



Létszám: 574 / 229 fiú, 345 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,07 %

Nyomtatás dátuma: 2025.09.02 13:40:32



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
13 évesek	4	25%	50%	25%	13	62%	31%	7%	
14 évesek	12	75%	8%	17%	16	88%	6%	6%	
15 évesek	16	88%	12%		39	85%	13%	2%	
16 évesek	48	92%	8%		70	87%	10%	3%	
17 évesek	40	78%	18%	4%	54	96%	4%		
18+ évesek	86	88%	9%	3%	113	91%	8%	1%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
13 évesek	4	50%	25%	25%	13	92%	8%		
14 évesek	12	83%	17%		16	94%	6%		
15 évesek	16	88%	12%		40	90%	8%	2%	
16 évesek	44	84%	14%	2%	69	77%	17%	6%	
17 évesek	36	50%	47%	3%	53	91%	9%		
18+ évesek	87	84%	15%	1%	112	84%	13%	3%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
13 évesek	4	50%	50%		13	8%	8%	84%	
14 évesek	12	8%	8%	84%	16	6%	94%		
15 évesek	20	10%	5%	85%	41	7%	10%	83%	
16 évesek	46	20%	2%	78%	70	14%	21%	65%	
17 évesek	36	19%	14%	67%	51	27%	24%	49%	
18+ évesek	89	16%	12%	72%	116	25%	38%	37%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
13 évesek	4	100%			13	100%			
14 évesek	12	100%			16	100%			
15 évesek	18	6%	94%		37	3%	97%		
16 évesek	48	100%			68	3%	97%		
17 évesek	37	3%	97%		51	100%			

18+ évesek	85	100%	116	100%
------------	----	------	-----	------

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	4	50% 50%	13	23% 77%	
14 évesek	12	8% 92%	16	13% 87%	
15 évesek	18	39% 61%	36	50% 50%	
16 évesek	41	68% 32%	59	71% 29%	
17 évesek	38	74% 26%	52	48% 52%	
18+ évesek	88	43% 57%	113	42% 58%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	4	50%	50%	13	15%	85%	
14 évesek	12	17%	83%	16	6%	94%	
15 évesek	18	28%	72%	41	5%	95%	
16 évesek	44	34%	66%	76	12%	88%	
17 évesek	40	43%	57%	54	20%	80%	
18+ évesek	88	23%	77%	116	12%	88%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	4	25%	75%	13	23%	77%	
14 évesek	12	42%	58%	16	6% 19%	75%	
15 évesek	19	11% 37%	52%	39	8% 26%	66%	
16 évesek	44	14% 30%	56%	68	3% 35%	62%	
17 évesek	40	10% 28%	62%	55	15% 38%	47%	
18+ évesek	84	11% 33%	56%	118	9% 33%	58%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	4	50%	50%	13	8%	92%
14 évesek	12	8%	92%	16		100%
15 évesek	17	18%	82%	33		100%
16 évesek	43	9%	91%	64	5%	95%
17 évesek	39	23%	77%	54	6%	94%
18+ évesek	85	19%	81%	116	6%	94%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	4	25%	75%	13	46%	54%	
14 évesek	12	25%	75%	16	25%	75%	
15 évesek	18	17%	83%	35	31%	69%	
16 évesek	44	18%	82%	64	36%	64%	

17 évesek	39	28%	72%	53	45%	55%
18+ évesek	87	15%	85%	117	35%	65%

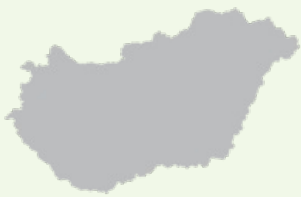


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 574 / 229 fiú, 345 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,07 %
Nyomtatás dátuma: 2025.09.02 13:40:32



