

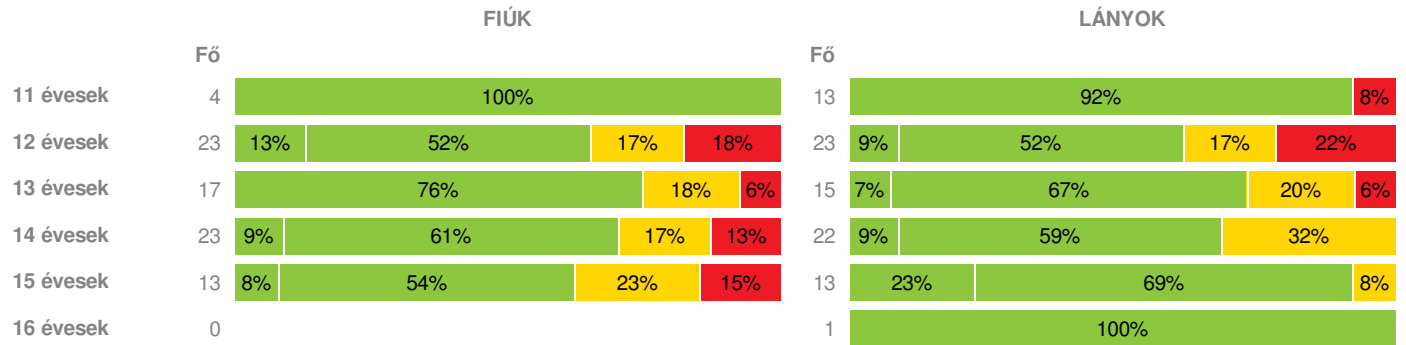
Létszám: 172 / 82 fiú, 90 lány  
Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00000 %  
Nyomtatás dátuma: 2017.11.15 13:51:29

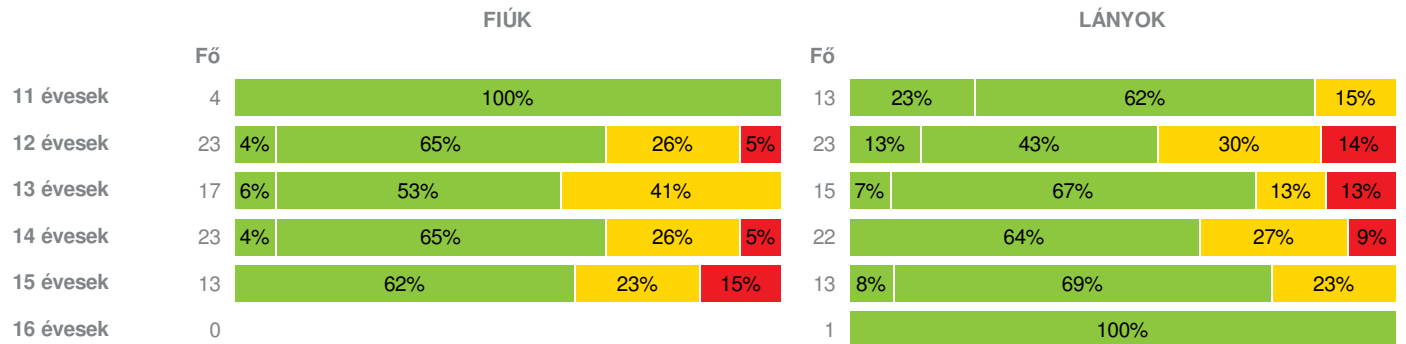
## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

