

Létszám: 49 / 27 fiú, 22 lány

Tanév: 2020/2021

Adatfeltöltöttségi állapot: 79,59 %

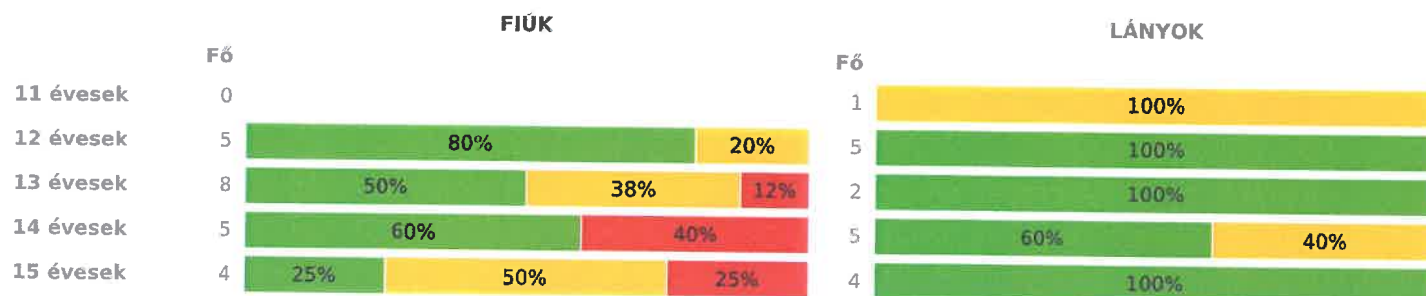
Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 14:03:39



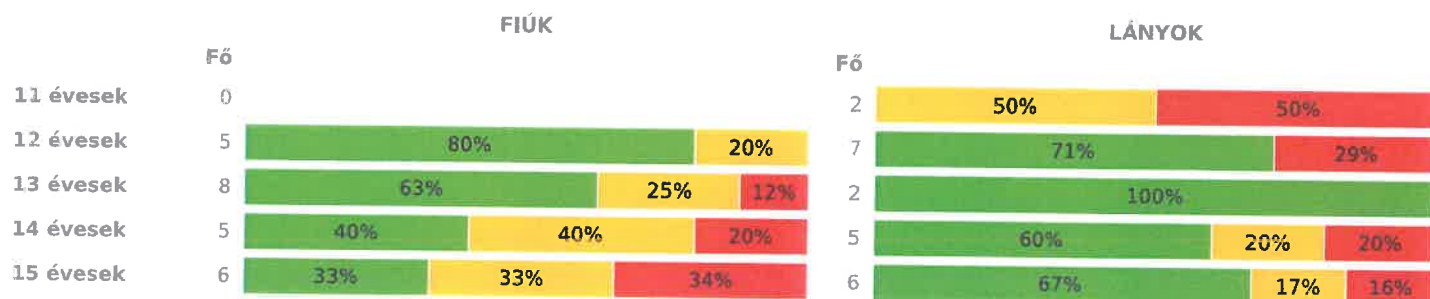
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TAPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)



Testzsírszázalék (TZS %)



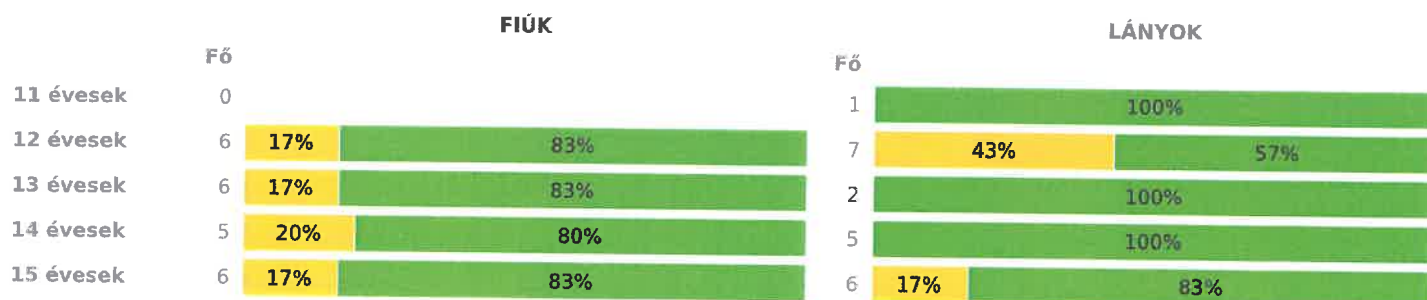
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

