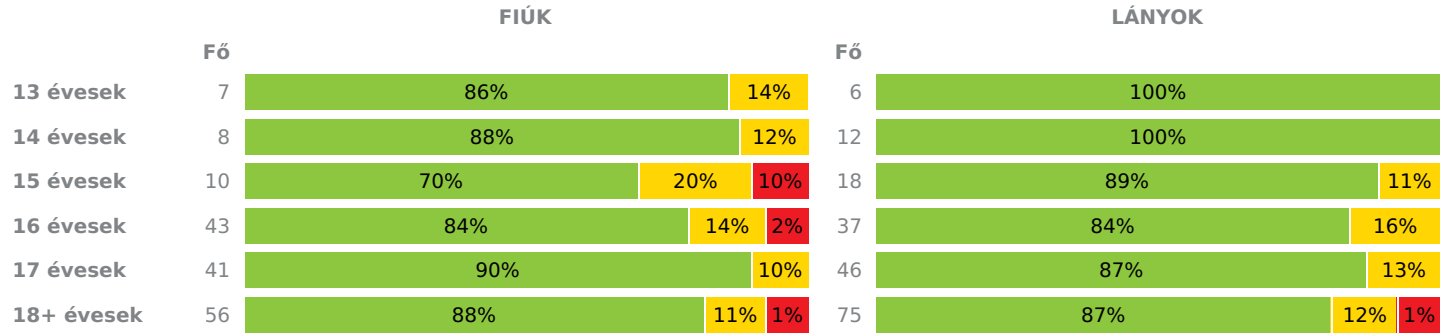
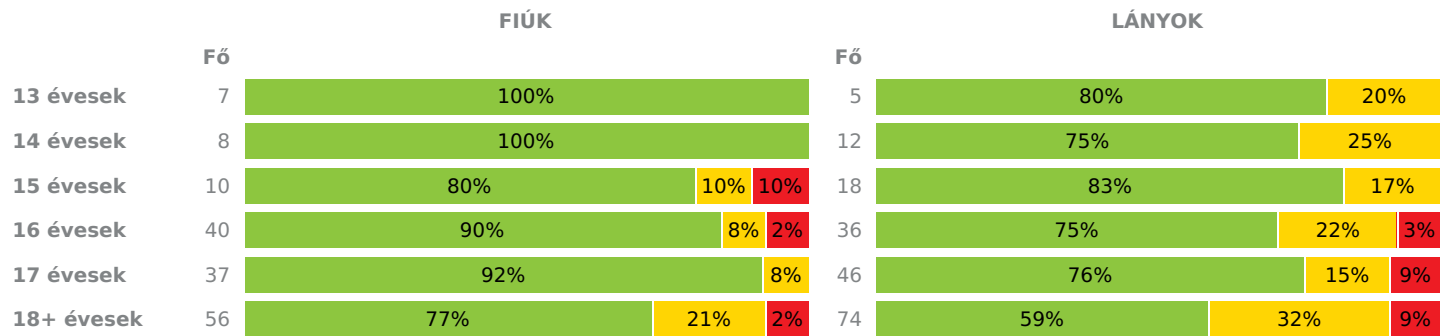
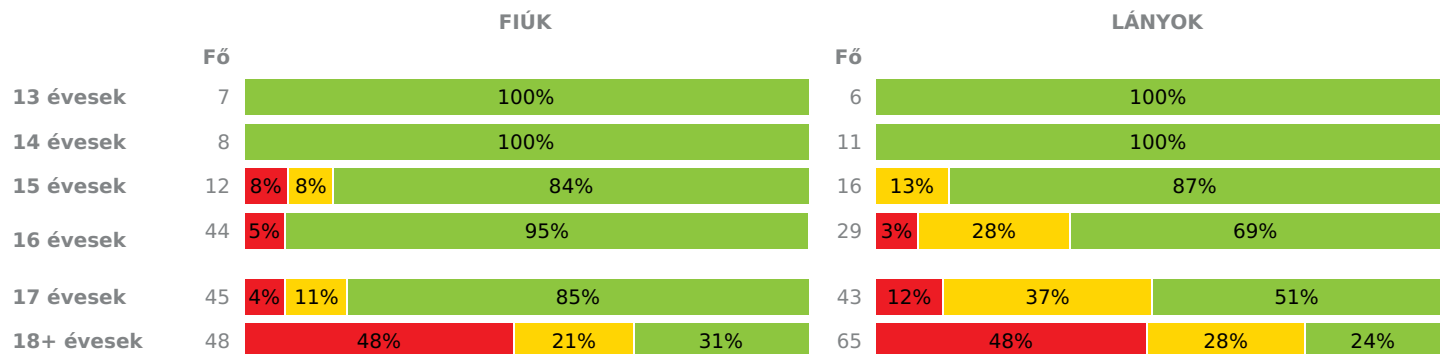
