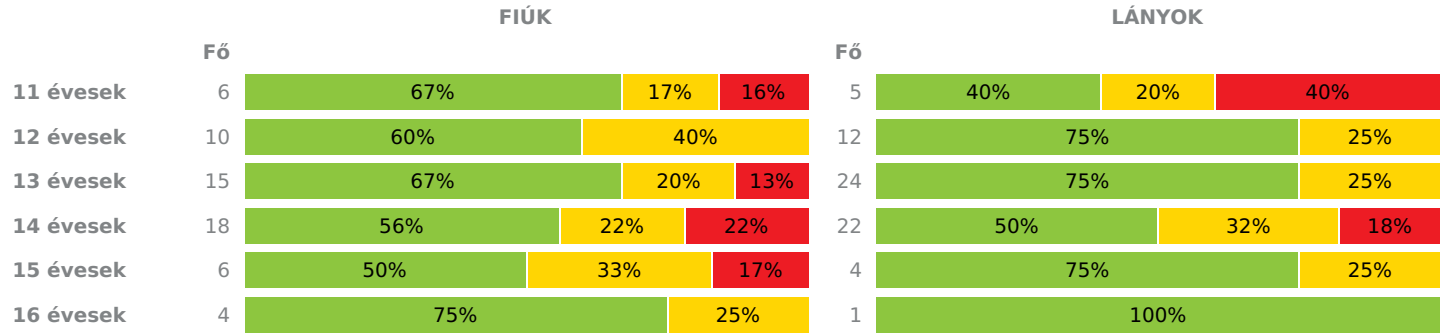
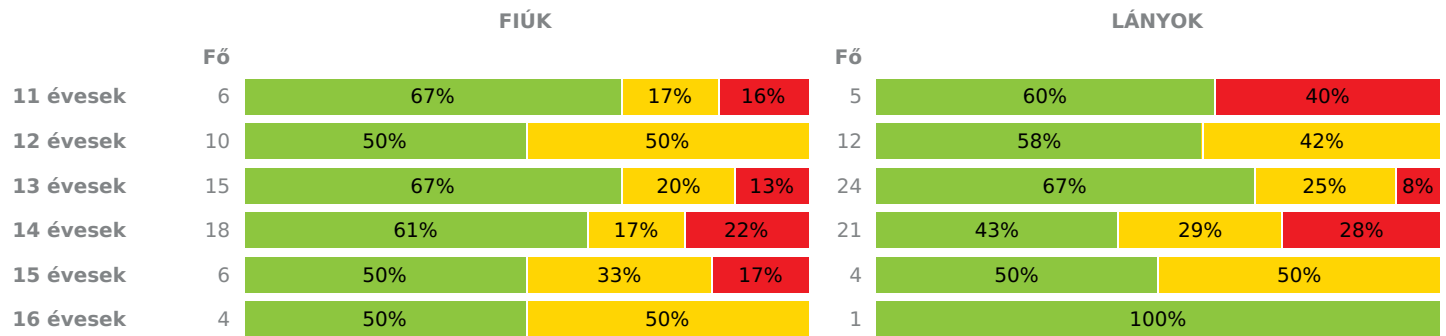
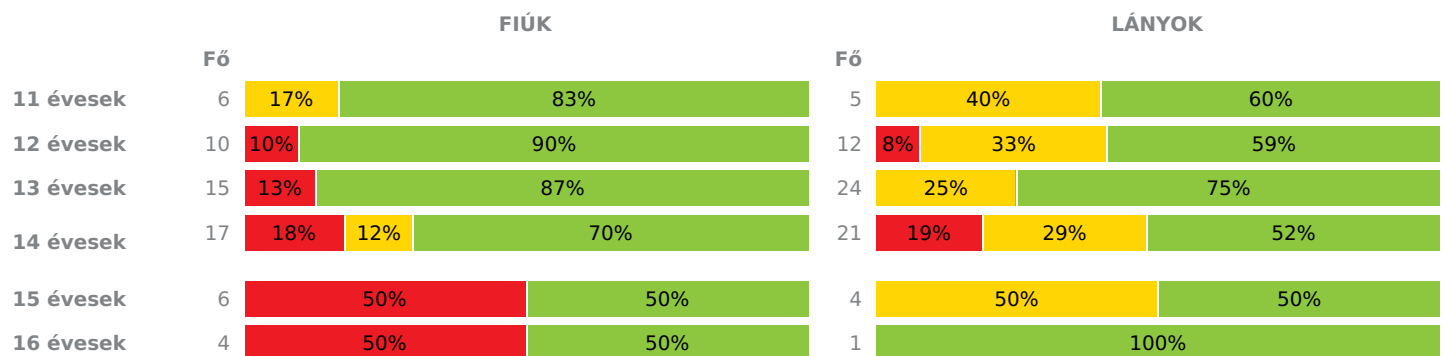
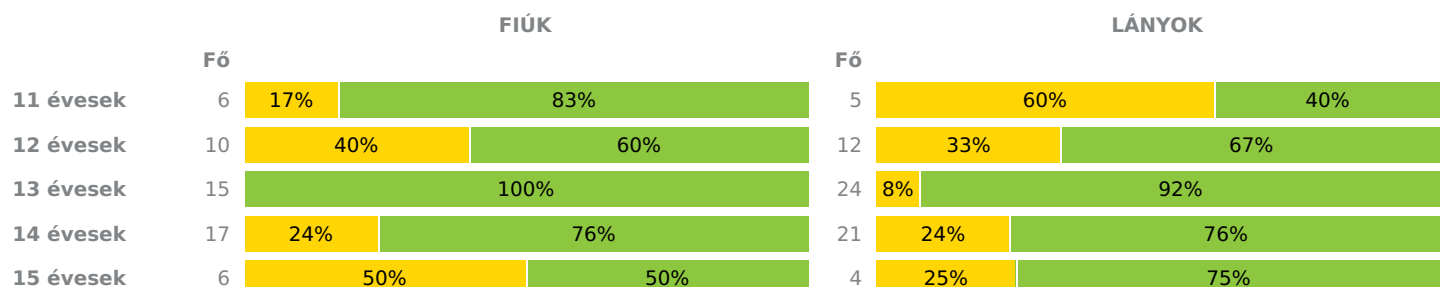
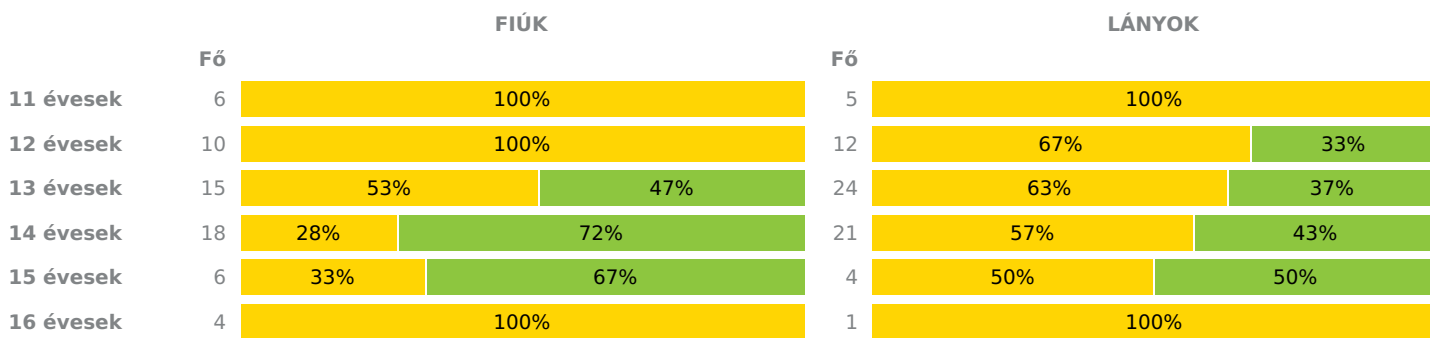
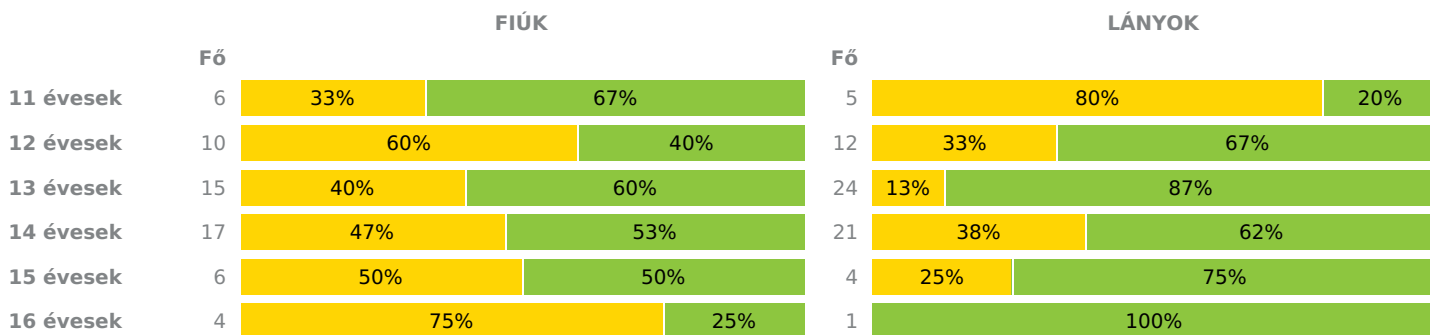

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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




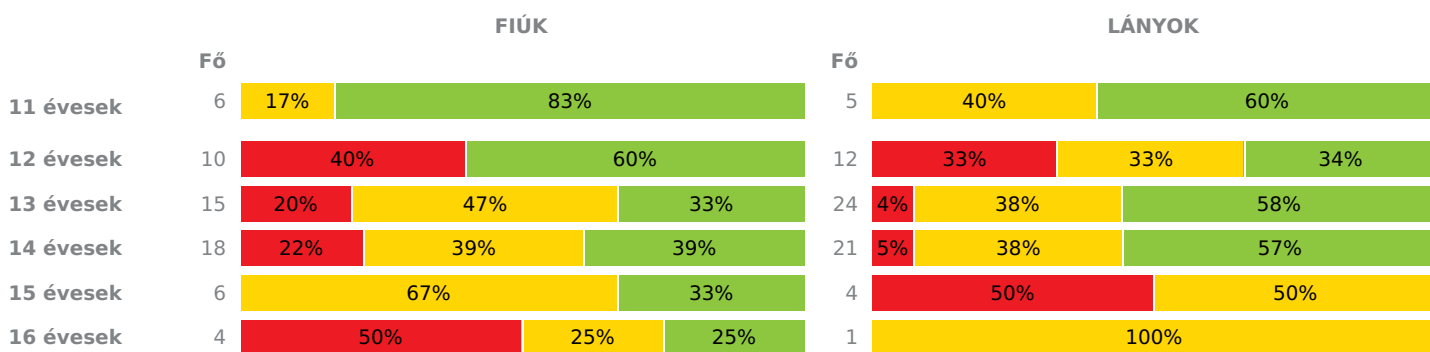
### Törzsemelés teszt (cm)



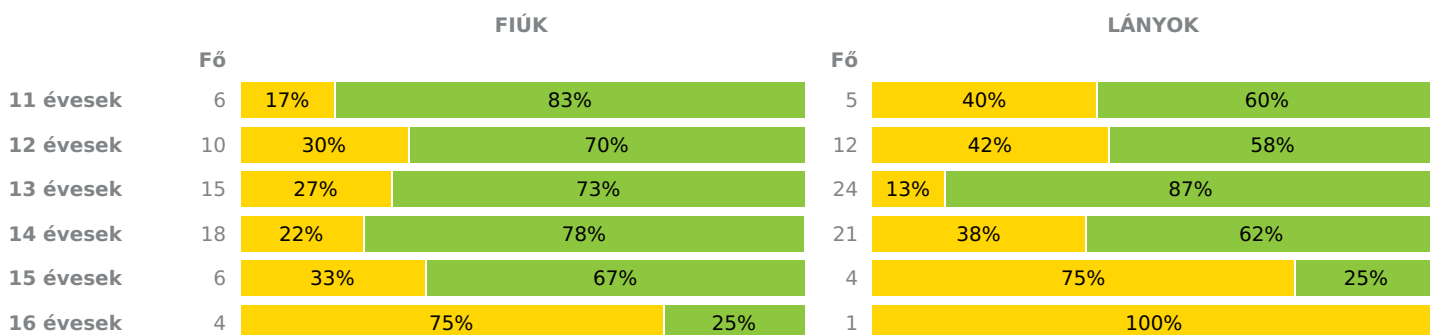
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

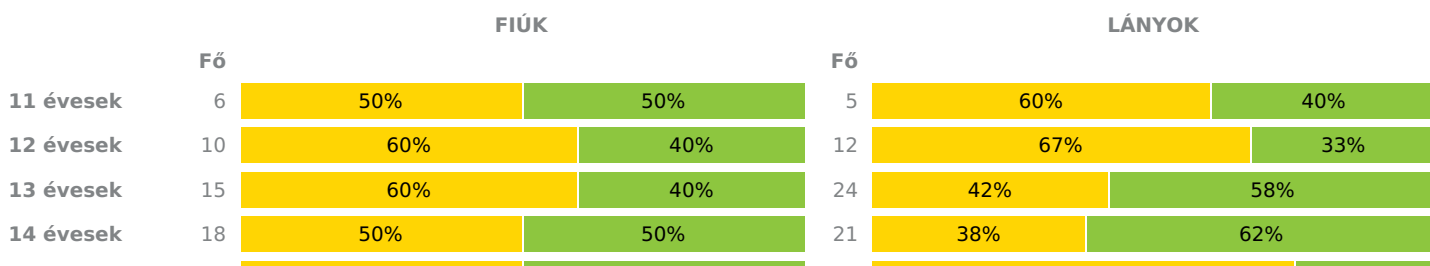


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	6	50%	50%	4	75%	25%
16 évesek	4	100%		1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Mezőkeresztesi Kossuth Lajos Általános Iskola

Létszám: 130 / 62 fiú, 68 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,74 %

Nyomatás dátuma: 2023.10.13 11:04:01



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.70	26.92	19.98	4.29	17.53	32.41	23.66	5.81	3 fő - 27%	2 fő - 18%	6 fő - 55%
12 évesek	14.74	24.08	19.93	3.11	15.23	24.84	19.56	2.82		7 fő - 32%	15 fő - 68%
