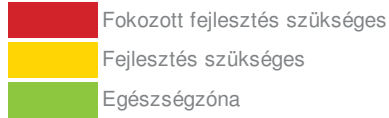
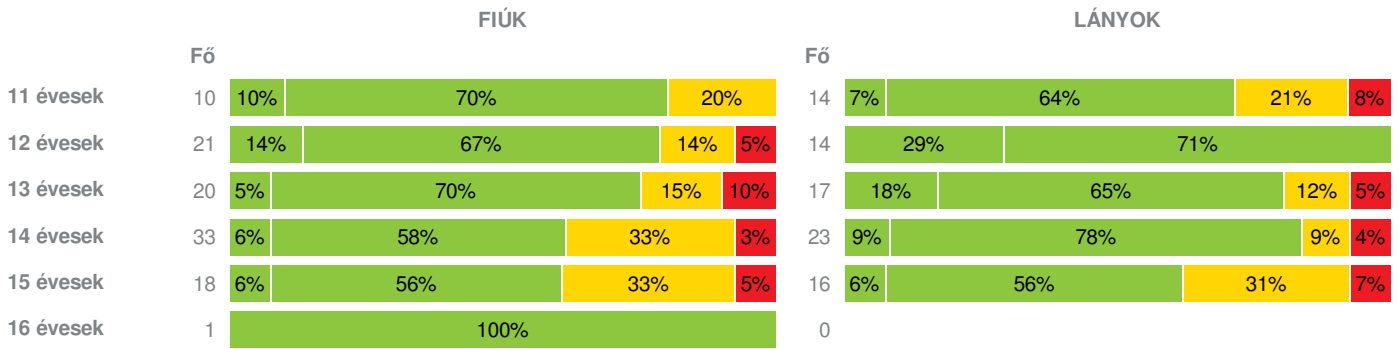
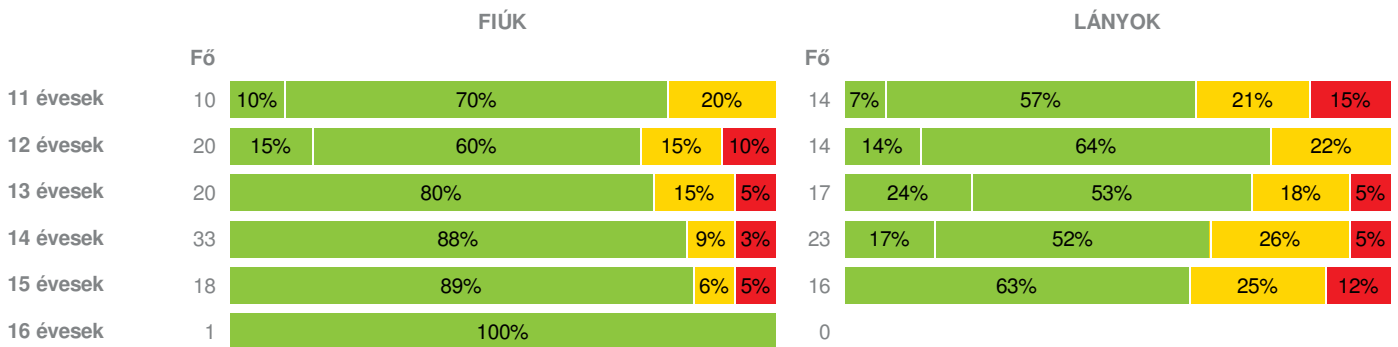
