



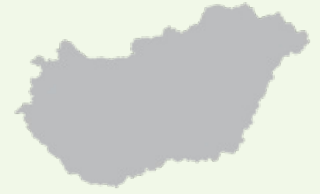
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 75 / 39 fiú, 36 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,85 %

Nyomtatás dátuma: 2025.05.20 15:48:56



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	3	67% 33%		4	50% 25% 25%
12 évesek	4	75% 25%		8	63% 25% 12%
13 évesek	8	63% 25% 12%		4	75% 25%
14 évesek	12	83% 17%		7	71% 14% 15%
15 évesek	4	75% 25%		7	57% 14% 29%
16 évesek	2	100%		0	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
12 évesek	3	67% 33%		4	50% 50%
13 évesek	8	75% 13% 12%		4	75% 25%
14 évesek	12	92% 8%		7	43% 29% 28%
15 évesek	4	75% 25%		7	14% 43% 43%
16 évesek	2	100%		0	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

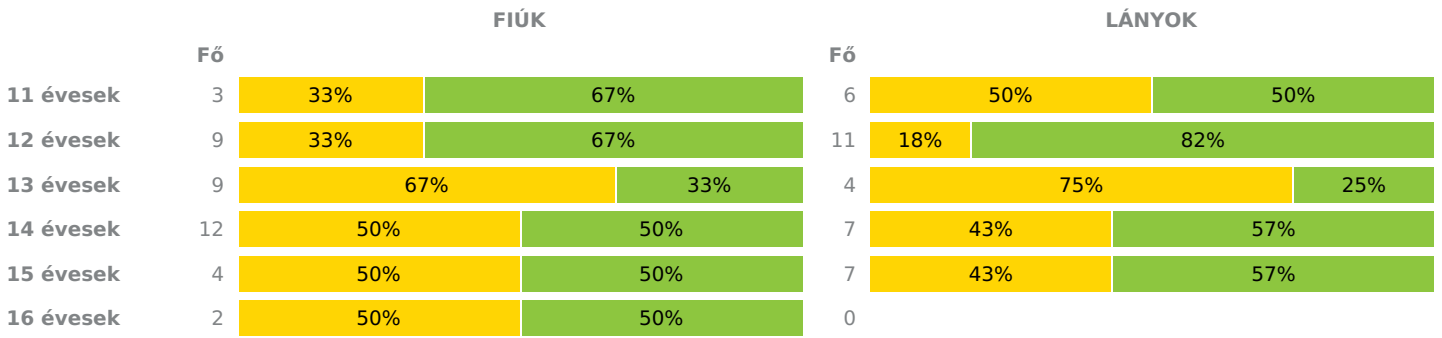
FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	3	33% 67%		6	33% 67%
12 évesek	8	13% 25% 62%		12	33% 67%
13 évesek	9	22% 78%		4	25% 25% 50%
14 évesek	12	17% 25% 58%		6	50% 33% 17%
15 évesek	1	100%		7	71% 14% 15%
16 évesek	2	100%		0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

