



Létszám: 37 / 21 fiú, 16 lány
Tanév: 2023/2024

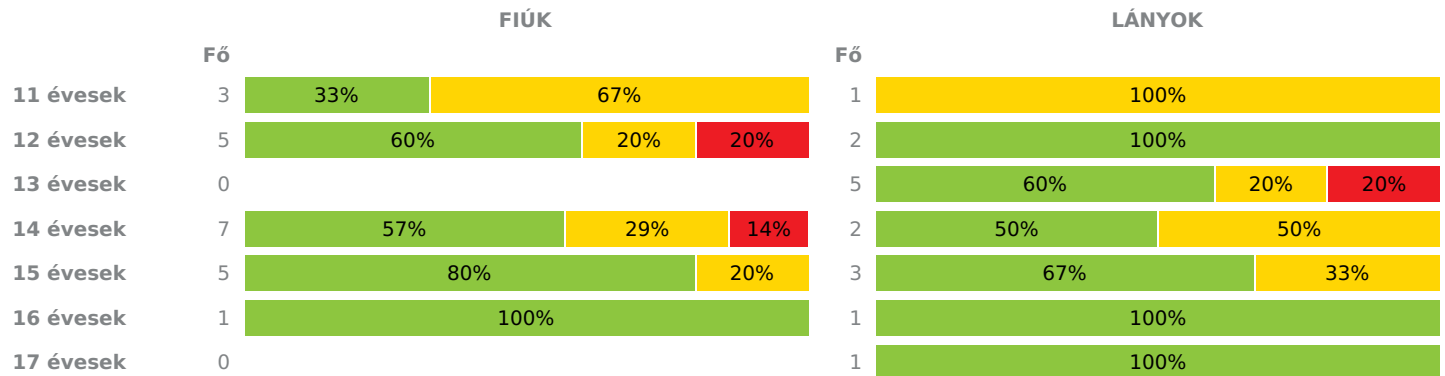


Adatfeltöltöttségi állapot: 93,99 %
Nyomtatás dátuma: 2024.11.11 10:09:10

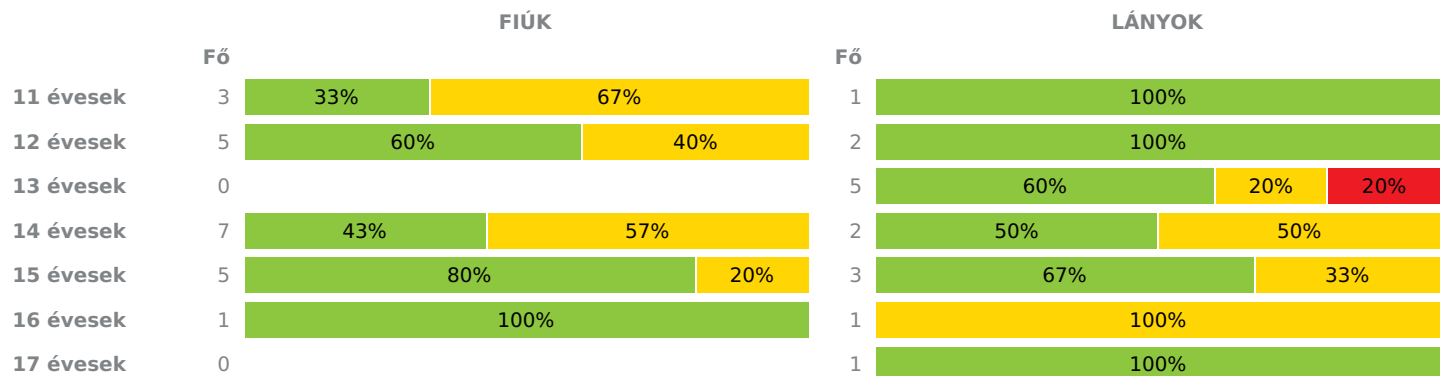
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

