

Létszám: 55 / 27 fiú, 28 lány

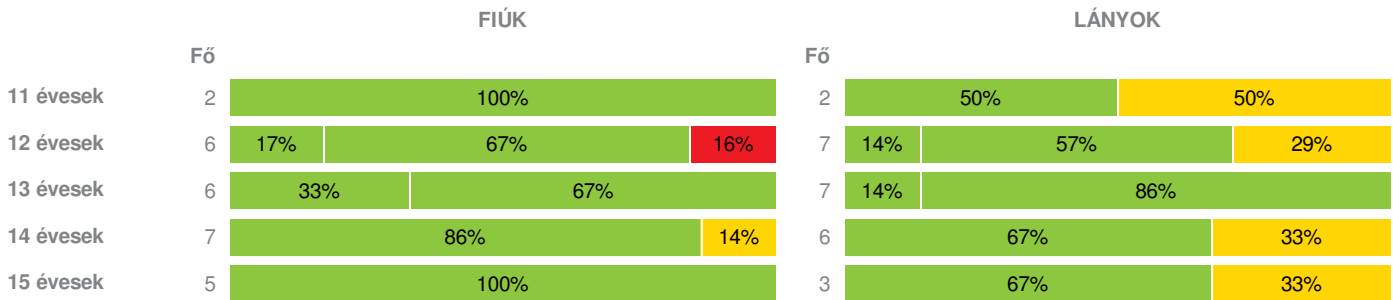
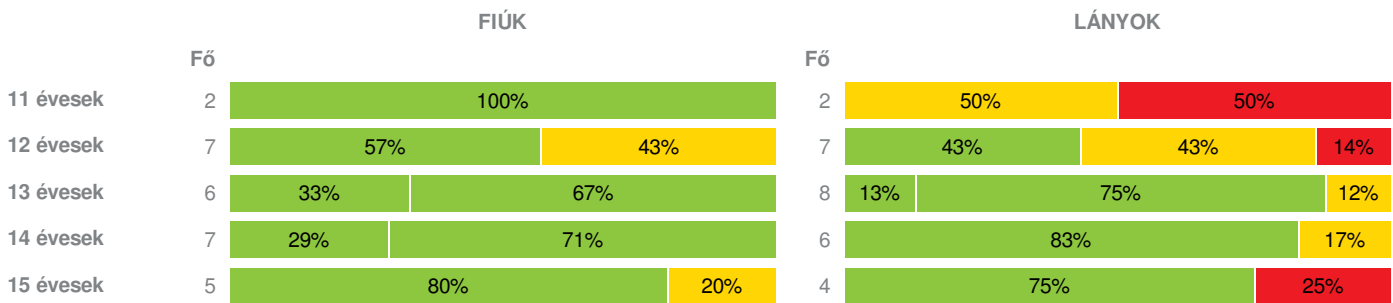
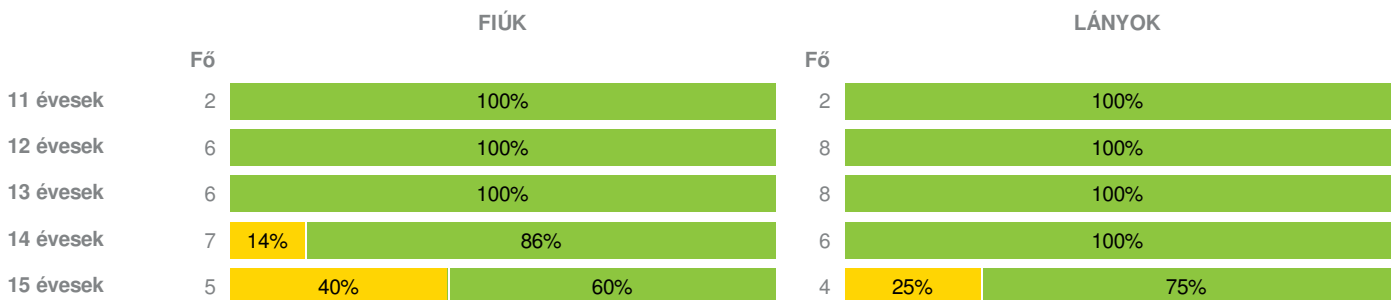
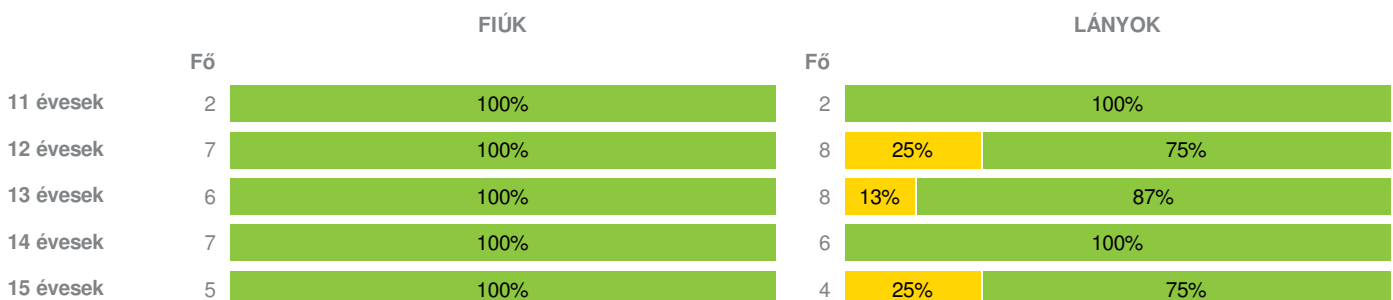
Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,79 %