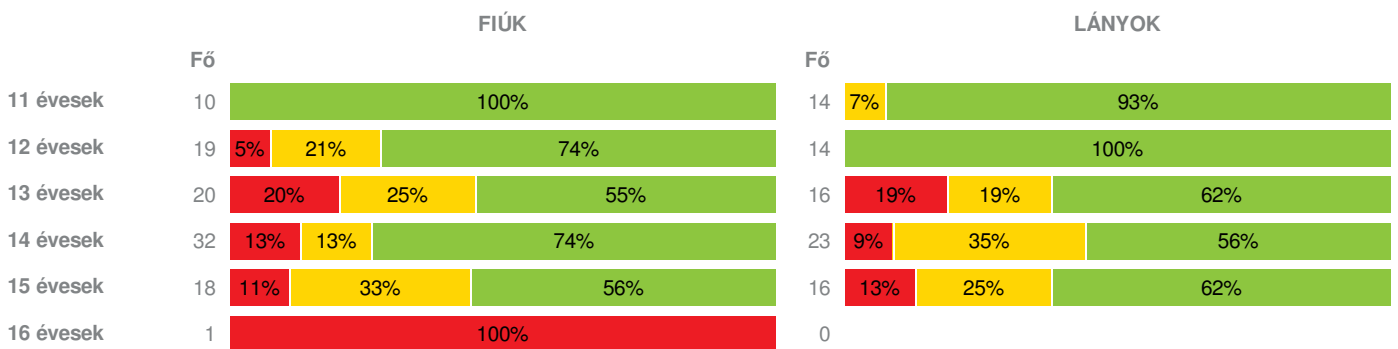
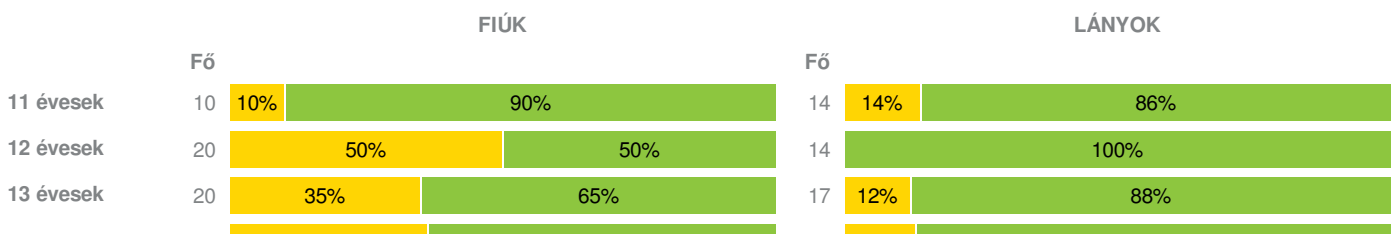


