	7.08	19	78	46	21.77		12 fő - 100%
15 évesek	32	77	59	19.60	12	38	26	9.31	1 fő - 14%	6 fő - 86%
16 évesek	32	32	32	0.00	45	63	54	9.00		3 fő - 100%
Összesen:									13 %	87 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	16	16	16	0.00	12	12	12	0.00	2 fő - 100%	
12 évesek	0	0	0	0	15	30	22	5.37	3 fő - 60%	2 fő - 40%
13 évesek	12	30	17	6.07	11	30	19	8.19	7 fő - 78%	2 fő - 22%
14 évesek	10	30	22	8.41	25	30	28	2.28	2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	22	30	27	3.63	28	30	29	0.83	1 fő - 14%	6 fő - 86%
16 évesek	30	30	30	0.00	25	26	26	0.50		3 fő - 100%
Összesen:									39 %	61 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	2	2	2	0.00	5	5	5	0.00	2 fő - 100%	
12 évesek	0	0	0	0	6	27	14	8.12	1 fő - 20%	4 fő - 80%
13 évesek	2	19	9	6.16	6	14	10	3.30	5 fő - 56%	4 fő - 44%
14 évesek	15	25	20	3.50	8	20	14	4.07		12 fő - 100%
15 évesek	8	12	10	1.70	9	13	11	1.79	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	7	7	7	0.00	11	17	14	3.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
Összesen:									32 %	68 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	17	17	17	0.00	13	13	13	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%	
12 évesek	0	0	0	0	18	26	23	3.03		2 fő - 40%	3 fő - 60%
13 évesek	17	27	23	3.37	19	24	22	2.06	2 fő - 22%	5 fő - 56%	2 fő - 22%
14 évesek	27	47	37	6.75	14	30	25	5.18	1 fő - 8%	2 fő - 17%	9 fő - 75%
15 évesek	26	39	32	5.23	17	28	24	4.41	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
16 évesek	32	32	32	0.00	20	29	24	4.55	1 fő - 33%	1 fő - 33%	1 fő - 33%
Összesen:									18 %	32 %	50 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	100	100	100	0.00	146	146	146	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	131	190	161	24.31	1 fő - 20%	4 fő - 80%
13 évesek	105	190	155	29.45	132	153	144	8.73	3 fő - 33%	6 fő - 67%

14 évesek	174	232	199	18.05	120	160	139	13.49	3 fő - 25%	9 fő - 75%
15 évesek	158	220	189	25.32	132	155	143	9.72	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	141	141	141	0.00	144	150	147	3.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%

Összesen:

32 %

68 %

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	33	33	33	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	0	0	0	0	15	37	28	7.60	2 fő - 40%	3 fő - 60%
13 évesek	6	21	14	4.93	19	27	22	3.40	7 fő - 78%	2 fő - 22%
14 évesek	15	24	18	2.88	10	25	19	5.25	11 fő - 92%	1 fő - 8%
15 évesek	15	36	27	8.96	15	28	19	5.33	5 fő - 71%	2 fő - 29%
16 évesek	29	29	29	0.00	10	28	19	9.00	2 fő - 67%	1 fő - 33%

Összesen:

74 %

26 %