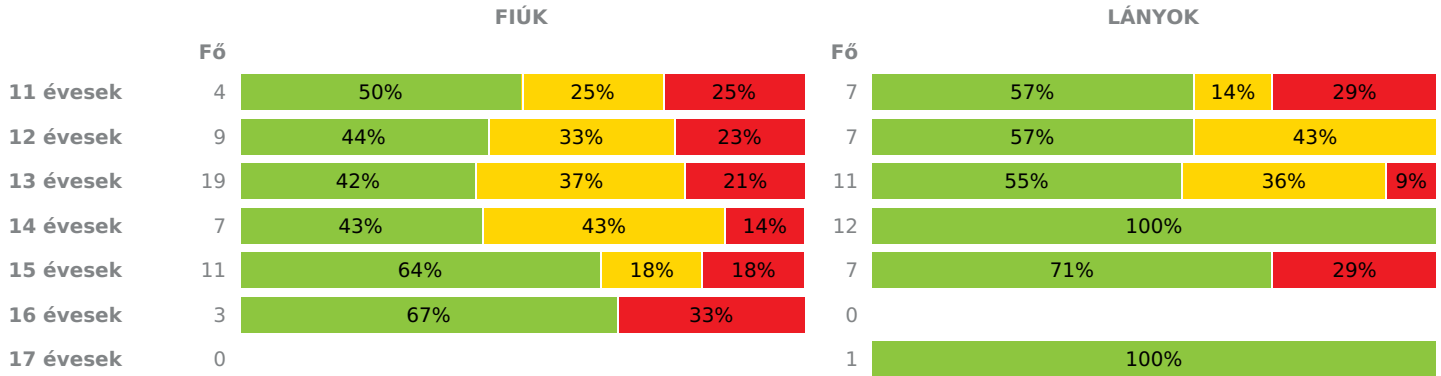
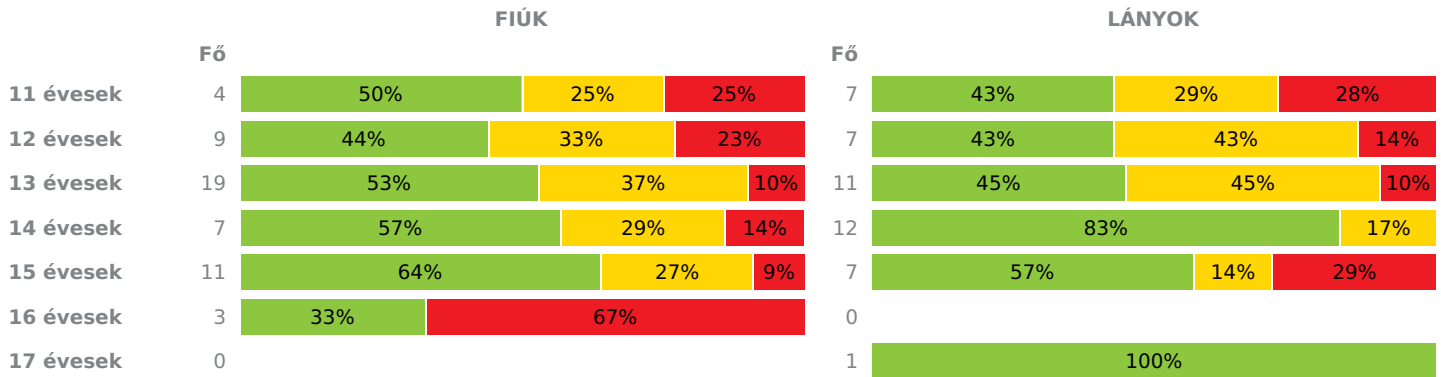
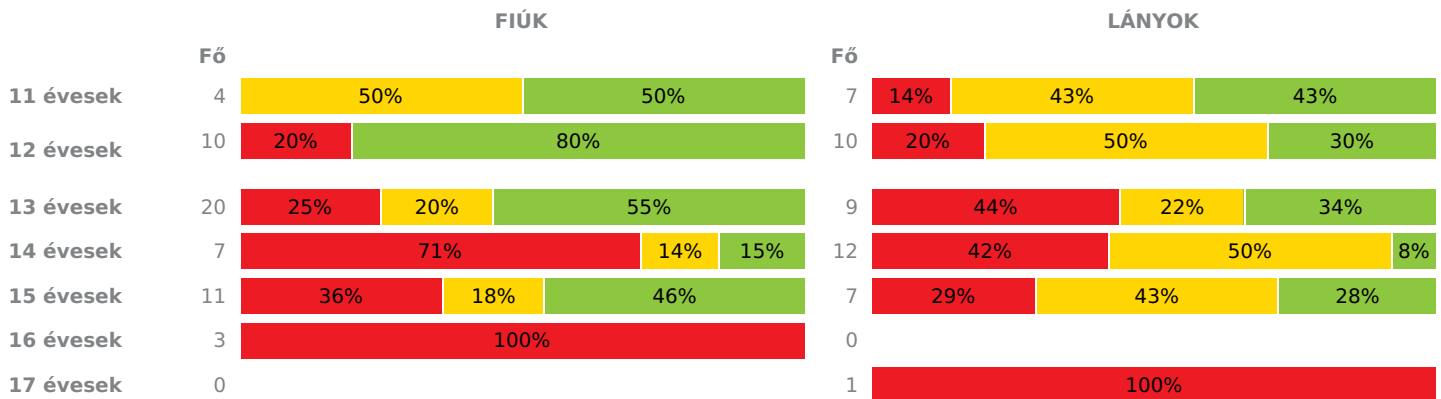