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	18.61	33.91	26.38	5.42	15.62	30.46	20.23	3.98	2 fő - 12%	6 fő - 35%	9 fő - 53%
14 évesek	15.22	36.49	21.67	5.53	14.53	32.14	20.05	4.21	3 fő - 11%	2 fő - 7%	23 fő - 82%
15 évesek	16.54	27.04	20.42	2.72	14.80	32.07	20.66	3.50	1 fő - 2%	7 fő - 13%	47 fő - 85%
16 évesek	15.10	26.83	20.73	2.51	17.07	34.01	21.38	3.42	2 fő - 2%	11 fő - 9%	105 fő - 89%
17 évesek	16.52	30.71	21.74	5.02	14.35	27.33	20.39	2.60	2 fő - 2%	9 fő - 10%	83 fő - 88%
18+ évesek	6.79	36.32	21.31	4.21	16.27	32.42	21.40	2.69	3 fő - 1%	17 fő - 10%	179 fő - 90%
Összesen:									3 %	10 %	87 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	9.00	44.00	24.75	12.68	14.00	34.00	19.08	5.47	1 fő - 6%	2 fő - 12%	14 fő - 82%
14 évesek	10.00	33.00	18.08	6.89	9.00	32.00	18.38	5.59		3 fő - 11%	25 fő - 89%
15 évesek	5.00	25.00	15.84	5.92	12.00	38.70	23.25	5.70	1 fő - 2%	5 fő - 9%	50 fő - 89%
16 évesek	5.00	34.50	14.68	6.32	14.00	44.00	25.32	6.46	5 fő - 4%	18 fő - 16%	90 fő - 80%
17 évesek	7.20	33.00	19.20	7.66	12.00	37.10	22.01	5.67	1 fő - 1%	22 fő - 26%	66 fő - 74%
18+ évesek	5.00	37.00	16.08	6.62	12.00	47.00	25.17	6.17	5 fő - 2%	27 fő - 14%	167 fő - 84%
Összesen:									3 %	15 %	82 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	36.36	57.18	43.06	8.48	36.52	54.13	43.73	5.34	3 fő - 18%	1 fő - 6%	13 fő - 76%
14 évesek	34.56	57.73	46.77	6.54	39.49	64.79	45.69	6.12	1 fő - 4%	2 fő - 7%	25 fő - 89%
15 évesek	34.63	68.26	50.86	8.47	35.26	55.68	41.31	7.54	5 fő - 8%	5 fő - 8%	51 fő - 84%
16 évesek	30.72	67.02	49.52	9.67	31.16	56.43	42.18	6.02	19 fő - 16%	16 fő - 14%	81 fő - 70%
17 évesek	33.18	62.95	46.69	6.63	32.24	48.15	38.92	4.31	21 fő - 24%	17 fő - 20%	49 fő - 56%
18+ évesek	29.71	63.83	47.16	6.23	30.89	53.15	37.86	4.23	43 fő - 21%	55 fő - 27%	107 fő - 52%
Összesen:									18 %	19 %	63 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	22.00	80.00	44.00	21.95	24.00	80.00	49.38	17.12	17 fő - 100%	
14 évesek	24.00	80.00	57.42	20.01	27.00	80.00	55.31	17.04	28 fő - 100%	
15 évesek	21.00	80.00	69.17	17.48	16.00	80.00	63.43	19.15	2 fő - 4%	53 fő - 96%
16 évesek	31.00	80.00	74.40	13.50	8.00	80.00	70.31	17.64	2 fő - 2%	114 fő - 98%
17 évesek	22.00	81.00	70.24	15.18	28.00	80.00	62.25	18.94	1 fő - 1%	87 fő - 100%
18+ évesek	25.00	81.00	67.07	17.33	20.00	81.00	62.99	18.53	201 fő - 100%	
Összesen:									1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	21.00	28.00	24.00	3.08	21.00	30.00	26.23	3.17	5 fő - 29%	12 fő - 71%
14 évesek	20.00	30.00	25.08	2.72	17.00	30.00	26.06	3.53	3 fő - 11%	25 fő - 89%