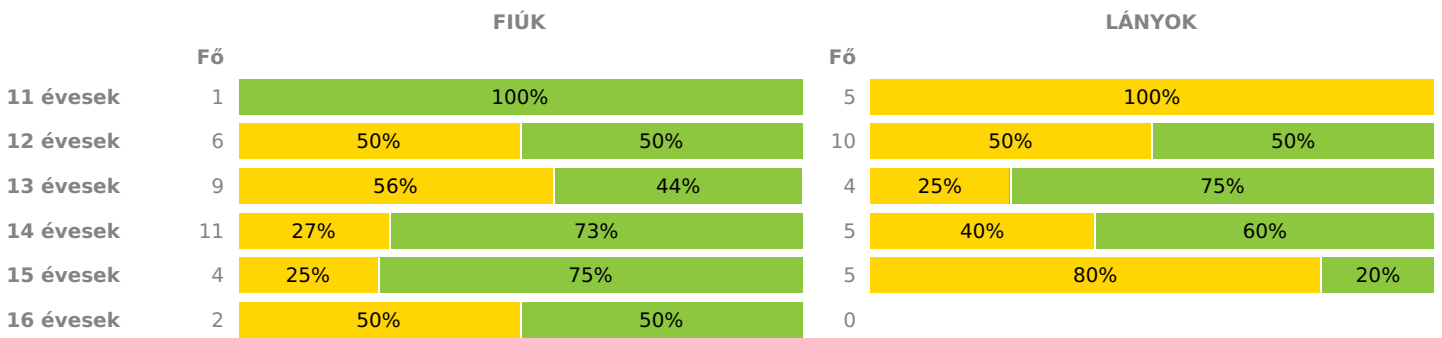
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	3	100%		6	17% 83%
12 évesek	9	11% 89%		12	100%
13 évesek	9	33% 67%		4	100%
14 évesek	12	100%		6	17% 83%
15 évesek	4	25% 75%		7	100%
16 évesek	2	100%		0	

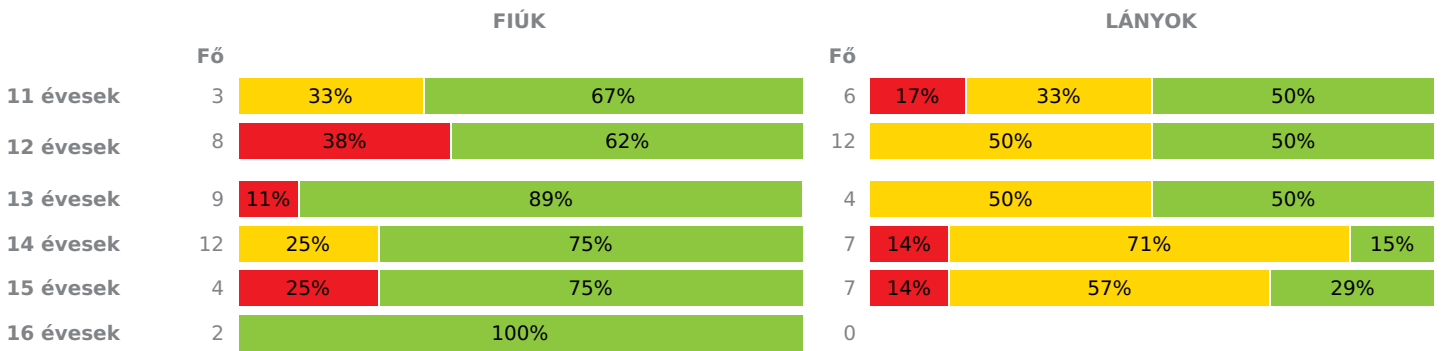
Törzsemelés teszt (cm)



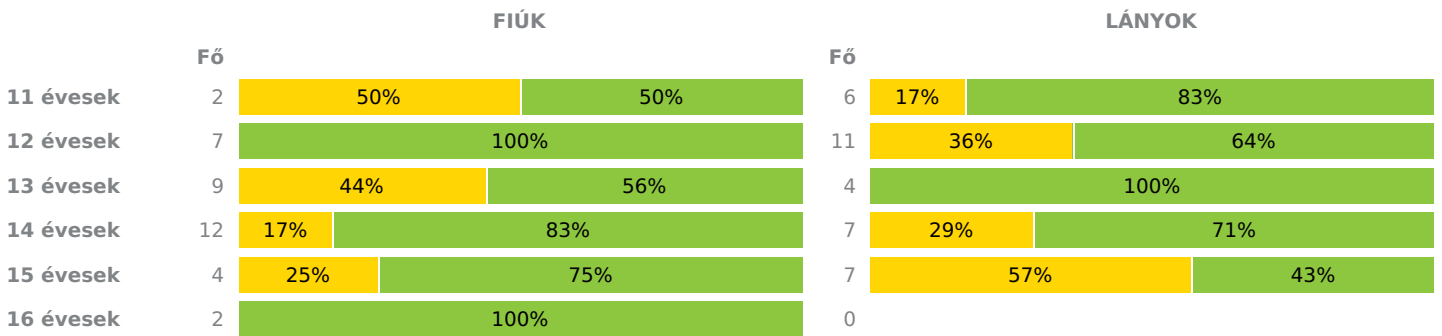
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