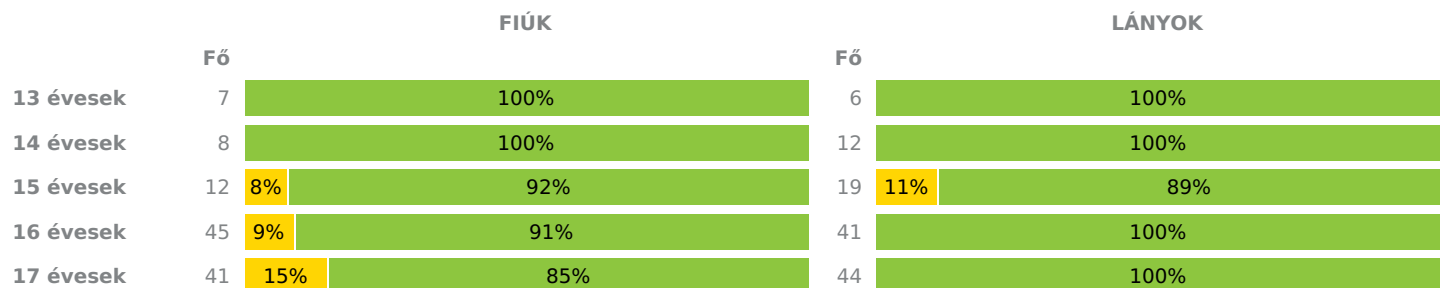
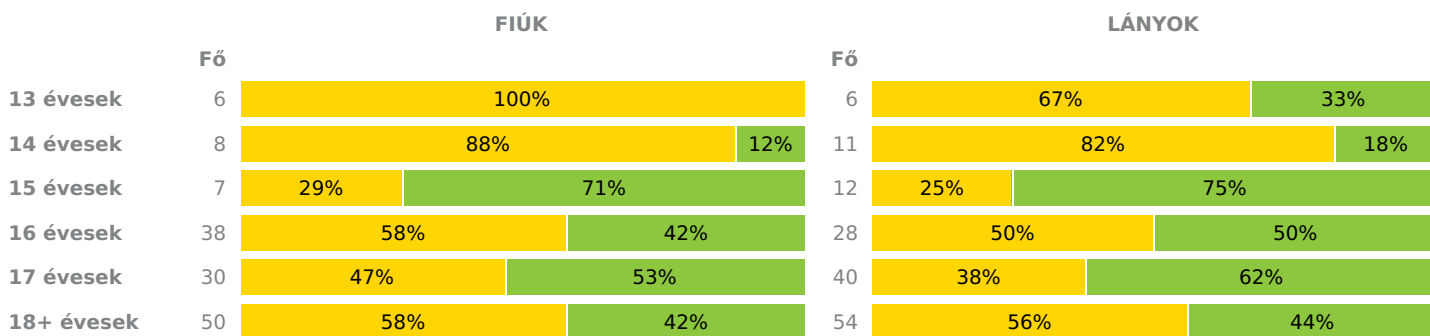
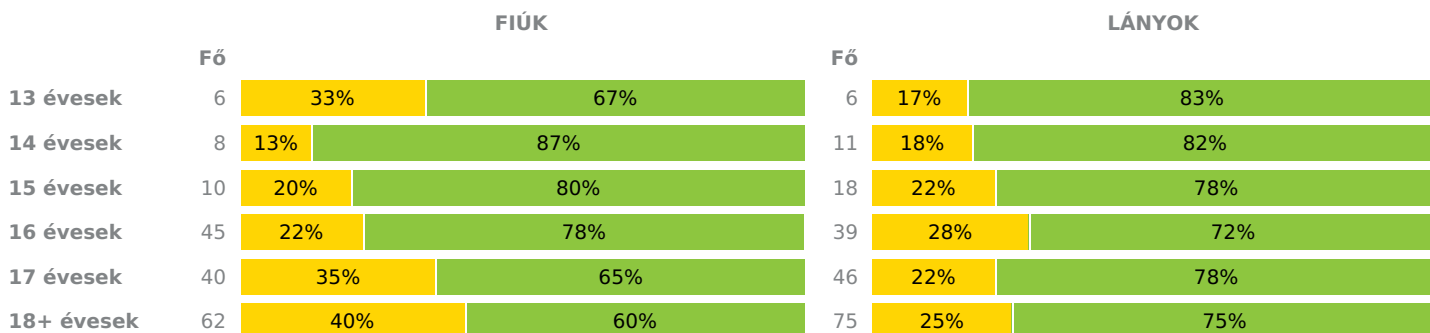