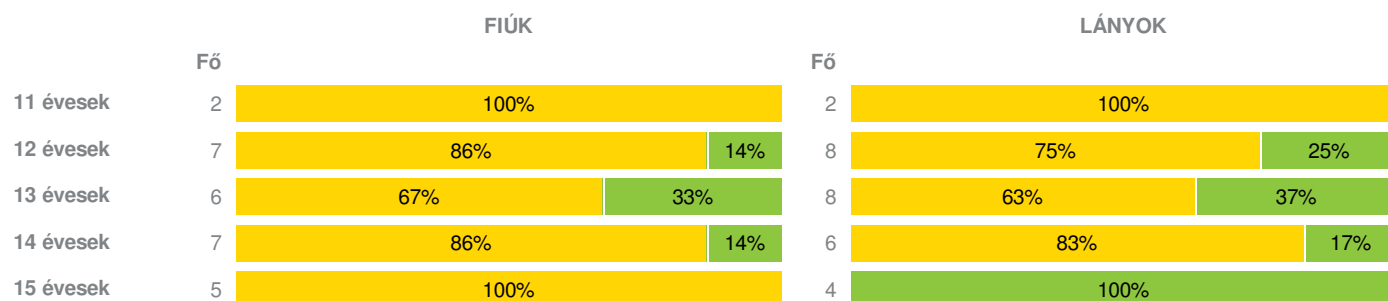
Nyomtatás dátuma: 2018.10.11 15:26:52



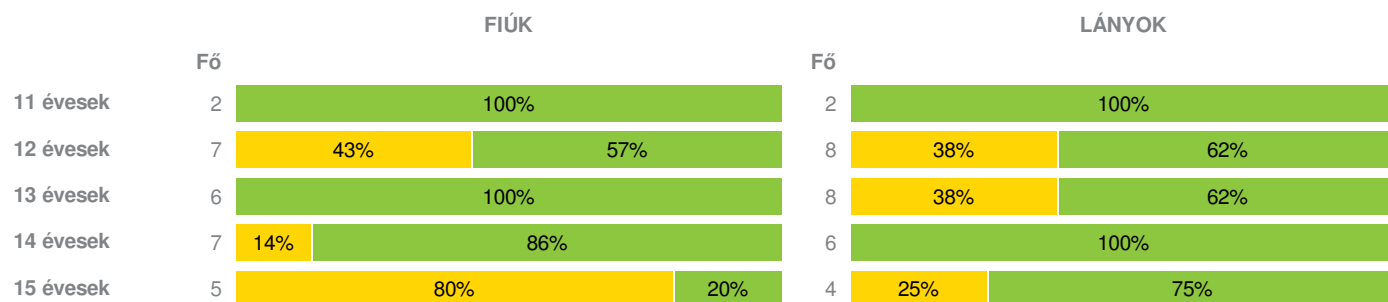
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**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)**