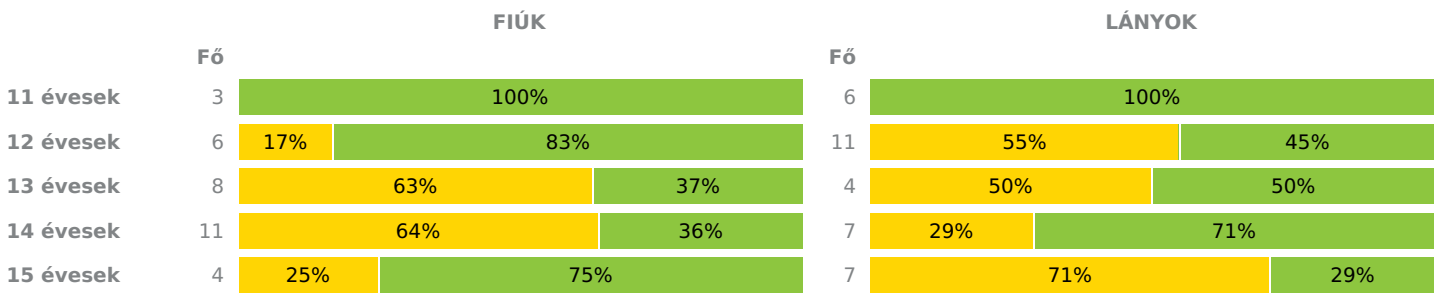


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Földeáki Náray Lajos Általános Iskola

Létszám: 75 / 39 fiú, 36 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,85 %
Nyomtatás dátuma: 2025.05.20 15:48:56

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	31	21	6.81	17	29	22	4.40	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
12 évesek	15	23	19	2.67	13	27	21	4.88	1 fő - 8%	3 fő - 25%	8 fő - 67%
13 évesek	14	30	20	4.88	15	23	19	3.25	1 fő - 8%	3 fő - 25%	8 fő - 67%
14 évesek	16	26	21	2.76	17	30	23	4.61	1 fő - 5%	3 fő - 16%	15 fő - 79%
15 évesek	16	26	21	3.73	18	32	25	4.40	2 fő - 18%	2 fő - 18%	7 fő - 64%
16 évesek	20	21	21	0.66	0	0	0	0			2 fő - 100%
Összesen:									11 %	19 %	70 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	17	26	21	3.74	14	38	27	10.05	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
13 évesek	8	37	16	9.98	13	27	21	5.66	1 fő - 8%	2 fő - 17%	9 fő - 75%
14 évesek	5	22	14	4.69	14	42	30	8.96	2 fő - 10%	3 fő - 16%	14 fő - 74%
15 évesek	10	21	16	5.05	20	45	35	7.51	3 fő - 28%	4 fő - 36%	4 fő - 36%
16 évesek	11	18	15	3.50	0	0	0	0			2 fő - 100%
Összesen:									16 %	20 %	64 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37	47	41	4.24	39	44	41	1.92	1 fő - 11%	2 fő - 22%	6 fő - 67%
12 évesek	36	51	43	4.44	38	44	41	2.03	1 fő - 5%	6 fő - 30%	13 fő - 65%
13 évesek	34	49	43	4.71	35	43	40	2.94	3 fő - 23%	1 fő - 8%	9 fő - 69%
14 évesek	37	55	44	5.26	35	47	38	4.33	5 fő - 28%	5 fő - 28%	8 fő - 44%
15 évesek	42	42	42	0.00	32	43	36	3.72	5 fő - 63%	2 fő - 25%	1 fő - 13%
16 évesek	45	54	49	4.42	0	0	0	0			2 fő - 100%
Összesen:									21 %	23 %	56 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK	LÁNYOK	FELADATELLÁTÁSI HELY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18	18	18	0.00	13	20	17	2.56	1 fő - 11%	8 fő - 89%
12 évesek	13	26	19	3.79	15	26	20	3.59	1 fő - 5%	20 fő - 95%
13 évesek	12	80	41	28.39	18	51	30	12.51	3 fő - 23%	10 fő - 77%
14 évesek	25	80	59	22.46	10	80	51	29.96	1 fő - 6%	17 fő - 94%
15 évesek	16	80	53	28.07	18	80	40	25.34	1 fő - 9%	10 fő - 91%
16 évesek	60	80	70	10.00	0	0	0	0		2 fő - 100%