13 évesek	14.60	37.47	20.58	6.14	16.17	26.66	20.89	2.69	2 fő - 5%	9 fő - 23%	28 fő - 72%
14 évesek	16.43	36.80	23.52	6.35	17.45	40.64	23.62	5.62	8 fő - 19%	11 fő - 28%	21 fő - 53%
15 évesek	17.83	30.12	23.46	4.38	17.55	25.34	20.91	2.99	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
16 évesek	16.57	25.48	20.97	3.40	17.91	17.91	17.91	0.00		1 fő - 20%	4 fő - 80%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	8.80	39.80	22.53	11.32	18.60	44.60	28.80	10.56	3 fő - 27%	1 fő - 9%	7 fő - 64%
12 évesek	7.80	34.80	21.75	9.90	12.60	30.80	22.55	6.83		10 fő - 45%	12 fő - 55%
13 évesek	6.60	44.00	18.97	10.94	11.10	36.50	25.02	6.55	4 fő - 10%	9 fő - 23%	26 fő - 67%
14 évesek	4.00	44.70	21.38	11.74	14.90	46.60	29.05	8.79	10 fő - 26%	9 fő - 23%	20 fő - 51%
15 évesek	5.00	35.20	21.98	9.88	16.70	31.80	25.28	6.48	1 fő - 10%	4 fő - 40%	5 fő - 50%
16 évesek	5.30	30.70	19.00	11.43	26.10	26.10	26.10	0.00		2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	39.32	57.47	49.15	6.86	38.76	47.69	43.60	3.74		3 fő - 27%	8 fő - 73%
12 évesek	36.25	59.12	45.79	6.13	36.95	51.38	42.61	5.02	2 fő - 9%	4 fő - 18%	16 fő - 73%
13 évesek	34.14	56.61	46.62	6.99	37.34	51.22	44.06	4.14	2 fő - 5%	6 fő - 15%	31 fő - 79%
