

Létszám: 61 / 29 fiú, 32 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 14:06:15



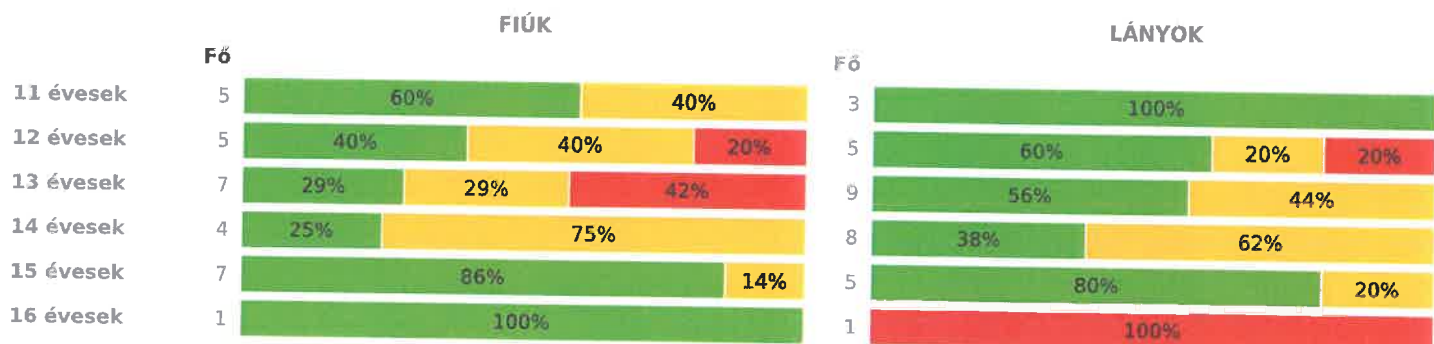
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)



Testzsírszázalék (TZS %)



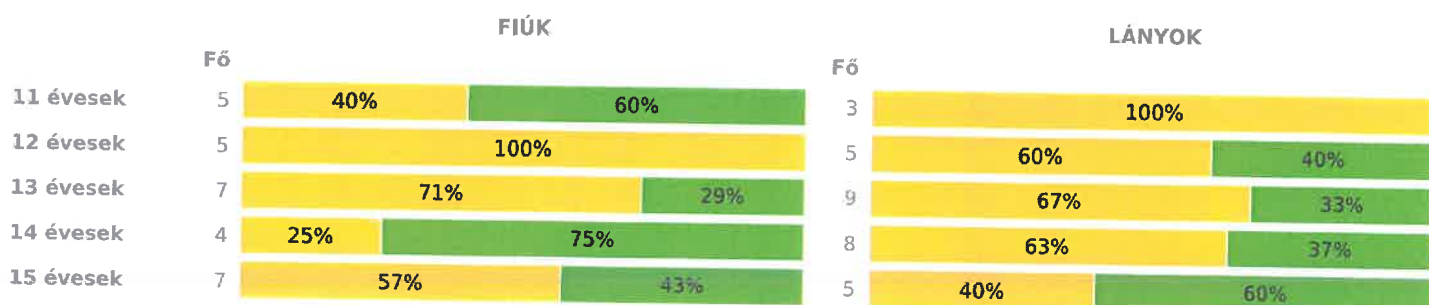
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



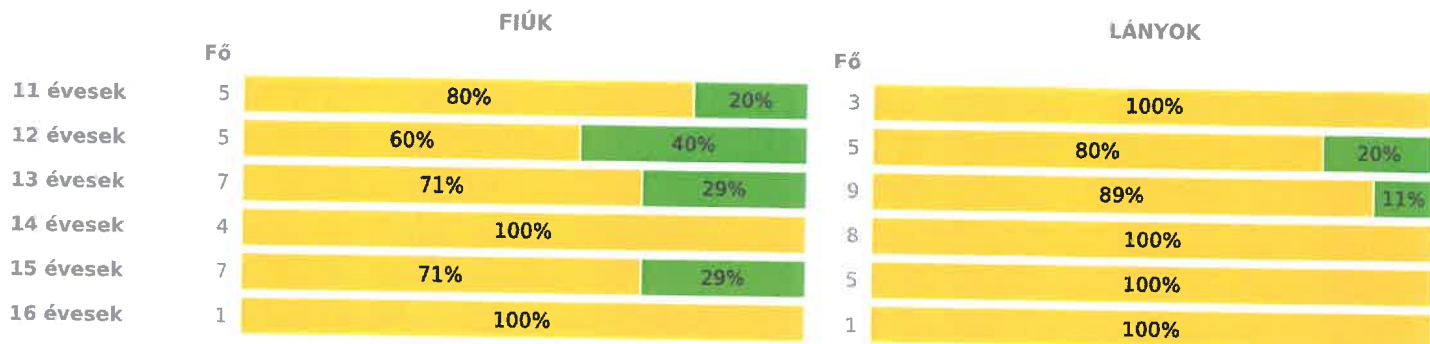
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

