



Létszám: 555 / 219 fiú, 336 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,69 %

Nyomtatás dátuma: 2025.09.02 13:39:36



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	6	67%	33%	11	82%	18%	
14 évesek	12	67%	25% 8%	19	68%	16% 16%	
15 évesek	19	84%	11% 5%	44	75%	14% 11%	
16 évesek	36	89%	8% 3%	57	84%	12% 4%	
17 évesek	48	92%	8%	71	85%	11% 4%	
18+ évesek	76	84%	13% 3%	100	93%	5% 2%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	6	67%	33%	11	91%	9%	
14 évesek	10	50%	50%	18	89%	11%	
15 évesek	18	72%	28%	42	79%	12% 9%	
16 évesek	31	74%	19% 7%	56	71%	25% 4%	
17 évesek	44	75%	23% 2%	70	67%	21% 12%	
18+ évesek	72	71%	29%	99	79%	18% 3%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	6	17%	83%	11	18%	82%	
14 évesek	11	9% 9%	82%	19	21%	79%	
15 évesek	18	17%	28%	42	2%	14%	84%
16 évesek	36	25%	11%	54	15%	24%	61%
17 évesek	44	9%	14%	71	30%	18%	52%
18+ évesek	81	25%	17%	95	25%	15%	60%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	6	100%		11	100%		
14 évesek	12	100%		19	100%		
15 évesek	18	100%		43	100%		
16 évesek	35	100%		53	100%		
17 évesek	48	2%	98%	71	100%		

18+ évesek	80	100%	100	100%
------------	----	------	-----	------

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	6	100%		11	82%18%
14 évesek	11	73%27%		18	50%50%
15 évesek	17	24%76%		36	25%75%
16 évesek	30	60%40%		52	35%65%
17 évesek	38	74%26%		63	51%49%
18+ évesek	80	56%44%		96	41%59%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	4	50%50%		11	45%55%
14 évesek	10	20%80%		19	16%84%
15 évesek	19	16%84%		44	7%93%
16 évesek	36	14%86%		54	11%89%
17 évesek	51	24%76%		74	30%70%
18+ évesek	81	27%73%		102	12%88%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	4	50%25%25%		11	9%36%55%
14 évesek	12	17%58%25%		18	11%22%67%
15 évesek	19	26%37%37%		45	4%24%72%
16 évesek	33	24%24%52%		58	3%24%73%
17 évesek	46	22%24%54%		73	5%48%47%
18+ évesek	81	26%22%52%		101	11%33%56%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	4	25%75%		11	100%
14 évesek	10	20%80%		19	5%95%
15 évesek	19	42%58%		43	7%93%
16 évesek	35	26%74%		54	100%
17 évesek	49	10%90%		68	9%91%
18+ évesek	82	32%68%		97	2%98%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
13 évesek	6	100%		11	9%91%
14 évesek	12	33%67%		19	26%74%
15 évesek	18	6%94%		45	38%62%
16 évesek	37	22%78%		59	37%63%

17 évesek	46	28%	72%	74	38%	62%
18+ évesek	78	24%	76%	100	38%	62%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 555 / 219 fiú, 336 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,69 %
Nyomtatás dátuma: 2025.09.02 13:39:36

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	15.66	26.10	19.97	4.01	16.66	23.97	19.99	2.13		4 fő - 24%	13 fő - 76%
14 évesek	14.06	29.35	20.67	4.25	16.47	31.40	22.24	4.82	4 fő - 13%	6 fő - 19%	21 fő - 68%
15 évesek	16.58	28.98	20.68	2.81	15.05	34.04	22.08	4.70	6 fő - 9%	8 fő - 13%	49 fő - 78%
16 évesek	7.44	41.34	20.35	5.14	15.02	30.40	20.99	3.27	3 fő - 3%	10 fő - 11%	80 fő - 86%
17 évesek	16.41	26.31	21.07	2.48	16.76	40.62	21.62	3.87	3 fő - 3%	12 fő - 10%	104 fő - 87%
18+ évesek	14.70	31.24	22.01	3.19	16.49	33.26	21.05	2.91	4 fő - 2%	15 fő - 9%	157 fő - 89%
Összesen:									4 %	11 %	85 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	10.60	32.00	19.93	6.63	13.00	29.90	22.45	5.03		3 fő - 18%	14 fő - 82%
14 évesek	8.60	24.60	18.02	5.58	13.40	31.80	21.92	4.58		7 fő - 25%	21 fő - 75%
15 évesek	10.60	25.00	19.37	4.10	14.80	41.80	24.01	6.94	4 fő - 6%	10 fő - 17%	46 fő - 77%
16 évesek	5.90	43.90	17.75	8.50	12.80	40.90	25.43	6.81	4 fő - 5%	20 fő - 23%	63 fő - 72%
17 évesek	5.50	45.00	16.15	7.68	12.00	48.90	27.57	7.15	9 fő - 8%	25 fő - 22%	80 fő - 70%
18+ évesek	5.00	32.00	18.13	6.44	8.00	44.00	24.62	7.11	3 fő - 2%	39 fő - 23%	129 fő - 75%
Összesen:									4 %	22 %	74 %

