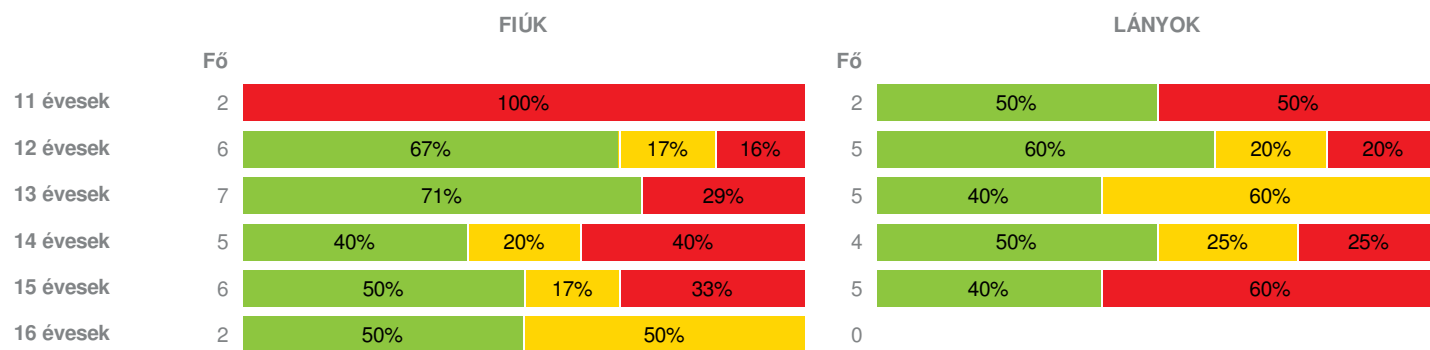
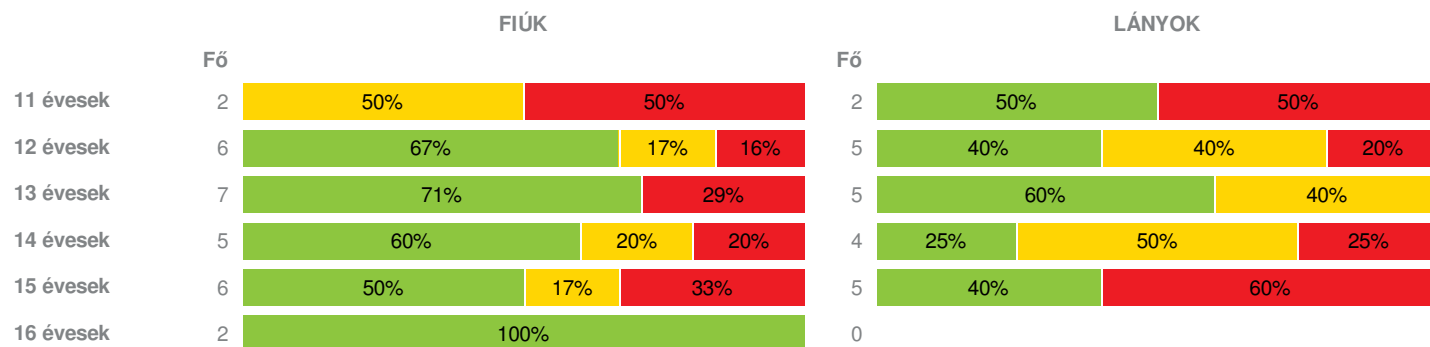
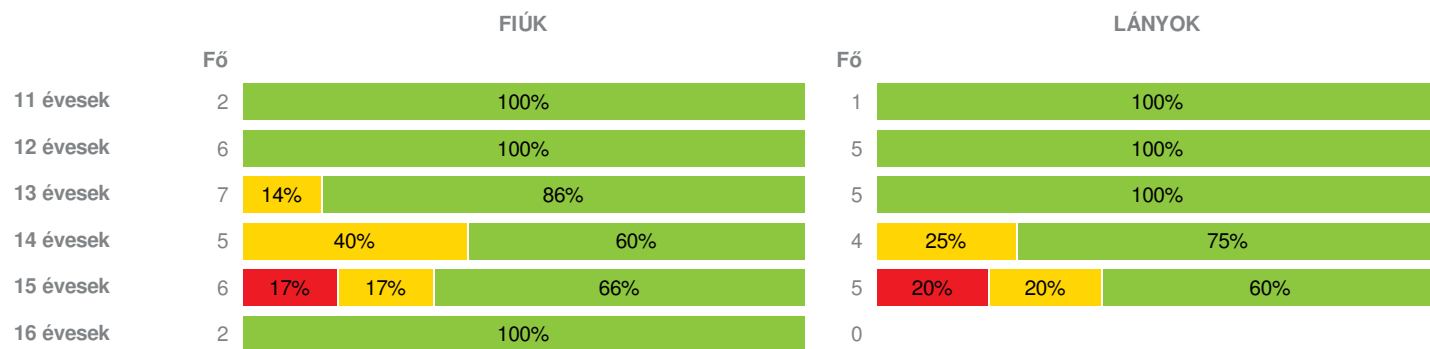
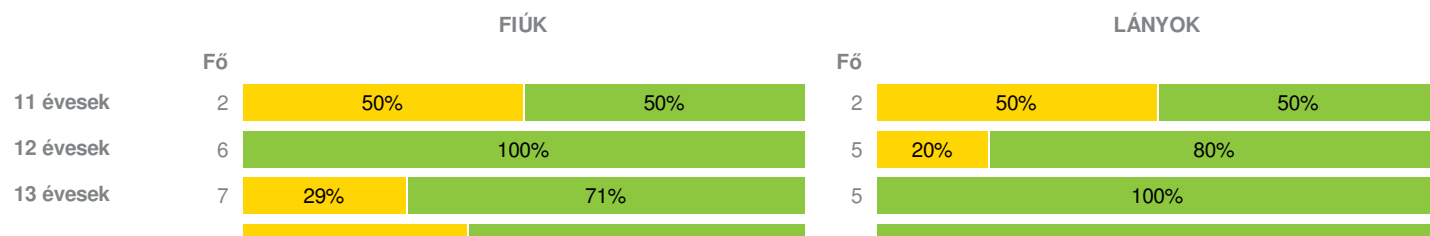


