

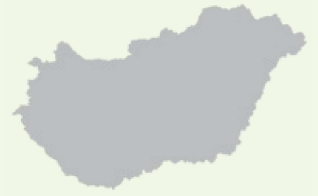


Létszám: 69 / 44 fiú, 25 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

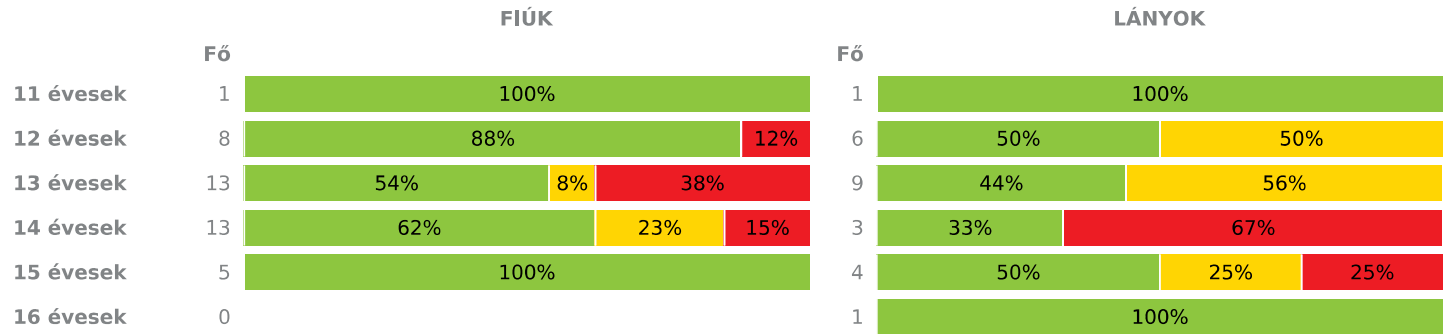
Nyomatás dátuma: 2025.05.14 11:30:51



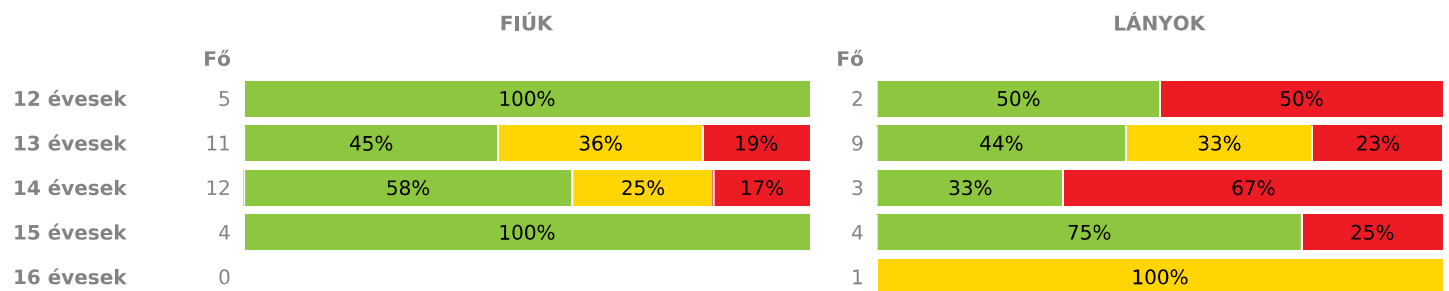
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