**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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




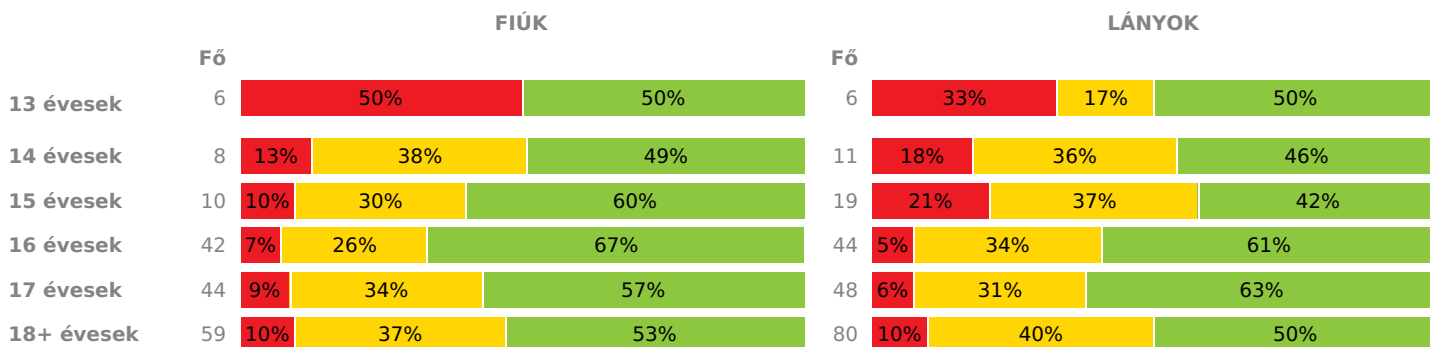
### Törzsemelés teszt (cm)



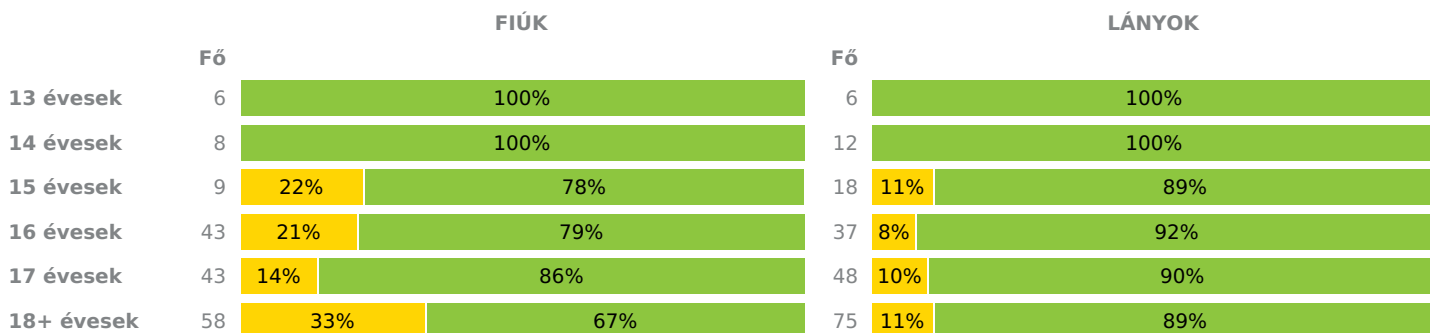
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