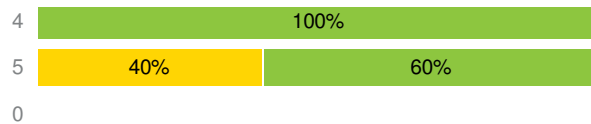
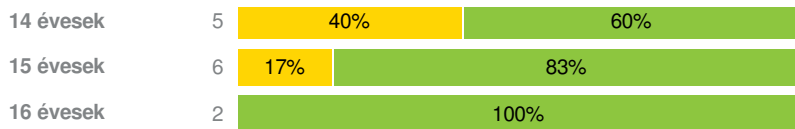
Létszám: 49 / 28 fiú, 21 lány

Tanév: 2020/2021

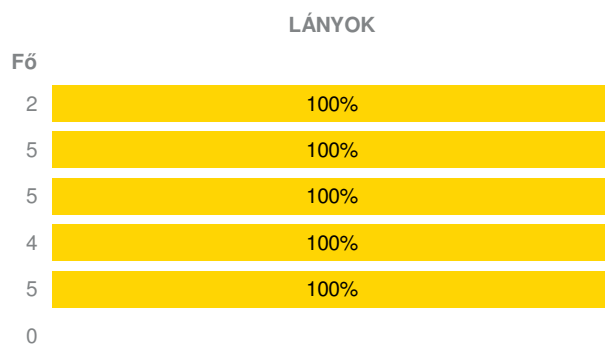
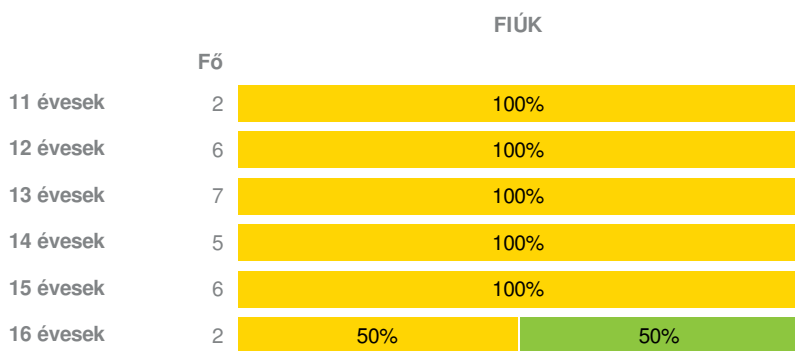
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2022.03.28 14:24:17