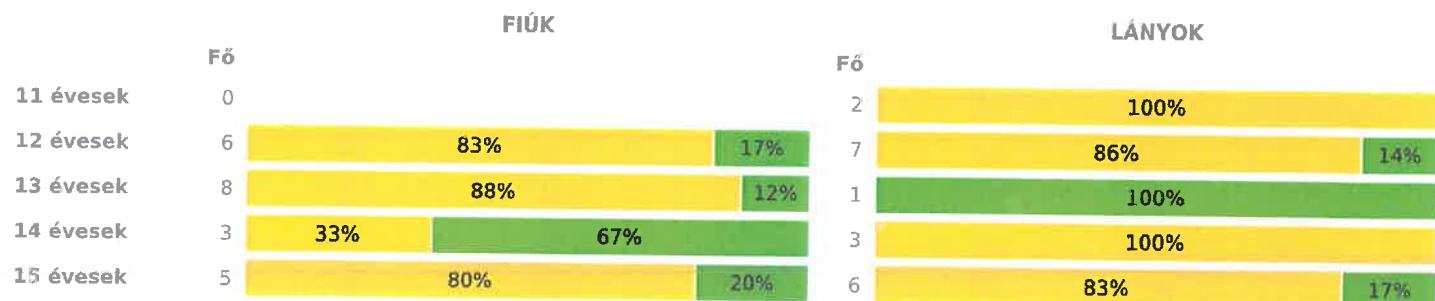


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



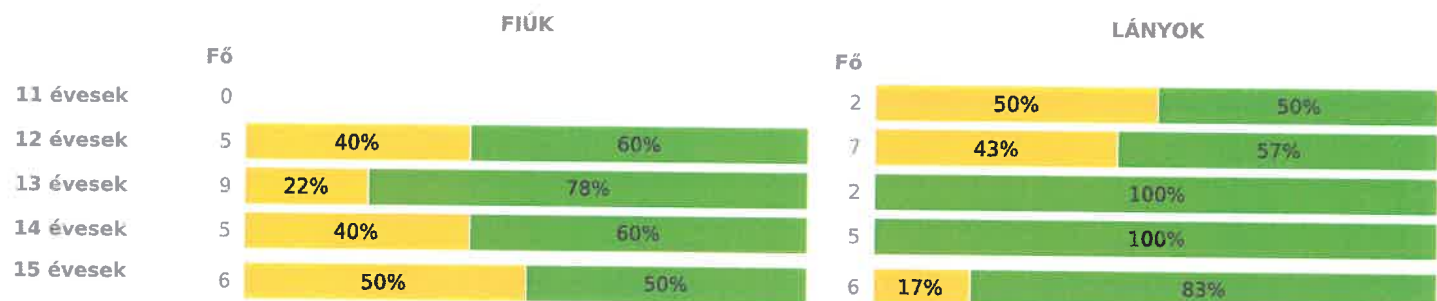
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

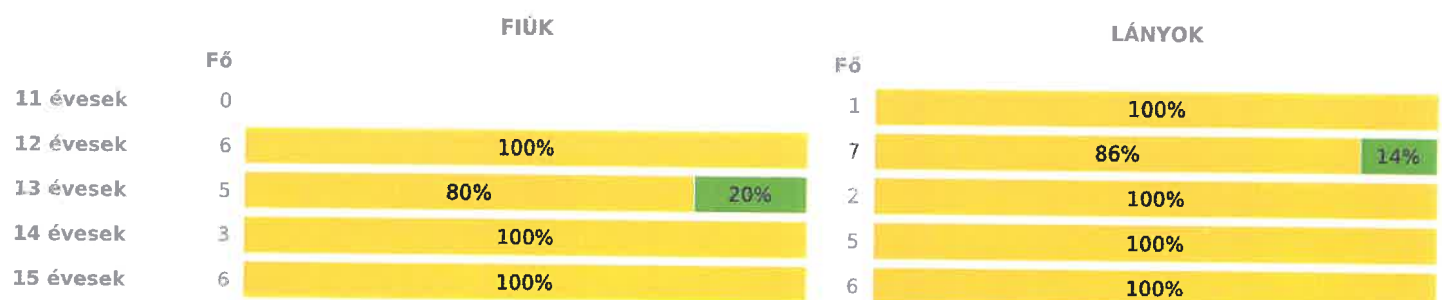


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Lovászpatonai Bánki Donát Általános Iskola