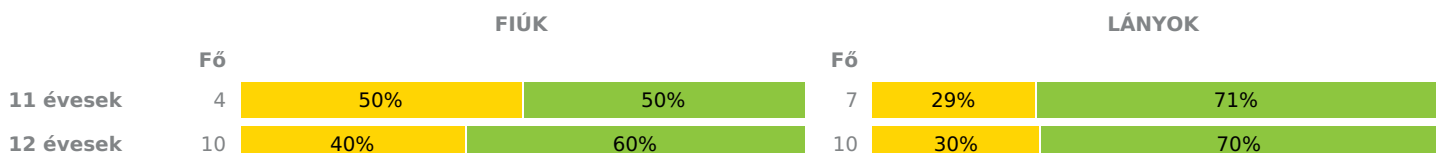
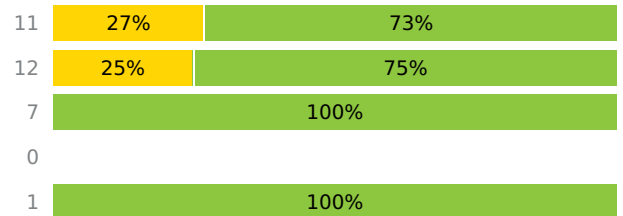
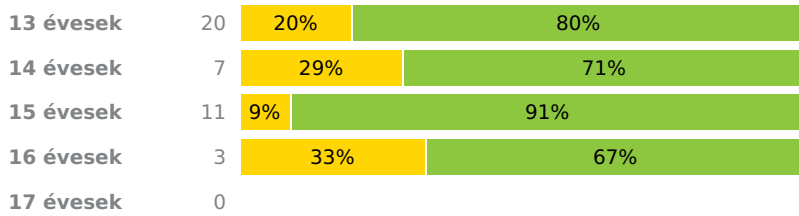
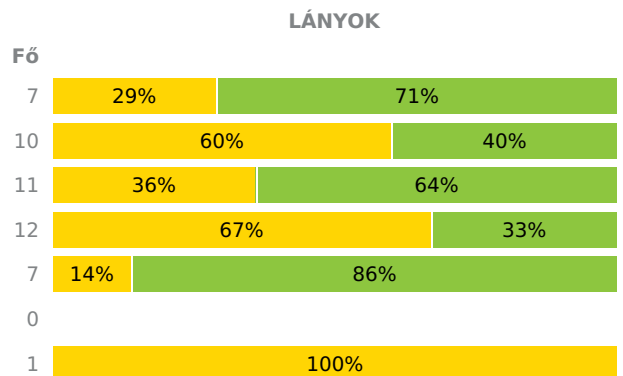