15 évesek	10.00	30.00	23.19	5.34	8.00	30.00	22.09	6.30	25 fő - 46%	29 fő - 54%
16 évesek	7.00	30.00	19.09	6.86	6.00	30.00	19.67	6.45	70 fő - 70%	30 fő - 30%
17 évesek	11.00	30.00	19.45	5.80	9.00	30.00	22.42	6.35	53 fő - 59%	37 fő - 41%
18+ évesek	6.00	30.00	22.45	6.26	11.00	30.00	23.53	5.49	85 fő - 42%	116 fő - 58%
Összesen:									49 %	51 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	4.00	16.00	9.75	4.92	6.00	20.00	10.69	4.18	4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	7.00	25.00	16.08	5.22	6.00	23.00	14.75	4.09	3 fő - 11%	25 fő - 89%
15 évesek	10.00	45.00	23.00	10.39	1.00	32.00	13.61	5.75	7 fő - 12%	52 fő - 88%
16 évesek	5.00	45.00	21.30	9.41	1.00	30.00	12.97	6.21	24 fő - 20%	96 fő - 80%
17 évesek	2.00	45.00	19.18	8.64	3.00	30.00	12.33	6.26	28 fő - 30%	66 fő - 70%
18+ évesek	7.00	50.00	25.35	9.40	1.00	30.00	14.44	6.66	34 fő - 17%	170 fő - 83%
Összesen:									19 %	81 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	23.00	50.00	36.00	10.07	21.00	51.00	34.15	9.53	4 fő - 24%		
14 évesek	22.00	60.00	38.42	11.03	20.00	60.00	30.50	9.51	1 fő - 4%	8 fő - 29%	19 fő - 68%
15 évesek	26.70	50.00	36.79	7.30	17.90	55.00	29.59	6.56	5 fő - 9%	17 fő - 29%	36 fő - 62%
16 évesek	23.80	51.60	39.10	7.97	20.00	39.00	28.70	4.35	8 fő - 7%	37 fő - 33%	67 fő - 60%
17 évesek	21.00	66.00	42.03	8.68	14.00	43.00	28.15	5.55	12 fő - 13%	32 fő - 34%	51 fő - 54%
18+ évesek	24.00	69.00	44.95	9.88	17.00	44.00	29.95	4.88	20 fő - 10%	67 fő - 33%	115 fő - 57%
Összesen:									9 %	32 %	59 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	150.00	210.00	175.00	25.98	16.00	210.00	172.77	48.29	3 fő - 18%	14 fő - 82%
14 évesek	150.00	230.00	200.83	22.16	150.00	220.00	181.25	19.96	1 fő - 4%	27 fő - 96%
15 évesek	155.00	250.00	209.94	29.97	150.00	220.00	183.00	18.21	3 fő - 6%	47 fő - 94%
16 évesek	152.00	270.00	219.79	26.14	120.00	240.00	173.55	24.51	7 fő - 7%	100 fő - 93%
17 évesek	27.00	264.00	211.87	40.74	125.00	250.00	174.89	21.89	12 fő - 13%	81 fő - 87%

Összesen:

10 %

90 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	19.00	42.00	31.63	8.23	16.66	40.00	28.22	6.58	7 fő - 41%	10 fő - 59%
14 évesek	16.50	39.00	26.54	6.27	21.21	40.00	30.29	5.92	7 fő - 25%	21 fő - 75%
15 évesek	13.65	41.75	27.55	7.34	13.50	47.50	32.43	7.18	14 fő - 26%	39 fő - 74%
16 évesek	8.50	42.00	26.42	8.30	18.50	50.00	33.41	7.14	31 fő - 29%	77 fő - 71%
17 évesek	9.00	50.00	26.37	9.48	10.10	49.00	30.66	9.40	35 fő - 38%	57 fő - 62%
18+ évesek	0.17	49.00	29.13	8.98	0.40	47.00	32.35	8.74	54 fő - 26%	150 fő - 74%

Összesen:

29 %

71 %