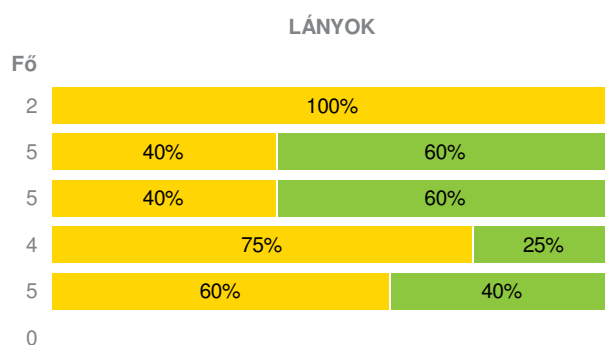
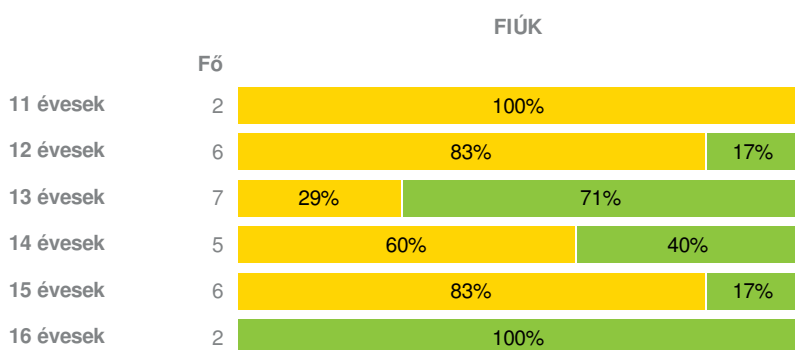

**TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (Tzs %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt1 (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

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




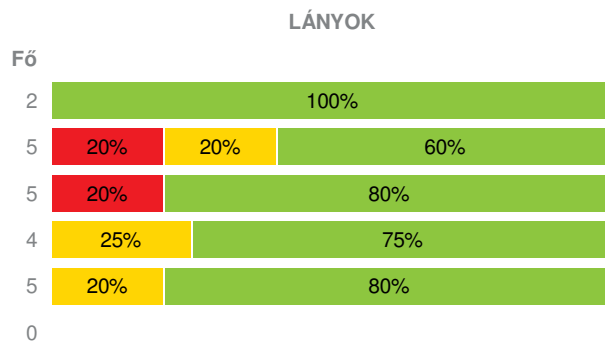
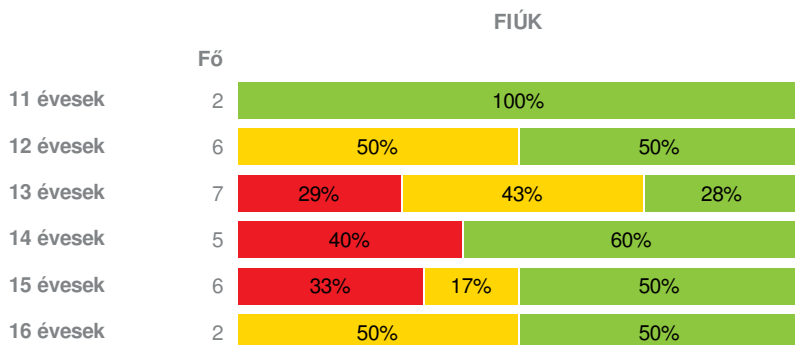
### Törzsemelés teszt (cm)