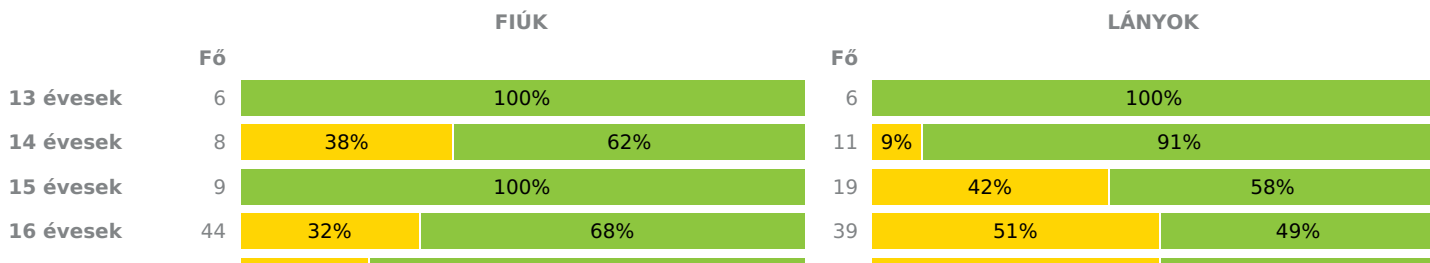


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



17 évesek	39	23%	77%	47	51%	49%
18+ évesek	58	28%	72%	79	29%	71%

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: **561 / 246 fiú, 315 lány**

Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 64,94 %

Nyomatás dátuma: 2022.10.07 10:17:46



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	14	25	18	3.49	16	22	20	2.18		1 fő - 8%	12 fő - 92%
14 évesek	16	23	19	2.79	15	22	20	1.99		1 fő - 5%	19 fő - 95%
15 évesek	18	30	22	3.99	17	27	20	2.76	1 fő - 4%	4 fő - 14%	23 fő - 82%
16 évesek	16	33	20	4.49	16	28	21	2.89	1 fő - 1%	12 fő - 16%	67 fő - 84%
17 évesek	16	26	20	2.54	17	30	21	3.15		10 fő - 11%	77 fő - 89%
18+ évesek	17	37	22.00	3.10	16	32	21.00	3.95	2 fő - 2%	15 fő - 11%	114 fő - 87%

Összesen: 1 % 12 % 87 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	5	20	13	4.95	10	33	20	7.48		1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	6	19	12	4.89	6	33	21	7.72		3 fő - 15%	17 fő - 85%
15 évesek	10	35	19	6.88	17	36	23	5.76	1 fő - 4%	4 fő - 14%	23 fő - 82%
16 évesek	6	36	13	6.41	8	38	25	6.03	2 fő - 3%	11 fő - 14%	63 fő - 83%
17 évesek	6	24	13	4.64	14	42	26	6.36	4 fő - 5%	10 fő - 12%	69 fő - 83%
18+ évesek	7	36	17.00	6.04	10	46	29.00	6.82	7 fő - 5%	36 fő - 28%	87 fő - 67%

Összesen: 4 % 19 % 77 %

## AEROB FITTSÉGI (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
13 évesek	46	66	55	6.74	42	49	45	2.96			13 fő - 100%
14 évesek	44	66	55	8.19	42	48	45	2.68			19 fő - 100%
15 évesek	40	64	50	6.78	37	59	45	5.92	1 fő - 4%	3 fő - 11%	24 fő - 86%
16 évesek	28	75	52	8.74	35	56	42	5.36	3 fő - 4%	8 fő - 11%	62 fő - 85%
17 évesek	36	92	50	11.89	27	53	40	8.50	7 fő - 8%	21 fő - 24%	60 fő - 68%
18+ évesek	27	63	40.00	8.66	26	48	35.00	6.72	54 fő - 48%	28 fő - 25%	31 fő - 27%