14 évesek	32.97	56.36	44.13	6.15	33.21	55.26	40.39	4.94	7 fő - 18%	8 fő - 21%	23 fő - 61%
15 évesek	36.08	55.39	42.88	6.92	38.03	41.66	39.41	1.51	3 fő - 30%	2 fő - 20%	5 fő - 50%
16 évesek	35.85	50.22	42.98	5.47	43.06	43.06	43.06	0.00	2 fő - 40%		3 fő - 60%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	4.00	62.00	29.33	19.13	5.00	25.00	13.20	8.30	4 fő - 36%	7 fő - 64%
12 évesek	2.00	50.00	23.10	13.90	9.00	80.00	30.00	24.23	8 fő - 36%	14 fő - 64%
13 évesek	23.00	80.00	60.73	20.89	11.00	80.00	49.92	25.05	2 fő - 5%	37 fő - 95%
14 évesek	2.00	80.00	45.71	25.96	8.00	80.00	37.62	27.03	9 fő - 24%	29 fő - 76%
15 évesek	6.00	80.00	42.33	29.93	16.00	80.00	53.50	27.62	4 fő - 40%	6 fő - 60%
16 évesek	6.00	35.00	17.25	11.32	62.00	62.00	62.00	0.00	3 fő - 60%	2 fő - 40%
Összesen:									0 %	0 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.60	21.70	18.62	1.53	13.60	22.10	18.00	3.47	11 fő - 100%	
12 évesek	13.30	22.60	18.67	3.01	11.80	28.10	18.93	7.13	18 fő - 82%	4 fő - 18%
13 évesek	4.00	30.00	22.23	6.74	13.90	30.00	22.54	4.06	23 fő - 59%	16 fő - 41%
14 évesek	12.80	30.00	24.26	5.39	15.40	30.00	23.12	4.90	17 fő - 44%	22 fő - 56%
