

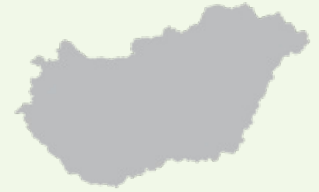


Létszám: 547 / 210 fiú, 337 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 87,62 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.22 08:44:45



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	8	75%	25%	9	100%		
14 évesek	9	44%	33%	8	75%	25%	
15 évesek	16	94%	6%	34	85%	9%	6%
16 évesek	38	89%	8%	69	80%	10%	10%
17 évesek	39	90%	5%	58	91%	5%	4%
18+ évesek	68	90%	9%	114	85%	12%	3%

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	8	100%		9	100%		
14 évesek	9	56%	11%	8	88%	12%	
15 évesek	16	50%	6%	33	100%		
16 évesek	38	66%	2%	69	84%	7%	9%
17 évesek	38	76%	6%	56	77%	20%	3%
18+ évesek	60	78%	22%	112	73%	17%	10%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	8	100%		9	100%		
14 évesek	8	13%	87%	8	13%	87%	
15 évesek	16	25%	19%	34	3%	21%	76%
16 évesek	39	33%	15%	67	10%	18%	72%
17 évesek	38	18%	3%	53	11%	21%	68%
18+ évesek	62	21%	19%	109	37%	30%	33%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
13 évesek	8	100%		9	100%		
14 évesek	9	100%		8	100%		
15 évesek	16	100%		34	100%		
16 évesek	38	100%		66	100%		
17 évesek	39	3%	97%	55	100%		

18+ évesek	67	1%	99%	111	1%	99%
------------	----	----	-----	-----	----	-----

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő		
18+ évesek	13	85%	15%	1	100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	8	25%	75%	9	11%	89%
14 évesek	9	33%	67%	8	13%	87%
15 évesek	16	13%	87%	34	6%	94%
16 évesek	39	21%	79%	64	14%	86%
17 évesek	37	27%	73%	53	4%	96%
18+ évesek	68	21%	79%	114	17%	83%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	8	50%	50%	9	11%	56%
14 évesek	9	44%	56%	8	25%	75%
15 évesek	16	13%	19%	34	6%	12%
16 évesek	39	36%	26%	69	4%	20%
17 évesek	38	26%	24%	59	8%	32%
18+ évesek	65	17%	26%	113	12%	35%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	8	100%		9	100%	
14 évesek	9	11%	89%	8	100%	
15 évesek	15	7%	93%	34	3%	97%
16 évesek	39	31%	18%	62	3%	5%
17 évesek	36	31%	8%	52	2%	4%
18+ évesek	66	9%	12%	114	4%	5%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

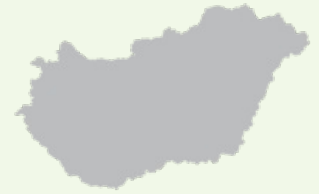
FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	8	38%	62%	9	33%	67%
14 évesek	9	33%	67%	8	38%	62%
15 évesek	16	13%	87%	34	44%	56%
16 évesek	38	8%	92%	68	54%	46%
17 évesek	39	23%	77%	53	34%	66%
18+ évesek	63	13%	87%	114	42%	58%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest XIII. Kerületi Ady Endre Gimnázium

Létszám: 547 / 210 fiú, 337 lány
Tanév: 2025/2026



Adatfeltöltöttségi állapot: 87,62 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.22 08:44:45

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	15.18	23.32	19.03	2.80	15.73	21.41	17.21	1.60		2 fő - 12%	15 fő - 88%
14 évesek	16.26	33.10	23.49	4.69	17.21	27.43	20.61	3.63	2 fő - 12%	5 fő - 29%	10 fő - 59%
15 évesek	18.34	27.47	21.47	1.98	15.78	30.48	21.39	3.35	2 fő - 4%	4 fő - 8%	44 fő - 88%
16 évesek	18.08	29.39	21.13	2.04	12.59	34.87	22.09	4.09	8 fő - 8%	10 fő - 9%	89 fő - 83%
17 évesek	14.94	40.90	20.81	4.36	14.69	31.18	21.36	3.18	4 fő - 4%	5 fő - 5%	88 fő - 91%
18+ évesek	17.89	32.51	21.92	2.60	16.18	39.50	21.46	3.53	4 fő - 2%	20 fő - 11%	158 fő - 87%
Összesen:									4 %	10 %	86 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	6.10	20.60	12.25	5.54	11.40	26.90	15.94	4.47			17 fő - 100%
14 évesek	8.40	39.60	21.92	9.57	14.40	37.80	20.68	7.46	2 fő - 11%	3 fő - 18%	12 fő - 71%
15 évesek	13.00	32.00	20.99	4.01	10.90	26.00	18.88	3.88	1 fő - 2%	7 fő - 14%	41 fő - 84%
16 évesek	12.00	45.00	19.26	5.45	7.70	41.70	22.02	7.71	7 fő - 6%	17 fő - 16%	83 fő - 78%
17 évesek	5.00	41.00	15.48	8.31	12.90	42.00	24.42	6.80	4 fő - 4%	18 fő - 19%	72 fő - 77%
18+ évesek	5.10	33.40	16.90	5.85	15.30	49.70	25.59	8.31	11 fő - 6%	32 fő - 19%	129 fő - 75%
Összesen:									5 %	17 %	78 %

