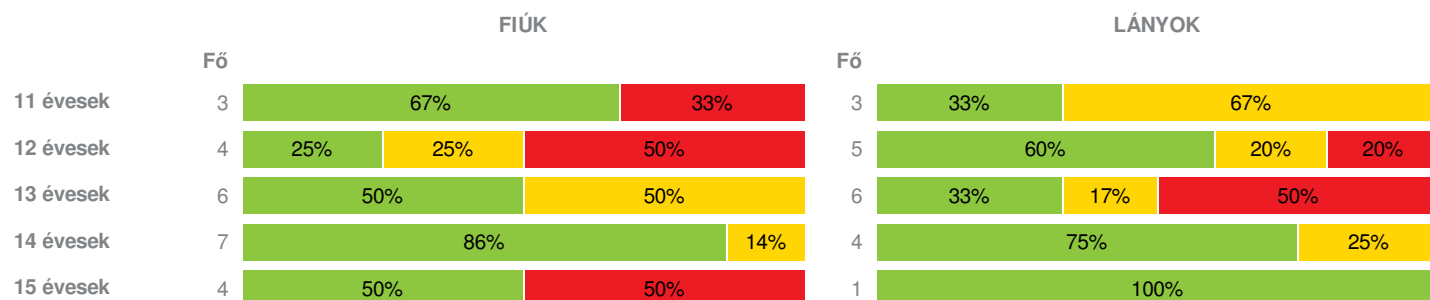
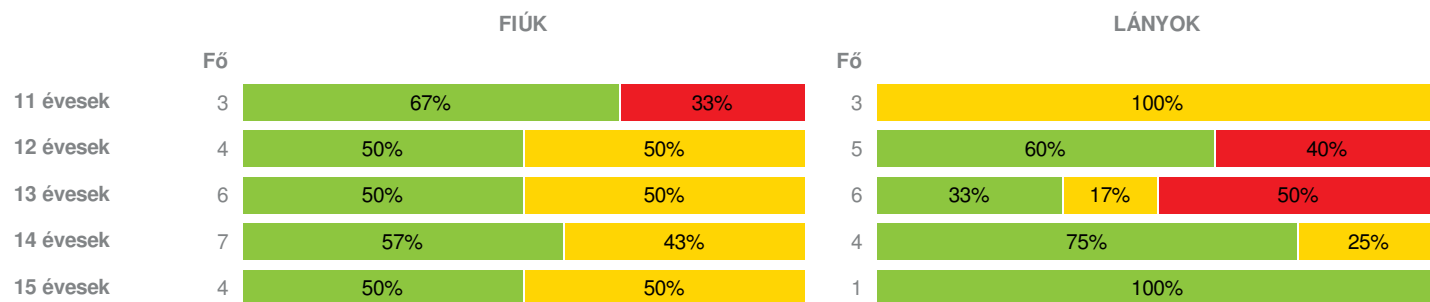
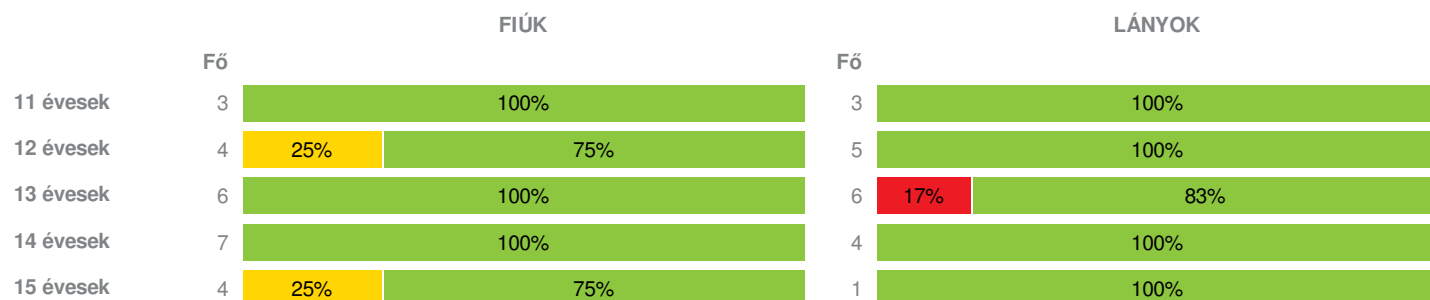
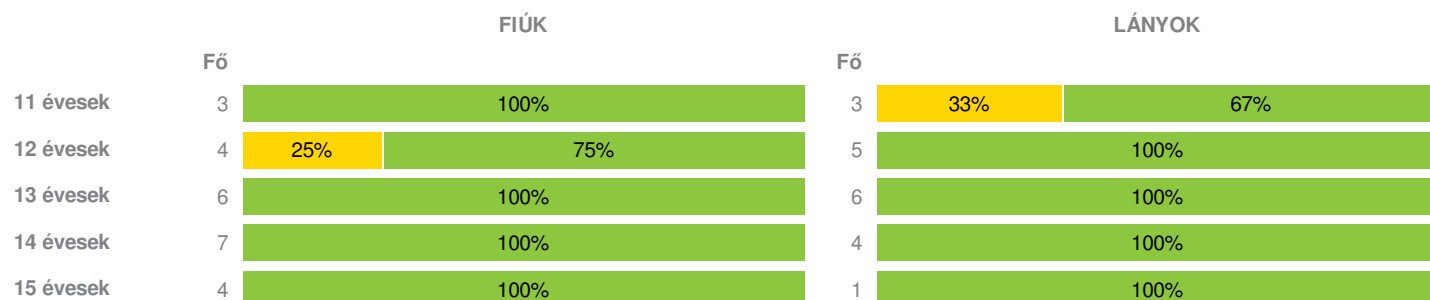