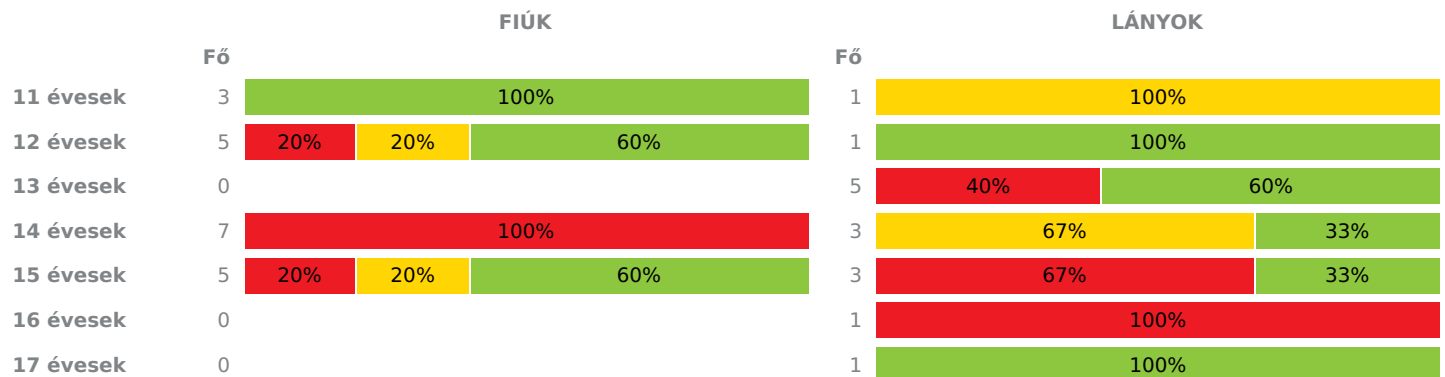


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

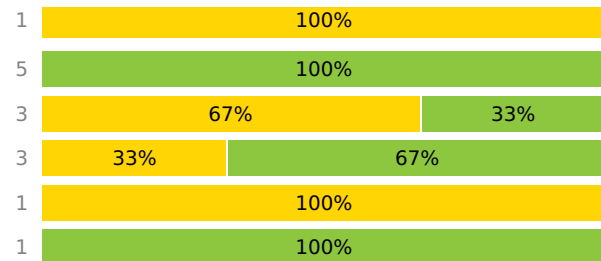
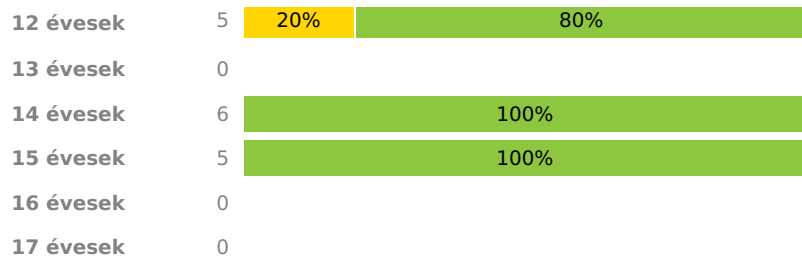
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)



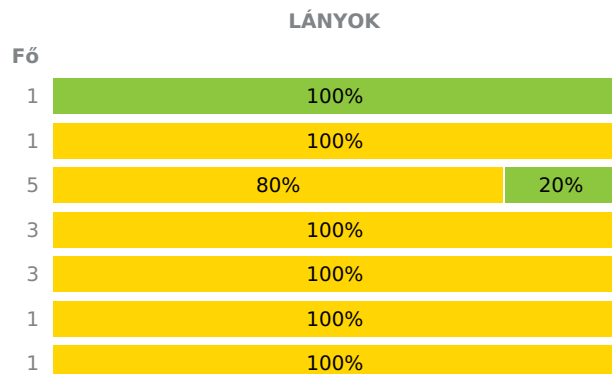
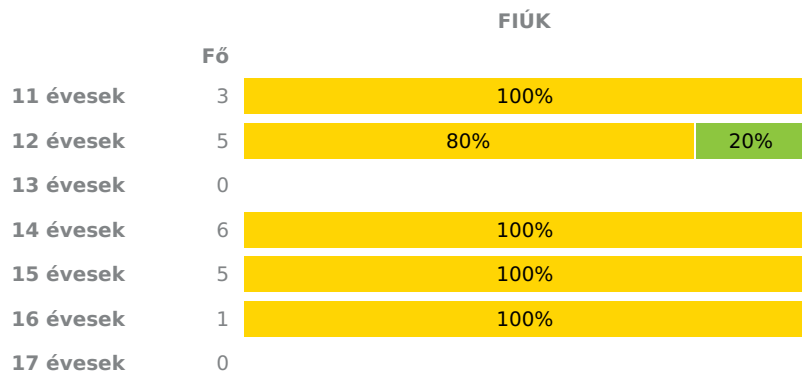
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