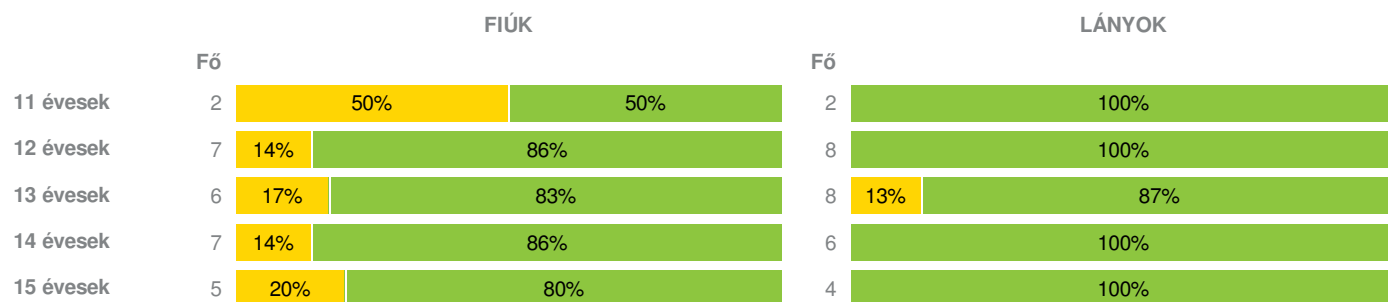
## Törzsemelés (cm)



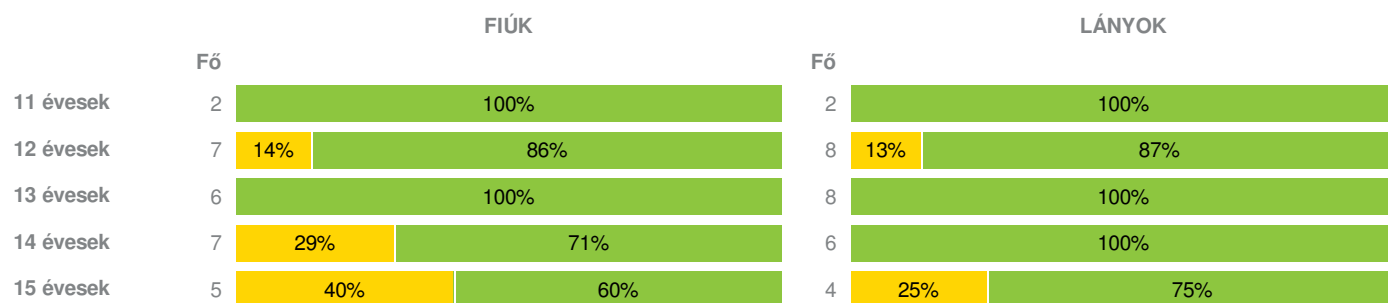
## Ütemezett fekvőtámasz (db)



## Kézi szorítóerő (kg)

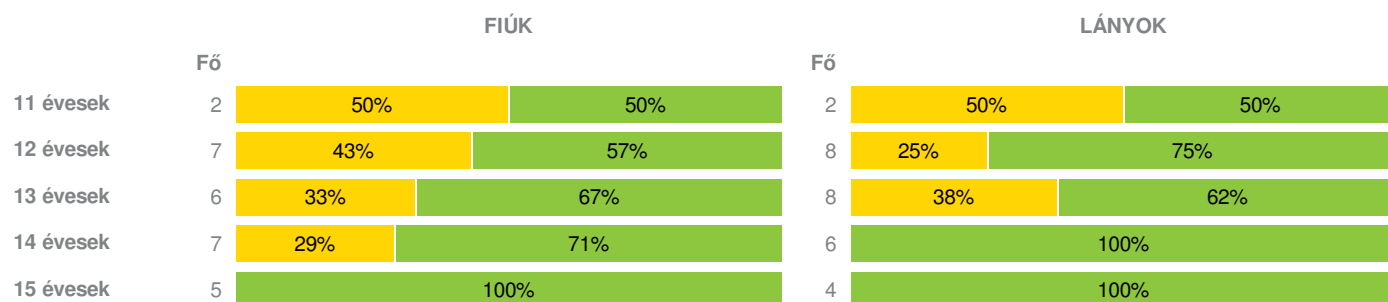


## Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)



Létszám: 55 / 27 fiú, 28 lány

Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,79 %

Nyomtatás dátuma: 2018.10.11 15:26:52



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

**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	17	19	18	1.05	21	24	22	1.43		1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	16	30	20	4.89	16	25	20	3.66	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
13 évesek	15	20	17	1.86	16	21	18	1.79			13 fő - 100%
14 évesek	16	22	20	2.12	18	28	22	3.53		3 fő - 23%	10 fő - 77%
15 évesek	20	22	21	0.85	18	27	22	3.80		1 fő - 12%	7 fő - 88%
Összesen:									2 %	14 %	84 %

