

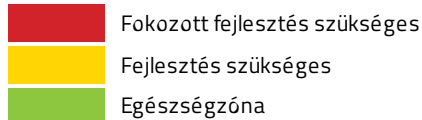
Létszám: 62 / 31 fiú, 31 lány

Átlagéletkor: 13

Tanév: 2018/2019

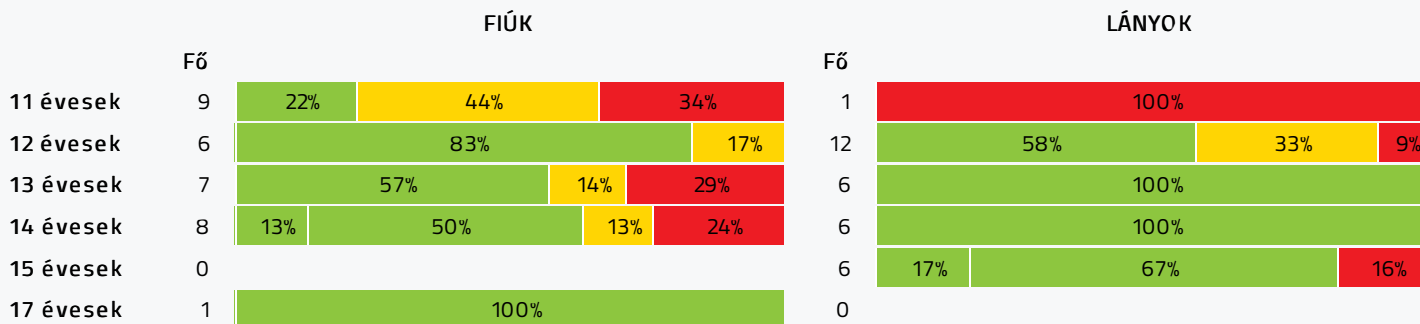
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2019.06.17 16:45:45

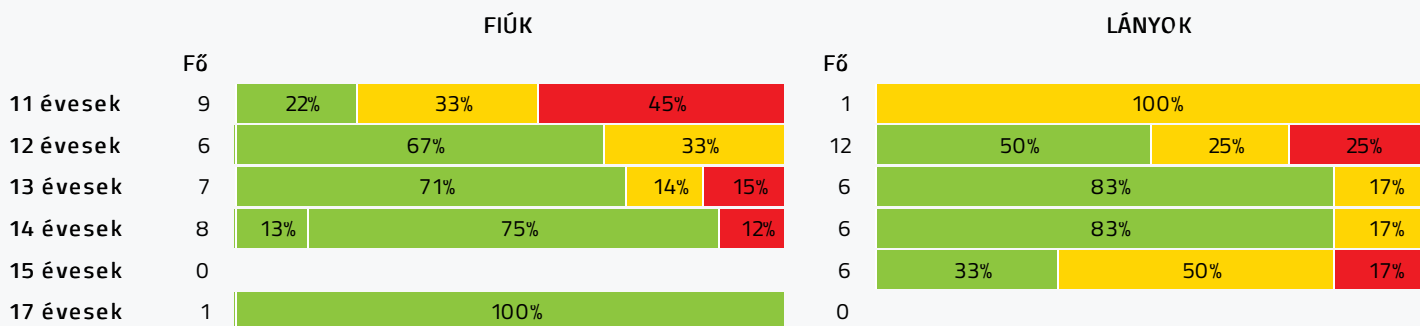


## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

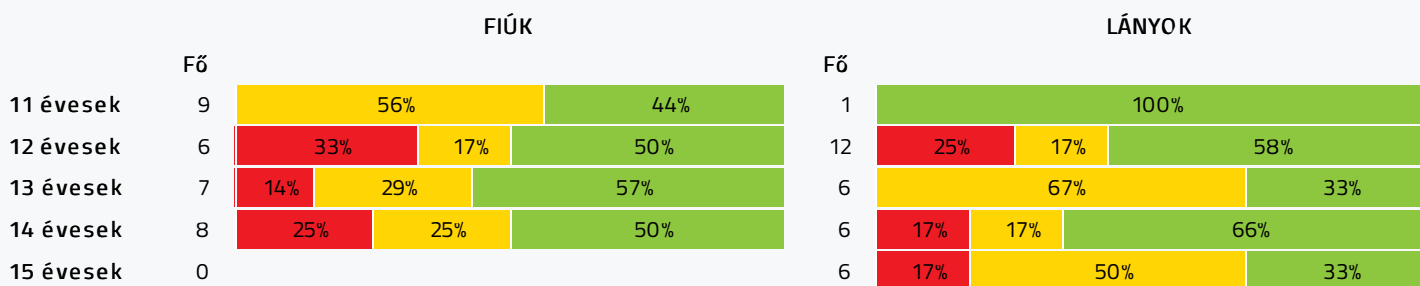
## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

 Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)