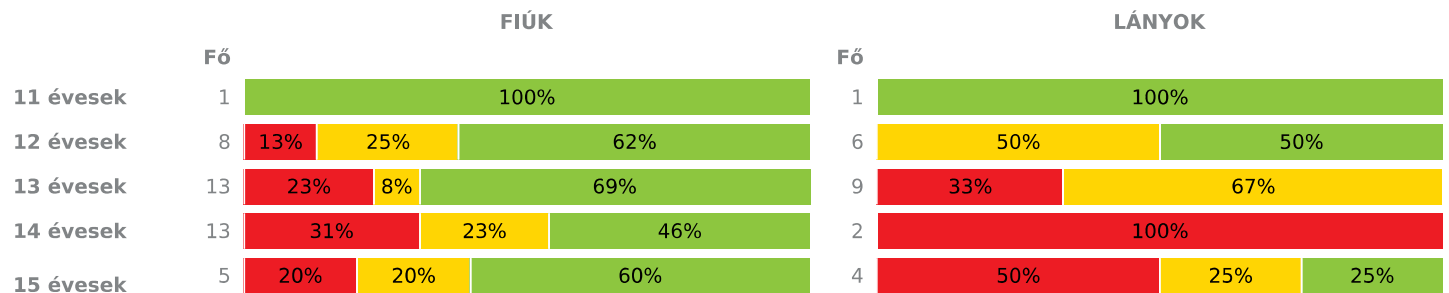


Testzsírszázalék (TZS %)



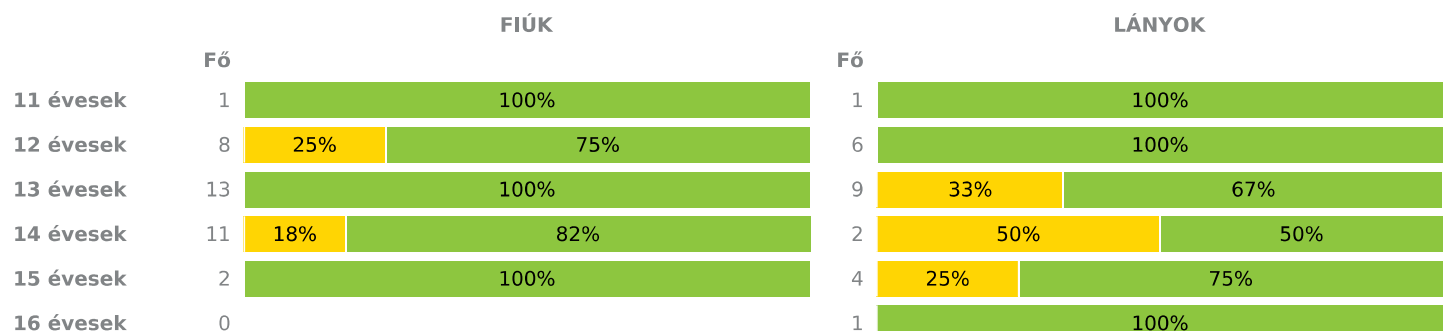
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