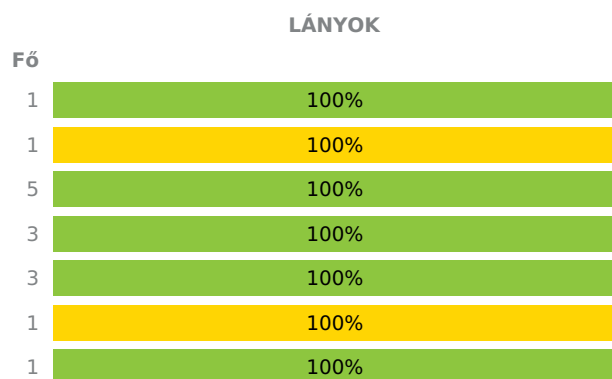
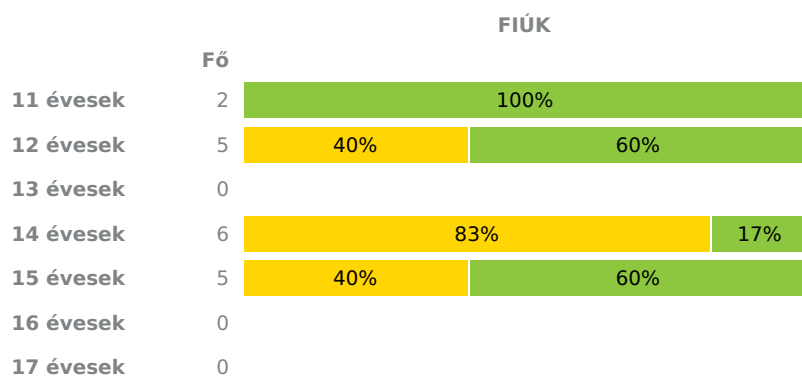




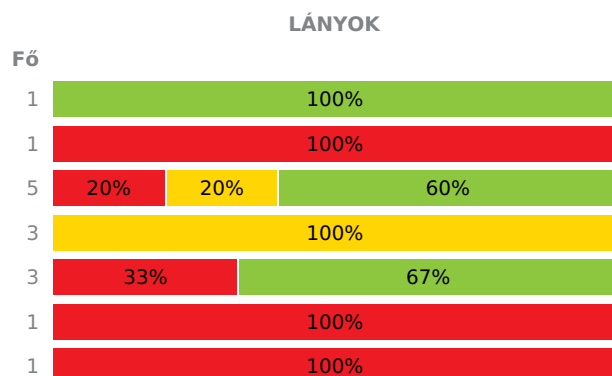
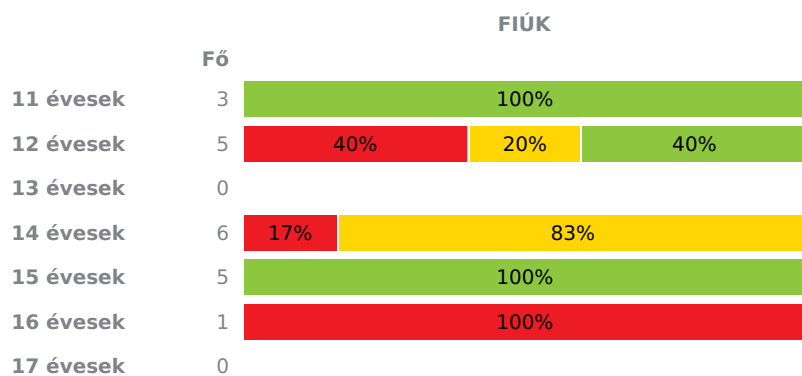
Törzsemelés teszt (cm)