## Testzsír százalék (TZS %)

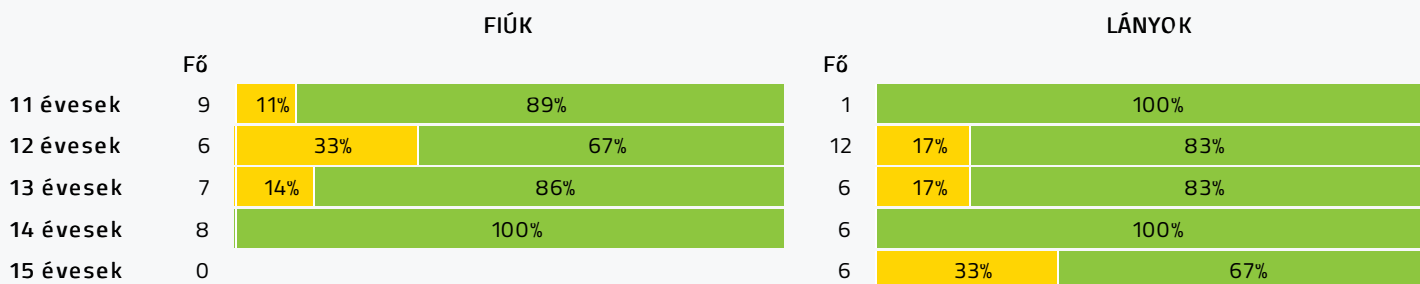


## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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


## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom (db)



## Törzsemelés teszt (cm)

### FIÚK

	Fő		
11 évesek	9	89%	11%
12 évesek	6	100%	
13 évesek	7	100%	
14 évesek	8	88%	12%
15 évesek	0		

### LÁNYOK

	Fő		
1	1	100%	
12	12	83%	17%
6	6	100%	
6	6	83%	17%
6	6	100%	

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

#### FIÚK

	Fő		
11 évesek	9	56%	44%
12 évesek	6	33%	67%
13 évesek	7	71%	29%
14 évesek	8	50%	50%
15 évesek	0		

#### LÁNYOK

	Fő		
1	1	100%	
12	12	75%	25%
6	6	83%	17%
6	6	50%	50%
6	6	33%	67%

### Kézi szorítóerő (kg)

#### FIÚK

	Fő			
11 évesek	9	11%	11%	78%
12 évesek	6	17%	50%	33%
13 évesek	7	29%	29%	42%
14 évesek	8	38%	13%	49%
15 évesek	0			

#### LÁNYOK

	Fő			
1	1			100%
12	12	25%	50%	25%
6	6	33%		67%
6	6	50%	17%	33%
6	6	33%	17%	50%

### Helyből távolugrás (cm)

#### FIÚK

	Fő		
11 évesek	9	56%	44%
12 évesek	6	50%	50%
13 évesek	7	57%	43%
14 évesek	8	38%	62%
15 évesek	0		

#### LÁNYOK

	Fő		
1	1	100%	
12	12	50%	50%
6	6	50%	50%
6	6	33%	67%
6	6	33%	67%

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

#### FIÚK

	Fő		
11 évesek	9	56%	44%
12 évesek	6	50%	50%
13 évesek	7	71%	29%
14 évesek	8	100%	
15 évesek	0		

#### LÁNYOK

	Fő		
1	1	100%	
12	12	58%	42%
6	6	83%	17%
6	6	50%	50%
6	6	100%	

Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	17.55	33.72	25.14	4.99	28.16	28.16	28.16	0	4 fő - 40%	4 fő - 40%	2 fő - 20%
12 évesek	15.89	24.09	18.94	2.62	17.57	28.84	21.90	3.68	1 fő - 5%	5 fő - 28%	12 fő - 67%
13 évesek	17.58	31.29	22.54	5.16	16.95	22.09	19.77	1.8	2 fő - 15%	1 fő - 8%	10 fő - 77%
14 évesek	16.03	34.21	22.09	5.93	17.77	21.22	19.13	1.11	2 fő - 14%	1 fő - 7%	11 fő - 79%
15 évesek					16.01	30.97	22.39	4.54	1 fő - 17%		5 fő - 83%
16 évesek											
17 évesek	18.28	18.28	18.28	0							1 fő - 100%
18+ évesek											
Összesen:									16 %	18 %	66 %

**Testzsír százalék (TZS %)**



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	16.50	40.00	30.53	7.94	34.30	34.30	34.30	0	4 fő - 40%	4 fő - 40%	2 fő - 20%
12 évesek	12.10	31.40	19.15	7.08	16.10	38.90	27.43	7.23	3 fő - 16%	5 fő - 28%	10 fő - 56%
13 évesek	9.60	35.00	19.94	8.64	15.40	27.90	23.37	4.88	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
14 évesek	5.50	35.80	15.54	8.67	18.50	30.90	23.48	4.41	1 fő - 7%	1 fő - 7%	12 fő - 86%
15 évesek					16.70	39.00	29.42	7.07	1 fő - 17%	3 fő - 50%	2 fő - 33%
16 évesek											
17 évesek	16.00	16.00	16.00	0							1 fő - 100%
18+ évesek											
Összesen:									16 %	24 %	60 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek	37.98	50.62	41.39	3.83	42.95	42.95	42.95	0		5 fő - 50%	5 fő - 50%
12 évesek	36.25	53.20	43.76	6.56	35.29	47.61	40.56	3.86	5 fő - 28%	3 fő - 17%	10 fő - 56%
13 évesek	36.17	51.95	44.04	4.92	38.42	41.12	39.57	0.82	1 fő - 8%	6 fő - 46%	6 fő - 46%
14 évesek	31.82	44.69	40.61	4.24	31.78	49.35	40.54	5.16	3 fő - 21%	3 fő - 21%	8 fő - 57%
15 évesek					28.75	46.05	38.19	5.11	1 fő - 17%	3 fő - 50%	2 fő - 33%
16 évesek											
17 évesek											
18+ évesek											