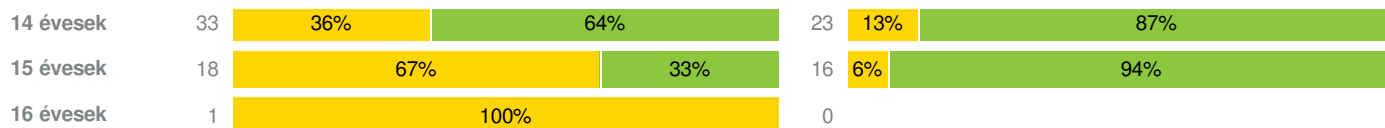
Létszám: 188 / 103 fiú, 85 lány

Tanév: 2015/2016

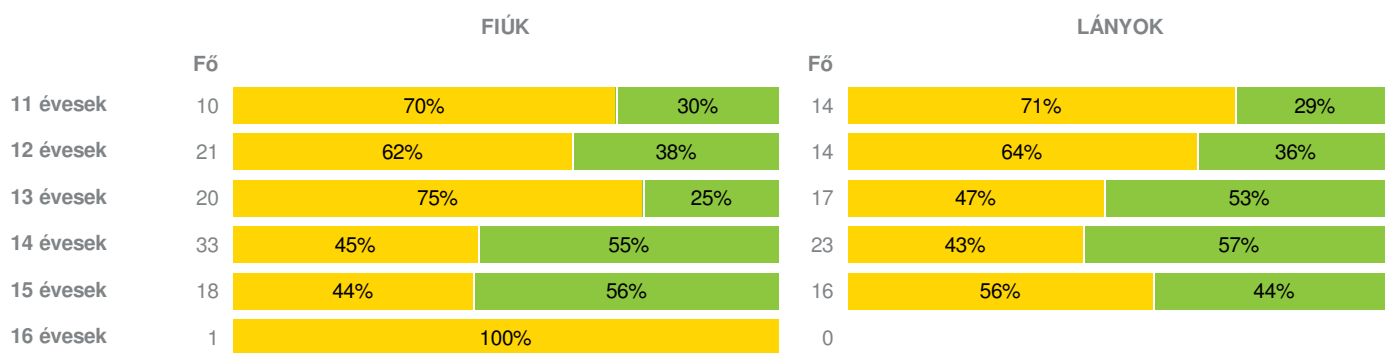
Adatfeltöltöttségi állapot: 99,46809 %

Nyomtatás dátuma: 2017.11.15 12:21:21

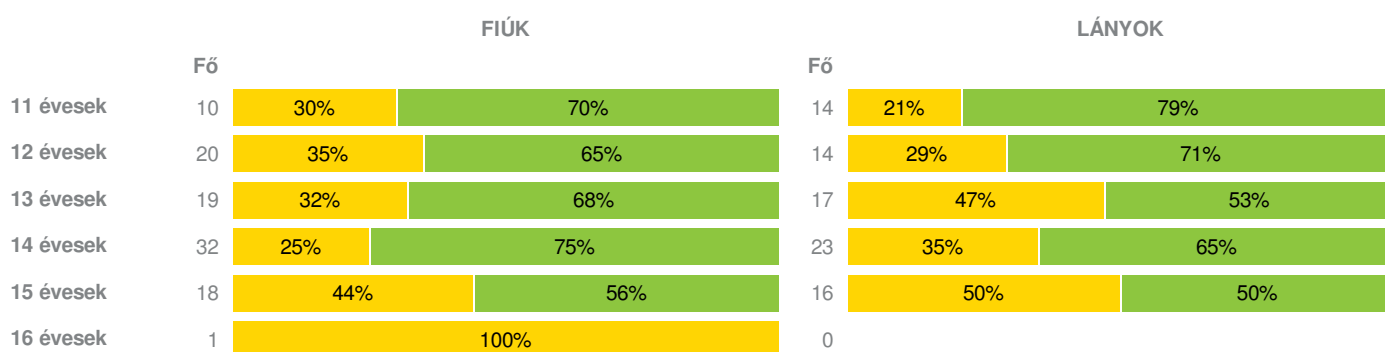

**TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsír százalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**




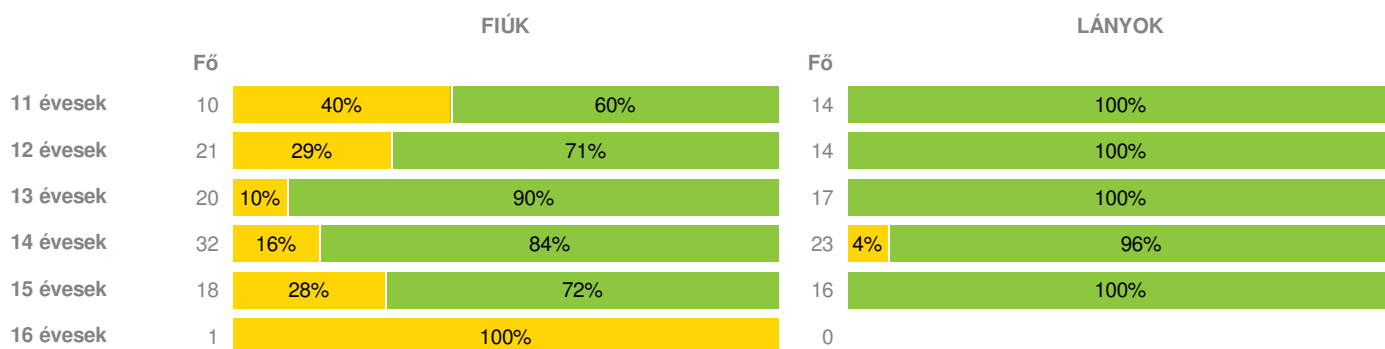
### Törzsemelés (cm)



