

Létszám: 44 / 26 fiú, 18 lány

Tanév: 2021/2022

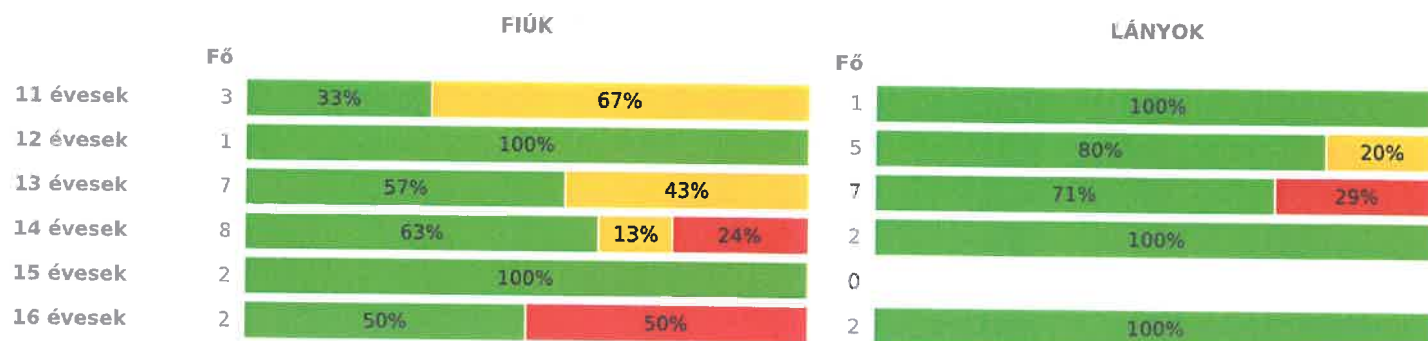
Adatfeltöltöttségi állapot: 98,23 %

Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 13:57:04