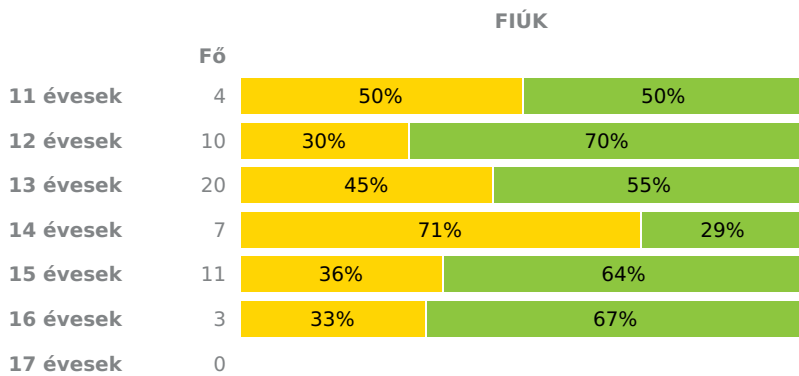
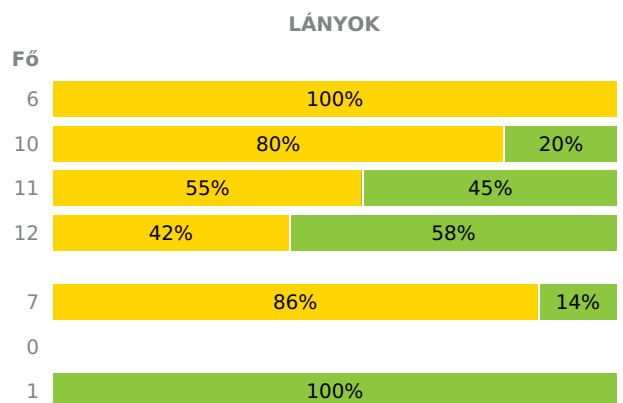
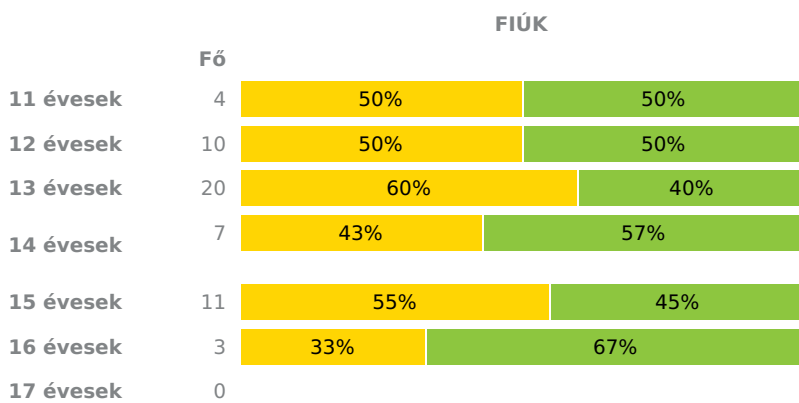