Létszám: 49 / 27 fiú, 22 lány
Tanév: 2020/2021

Adatfeltöltöttségi állapot: 79,59 %
Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 14:03:39



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETETEL 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	23	23	23	0.00			
12 évesek	16	26	19	3.72	16	20	18	1.40			
13 évesek	15	35	22	5.81	16	22	19	3.34			
14 évesek	18	44	28	10.16	16	27	22	3.84			
15 évesek	21	37	27	6.13	16	18	17	0.87			

Összesen: 10 % 23 % 67 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	31	37	34	2.85			
12 évesek	14	33	21	6.79	10	44	25	10.72			
13 évesek	9	41	22	9.83	15	27	21	6.05			
14 évesek	5	40	24	12.42	18	37	26	6.78			
15 évesek	13	38	26	8.91	13	42	25	10.04			

Összesen: 20 % 22 % 58 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

Összesen: 0 % 100 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	20	20	20	0.00		
12 évesek	14	47	26	10.87	12	80	28	21.89		
13 évesek	4	80	40	29.67	20	80	50	30.00		
14 évesek	7	80	49	27.97	22	80	49	21.28		
15 évesek	12	80	38	21.79	17	80	51	25.33		

Összesen: 18 % 82 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	19	20	20	0.50		
12 évesek	11	24	17	4.71	15	26	20	3.31		
13 évesek	10	27	19	4.66	27	27	27	0.00		
14 évesek	12	29	22	7.41	11	22	16	4.30		
15 évesek	10	25	17	4.98	12	25	19	3.83		

Összesen: 80 % 20 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0.00	2 fő - 100%	
12 évesek	0	14	8	5.28	0	4	1	1.36	10 fő - 77%	3 fő - 23%
13 évesek	0	14	4	4.70	0	5	3	2.50	9 fő - 82%	2 fő - 18%
14 évesek	0	20	7	7.63	0	7	2	3.03	7 fő - 78%	2 fő - 22%
15 évesek	0	17	5	5.93	0	7	1	2.56	10 fő - 83%	2 fő - 17%
Összesen:									81 %	19 %

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	25	39	32	6.95			2 fő - 100%
12 évesek	18	29	25	3.73	11	26	21	5.40	2 fő - 15%	1 fő - 8%	10 fő - 77%
13 évesek	10	44	29	10.73	18	27	22	4.65	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
14 évesek	26	69	43	15.81	32	41	37	3.34		1 fő - 13%	7 fő - 88%
15 évesek	29	57	45	9.72	20	40	30	7.37	2 fő - 17%	1 fő - 8%	9 fő - 75%
Összesen:									13 %	11 %	76 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0	0	0	0	110	170	140	30.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
12 évesek	110	180	145	27.20	110	185	144	26.69	5 fő - 42%	7 fő - 58%
13 évesek	105	190	164	28.07	175	175	175	0.00	2 fő - 18%	9 fő - 82%
14 évesek	130	205	176	26.34	160	220	187	22.27	2 fő - 20%	8 fő - 80%
15 évesek	130	225	173	30.52	120	205	164	28.49	4 fő - 33%	8 fő - 67%
Összesen:									30 %	70 %

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	20	20	20	0.00	1 fő - 100%	
12 évesek	9	20	13	3.62	8	30	16	6.65	12 fő - 92%	1 fő - 8%
13 évesek	5	21	11	5.56	15	22	18	3.50	6 fő - 86%	1 fő - 14%
14 évesek	10	18	15	3.89	8	22	16	4.85	8 fő - 100%	
15 évesek	8	18	13	3.67	15	30	21	5.39	12 fő - 100%	
Összesen:									95 %	5 %