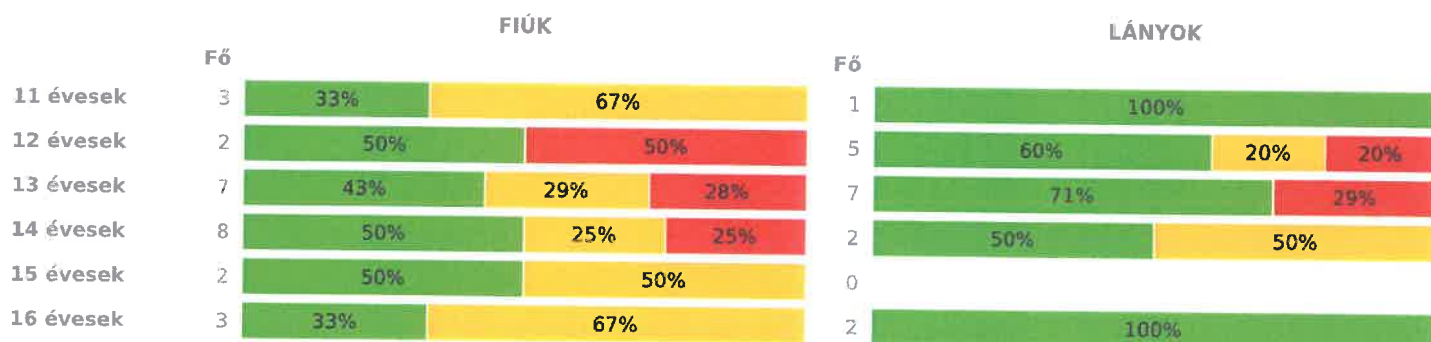


FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

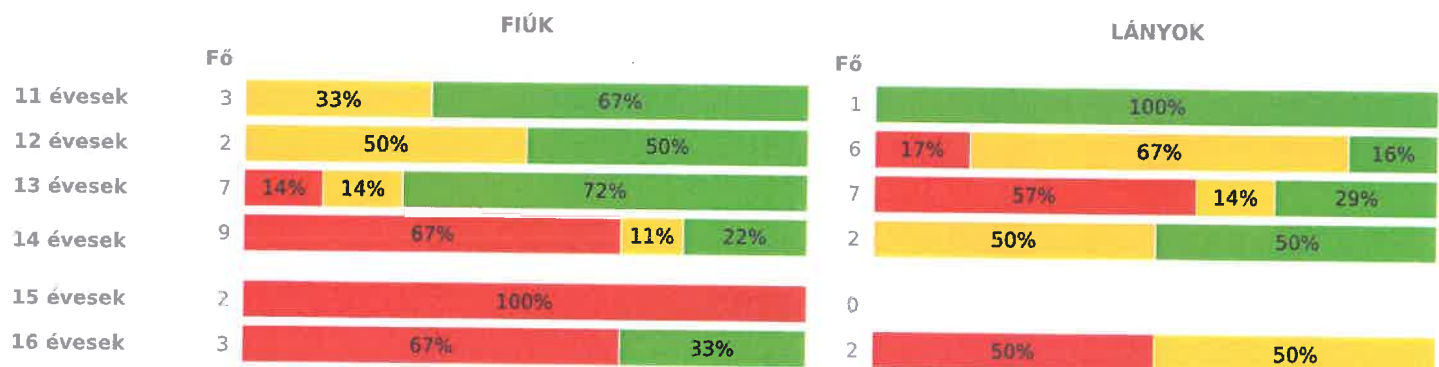
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)


Testzsírszázalék (TZS %)