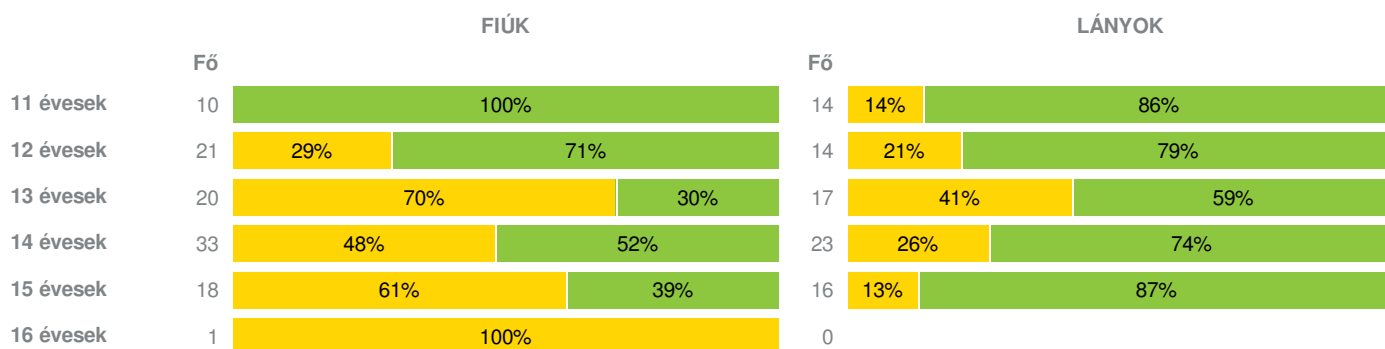
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)



### Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)



12 évesek	21	14%	86%	14	29%	71%
13 évesek	20	30%	70%	17	47%	53%
14 évesek	33	18%	82%	23	26%	74%
15 évesek	18	11%	89%	16	25%	75%
16 évesek	1		100%	0		

Magyar Diáksport Szövetség - 2016



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Avastetői Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 188 / 103 fiú, 85 lány

Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,46809 %

Nyomatás dátuma: 2017.11.15 12:21:21



### TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14	22	17	2.44	13	30	19	4.35	1 fő - 4%	5 fő - 21%	18 fő - 75%
12 évesek	14	27	19	3.50	15	22	18	2.20	1 fő - 2%	3 fő - 9%	31 fő - 89%
13 évesek	15	41	21	5.67	15	32	20	4.26	3 fő - 8%	5 fő - 14%	29 fő - 78%
14 évesek	15	40	22	4.30	16	30	20	3.03	2 fő - 4%	13 fő - 23%	41 fő - 73%
15 évesek	16	29	22	3.04	18	31	23	4.13	2 fő - 6%	11 fő - 32%	21 fő - 62%
16 évesek	23	23	23	0.00							1 fő - 100%
Összesen:									5 %	20 %	75 %

#### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	7	28	17	6.04	7	39	22	9.03	2 fő - 8%	5 fő - 21%	17 fő - 71%
12 évesek	4	37	19	9.45	8	31	21	6.85	2 fő - 6%	6 fő - 18%	26 fő - 76%
13 évesek	10	42	19	8.21	12	38	21	7.79	2 fő - 6%	6 fő - 16%	29 fő - 78%
14 évesek	8	42	16	6.86	7	41	24	8.07	2 fő - 4%	9 fő - 16%	45 fő - 80%
15 évesek	7	33	14	5.85	18	41	28	6.63	3 fő - 9%	5 fő - 15%	26 fő - 76%
16 évesek	16	16	16	0.00							1 fő - 100%
Összesen:									6 %	17 %	77 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	41	56	46	5.03	40	58	45	4.63		1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	37	56	44	5.25	41	58	47	4.46	1 fő - 3%	4 fő - 12%	28 fő - 85%
13 évesek	34	53	43	5.75	35	52	43	5.01	7 fő - 19%	8 fő - 22%	21 fő - 58%
14 évesek	37	65	46	6.40	35	54	41	4.47	6 fő - 11%	12 fő - 22%	37 fő - 67%