**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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




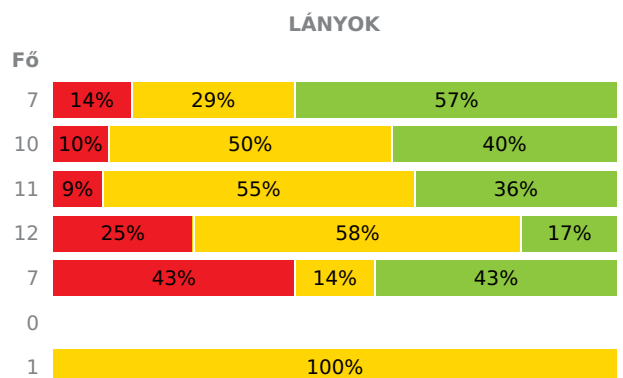
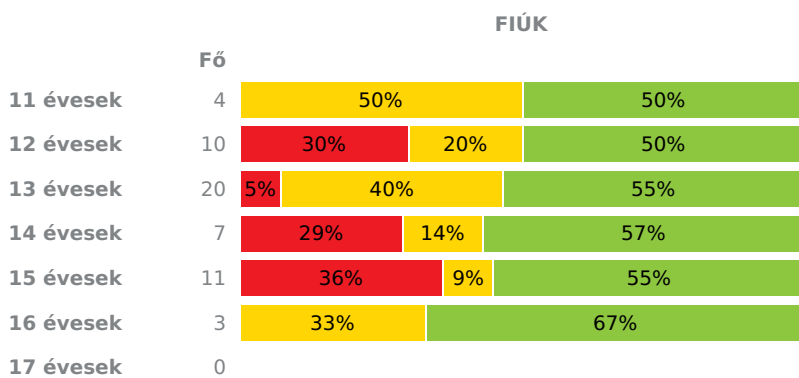
### Törzsemelés teszt (cm)



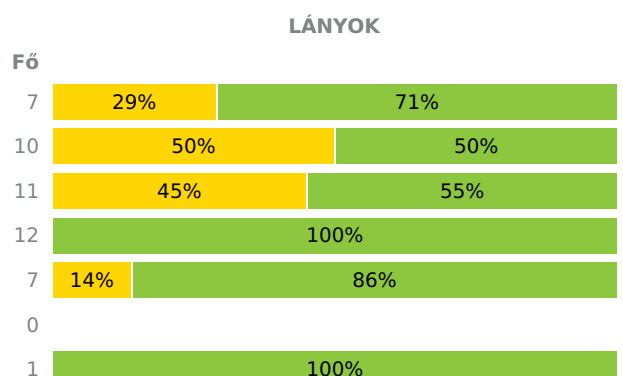
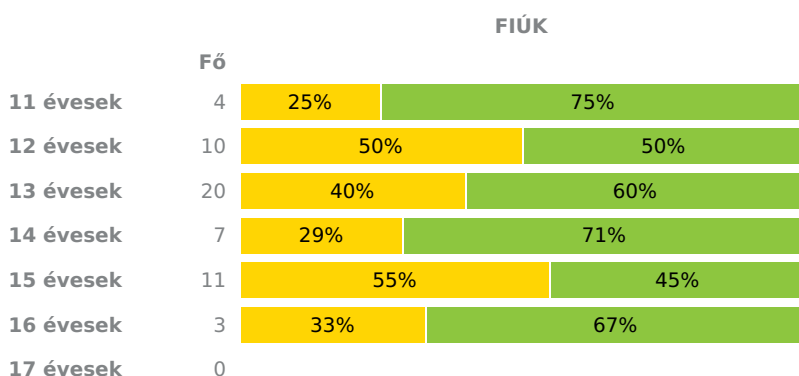
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