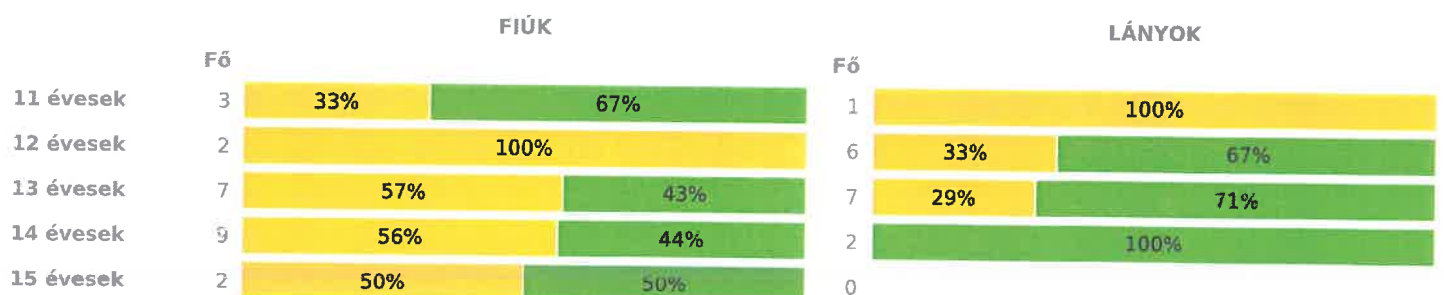


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

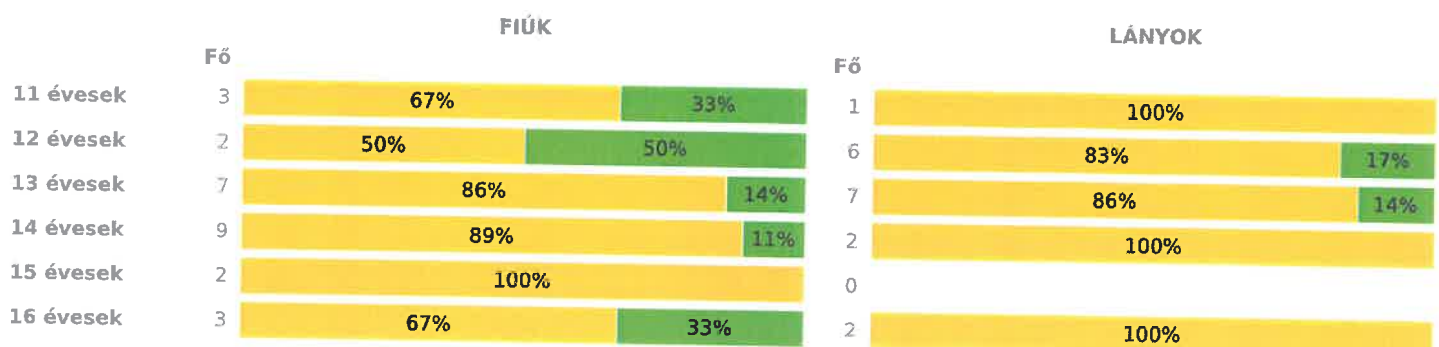




Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

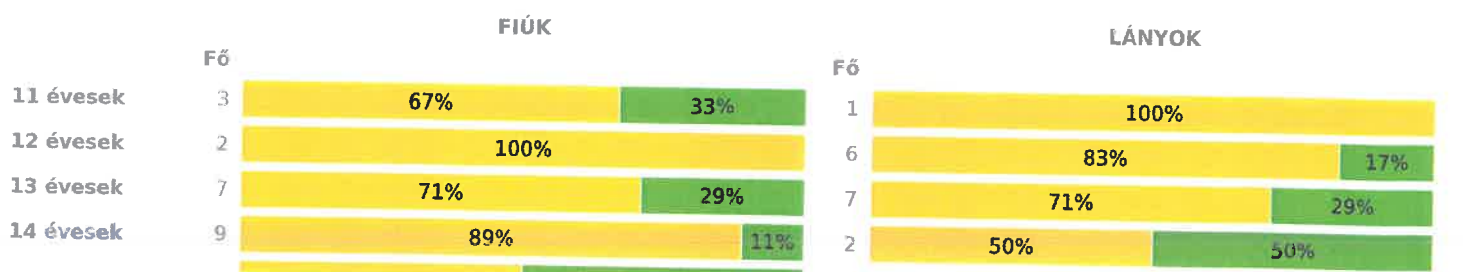


Helyből távolugrás teszt (cm)



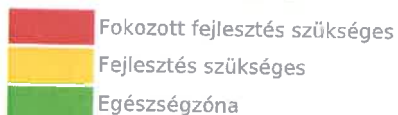
HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	2	50%	50%	0
16 évesek	3	100%		2
				100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



Lovászpatonai Bánki Donát Általános Iskola

Létszám: 44 / 26 fiú, 18 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,23 %