Létszám: 43 / 24 fiú, 19 lány

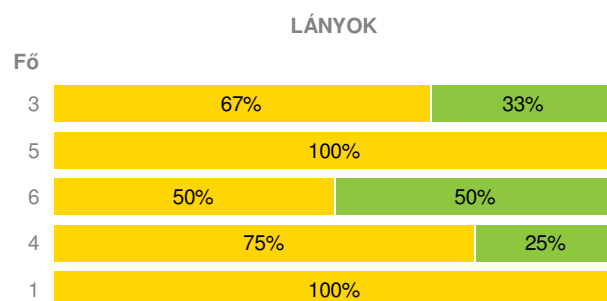
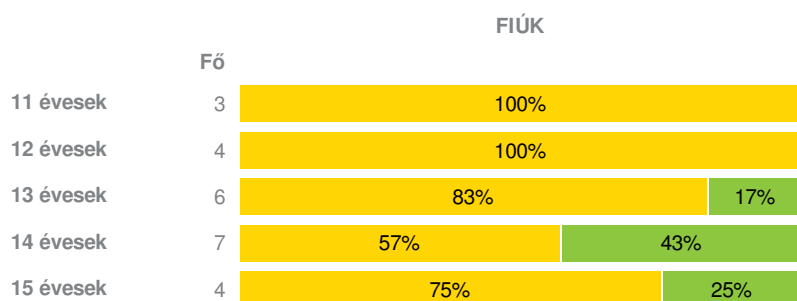
Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

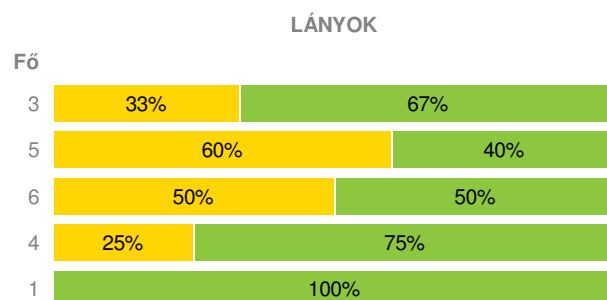
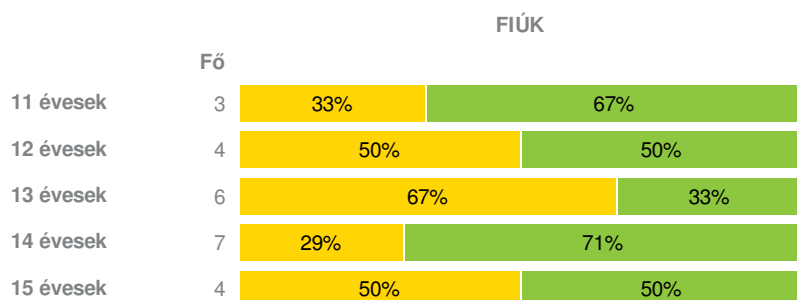
Nyomtatás dátuma: 2022.03.28 14:23:26


TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt1 (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)