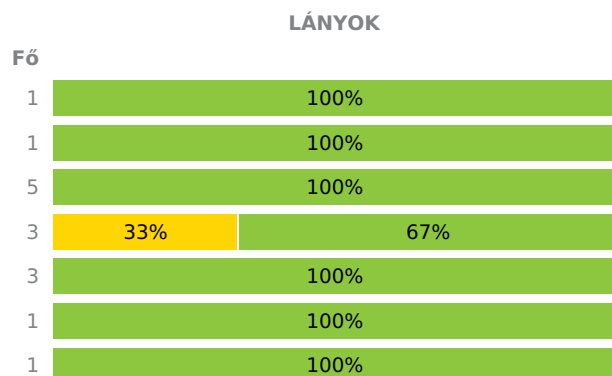
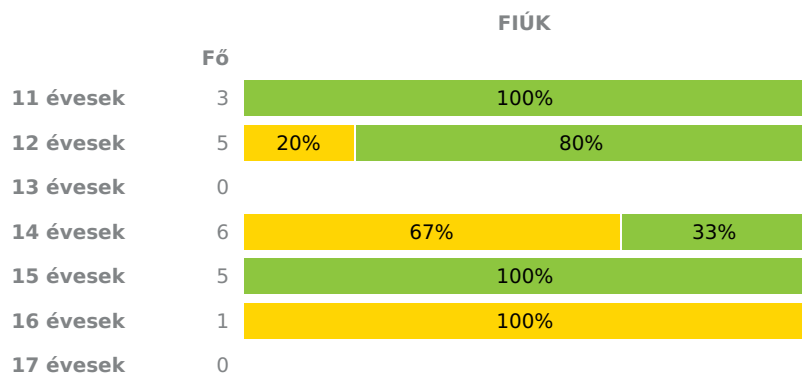
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

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

Magyar Diáksport Szövetség - 2024

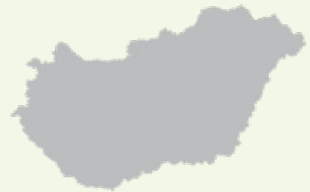


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola Cser Simon Tagiskolája

Létszám: 37 / 21 fiú, 16 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,99 %
Nyomtatás dátuma: 2024.11.11 10:09:10



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	17	23	20	2.57	22	22	22	0.00		3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	16	32	21	6.52	15	16	15	0.81	1 fő - 15%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
13 évesek	0	0	0	0	18	29	23	3.59	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
14 évesek	16	28	22	4.16	19	24	22	2.61	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
15 évesek	18	26	20	2.85	15	25	21	4.34		2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	20	20	20	0.00	22	22	22	0.00			2 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	21	21	21	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									8 %	28 %	64 %

Testzsírszázalék (Tzs %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17	30	23	5.31	24	24	24	0.00		2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	13	35	23	9.81	12	16	14	2.00		2 fő - 29%	5 fő - 71%
13 évesek	0	0	0	0	16	37	27	7.52	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
14 évesek	9	34	22	9.18	23	32	28	4.50		5 fő - 56%	4 fő - 44%
15 évesek	6	21	11	5.38	9	33	23	10.34		2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	10	10	10	0.00	30	30	30	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	25	25	25	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									3 %	36 %	61 %