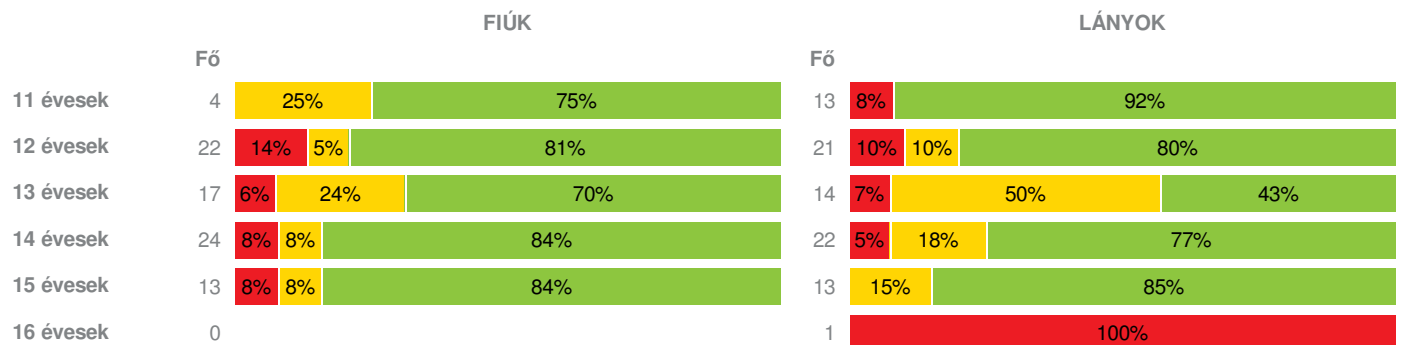


#### Testzsír százalék (TZS %)



## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



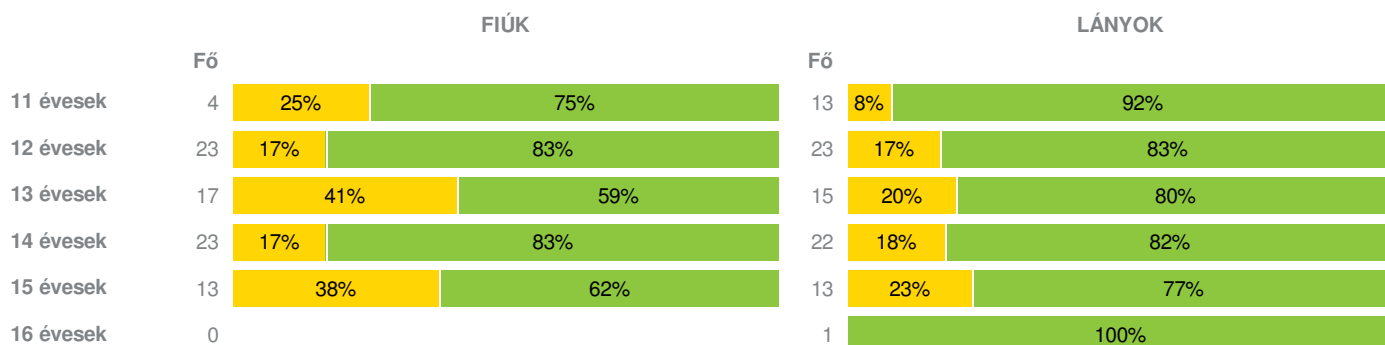
## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom (db)

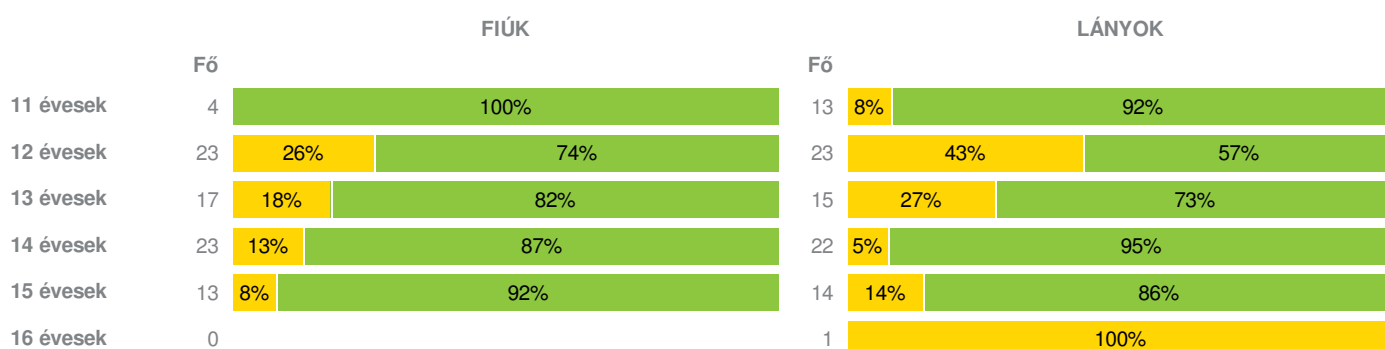




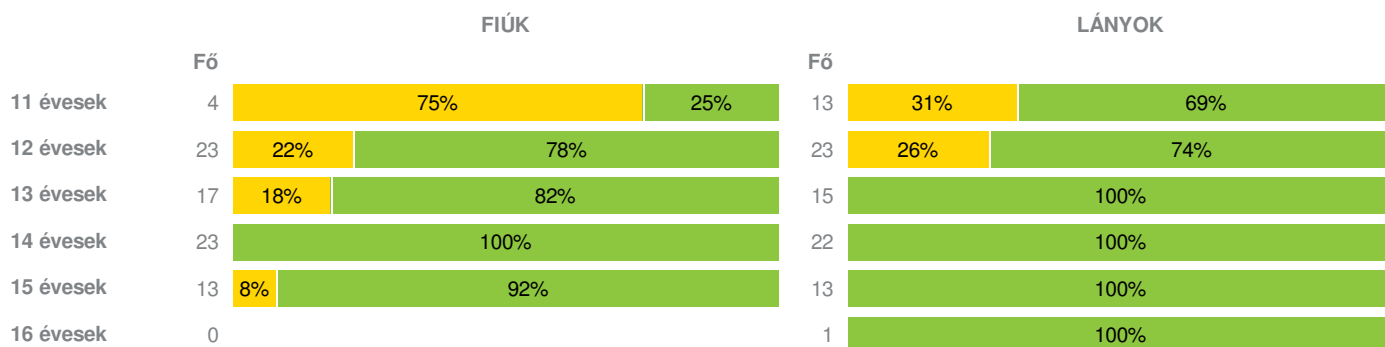
### Törzsemelés (cm)