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	39.98	67.94	50.69	9.83	37.32	46.80	42.11	3.12		3 fő - 18%	14 fő - 82%
14 évesek	38.58	60.76	49.59	6.95	37.25	55.39	43.43	5.46	1 fő - 3%	5 fő - 17%	24 fő - 80%
15 évesek	34.01	64.86	45.76	7.73	35.71	64.67	43.02	5.73	4 fő - 7%	11 fő - 18%	45 fő - 75%
16 évesek	30.29	63.49	46.48	7.80	33.29	55.49	42.07	5.50	17 fő - 19%	17 fő - 19%	56 fő - 62%
17 évesek	34.27	62.27	49.90	6.25	31.46	55.31	40.77	6.32	25 fő - 22%	19 fő - 17%	71 fő - 62%
18+ évesek	32.02	68.19	45.86	7.65	29.28	58.73	39.69	6.01	44 fő - 25%	28 fő - 16%	104 fő - 59%
Összesen:									19 %	17 %	64 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	80.00	80.00	80.00	0.00	1 fő - 1%	17 fő - 100%
14 évesek	32.00	80.00	72.92	16.00	25.00	80.00	58.26	18.84		31 fő - 100%
15 évesek	34.00	80.00	68.89	13.90	32.00	80.00	62.81	15.93		61 fő - 100%
16 évesek	40.00	80.00	69.97	13.34	20.00	80.00	68.94	17.06		88 fő - 100%
17 évesek	15.00	80.00	71.96	13.58	19.00	80.00	69.86	16.41		118 fő - 100%
18+ évesek	25.00	80.00	69.84	16.22	21.00	80.00	60.69	18.76		180 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	16.00	22.00	17.33	2.21	12.00	30.00	19.64	4.37	15 fő - 88%	2 fő - 12%
14 évesek	10.00	29.00	19.09	5.26	8.00	29.00	21.06	5.57	17 fő - 59%	12 fő - 41%
15 évesek	17.00	30.00	25.06	4.04	16.00	30.00	25.38	4.14	13 fő - 25%	40 fő - 75%
16 évesek	10.00	30.00	21.00	5.62	11.00	30.00	23.86	5.56	36 fő - 44%	46 fő - 56%
17 évesek	4.00	30.00	18.11	6.91	6.00	30.00	21.60	6.60	60 fő - 59%	41 fő - 41%
18+ évesek	7.00	30.00	21.64	6.28	10.00	30.00	23.36	5.73	84 fő - 48%	92 fő - 52%
Összesen:									49 %	51 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	9.00	21.00	13.00	4.74	2.00	30.00	9.00	8.12	7 fő - 47%	8 fő - 53%
14 évesek	3.00	30.00	17.30	7.66	2.00	28.00	13.63	6.73	5 fő - 17%	24 fő - 83%
15 évesek	10.00	43.00	21.79	8.32	2.00	35.00	16.20	6.07	6 fő - 10%	57 fő - 90%
16 évesek	1.00	45.00	25.86	9.70	2.00	26.00	14.07	5.88	11 fő - 12%	79 fő - 88%
17 évesek	5.00	80.00	26.20	12.49	1.00	25.00	11.55	6.28	34 fő - 27%	91 fő - 73%
18+ évesek	1.00	55.00	23.17	10.81	2.00	38.00	14.39	7.16	34 fő - 19%	149 fő - 81%
Összesen:									19 %	81 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	18.40	39.70	25.58	8.43	17.40	30.00	24.34	3.72	3 fő - 20%	5 fő - 33%	7 fő - 47%
14 évesek	17.10	35.90	27.33	5.19	18.00	41.00	28.47	6.87	4 fő - 13%	11 fő - 37%	15 fő - 50%
15 évesek	20.00	50.00	32.36	7.20	21.00	45.00	30.52	6.22	7 fő - 11%	18 fő - 28%	39 fő - 61%
16 évesek	21.20	64.00	38.82	10.98	15.60	46.60	30.37	5.69	10 fő - 11%	22 fő - 24%	59 fő - 65%
17 évesek	20.00	62.20	40.21	9.89	20.00	38.60	28.66	4.60	14 fő - 12%	46 fő - 39%	59 fő - 50%
18+ évesek	24.30	77.00	42.94	10.87	18.00	55.90	31.50	7.93	32 fő - 18%	51 fő - 28%	99 fő - 54%
Összesen:									14 %	31 %	55 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	145.00	200.00	171.25	19.54	150.00	200.00	173.64	17.43	1 fő - 7%	14 fő - 93%
14 évesek	165.00	220.00	190.50	18.48	130.00	215.00	170.26	19.83	3 fő - 10%	26 fő - 90%
15 évesek	150.00	230.00	190.79	22.67	110.00	230.00	178.91	26.28	11 fő - 18%	51 fő - 82%
16 évesek	120.00	287.00	207.40	40.58	150.00	240.00	182.56	19.40	9 fő - 10%	80 fő - 90%
17 évesek	150.00	290.00	223.90	29.25	120.00	230.00	170.91	23.72	11 fő - 9%	106 fő - 91%

Összesen:13 %87 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	12.00	19.50	15.25	2.39	17.00	40.00	31.82	6.83	7 fő - 41%	10 fő - 59%
14 évesek	14.50	38.50	23.33	6.27	0.39	43.00	28.73	8.60	9 fő - 29%	22 fő - 71%
15 évesek	20.00	42.50	29.50	6.13	13.50	45.50	30.59	7.50	18 fő - 29%	45 fő - 71%
16 évesek	12.50	43.00	27.46	7.92	0.30	46.50	31.80	8.93	30 fő - 31%	66 fő - 69%
17 évesek	0.35	51.00	26.58	9.62	0.44	51.00	32.93	10.27	41 fő - 34%	79 fő - 66%
18+ évesek	5.00	41.50	26.62	8.49	11.00	47.50	31.81	9.20	57 fő - 32%	121 fő - 68%

Összesen:32 %68 %