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	44.99	61.94	52.15	5.33	43.63	56.13	48.29	3.48			17 fő - 100%
14 évesek	34.58	50.86	46.45	4.82	39.14	62.20	51.43	7.61	1 fő - 6%	1 fő - 6%	14 fő - 88%
15 évesek	37.56	56.52	45.27	5.66	33.85	64.51	45.58	7.54	5 fő - 10%	10 fő - 20%	35 fő - 70%
16 évesek	34.23	63.84	46.51	8.42	32.59	62.55	43.97	7.21	20 fő - 19%	18 fő - 17%	68 fő - 64%
17 évesek	32.17	69.19	50.93	9.02	29.65	61.34	42.53	6.92	13 fő - 14%	12 fő - 13%	66 fő - 73%
18+ évesek	31.74	65.48	47.10	7.82	29.09	61.05	37.76	5.64	53 fő - 31%	45 fő - 26%	73 fő - 43%
Összesen:									20 %	19 %	61 %

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	67.00	80.00	78.56	4.09		17 fő - 100%
14 évesek	51.00	80.00	76.78	9.11	30.00	80.00	66.25	18.67		17 fő - 100%
15 évesek	44.00	80.00	65.31	12.01	21.00	80.00	61.82	14.83		50 fő - 100%

16 évesek	40.00	80.00	61.21	14.96	30.00	80.00	63.88	14.83		104 fő - 100%
17 évesek	12.00	80.00	71.56	15.01	31.00	80.00	68.44	15.08	1 fő - 1%	93 fő - 100%
18+ évesek	20.00	80.00	74.42	11.73	15.00	80.00	67.00	17.43	2 fő - 1%	176 fő - 100%

Összesen: 1 % 99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
18+ évesek	7.00	26.00	14.38	6.13	25.00	25.00	25.00	0.00	11 fő - 79%	3 fő - 21%

Összesen: 79 % 21 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	2.00	40.00	18.50	10.09	5.00	20.00	12.22	5.01	3 fő - 18%	14 fő - 82%
14 évesek	2.00	17.00	10.44	5.04	5.00	50.00	22.38	17.24	4 fő - 24%	13 fő - 76%
15 évesek	13.00	54.00	27.56	11.15	3.00	67.00	28.29	17.13	4 fő - 8%	46 fő - 92%
16 évesek	4.00	63.00	28.26	15.22	0.00	60.00	19.70	11.85	17 fő - 17%	86 fő - 83%
17 évesek	10.00	60.00	24.16	11.61	5.00	65.00	16.60	10.84	12 fő - 13%	78 fő - 87%
18+ évesek	6.00	46.00	25.06	9.03	1.00	30.00	12.24	6.32	33 fő - 18%	149 fő - 82%

Összesen: 16 % 84 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	23.30	42.00	31.18	6.76	17.20	29.00	23.04	3.22	1 fő - 6%	9 fő - 53%	7 fő - 41%
14 évesek	24.60	36.10	30.51	3.87	21.50	50.00	32.71	9.52		6 fő - 35%	11 fő - 65%
15 évesek	24.00	67.00	41.46	11.91	12.00	67.00	37.52	12.68	4 fő - 8%	7 fő - 14%	39 fő - 78%
16 évesek	16.00	56.00	35.82	10.44	10.00	68.00	34.78	10.60	17 fő - 16%	24 fő - 22%	67 fő - 62%
17 évesek	24.00	57.90	39.87	9.42	14.00	46.80	30.03	6.25	15 fő - 15%	28 fő - 29%	54 fő - 56%
18+ évesek	27.00	62.20	43.64	8.68	19.00	57.60	30.36	6.27	24 fő - 13%	56 fő - 31%	98 fő - 55%

Összesen: 13 % 28 % 59 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	175.00	235.00	201.25	17.84	158.00	198.00	174.78	13.48			17 fő - 100%
14 évesek	90.00	214.00	176.00	35.61	140.00	198.00	171.50	18.14	1 fő - 6%		16 fő - 94%
15 évesek	177.00	220.00	195.73	11.49	145.00	250.00	183.32	24.34		2 fő - 4%	47 fő - 96%
16 évesek	150.00	240.00	188.69	24.28	90.00	240.00	183.92	28.05	14 fő - 14%	10 fő - 10%	77 fő - 76%
17 évesek	125.00	280.00	205.36	38.86	125.00	267.00	178.25	23.21	12 fő - 14%	5 fő - 6%	71 fő - 81%
18+ évesek	160.00	275.00	218.61	27.91	120.00	245.00	173.32	24.53	11 fő - 6%	14 fő - 8%	155 fő - 86%

Összesen: 8 % 7 % 85 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	12.00	33.50	24.75	7.84	14.50	45.00	29.83	8.59	6 fő - 35%	11 fő - 65%
14 évesek	1.00	28.50	19.67	9.57	11.50	42.50	27.63	10.46	6 fő - 35%	11 fő - 65%
15 évesek	0.22	44.50	29.92	10.69	7.55	45.50	29.32	10.54	17 fő - 34%	33 fő - 66%
16 évesek	17.00	44.00	31.79	7.72	12.14	45.00	30.07	8.85	40 fő - 38%	66 fő - 62%

17 évesek	13.50	44.50	27.20	8.25	17.50	50.00	33.26	7.83	27 fő - 29%	65 fő - 71%
18+ évesek	12.50	45.00	29.17	7.69	0.50	47.00	31.20	7.85	56 fő - 32%	121 fő - 68%
Összesen:									33 %	67 %