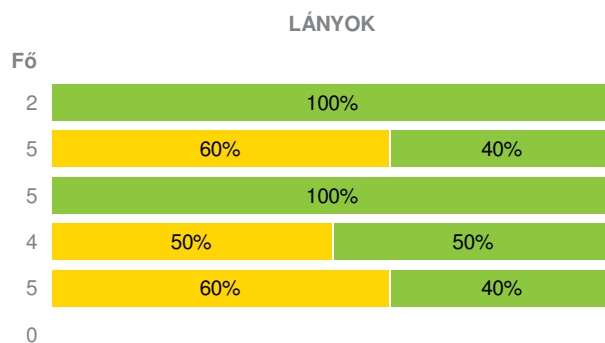
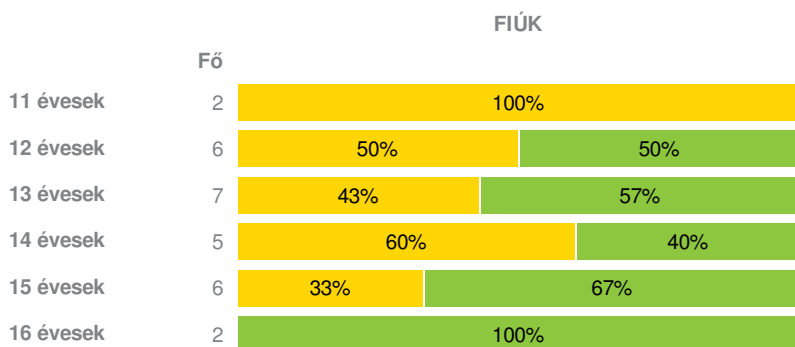
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

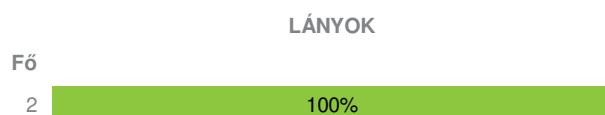


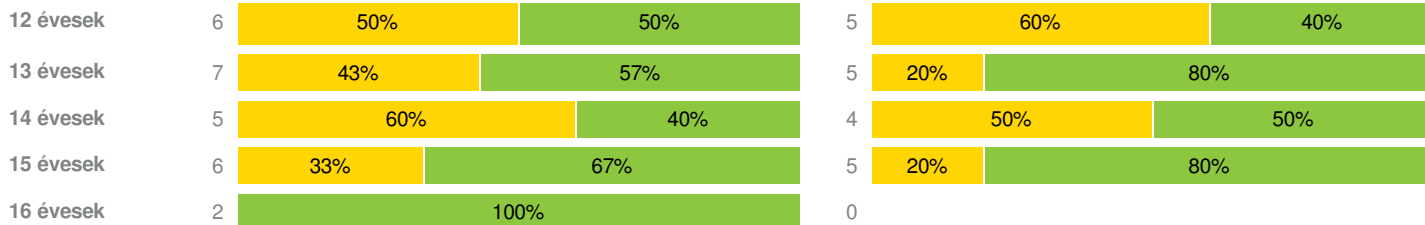
### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)





Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Dusnok-Fajsz Általános Iskola Fajsz Általános Iskolája**

Létszám: 49 / 28 fiú, 21 lány  
 Tanév: 2020/2021

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
 Nyomtatás dátuma: 2022.03.28 14:24:17

## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	30	34	32	1.85	18	25	21	3.53	3 fő - 75%		1 fő - 25%
12 évesek	16	29	20	5.20	19	28	22	3.51	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
13 évesek	15	37	21	8.08	16	23	21	2.71	2 fő - 17%	3 fő - 25%	7 fő - 58%
14 évesek	19	35	26	6.29	21	37	27	6.46	3 fő - 34%	2 fő - 22%	4 fő - 44%
15 évesek	17	30	24	5.35	17	42	29	9.61	5 fő - 46%	1 fő - 9%	5 fő - 45%
16 évesek	17	24	21	3.60						1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									31 %	18 %	51 %

**Testzsírszázalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	35	42	39	3.60	15	40	27	12.70	2 fő - 50%	1 fő - 25%	1 fő - 25%
12 évesek	11	40	22	10.54	17	38	27	7.61	2 fő - 18%	3 fő - 27%	6 fő - 55%
13 évesek	5	39	19	13.37	16	31	25	5.56	2 fő - 16%	2 fő - 17%	8 fő - 67%
14 évesek	14	36	24	8.50	26	44	34	6.77	2 fő - 23%	3 fő - 33%	4 fő - 44%
15 évesek	6	37	24	10.94	15	50	33	13.55	5 fő - 46%	1 fő - 9%	5 fő - 45%
16 évesek	5	17	11	5.70							2 fő - 100%
Összesen:									27 %	20 %	53 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