15 évesek	37	53	44	3.64	35	50	42	4.72	4 fő - 12%	10 fő - 29%	20 fő - 59%
16 évesek	39	39	39	0.00					1 fő - 100%		

Összesen: 10 % 19 % 71 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14	33	22	5.21	10	36	20	5.98	3 fő - 13%	21 fő - 88%
12 évesek	5	45	19	11.31	17	66	31	14.40	10 fő - 29%	24 fő - 71%
13 évesek	6	80	34	22.71	11	75	33	16.29	9 fő - 24%	28 fő - 76%
14 évesek	10	80	42	24.90	10	80	38	26.43	15 fő - 27%	41 fő - 73%
15 évesek	10	80	28	15.18	16	80	55	25.23	13 fő - 38%	21 fő - 62%
16 évesek	12	12	12	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 27 % 73 %

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	25	20	3.10	16	28	22	3.43	17 fő - 71%	7 fő - 29%
12 évesek	10	27	20	4.96	15	30	20	5.08	22 fő - 63%	13 fő - 37%
13 évesek	14	29	20	3.99	18	30	23	3.12	23 fő - 62%	14 fő - 38%
14 évesek	15	30	23	3.78	15	30	23	4.03	25 fő - 45%	31 fő - 55%
15 évesek	16	30	23	3.26	16	30	23	4.56	17 fő - 50%	17 fő - 50%
16 évesek	19	19	19	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 56 % 44 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3	17	10	4.86	1	17	10	5.02	6 fő - 25%	18 fő - 75%
12 évesek	2	23	11	5.86	1	19	10	5.19	11 fő - 32%	23 fő - 68%
13 évesek	3	21	13	4.80	1	21	9	5.45	14 fő - 39%	22 fő - 61%
14 évesek	0	35	16	7.46	1	32	10	6.48	16 fő - 29%	39 fő - 71%
15 évesek	8	23	15	4.89	1	22	10	7.14	16 fő - 47%	18 fő - 53%
16 évesek	12	12	12	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 35 % 65 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	29	21	4.12	16	31	21	4.02	4 fő - 17%	20 fő - 83%
12 évesek	15	28	21	3.15	17	32	23	4.10	6 fő - 17%	29 fő - 83%
13 évesek	18	35	24	4.44	19	29	24	2.83	2 fő - 5%	35 fő - 95%
14 évesek	19	49	30	7.78	16	35	25	4.56	6 fő - 11%	49 fő - 89%
15 évesek	19	50	32	10.01	20	50	29	7.29	5 fő - 15%	29 fő - 85%
16 évesek	21	21	21	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 13 % 87 %

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	150	196	167	12.52	116	181	153	20.65	2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	111	205	154	21.33	116	220	161	29.13	9 fő - 26%	26 fő - 74%
13 évesek	110	205	142	29.52	110	190	148	25.40	21 fő - 57%	16 fő - 43%
14 évesek	110	240	173	41.03	110	195	155	22.98	22 fő - 39%	34 fő - 61%
15 évesek	116	240	169	34.17	100	210	163	29.17	13 fő - 38%	21 fő - 62%
16 évesek	132	132	132	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 36 % 64 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	36	30	5.05	22	38	31	3.79	2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	13	35	25	5.35	22	42	30	5.57	7 fő - 20%	28 fő - 80%
13 évesek	10	38	24	6.84	10	37	26	7.24	14 fő - 38%	23 fő - 62%
14 évesek	15	37	25	5.85	20	42	31	6.96	12 fő - 21%	44 fő - 79%
15 évesek	14	41	24	5.67	19	38	32	5.57	6 fő - 18%	28 fő - 82%
16 évesek	21	21	21	0.00					1 fő - 100%	

Összesen: 22 % 78 %