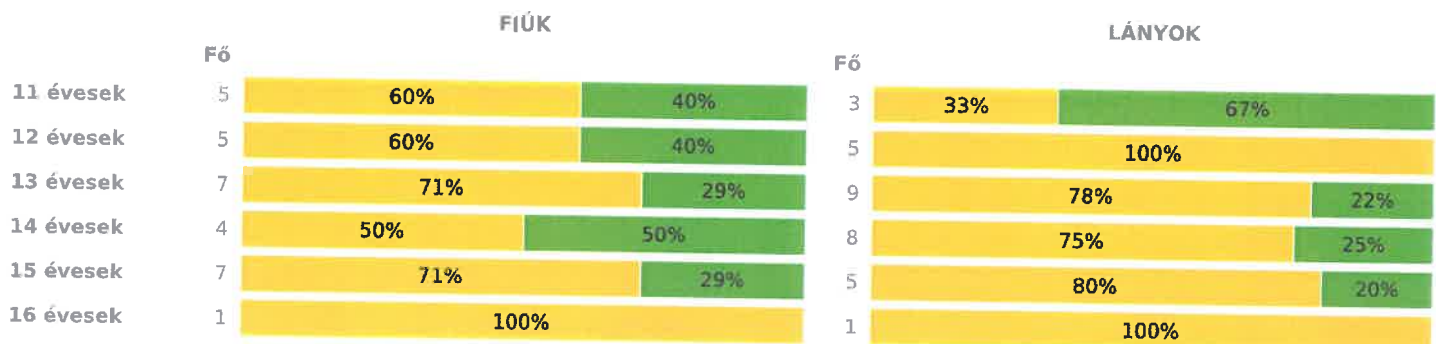




Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

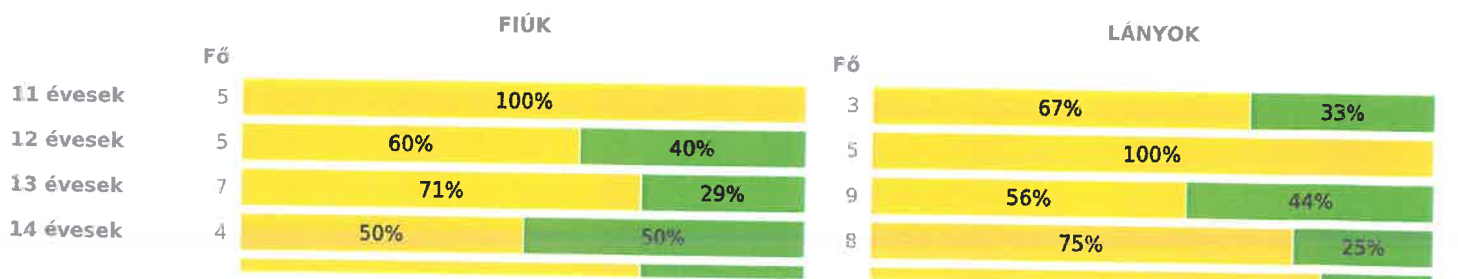


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	7	71%	29%	5	80%	20%
16 évesek	1	100%		1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Lovászpatonai Bánki Donát Általános Iskola

Létszám: 61 / 29 fiú, 32 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 14:06:15



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	27	21	4.34	14	19	17	2.08	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
12 évesek	17	40	26	9.00	15	27	21	4.52	2 fő - 20%	4 fő - 40%	4 fő - 40%
13 évesek	18	30	25	4.20	15	25	20	3.78	3 fő - 19%	5 fő - 31%	8 fő - 50%
14 évesek	18	31	24	4.89	19	25	21	2.11	1 fő - 9%	4 fő - 33%	7 fő - 58%
15 évesek	17	24	20	2.64	16	20	18	1.62		2 fő - 17%	10 fő - 83%
16 évesek	18	18	18	0.00	26	26	26	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									12 %	28 %	60 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	32	23	6.50	8	19	15	4.63		2 fő - 25%	6 fő - 75%
12 évesek	17	42	29	9.32	12	37	24	10.20	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
13 évesek	7	39	29	10.53	8	35	23	9.26	3 fő - 18%	6 fő - 38%	7 fő - 44%
14 évesek	9	30	23	8.29	21	36	30	5.11		8 fő - 67%	4 fő - 33%
15 évesek	9	28	15	6.14	17	30	24	4.30		2 fő - 17%	10 fő - 83%
16 évesek	5	5	5	0.00	39	39	39	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									10 %	35 %	55 %