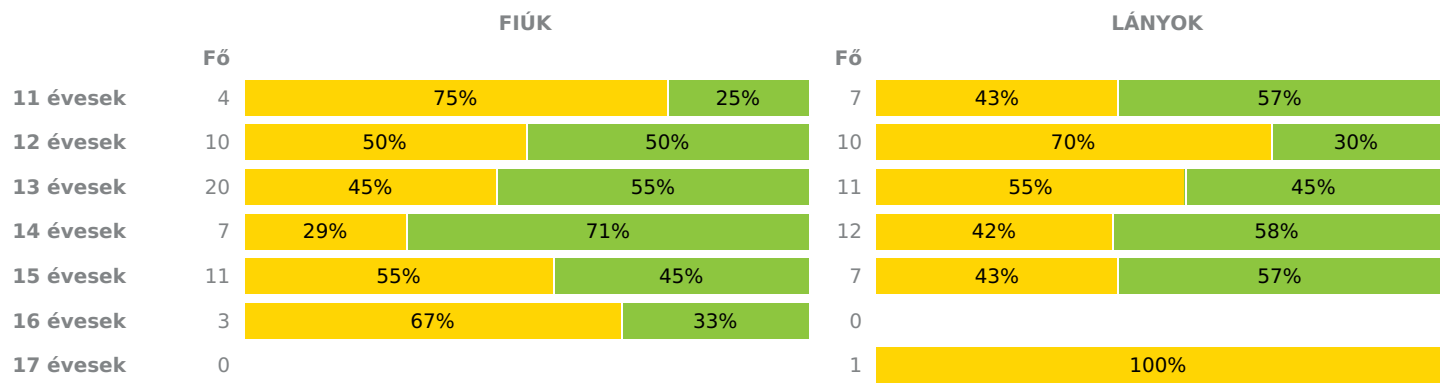


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2022

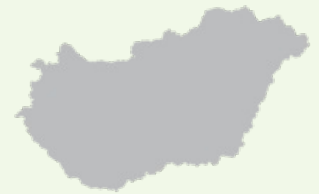


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Földeáki Návay Lajos Általános Iskola

Létszám: **104 / 55 fiú, 49 lány**  
Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,79 %  
Nyomtatás dátuma: 2022.11.29 08:27:34



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
11 évesek	17	29	22	4.45	14	32	22	6.05	3 fő - 27%	2 fő - 18%	6 fő - 55%	
12 évesek	17	37	23	5.99	14	26	21	4.31	2 fő - 12%	6 fő - 38%	8 fő - 50%	
13 évesek	15	36	23	5.32	15	34	21	5.28	5 fő - 16%	11 fő - 37%	14 fő - 47%	
14 évesek	18	31	23	4.41	15	23	19	2.81	1 fő - 5%	3 fő - 16%	15 fő - 79%	
15 évesek	18	29	22	3.82	18	33	24	5.27	4 fő - 22%	2 fő - 11%	12 fő - 67%	
16 évesek	20	30	25	3.87					1 fő - 33%		2 fő - 67%	
17 évesek					19	19	19	0.00			1 fő - 100%	
									Összesen:	16 %	24 %	60 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
11 évesek	18	39	26	8.48	7	46	27	12.17	3 fő - 28%	3 fő - 27%	5 fő - 45%	
12 évesek	15	42	26	9.12	9	37	25	9.74	3 fő - 18%	6 fő - 38%	7 fő - 44%	
13 évesek	11	42	23	8.46	11	49	26	10.65	3 fő - 10%	12 fő - 40%	15 fő - 50%	
14 évesek	13	40	23	7.86	10	35	22	7.32	1 fő - 5%	4 fő - 21%	14 fő - 74%	
15 évesek	5	39	18	11.09	22	48	31	8.58	3 fő - 17%	4 fő - 22%	11 fő - 61%	
16 évesek	5	39	26	14.70					2 fő - 67%		1 fő - 33%	
17 évesek					26	26	26	0.00			1 fő - 100%	
									Összesen:	15 %	30 %	55 %