15 évesek	17.20	30.00	24.78	5.15	16.50	27.40	22.30	3.88	4 fő - 40%	6 fő - 60%
16 évesek	12.20	20.90	15.28	3.49	15.30	15.30	15.30	0.00	5 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2.00	14.00	9.00	4.47	2.00	15.00	5.40	4.88	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	0.00	15.00	6.80	4.24	0.00	20.00	9.08	6.25	10 fő - 45%	12 fő - 55%
13 évesek	0.00	25.00	14.47	7.43	1.00	26.00	11.75	5.23	9 fő - 23%	30 fő - 77%
14 évesek	1.00	30.00	14.59	7.72	1.00	20.00	8.29	4.86	16 fő - 42%	22 fő - 58%
15 évesek	4.00	21.00	12.67	6.80	2.00	18.00	12.25	6.10	4 fő - 40%	6 fő - 60%
16 évesek	5.00	19.00	13.50	5.36	12.00	12.00	12.00	0.00	3 fő - 60%	2 fő - 40%
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17.70	22.60	20.68	1.65	16.00	25.40	20.20	3.62		3 fő - 27%	8 fő - 73%
12 évesek	13.30	26.00	20.28	3.99	13.50	27.50	19.10	4.27	8 fő - 36%	4 fő - 18%	10 fő - 45%
13 évesek	17.80	35.90	25.08	5.08	17.00	30.20	23.60	3.31	4 fő - 10%	16 fő - 41%	19 fő - 49%
14 évesek	20.30	38.30	29.03	5.19	14.00	36.10	26.18	5.04	5 fő - 13%	15 fő - 38%	19 fő - 49%
15 évesek	26.60	42.20	33.60	5.39	19.20	24.90	22.33	2.36	2 fő - 20%	6 fő - 60%	2 fő - 20%