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	40	48	44	2.93	39	39	39	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	37	50	42	4.60	44	44	44	0.00	1 fő - 17%	1 fő - 17%	4 fő - 67%
13 évesek	0	0	0	0	36	42	39	2.76	2 fő - 40%		3 fő - 60%
14 évesek	34	38	36	1.41	37	42	39	2.19	7 fő - 70%	2 fő - 20%	1 fő - 10%
15 évesek	32	50	43	6.51	34	40	37	2.30	3 fő - 38%	1 fő - 13%	4 fő - 50%
16 évesek	0	0	0	0	31	31	31	0.00	1 fő - 100%		
17 évesek	0	0	0	0	41	41	41	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									40 %	14 %	46 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	31	26	5.50	19	19	19	0.00		3 fő - 100%
12 évesek	12	51	35	14.87	9	9	9	0.00	2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	0	0	0	0	20	67	37	16.05		5 fő - 100%
14 évesek	25	80	44	19.29	10	80	34	32.54	2 fő - 22%	7 fő - 78%
15 évesek	30	80	45	18.30	2	30	17	11.59	1 fő - 13%	7 fő - 88%
16 évesek	0	0	0	0	14	14	14	0.00	1 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	22	22	22	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									18 %	82 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10	19	15	3.74	23	23	23	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	12	24	18	3.88	10	10	10	0.00	5 fő - 83%	1 fő - 17%
13 évesek	0	0	0	0	13	27	19	5.24	4 fő - 80%	1 fő - 20%
14 évesek	8	14	11	2.19	12	19	16	2.94	9 fő - 100%	
15 évesek	7	18	12	3.54	8	19	14	4.55	8 fő - 100%	
16 évesek	12	12	12	0.00	18	18	18	0.00	2 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	12	12	12	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									91 %	9 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10	20	15	5.00	7	7	7	0.00		3 fő - 100%
12 évesek	2	16	8	5.12	2	2	2	0.00	3 fő - 50%	3 fő - 50%
13 évesek	0	0	0	0	9	34	19	10.61		5 fő - 100%
14 évesek	6	14	9	2.79	7	13	11	2.83	5 fő - 56%	4 fő - 44%
15 évesek	10	30	19	7.47	7	10	9	1.25	2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	0	0	0	0	1	1	1	0.00	1 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	9	9	9	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									33 %	67 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	20	30	24	4.77	25	25	25	0.00			4 fő - 100%
12 évesek	15	33	21	6.41	16	16	16	0.00	3 fő - 50%	1 fő - 17%	2 fő - 33%
13 évesek	0	0	0	0	17	35	26	6.32	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
14 évesek	21	31	26	3.07	21	24	23	1.25	1 fő - 11%	8 fő - 89%	
15 évesek	35	61	44	9.44	20	30	27	4.54	1 fő - 13%		7 fő - 88%
16 évesek	26	26	26	0.00	12	12	12	0.00	2 fő - 100%		
17 évesek	0	0	0	0	17	17	17	0.00	1 fő - 100%		
Összesen:									26 %	29 %	45 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	162	182	175	8.99	153	153	153	0.00		4 fő - 100%
12 évesek	103	185	152	27.12	167	167	167	0.00	1 fő - 17%	5 fő - 83%
13 évesek	0	0	0	0	142	205	176	24.57		5 fő - 100%
14 évesek	125	205	156	27.21	120	161	143	17.11	5 fő - 56%	4 fő - 44%
15 évesek	189	242	215	21.59	159	162	160	1.25		8 fő - 100%
16 évesek	166	166	166	0.00	156	156	156	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	151	151	151	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									20 %	80 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14	27	22	5.73	36	36	36	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	7	25	17	6.28	20	20	20	0.00	4 fő - 67%	2 fő - 33%
13 évesek	0	0	0	0	23	32	28	3.18	1 fő - 20%	4 fő - 80%
14 évesek	14	22	17	2.94	17	29	21	5.42	7 fő - 78%	2 fő - 22%
15 évesek	11	29	19	5.72	20	30	24	4.19	6 fő - 75%	2 fő - 25%
16 évesek	22	22	22	0.00	17	17	17	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	0	0	0	0	21	21	21	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									60 %	40 %