## AEROB FITTSÁGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37	52	42	5.84	36	43	40	2.08	1 fő - 9%	5 fő - 45%	5 fő - 45%
12 évesek	36	47	43	3.79	36	42	39	1.88	4 fő - 20%	5 fő - 25%	11 fő - 55%
13 évesek	33	52	41	4.79	33	46	39	4.51	9 fő - 31%	6 fő - 21%	14 fő - 48%
14 évesek	33	42	38	2.58	33	45	37	3.13	10 fő - 53%	7 fő - 37%	2 fő - 11%
15 évesek	35	50	42	5.11	32	40	37	2.42	6 fő - 33%	5 fő - 28%	7 fő - 39%
16 évesek	33	40	37	2.76					3 fő - 100%		
17 évesek					30	30	30	0.00	1 fő - 100%		
Összesen:									34 %	28 %	38 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12	17	14	2.12	10	16	13	2.03	4 fő - 36%	7 fő - 64%
12 évesek	8	40	18	8.00	2	24	15	5.21	7 fő - 35%	13 fő - 65%
13 évesek	9	37	19	5.48	2	19	15	6.62	7 fő - 23%	24 fő - 77%
14 évesek	15	28	22	3.62	16	30	19	3.61	5 fő - 26%	14 fő - 74%
15 évesek	3	43	25	8.82	18	22	19	1.41	1 fő - 6%	17 fő - 94%
16 évesek	4	25	18	9.67					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					26	26	26	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									24 %	76 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	30	25	3.84	19	28	23	3.04	4 fő - 36%	7 fő - 64%
12 évesek	18	30	25	3.77	20	30	23	3.67	9 fő - 45%	11 fő - 55%
13 évesek	18	30	24	3.67	16	30	24	4.21	13 fő - 42%	18 fő - 58%
14 évesek	18	25	20	2.62	14	27	22	3.80	13 fő - 68%	6 fő - 32%
15 évesek	14	30	24	4.69	22	27	24	1.85	5 fő - 28%	13 fő - 72%
16 évesek	14	30	23	6.60					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					22	22	22	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									45 %	55 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	7	25	12	7.46	1	4	2	1.34	8 fő - 80%	2 fő - 20%
12 évesek	1	18	9	6.22	1	12	4	3.28	13 fő - 65%	7 fő - 35%
13 évesek	0	20	8	6.90	1	12	6	4.72	18 fő - 58%	13 fő - 42%
14 évesek	6	18	13	3.80	1	15	7	4.59	8 fő - 42%	11 fő - 58%
15 évesek	1	22	12	6.62	1	8	4	2.38	12 fő - 67%	6 fő - 33%
16 évesek	1	30	16	11.84					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					15	15	15	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									59 %	41 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ

11 évesek	18	26	21	3.25	13	22	18	2.67	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
12 évesek	12	28	19	7.89	12	32	19	8.07	4 fő - 20%	7 fő - 35%	9 fő - 45%
13 évesek	18	43	27	6.74	15	28	22	3.43	2 fő - 6%	14 fő - 45%	15 fő - 48%
14 évesek	18	40	29	8.35	16	28	22	3.16	5 fő - 26%	8 fő - 42%	6 fő - 32%
15 évesek	22	39	32	6.17	16	33	24	6.33	7 fő - 39%	2 fő - 11%	9 fő - 50%
16 évesek	33	45	40	5.40						1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					25	25	25	0.00		1 fő - 100%	

Összesen: 18 % 36 % 46 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	120	198	156	27.82	100	168	135	19.72	3 fő - 27%	8 fő - 73%
12 évesek	113	199	150	26.94	109	152	132	11.13	10 fő - 50%	10 fő - 50%
13 évesek	109	184	153	21.01	78	176	134	28.80	13 fő - 42%	18 fő - 58%
14 évesek	140	215	179	25.45	137	173	148	10.59	2 fő - 11%	17 fő - 89%
15 évesek	136	243	178	33.51	130	170	151	13.30	7 fő - 39%	11 fő - 61%
16 évesek	130	218	179	36.71					1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek					146	146	146	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 35 % 65 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13	29	19	6.06	21	31	25	3.09	6 fő - 55%	5 fő - 45%
12 évesek	8	30	22	6.39	15	32	24	5.04	12 fő - 60%	8 fő - 40%
13 évesek	13	30	21	4.72	11	35	24	7.19	15 fő - 48%	16 fő - 52%
14 évesek	15	34	24	5.92	15	40	28	7.95	7 fő - 37%	12 fő - 63%
15 évesek	11	37	22	7.48	15	38	25	7.17	9 fő - 50%	9 fő - 50%
16 évesek	4	25	15	8.59					2 fő - 67%	1 fő - 33%
17 évesek					17	17	17	0.00	1 fő - 100%	

Összesen: 50 % 50 %