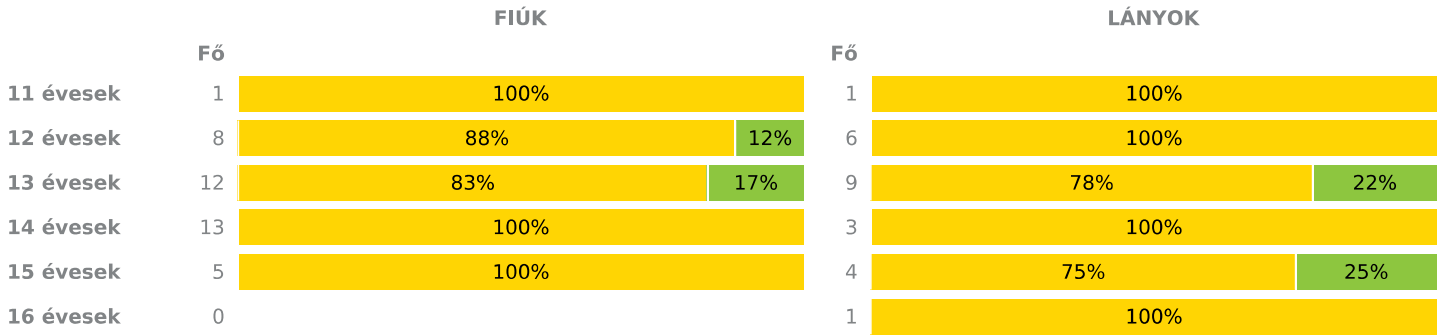


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

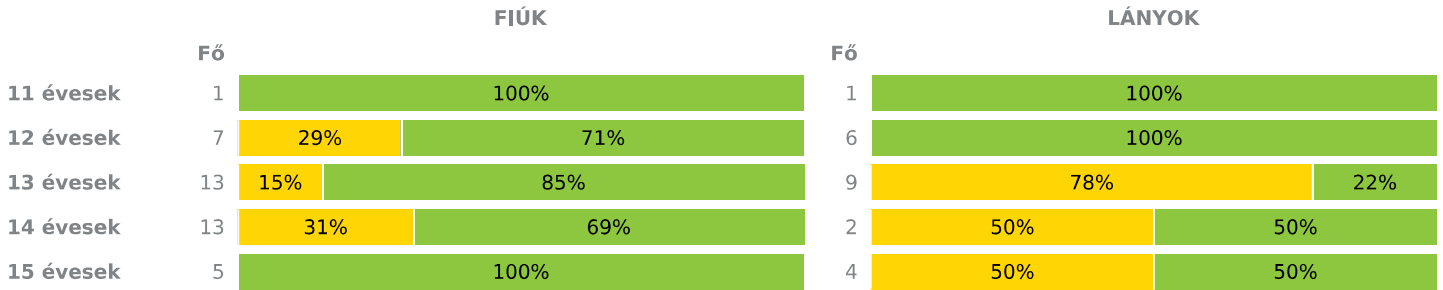
Ütemezett hasizom teszt (db)



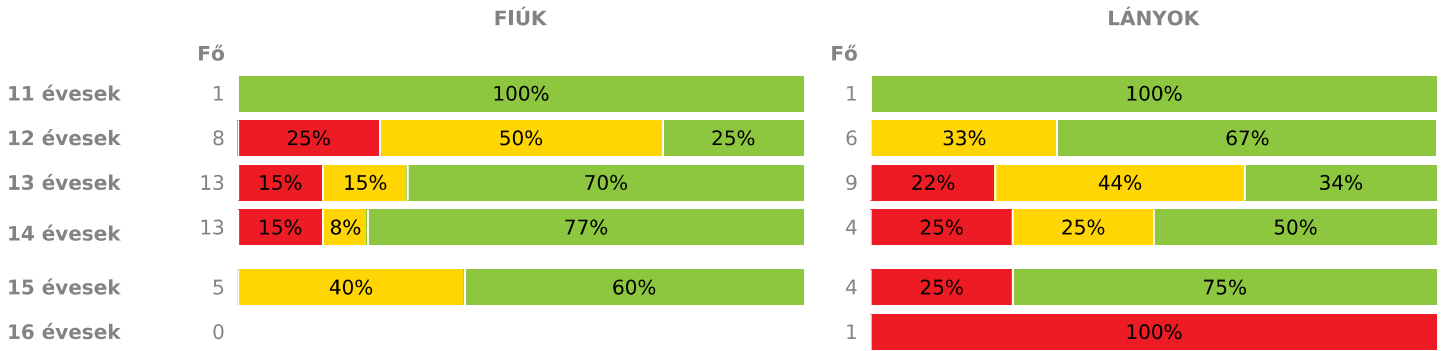
Törzsemelés teszt (cm)



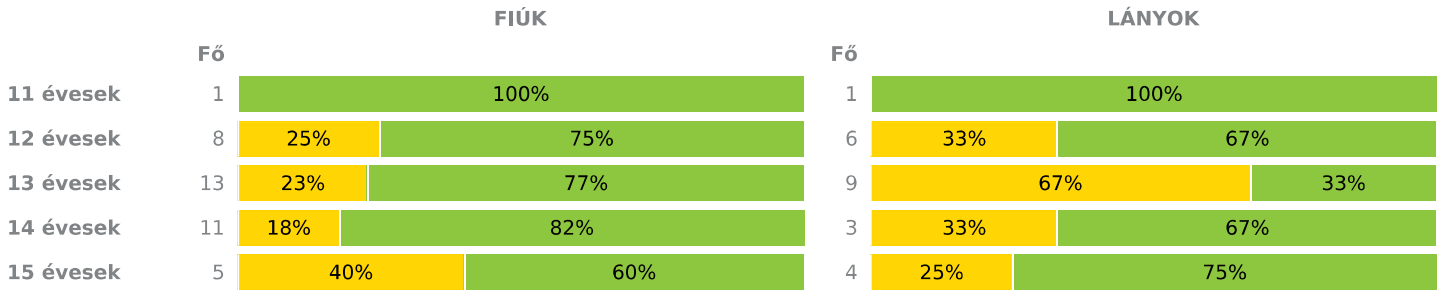
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