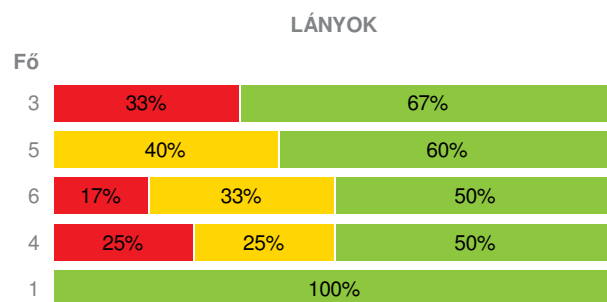
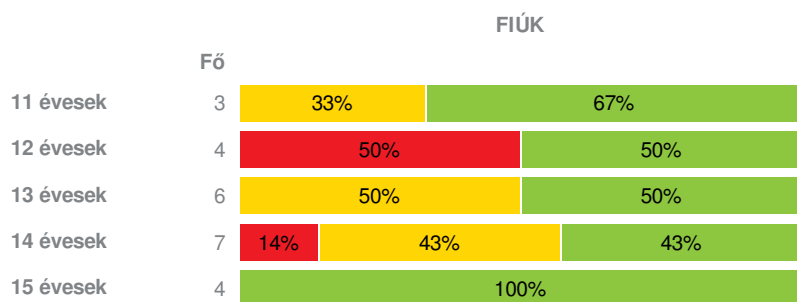
Törzsemelés teszt (cm)



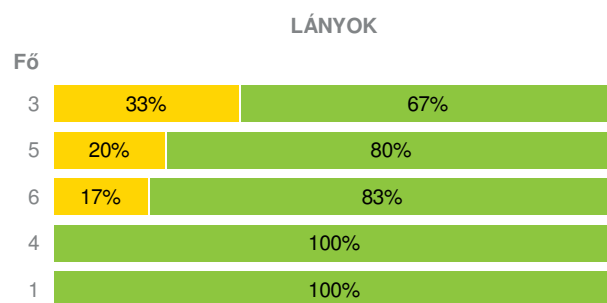
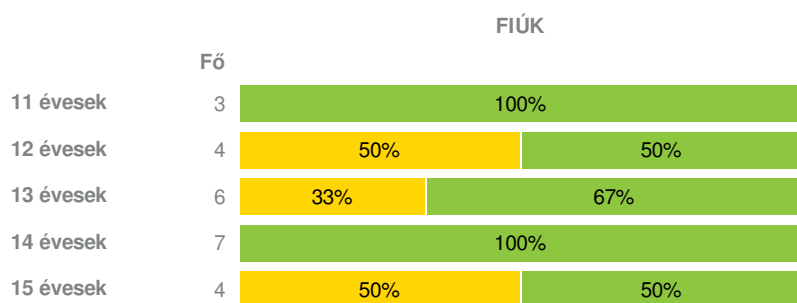
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

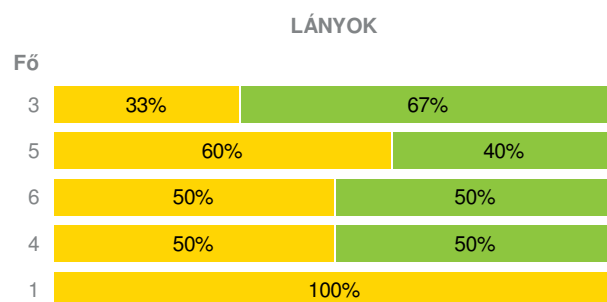
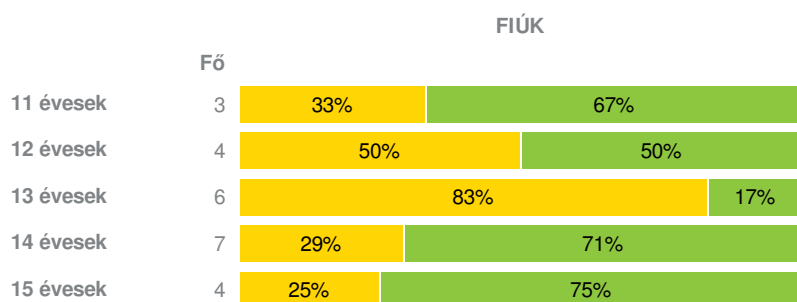


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Létszám: 43 / 24 fiú, 19 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2022.03.28 14:23:26


TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	26	19	4.61	20	22	21	1.11	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
12 évesek	17	28	24	4.93	17	33	22	6.43	3 fő - 34%	2 fő - 22%	4 fő - 44%
13 évesek	16	27	20	4.02	15	39	26	8.75	3 fő - 25%	4 fő - 33%	5 fő - 42%
14 évesek	15	25	21	3.05	17	25	20	3.15		2 fő - 18%	9 fő - 82%
15 évesek	19	33	26	6.97	19	19	19	0.00	2 fő - 40%		3 fő - 60%
Összesen:									21 %	23 %	56 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	35	23	9.03	28	29	29	0.75	1 fő - 17%	3 fő - 50%	2 fő - 33%
12 évesek	16	34	25	8.51	14	39	26	9.92	2 fő - 22%	2 fő - 22%	5 fő - 56%
13 évesek	8	30	20	8.63	10	47	29	13.52	3 fő - 25%	4 fő - 33%	5 fő - 42%
14 évesek	7	29	19	6.45	18	35	24	6.93		4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	11	32	22	9.04	27	27	27	0.00		2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									14 %	35 %	51 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt1 (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	47	55	52	3.68	42	47	45	2.00			6 fő - 100%
12 évesek	40	54	47	5.95	41	50	46	3.01		1 fő - 11%	8 fő - 89%
13 évesek	44	70	53	9.07	36	52	45	4.69	1 fő - 8%		11 fő - 92%
14 évesek	47	59	53	4.17	41	52	46	4.12			11 fő - 100%
15 évesek	43	65	56	9.29	45	45	45	0.00		1 fő - 20%	4 fő - 80%
Összesen:									2 %	5 %	93 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	43	80	60	15.33	14	19	16	2.05	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	1	80	45	35.76	19	44	27	8.98	1 fő - 11%	8 fő - 89%
13 évesek	34	80	55	19.37	30	44	34	5.77		12 fő - 100%
14 évesek	47	80	63	12.58	25	70	46	17.07		11 fő - 100%

Összesen: 5 % 95 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13	22	17	3.95	20	26	22	2.69	5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	15	23	19	3.02	14	22	18	2.80	9 fő - 100%	
13 évesek	10	23	16	3.81	15	25	22	3.77	8 fő - 67%	4 fő - 33%
14 évesek	14	27	22	4.07	15	25	20	3.73	7 fő - 64%	4 fő - 36%
15 évesek	16	30	22	5.26	22	22	22	0.00	4 fő - 80%	1 fő - 20%

Összesen: 77 % 23 %

Ütmezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	4	15	10	4.64	1	8	6	3.30	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	1	10	6	4.26	3	10	6	2.56	5 fő - 56%	4 fő - 44%
13 évesek	1	15	7	4.88	1	10	6	3.40	7 fő - 58%	5 fő - 42%
14 évesek	7	25	15	5.65	2	11	8	3.50	3 fő - 27%	8 fő - 73%
15 évesek	4	20	13	7.33	11	11	11	0.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%

Összesen: 44 % 56 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	21	19	2.52	15	22	18	2.67	1 fő - 17%	1 fő - 17%	4 fő - 67%
12 évesek	15	24	20	3.69	18	27	22	2.98	2 fő - 22%	2 fő - 22%	5 fő - 56%
13 évesek	21	35	27	5.22	16	31	23	4.70	1 fő - 8%	5 fő - 42%	6 fő - 50%
14 évesek	24	51	33	9.94	20	29	24	3.61	2 fő - 18%	4 fő - 36%	5 fő - 45%
15 évesek	33	45	40	4.36	31	31	31	0.00			5 fő - 100%

Összesen: 14 % 28 % 58 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	148	172	163	10.50	118	146	135	12.19	1 fő - 17%	5 fő - 83%
12 évesek	115	158	137	20.06	118	153	138	11.64	3 fő - 33%	6 fő - 67%
13 évesek	146	180	161	10.82	111	163	140	16.00	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	161	240	183	25.41	149	182	162	13.16		11 fő - 100%
15 évesek	145	218	188	30.55	158	158	158	0.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%

Összesen: 21 % 79 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6	28	20	10.26	22	28	25	2.27	2 fő - 33%	4 fő - 67%
12 évesek	10	24	17	5.79	19	37	26	7.32	5 fő - 56%	4 fő - 44%
13 évesek	14	24	18	3.05	23	29	26	2.21	8 fő - 67%	4 fő - 33%

14 évesek	15	32	24	5.72	21	29	25	2.99	4 fő - 36%	7 fő - 64%	
15 évesek	17	32	25	5.36	25	25	25	0.00	2 fő - 40%	3 fő - 60%	
									Összesen:	49 %	51 %

Magyar Diáksport Szövetség - 2019