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek										
11 évesek	12.00	80.00	34.56	21.79	26.00	26.00	26.00	0	1 fő - 10%	9 fő - 90%
12 évesek	10.00	80.00	33.33	22.4	12.00	41.00	27.42	9.3	4 fő - 22%	14 fő - 78%
13 évesek	17.00	80.00	34.00	19.31	15.00	80.00	43.83	26.64	2 fő - 15%	11 fő - 85%
14 évesek	24.00	54.00	31.63	8.87	20.00	80.00	39.33	22.54		14 fő - 100%
15 évesek					11.00	80.00	30.17	23.36	2 fő - 33%	4 fő - 67%
16 évesek										
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 15 % 85 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek										
11 évesek	9.20	23.00	16.57	4.5	11.20	11.20	11.20	0	9 fő - 90%	1 fő - 10%
12 évesek	12.00	19.80	15.37	2.46	9.10	23.00	16.87	4.48	16 fő - 89%	2 fő - 11%
13 évesek	14.50	22.50	19.13	3.09	10.60	22.00	17.58	4.07	13 fő - 100%	
14 évesek	12.00	24.00	17.43	4.1	14.50	28.00	20.03	4.64	12 fő - 86%	2 fő - 14%
15 évesek					11.50	21.50	17.93	3.45	6 fő - 100%	
16 évesek										
17 évesek										
18+ évesek										




Összesen: 92 % 8 %

## Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek										
11 évesek	1.00	18.00	7.11	4.91	1.00	1.00	1.00	0	6 fő - 60%	4 fő - 40%
12 évesek	1.00	16.00	10.00	5.2	1.00	15.00	4.42	4.33	11 fő - 61%	7 fő - 39%
13 évesek	4.00	14.00	8.29	3.73	0.00	7.00	2.67	2.75	10 fő - 77%	3 fő - 23%
14 évesek	1.00	20.00	12.88	5.88	1.00	11.00	5.17	4.26	7 fő - 50%	7 fő - 50%
15 évesek					1.00	11.00	6.83	3.89	2 fő - 33%	4 fő - 67%
16 évesek										
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 59 % 41 %

## Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek											
11 évesek	13.55	31.80	22.73	5.17	30.10	30.10	30.10	0	1 fő - 10%	1 fő - 10%	8 fő - 80%

12 évesek	17.15	26.95	21.18	3.43	14.75	24.35	19.74	2.8	4 fő - 22%	9 fő - 50%	5 fő - 28%
13 évesek	18.65	30.75	25.36	4.35	17.15	26.70	22.86	3.82	4 fő - 31%	2 fő - 15%	7 fő - 54%
14 évesek	19.35	41.35	31.10	8.68	20.25	27.70	23.48	2.89	6 fő - 43%	2 fő - 14%	6 fő - 43%
15 évesek					17.30	38.90	26.70	7.28	2 fő - 33%	1 fő - 17%	3 fő - 50%
16 évesek											
17 évesek											
18+ évesek											

Összesen: 28 % 25 % 47 %

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	110.00	172.00	138.00	19.11	140.00	140.00	140.00	0	5 fő - 50%	5 fő - 50%
12 évesek	108.00	188.00	152.33	26.67	90.00	172.00	130.00	21.53	9 fő - 50%	9 fő - 50%
13 évesek	108.00	202.00	151.14	30.1	110.00	160.00	137.17	17.46	7 fő - 54%	6 fő - 46%
14 évesek	112.00	210.00	168.63	32.52	70.00	162.00	132.17	32.06	5 fő - 36%	9 fő - 64%
15 évesek					110.00	185.00	147.00	22.94	2 fő - 33%	4 fő - 67%
16 évesek										
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 46 % 54 %

#### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

##### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek	11.50	24.10	18.31	4.06	20.15	20.15	20.15	0	6 fő - 60%	4 fő - 40%
12 évesek	14.50	28.55	21.76	4.86	13.10	33.00	23.66	6.46	10 fő - 56%	8 fő - 44%
13 évesek	14.40	27.25	19.26	4.39	14.50	26.90	22.38	3.86	10 fő - 77%	3 fő - 23%
14 évesek	7.90	19.30	14.62	4.6	16.50	29.00	23.66	4.84	11 fő - 79%	3 fő - 21%
15 évesek					18.55	27.55	23.32	3.47	6 fő - 100%	
16 évesek										
17 évesek										
18+ évesek										

Összesen: 70 % 30 %