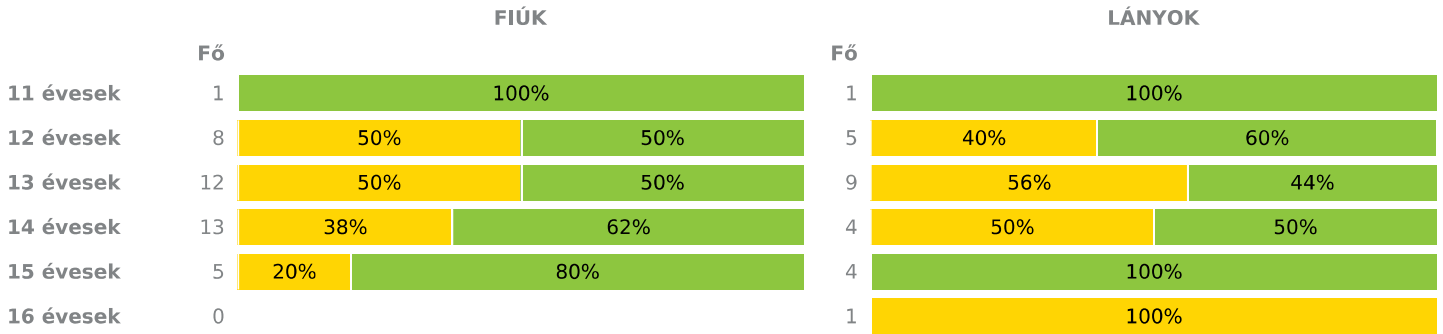


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Várkerti Általános Iskola Vásárhelyi András Tagiskolája

Létszám: 69 / 44 fiú, 25 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2025.05.14 11:30:51

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	14	14	14	0.00	21	21	21	0.00			2 fő - 100%
12 évesek	16	26	19	2.96	16	26	21	4.32	1 fő - 8%	3 fő - 21%	10 fő - 71%
13 évesek	15	33	23	6.12	16	27	22	3.70	5 fő - 23%	6 fő - 27%	11 fő - 50%
14 évesek	16	37	22	6.21	19	33	27	5.94	4 fő - 25%	3 fő - 19%	9 fő - 56%
15 évesek	17	22	19	1.75	21	31	26	3.76	1 fő - 11%	1 fő - 11%	7 fő - 78%
16 évesek	0	0	0	0	23	23	23	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									17 %	20 %	63 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	12	22	14	7.70	21	35	28	7.05	1 fő - 14%		6 fő - 86%
13 évesek	9	41	24	9.55	14	38	28	7.01	4 fő - 20%	7 fő - 35%	9 fő - 45%
14 évesek	10	40	22	10.39	22	43	34	8.64	4 fő - 27%	3 fő - 20%	8 fő - 53%
15 évesek	6	18	12	4.47	25	37	29	5.06	1 fő - 12%		7 fő - 88%
16 évesek	0	0	0	0	30	30	30	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									20 %	22 %	58 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	47	47	47	0.00	46	46	46	0.00			2 fő - 100%
12 évesek	36	46	42	3.56	38	47	41	3.20	1 fő - 7%	5 fő - 36%	8 fő - 57%
13 évesek	34	53	43	5.08	36	40	38	1.40	6 fő - 27%	7 fő - 32%	9 fő - 41%
14 évesek	35	57	42	5.59	34	36	35	0.76	6 fő - 40%	3 fő - 20%	6 fő - 40%
15 évesek	38	47	43	3.21	34	43	37	3.87	3 fő - 33%	2 fő - 22%	4 fő - 44%
Összesen:									26 %	27 %	47 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	30	30	30	0.00	30	30	30	0.00		2 fő - 100%
12 évesek	14	50	28	12.60	17	30	25	4.23	2 fő - 14%	12 fő - 86%