**Állóképességi ingafutás teszt1 (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	42	42	42	0.26	48	48	48	0.00			3 fő - 100%
12 évesek	43	55	49	3.91	42	43	42	0.55			11 fő - 100%
13 évesek	39	59	48	5.78	42	49	46	2.30		1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	41	60	49	7.51	37	46	42	3.41		3 fő - 33%	6 fő - 67%

15 évesek	38	57	48	6.26	34	54	43	7.07	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
16 évesek	59	64	62	2.59							2 fő - 100%

Összesen: 4 % 13 % 83 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	4	16	10	6.00	8	20	14	6.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	20	30	23	3.76	16	35	25	7.08	1 fő - 9%	10 fő - 91%
13 évesek	14	80	36	21.64	18	45	29	9.14	2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	15	61	38	19.45	24	80	49	20.30	2 fő - 22%	7 fő - 78%
15 évesek	14	58	40	15.90	12	80	34	24.68	3 fő - 27%	8 fő - 73%
16 évesek	62	68	65	3.00						2 fő - 100%

Összesen: 20 % 80 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15	17	16	1.25	14	16	15	1.05	4 fő - 100%	
12 évesek	4	18	11	4.83	11	19	14	2.62	11 fő - 100%	
13 évesek	3	17	12	3.94	11	16	13	1.68	12 fő - 100%	
14 évesek	15	20	17	1.83	12	20	15	3.14	9 fő - 100%	
15 évesek	13	18	15	1.75	14	21	18	2.76	11 fő - 100%	
16 évesek	16	23	20	3.55					1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 98 % 2 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	1	1	1	0.00	5	6	6	0.50	4 fő - 100%	
12 évesek	1	14	7	3.85	2	10	6	3.03	7 fő - 64%	4 fő - 36%
13 évesek	2	20	12	5.36	5	10	7	1.74	4 fő - 33%	8 fő - 67%
14 évesek	1	17	8	6.31	1	7	4	2.55	6 fő - 67%	3 fő - 33%
15 évesek	1	20	9	6.22	1	17	8	6.69	8 fő - 73%	3 fő - 27%
16 évesek	21	22	22	0.50						2 fő - 100%

Összesen: 59 % 41 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	21	35	28	7.15	22	22	22	0.20			4 fő - 100%
12 évesek	19	28	22	3.57	18	33	23	5.86	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
13 évesek	16	36	25	6.41	19	32	25	4.79	3 fő - 25%	3 fő - 25%	6 fő - 50%
14 évesek	22	35	29	5.41	24	32	27	3.17	2 fő - 22%	1 fő - 11%	6 fő - 67%
15 évesek	21	54	35	12.03	22	31	27	3.23	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
16 évesek	38	41	40	1.65						1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 16 % 22 % 62 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	113	125	119	6.00	131	134	133	1.50	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	135	158	145	8.44	125	152	138	11.36	6 fő - 55%	5 fő - 45%
13 évesek	123	182	154	18.55	135	168	148	11.65	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	133	196	165	25.32	123	153	138	14.75	5 fő - 56%	4 fő - 44%
15 évesek	121	209	180	29.88	101	187	145	34.51	5 fő - 45%	6 fő - 55%
16 évesek	200	228	214	14.00						2 fő - 100%

Összesen: 43 % 57 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17	20	19	1.50	33	38	35	2.25	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	7	26	19	6.20	20	32	25	4.73	6 fő - 55%	5 fő - 45%
13 évesek	2	31	19	8.33	20	29	26	3.16	4 fő - 33%	8 fő - 67%
14 évesek	13	22	17	4.04	20	36	26	5.92	5 fő - 56%	4 fő - 44%
15 évesek	13	27	20	5.15	23	32	29	3.30	3 fő - 27%	8 fő - 73%
16 évesek	21	24	22	1.25						2 fő - 100%

Összesen: 41 % 59 %