Összesen: 19 % 18 % 63 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	80	80	80	0.00	55	80	76	9.32		13 fő - 100%
14 évesek	80	80	80	0.00	50	80	78	8.29		20 fő - 100%
15 évesek	10	80	56	22.80	13	80	59	21.85	3 fő - 10%	28 fő - 90%
16 évesek	17	80	59	25.03	23	80	64	17.69	4 fő - 5%	82 fő - 95%
17 évesek	1	80	52	26.39	23	80	58	22.43	6 fő - 7%	79 fő - 93%
18+ évesek	1	80	48.00	25.25	20	80	52.00	17.61	12 fő - 9%	122 fő - 91%
Összesen:									7 %	93 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	10	20	15	3.24	10	29	20	6.34	10 fő - 83%	2 fő - 17%
14 évesek	9	23	16	4.74	13	28	20	4.89	16 fő - 84%	3 fő - 16%
15 évesek	12	29	24	5.54	8	30	25	7.52	5 fő - 26%	14 fő - 74%
16 évesek	11	30	21	6.96	12	30	22	6.01	36 fő - 55%	30 fő - 45%
17 évesek	10	30	22	6.89	10	30	24	5.58	29 fő - 41%	41 fő - 59%
18+ évesek	3	30	19.00	8.77	9	30	21.00	6.69	59 fő - 57%	45 fő - 43%
Összesen:									53 %	47 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	7	35	20	9.99	2	30	15	9.09	3 fő - 25%	9 fő - 75%
14 évesek	6	35	22	10.72	3	18	12	4.60	3 fő - 16%	16 fő - 84%
15 évesek	13	37	22	7.35	1	23	11	5.55	6 fő - 21%	22 fő - 79%
16 évesek	1	43	20	7.99	2	26	10	5.32	21 fő - 25%	63 fő - 75%
17 évesek	5	60	20	9.11	1	33	10	6.09	24 fő - 28%	62 fő - 72%
18+ évesek	1	52	19.00	8.86	0	40	11.00	8.20	44 fő - 32%	93 fő - 68%
Összesen:									28 %	72 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	15	37	26	8.60	17	27	23	3.43	5 fő - 42%	1 fő - 8%	6 fő - 50%
14 évesek	23	41	30	6.37	19	38	25	5.40	3 fő - 16%	7 fő - 37%	9 fő - 47%
15 évesek	27	57	40	8.54	19	35	26	4.12	5 fő - 17%	10 fő - 34%	14 fő - 48%
16 évesek	22	67	42	8.59	19	40	29	4.36	5 fő - 6%	26 fő - 30%	55 fő - 64%
17 évesek	26	69	42	8.82	19	40	29	4.02	7 fő - 8%	30 fő - 33%	55 fő - 60%
18+ évesek	26	58	43.00	7.13	18	53	29.00	5.02	14 fő - 10%	54 fő - 39%	71 fő - 51%
Összesen:									10 %	34 %	56 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	178	212	195	13.40	160	192	175	12.31		12 fő - 100%
14 évesek	182	224	206	14.75	156	196	174	13.50		20 fő - 100%
15 évesek	162	250	209	29.00	90	206	166	29.01	4 fő - 15%	23 fő - 85%
16 évesek	135	245	205	25.30	120	202	175	20.47	12 fő - 15%	68 fő - 85%
17 évesek	100	270	212	29.97	100	220	171	26.32	11 fő - 12%	80 fő - 88%

Összesen: 15 % 85 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	23	34	27	4.16	30	41	37	4.24		12 fő - 100%
14 évesek	7	36	25	8.93	18	41	32	5.98	4 fő - 21%	15 fő - 79%
15 évesek	21	38	25	5.58	0	48	30	10.63	8 fő - 29%	20 fő - 71%
16 évesek	11	41	25	7.34	11	44	28	7.83	34 fő - 41%	49 fő - 59%
17 évesek	4	41	25	8.51	11	51	30	9.28	33 fő - 38%	53 fő - 62%
18+ évesek	0	44	24.00	8.35	7	50	32.00	7.29	39 fő - 28%	98 fő - 72%
									Összesen:	32 % 68 %