13 évesek	22	80	48	15.82	11	62	30	17.68	3 fő - 14%	19 fő - 86%	
14 évesek	14	80	51	26.22	20	20	10	0.00	3 fő - 23%	10 fő - 77%	
15 évesek	42	80	61	19.00	10	76	34	25.37	1 fő - 17%	5 fő - 83%	
16 évesek	0	0	0	0	35	35	35	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									16 %	84 %	
Törzsemelés teszt (cm)											
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
11 évesek	19	19	19	0.00	17	17	17	0.00	2 fő - 100%		
12 évesek	5	24	11	6.01	11	21	16	3.80	13 fő - 93%	1 fő - 7%	
13 évesek	9	27	18	5.80	13	24	18	3.63	17 fő - 81%	4 fő - 19%	
14 évesek	1	23	12	5.90	14	18	16	1.93	16 fő - 100%		
15 évesek	5	21	11	5.37	12	24	18	5.02	8 fő - 89%	1 fő - 11%	
16 évesek	0	0	0	0	12	12	12	0.00	1 fő - 100%		
Összesen:									90 %	10 %	
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)											
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
11 évesek	20	20	20	0.00	12	12	12	0.00		2 fő - 100%	
12 évesek	3	22	13	7.49	7	21	11	5.24	2 fő - 15%	11 fő - 85%	
13 évesek	3	20	15	4.55	2	12	5	2.91	9 fő - 41%	13 fő - 59%	
14 évesek	3	22	14	4.52	6	9	8	1.50	5 fő - 33%	10 fő - 67%	
15 évesek	14	20	16	2.10	5	13	9	3.20	2 fő - 22%	7 fő - 78%	
Összesen:									30 %	70 %	
Kézi szorítóerő mérése (kg)											
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	21	21	21	0.00	27	27	27	0.00			2 fő - 100%
12 évesek	16	27	21	3.82	19	30	24	3.79	2 fő - 14%	6 fő - 43%	6 fő - 43%
13 évesek	16	42	28	6.37	18	30	23	4.00	4 fő - 18%	6 fő - 27%	12 fő - 55%
14 évesek	19	48	34	8.79	19	33	27	5.77	3 fő - 18%	2 fő - 12%	12 fő - 71%
15 évesek	32	49	39	6.05	17	34	28	6.07	1 fő - 11%	2 fő - 22%	6 fő - 67%
16 évesek	0	0	0	0	21	21	21	0.00	1 fő - 100%		
Összesen:									17 %	25 %	58 %
Helyből távolugrás teszt (cm)											
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ	
11 évesek	197	197	197	0.00	163	163	163	0.00		2 fő - 100%	
12 évesek	119	183	162	20.02	126	160	140	11.73	4 fő - 29%	10 fő - 71%	
13 évesek	138	203	162	17.86	116	155	131	15.25	9 fő - 41%	13 fő - 59%	
14 évesek	112	265	183	36.07	117	169	143	21.23	3 fő - 21%	11 fő - 79%	
15 évesek	163	210	184	16.81	129	189	154	22.66	3 fő - 33%	6 fő - 67%	
Összesen:									31 %	69 %	
HAJLÉKONYSÁGI PROFIL											
Hajlékonysági teszt (cm)											
	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	

11 évesek	28	28	28	0.00	35	35	35	0.00	2 fő - 100%	
12 évesek	11	24	20	4.44	16	34	26	7.10	6 fő - 46%	7 fő - 54%
13 évesek	9	30	20	5.54	13	33	24	7.29	11 fő - 52%	10 fő - 48%
14 évesek	10	40	22	7.49	11	37	24	11.04	7 fő - 41%	10 fő - 59%
15 évesek	20	32	24	4.10	26	42	35	5.98	1 fő - 11%	8 fő - 89%
16 évesek	0	0	0	0	20	20	20	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									41 %	59 %