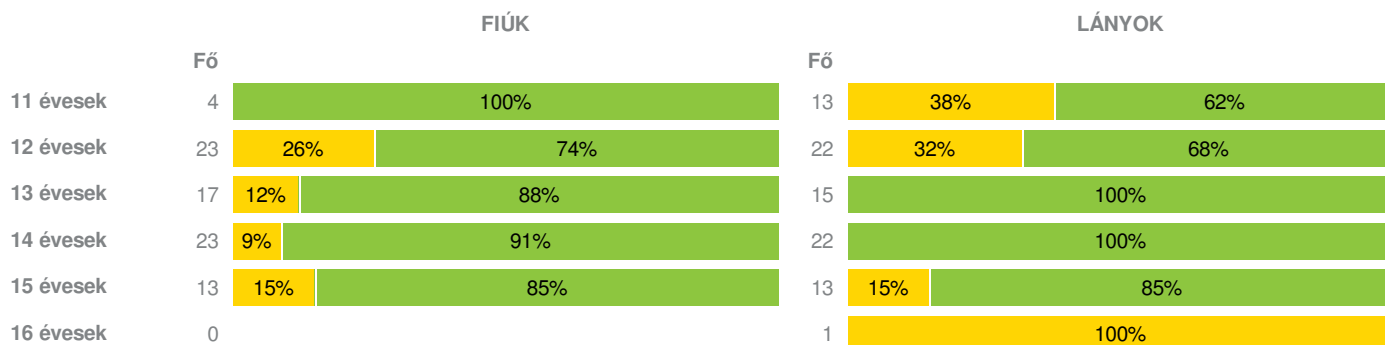
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)



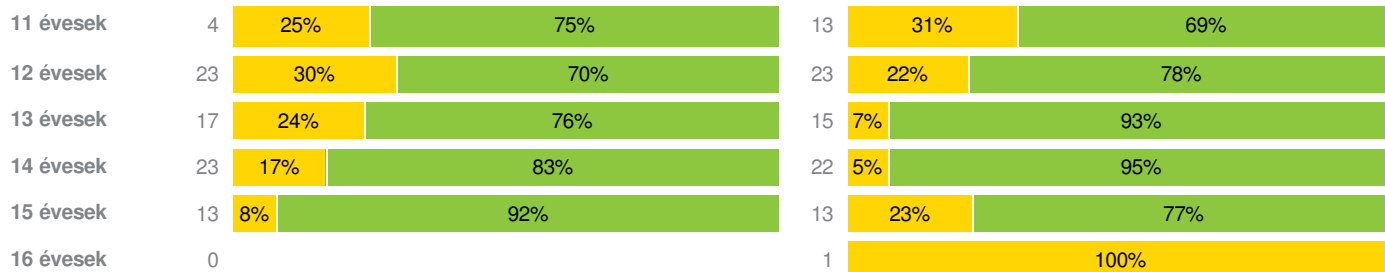
### Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)





Magyar Diáksport Szövetség - 2016



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Avastetői Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Széchenyi István Általános és Alapfokú Művészeti Tagiskolája**

Létszám: 172 / 82 fiú, 90 lány  
Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00000 %  
Nyomtatás dátuma: 2017.11.15 13:51:29

**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	16	19	17	1.11	16	28	19	3.13	1 fő - 6%		16 fő - 94%
12 évesek	14	32	21	4.56	12	35	21	5.59	9 fő - 20%	8 fő - 17%	29 fő - 63%
13 évesek	16	27	20	2.87	14	30	21	4.11	2 fő - 6%	6 fő - 19%	24 fő - 75%
14 évesek	16	41	22	5.88	17	28	22	3.32	3 fő - 7%	11 fő - 24%	31 fő - 69%
15 évesek	16	36	23	5.88	15	24	20	2.87	2 fő - 8%	4 fő - 15%	20 fő - 77%
16 évesek					20	20	20	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									10 %	17 %	73 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13	19	16	2.37	5	34	18	7.06		2 fő - 12%	15 fő - 88%
12 évesek	5	40	20	7.83	10	42	24	9.49	4 fő - 9%	13 fő - 28%	29 fő - 63%
13 évesek	6	33	19	7.50	10	38	25	7.73	2 fő - 6%	9 fő - 28%	21 fő - 66%
14 évesek	7	40	18	8.79	18	40	27	6.08	3 fő - 6%	12 fő - 27%	30 fő - 67%
15 évesek	10	40	19	9.81	10	33	24	6.35	2 fő - 8%	6 fő - 23%	18 fő - 69%
16 évesek					22	22	22	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									7 %	25 %	68 %