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	37	44	39	2.53	43	46	45	1.02	2 fő - 25%	2 fő - 25%	4 fő - 50%
12 évesek	33	48	39	4.92	36	43	39	2.31	5 fő - 50%	2 fő - 20%	3 fő - 30%
13 évesek	35	48	41	4.85	34	42	38	2.45	6 fő - 38%	4 fő - 25%	6 fő - 38%
14 évesek	36	45	41	3.58	34	43	37	2.54	6 fő - 50%	3 fő - 25%	3 fő - 25%
15 évesek	37	48	42	4.23	31	37	34	2.28	6 fő - 50%	3 fő - 25%	3 fő - 25%
16 évesek	42	42	42	0.00	36	36	36	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%	
Összesen:									43 %	25 %	32 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	6	24	15	7.36	4	11	8	2.94	5 fő - 63%	3 fő - 38%
12 évesek	4	16	10	5.15	2	36	16	11.50	8 fő - 80%	2 fő - 20%
13 évesek	8	28	15	8.10	5	36	15	10.07	11 fő - 69%	5 fő - 31%
14 évesek	8	80	42	26.50	6	40	19	11.76	6 fő - 50%	6 fő - 50%
15 évesek	6	41	24	11.82	2	47	20	15.35	6 fő - 50%	6 fő - 50%
16 évesek	20	20	20	0.00	54	54	54	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 62 % 38 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10	25	15	4.91	13	15	14	0.78	7 fő - 88%	1 fő - 13%
12 évesek	9	27	19	6.16	9	24	17	4.93	7 fő - 70%	3 fő - 30%
13 évesek	11	29	19	6.27	8	26	17	5.43	13 fő - 81%	3 fő - 19%
14 évesek	14	20	17	2.16	10	21	17	3.35	12 fő - 100%	
15 évesek	14	24	18	3.51	11	22	16	4.31	10 fő - 83%	2 fő - 17%
16 évesek	23	23	23	0.00	22	22	22	0.00	2 fő - 100%	

Összesen: 85 % 15 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	0	10	5	3.77	0	12	7	4.99	4 fő - 50%	4 fő - 50%
12 évesek	0	16	6	7.60	0	6	2	2.40	8 fő - 80%	2 fő - 20%
13 évesek	0	18	5	6.82	0	14	3	5.07	12 fő - 75%	4 fő - 25%
14 évesek	2	20	13	7.66	0	10	3	4.09	8 fő - 67%	4 fő - 33%
15 évesek	2	34	15	11.45	0	11	2	4.40	9 fő - 75%	3 fő - 25%
16 évesek	14	14	14	0.00	3	3	3	0.00	2 fő - 100%	

Összesen: 72 % 28 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	18	35	25	6.62	12	34	20	9.87	1 fő - 13%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
12 évesek	18	42	26	9.08	19	34	27	6.41	1 fő - 10%	4 fő - 40%	5 fő - 50%
13 évesek	23	41	34	6.12	18	35	26	4.96	1 fő - 6%	4 fő - 25%	11 fő - 69%
14 évesek	37	59	45	8.43	23	40	28	5.14		3 fő - 25%	9 fő - 75%
15 évesek	22	42	36	6.60	19	29	24	3.82	2 fő - 17%	4 fő - 33%	6 fő - 50%
16 évesek	37	37	37	0.00	36	36	36	0.00			2 fő - 100%

Összesen: 8 % 27 % 65 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	135	160	149	9.70	145	150	147	2.36		8 fő - 100%
12 évesek	120	175	150	24.70	125	190	156	24.78	3 fő - 30%	7 fő - 70%
13 évesek	130	190	158	17.08	105	195	148	25.71	4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	130	200	168	30.52	110	180	140	25.86	5 fő - 42%	7 fő - 58%
15 évesek	170	220	196	19.03	80	130	112	17.49	7 fő - 58%	5 fő - 42%

16 évesek	210	210	210	0.00	120	120	120	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
-----------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------------	------------

Összesen: 33 % 67 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	11	19	14	3.64	23	32	26	3.79	7 fő - 88%	1 fő - 13%
12 évesek	3	22	16	6.84	7	24	18	6.03	8 fő - 80%	2 fő - 20%
13 évesek	11	22	18	3.96	12	44	25	9.64	10 fő - 63%	6 fő - 38%
14 évesek	11	23	18	4.95	16	30	23	4.75	8 fő - 67%	4 fő - 33%
15 évesek	8	28	16	6.98	19	27	22	3.46	9 fő - 75%	3 fő - 25%
16 évesek	25	25	25	0.00	20	20	20	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									72 %	28 %