Nyomtatás dátuma: 2023.11.29 13:57:04



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	15	25	21	4.12	18	18	18	0.00		2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	21	21	21	0.00	14	26	18	3.91		1 fő - 17%	5 fő - 83%
13 évesek	17	26	21	3.59	16	36	23	7.88	2 fő - 15%	3 fő - 21%	9 fő - 64%
14 évesek	18	36	23	6.21	16	23	19	3.37	2 fő - 20%	1 fő - 10%	7 fő - 70%
15 évesek	18	22	20	1.99	0	0	0	0			2 fő - 100%
16 évesek	22	30	26	4.16	18	19	18	0.31	1 fő - 25%		3 fő - 75%
Összesen:									13 %	18 %	69 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12	34	25	9.80	21	21	21	0.00		2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	17	38	27	10.70	13	39	26	9.43	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
13 évesek	14	37	25	9.01	12	44	26	10.74	4 fő - 29%	2 fő - 14%	8 fő - 57%
14 évesek	8	39	23	11.53	17	29	23	6.05	2 fő - 20%	3 fő - 30%	5 fő - 50%
15 évesek	6	21	14	7.70	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	16	30	25	6.15	21	24	22	1.40		2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									19 %	26 %	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	40	51	44	4.81	42	42	42	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	39	50	44	5.47	35	47	40	3.57	1 fő - 13%	5 fő - 63%	2 fő - 25%
13 évesek	35	47	42	3.86	35	41	37	2.53	5 fő - 36%	2 fő - 14%	7 fő - 50%
14 évesek	32	45	38	4.06	38	44	41	2.84	6 fő - 55%	2 fő - 18%	3 fő - 27%
15 évesek	37	40	39	1.11	0	0	0	0	2 fő - 100%		
16 évesek	33	46	37	6.34	33	38	36	2.53	3 fő - 60%	1 fő - 20%	1 fő - 20%
Összesen:									39 %	25 %	36 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	3	26	16	9.53	6	6	6	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	1	10	6	4.50	11	22	17	4.10	4 fő - 50%	4 fő - 50%
13 évesek	1	43	22	13.31	2	48	20	13.49	6 fő - 43%	8 fő - 57%
14 évesek	4	61	27	19.52	25	40	33	7.50	5 fő - 45%	6 fő - 55%
15 évesek	22	50	36	14.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	1	25	9	11.31	5	21	13	8.00	3 fő - 60%	2 fő - 40%
Összesen:									48 %	52 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	11	14	12	1.22	20	20	20	0.00	4 fő - 100%	
12 évesek	13	16	15	1.50	9	26	18	5.75	7 fő - 88%	1 fő - 13%
13 évesek	14	20	16	1.88	11	23	17	4.32	12 fő - 92%	1 fő - 8%
14 évesek	13	26	18	4.58	20	24	22	2.00	8 fő - 73%	3 fő - 27%
15 évesek	15	24	19	4.75	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	15	15	15	0.24	11	11	11	0.00	5 fő - 100%	
Összesen:									86 %	14 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	1	15	8	5.73	1	1	1	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	1	17	9	8.00	1	13	3	4.38	6 fő - 75%	2 fő - 25%
13 évesek	3	15	8	4.17	1	7	3	2.26	12 fő - 86%	2 fő - 14%
14 évesek	1	18	5	5.69	1	3	2	1.00	10 fő - 91%	1 fő - 9%
15 évesek	1	10	6	4.50	0	0	0	0	2 fő - 100%	
16 évesek	1	20	7	8.96	1	1	1	0.00	4 fő - 80%	1 fő - 20%
Összesen:									84 %	16 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	23	28	25	2.36	17	17	17	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	24	30	27	3.00	15	39	24	8.78	1 fő - 13%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
13 évesek	17	37	28	6.05	7	28	23	6.99	2 fő - 14%	1 fő - 7%	11 fő - 79%
14 évesek	12	53	36	13.32	22	31	27	4.40	1 fő - 9%	3 fő - 27%	7 fő - 64%
15 évesek	34	36	35	1.45	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	42	48	45	2.31	19	26	23	3.50	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
Összesen:									11 %	20 %	69 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	120	180	150	24.49	140	140	140	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	150	150	150	0.00	120	180	148	18.63	1 fő - 13%	7 fő - 88%
13 évesek	120	200	167	23.12	100	170	139	23.56	4 fő - 29%	10 fő - 71%
14 évesek	100	220	174	37.75	160	180	170	10.00	2 fő - 18%	9 fő - 82%
15 évesek	170	180	175	5.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%

16 évesek	160	240	193	33.99	90	140	115	25.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%
-----------	-----	-----	-----	-------	----	-----	-----	-------	------------	------------

Összesen: 25 % 75 %

Hajlékonysági Profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15	21	17	2.86	22	22	22	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	15	20	18	2.50	10	30	18	6.51	7 fő - 88%	1 fő - 13%
13 évesek	13	23	17	3.40	11	33	20	7.07	10 fő - 71%	4 fő - 29%
14 évesek	6	22	13	5.27	9	33	21	11.75	9 fő - 82%	2 fő - 18%
15 évesek	14	21	17	3.75	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	8	13	9	2.25	17	17	17	0.00	5 fő - 100%	
Összesen:									80 %	20 %