**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	40	50	43	3.78	37	47	42	2.29	1 fő - 6%	1 fő - 6%	15 fő - 88%

12 évesek	35	54	43	4.16	35	48	41	2.53	5 fő - 12%	3 fő - 7%	35 fő - 81%
13 évesek	35	52	43	3.64	36	51	41	3.66	2 fő - 6%	11 fő - 35%	18 fő - 58%
14 évesek	34	50	45	4.01	36	43	40	1.60	3 fő - 7%	6 fő - 13%	37 fő - 80%
15 évesek	32	55	46	5.51	38	45	41	1.93	1 fő - 4%	3 fő - 12%	22 fő - 85%
16 évesek					35	35	35	0.00	1 fő - 100%		

Összesen: 8 % 15 % 77 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	26	23	2.59	19	32	25	3.92		17 fő - 100%
12 évesek	9	45	25	8.60	8	45	24	7.27	5 fő - 11%	41 fő - 89%
13 évesek	17	65	29	10.23	8	46	29	11.48	3 fő - 9%	29 fő - 91%
14 évesek	25	80	51	21.44	19	41	30	6.53		45 fő - 100%
15 évesek	4	80	41	22.45	18	50	30	9.58	2 fő - 8%	24 fő - 92%
16 évesek					9	9	9	0.00	1 fő - 100%	

Összesen: 7 % 93 %

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10	27	22	6.83	19	29	25	2.53	2 fő - 12%	15 fő - 88%
12 évesek	11	29	24	3.54	17	30	24	2.72	8 fő - 17%	38 fő - 83%
13 évesek	10	30	22	5.08	19	30	24	2.99	10 fő - 31%	22 fő - 69%
14 évesek	12	27	24	3.14	15	29	24	3.67	8 fő - 18%	37 fő - 82%
15 évesek	18	27	23	2.80	20	29	25	3.13	8 fő - 31%	18 fő - 69%
16 évesek					23	23	23	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 22 % 78 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	11	22	18	4.18	3	32	12	6.95	1 fő - 6%	16 fő - 94%
12 évesek	2	32	13	6.50	2	19	9	4.64	16 fő - 35%	30 fő - 65%
13 évesek	5	40	16	8.29	3	17	10	3.89	7 fő - 22%	25 fő - 78%
14 évesek	5	34	19	6.50	3	26	14	4.59	4 fő - 9%	41 fő - 91%
15 évesek	2	27	18	6.21	2	21	14	4.92	3 fő - 11%	24 fő - 89%
16 évesek					4	4	4	0.00	1 fő - 100%	

Összesen: 19 % 81 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14	24	18	3.42	8	23	18	4.62	7 fő - 41%	10 fő - 59%
12 évesek	14	56	24	8.12	9	28	20	5.46	11 fő - 24%	35 fő - 76%
13 évesek	16	34	24	5.07	21	30	26	2.40	3 fő - 9%	29 fő - 91%
14 évesek	22	47	33	7.22	17	31	25	3.30		45 fő - 100%
15 évesek	17	51	35	9.23	18	32	25	3.91	1 fő - 4%	25 fő - 96%
16 évesek					27	27	27	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	140	185	157	17.01	70	165	130	22.94	5 fő - 29%	12 fő - 71%
12 évesek	128	180	154	14.23	94	195	138	21.63	13 fő - 29%	32 fő - 71%
13 évesek	140	196	169	15.65	135	187	154	11.18	2 fő - 6%	30 fő - 94%
14 évesek	124	232	188	25.23	138	180	156	10.48	2 fő - 4%	43 fő - 96%
15 évesek	95	228	185	34.55	115	166	147	13.60	4 fő - 15%	22 fő - 85%
16 évesek					130	130	130	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									16 %	84 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	29	25	3.88	23	36	29	4.19	5 fő - 29%	12 fő - 71%
12 évesek	9	32	21	5.74	19	38	29	4.22	12 fő - 26%	34 fő - 74%
13 évesek	13	31	23	4.39	24	39	32	3.66	5 fő - 16%	27 fő - 84%
14 évesek	12	34	25	4.87	23	42	31	5.20	5 fő - 11%	40 fő - 89%
15 évesek	18	43	25	6.44	14	45	33	7.62	4 fő - 15%	22 fő - 85%
16 évesek					20	20	20	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									19 %	81 %