**Testzsír százalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	23	19	3.55	27	37	32	4.85	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
12 évesek	13	35	23	8.06	15	41	26	8.66	1 fő - 7%	6 fő - 43%	7 fő - 50%
13 évesek	6	21	11	5.03	12	28	21	5.44		1 fő - 7%	13 fő - 93%
14 évesek	5	19	13	4.90	21	33	26	3.87		1 fő - 8%	12 fő - 92%
15 évesek	11	27	17	5.98	14	38	26	8.27	1 fő - 11%	1 fő - 11%	7 fő - 78%
Összesen:									6 %	19 %	75 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	54	54	54	0.00	46	46	46	0.08		4 fő - 100%
12 évesek	42	62	51	7.73	42	55	48	4.42		14 fő - 100%
13 évesek	45	60	51	5.35	41	55	47	4.81		14 fő - 100%
14 évesek	39	61	53	7.11	41	49	46	2.61	1 fő - 8%	12 fő - 92%
15 évesek	40	58	47	6.99	37	47	43	4.25	3 fő - 33%	6 fő - 67%
Összesen:									7 %	93 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	42	46	44	2.00	44	45	45	0.50		4 fő - 100%
12 évesek	20	80	45	23.17	12	80	39	22.83	2 fő - 13%	13 fő - 87%
13 évesek	20	80	46	18.21	8	80	47	23.96	1 fő - 7%	13 fő - 93%
14 évesek	28	80	53	19.61	29	76	50	16.14		13 fő - 100%

Összesen: 7% 93%

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	19	22	20	1.35	19	21	20	0.70	4 fő - 100%	
12 évesek	14	30	20	4.59	15	27	21	3.37	12 fő - 80%	3 fő - 20%
13 évesek	17	23	21	2.64	13	29	21	5.14	9 fő - 64%	5 fő - 36%
14 évesek	15	25	19	2.90	16	24	21	2.49	11 fő - 85%	2 fő - 15%
15 évesek	13	22	18	2.97	24	28	27	1.71	5 fő - 56%	4 fő - 44%

Összesen: 75% 25%

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13	20	17	3.50	9	10	10	0.50		4 fő - 100%
12 évesek	1	17	10	6.03	2	23	12	7.29	6 fő - 40%	9 fő - 60%
13 évesek	10	20	16	3.27	3	41	13	12.32	3 fő - 21%	11 fő - 79%
14 évesek	8	25	17	5.54	7	23	13	4.96	1 fő - 8%	12 fő - 92%
15 évesek	8	22	13	4.71	1	20	10	6.80	5 fő - 56%	4 fő - 44%

Összesen: 27% 73%

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	20	18	1.98	16	17	16	0.40	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	17	27	23	3.39	18	31	23	3.72	1 fő - 7%	14 fő - 93%
13 évesek	15	28	22	3.91	15	29	23	4.83	2 fő - 14%	12 fő - 86%
14 évesek	17	40	32	7.51	17	32	24	4.72	1 fő - 8%	12 fő - 92%
15 évesek	19	43	32	7.65	17	32	26	5.57	1 fő - 11%	8 fő - 89%

Összesen: 11% 89%

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	145	164	155	9.50	131	157	144	13.00		4 fő - 100%
12 évesek	109	194	163	25.63	105	182	151	21.46	2 fő - 13%	13 fő - 87%
13 évesek	152	180	167	8.77	136	219	160	28.47		14 fő - 100%
14 évesek	155	215	182	23.25	135	164	153	11.08	2 fő - 15%	11 fő - 85%
15 évesek	145	222	183	28.65	135	171	153	13.66	3 fő - 33%	6 fő - 67%

Összesen: 13% 87%

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	29	23	6.43	25	30	27	2.75	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	13	31	24	6.32	24	34	30	3.47	5 fő - 33%	10 fő - 67%
13 évesek	15	36	26	7.71	18	47	30	9.42	5 fő - 36%	9 fő - 64%

14 évesek	16	28	23	4.20	30	40	35	3.46	2 fő - 15%	11 fő - 85%	
15 évesek	24	31	27	2.98	26	38	32	4.02		9 fő - 100%	
									Összesen:	25 %	75 %

Magyar Diáksport Szövetség - 2016