Összesen: 9 % 91 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	19	30	24	4.29	18	29	24	4.27	4 fő - 44%	5 fő - 56%
12 évesek	15	30	24	4.55	18	30	26	3.57	5 fő - 25%	15 fő - 75%
13 évesek	16	29	22	4.16	21	26	23	1.92	9 fő - 69%	4 fő - 31%
14 évesek	14	30	23	5.38	16	29	23	4.31	9 fő - 47%	10 fő - 53%
15 évesek	20	30	25	4.15	19	27	23	2.56	5 fő - 45%	6 fő - 55%
16 évesek	20	30	25	5.00	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 45 % 55 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10	10	10	0.00	0	4	2	1.33	5 fő - 83%	1 fő - 17%
12 évesek	1	14	8	4.19	2	8	5	2.33	8 fő - 50%	8 fő - 50%
13 évesek	3	13	9	3.65	4	9	7	1.87	6 fő - 46%	7 fő - 54%
14 évesek	3	20	13	5.77	1	8	6	2.73	5 fő - 31%	11 fő - 69%
15 évesek	7	18	14	4.49	1	10	4	3.29	5 fő - 56%	4 fő - 44%
16 évesek	15	24	20	4.50	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 48 % 52 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	17	21	19	1.76	12	26	19	4.02	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
12 évesek	14	39	24	7.90	17	28	23	3.63	3 fő - 15%	6 fő - 30%	11 fő - 55%
13 évesek	18	56	33	9.81	21	27	24	2.92	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
14 évesek	22	48	36	7.67	6	26	21	6.29	1 fő - 5%	8 fő - 42%	10 fő - 53%
15 évesek	23	45	36	8.29	15	28	24	4.12	2 fő - 18%	4 fő - 36%	5 fő - 45%
16 évesek	38	43	41	2.50	0	0	0	0			2 fő - 100%

Összesen: 11 % 31 % 58 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	129	186	158	28.50	110	162	140	15.77	2 fő - 25%	6 fő - 75%
12 évesek	150	183	170	11.62	123	181	151	23.25	4 fő - 22%	14 fő - 78%
13 évesek	110	210	163	31.78	135	180	159	17.22	4 fő - 31%	9 fő - 69%
14 évesek	153	250	189	29.34	107	183	147	23.49	4 fő - 21%	15 fő - 79%
15 évesek	145	225	195	31.82	106	171	133	21.58	5 fő - 45%	6 fő - 55%
16 évesek	206	210	208	2.00	0	0	0	0		2 fő - 100%

Összesen: 27 % 73 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	24	26	25	0.62	26	31	29	1.97		9 fő - 100%
12 évesek	20	29	25	2.99	14	41	26	6.92	7 fő - 41%	10 fő - 59%
13 évesek	6	28	16	7.31	15	32	24	7.60	7 fő - 58%	5 fő - 42%
14 évesek	8	33	20	8.15	21	36	29	5.09	9 fő - 50%	9 fő - 50%
15 évesek	5	33	23	11.40	20	34	26	5.27	6 fő - 55%	5 fő - 45%
Összesen:									43 %	57 %