16 évesek	23.50	46.80	31.53	9.20	25.10	25.10	25.10	0.00	2 fő - 40%	2 fő - 40%	1 fő - 20%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	128.00	186.00	160.50	23.70	114.00	191.00	149.00	28.74	3 fő - 27%	8 fő - 73%
12 évesek	124.00	199.00	158.10	25.22	113.00	162.00	139.83	16.41	8 fő - 36%	14 fő - 64%
13 évesek	115.00	200.00	169.33	24.41	100.00	209.00	154.46	24.65	7 fő - 18%	32 fő - 82%
14 évesek	90.00	228.00	180.28	34.13	101.00	196.00	146.86	31.52	12 fő - 31%	27 fő - 69%
15 évesek	135.00	225.00	188.17	32.31	118.00	156.00	133.50	13.88	5 fő - 50%	5 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.55	32.95	23.12	7.19	19.35	25.55	22.45	2.14	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	9.00	28.70	18.08	5.98	11.80	36.00	24.02	6.23	14 fő - 64%	8 fő - 36%
13 évesek	0.00	31.00	18.99	7.57	16.90	38.50	26.50	5.48	19 fő - 49%	20 fő - 51%
14 évesek	6.00	37.50	20.80	7.36	16.50	41.50	27.71	7.17	17 fő - 44%	22 fő - 56%
15 évesek	15.00	31.50	22.22	6.03	20.50	38.00	26.28	6.87	6 fő - 60%	4 fő - 40%
16 évesek	11.25	18.50	14.55	2.70	29.30	29.30	29.30	0.00	5 fő - 100%	
	Összesen:								0 %	0 %