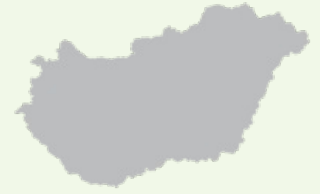


Létszám: **62 / 30 fiú, 32 lány**

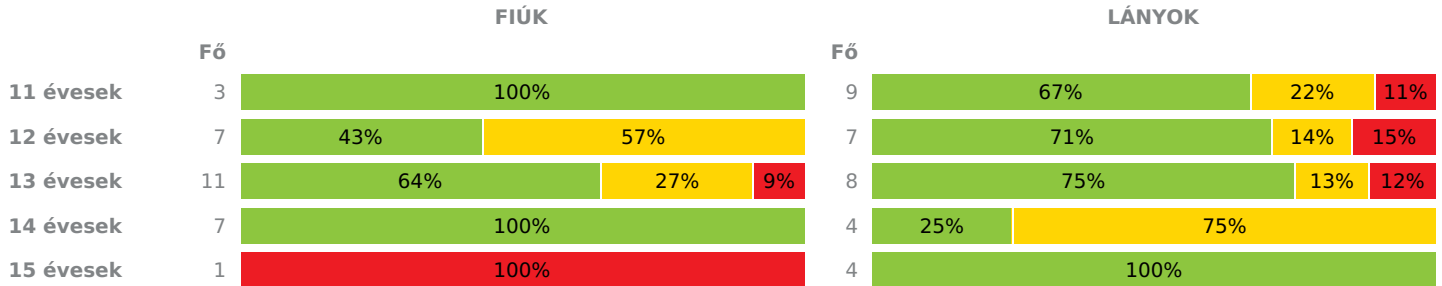
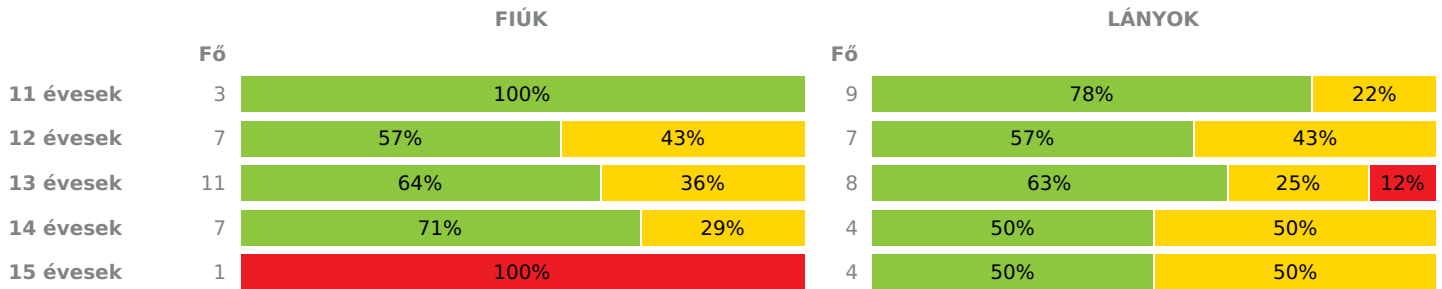
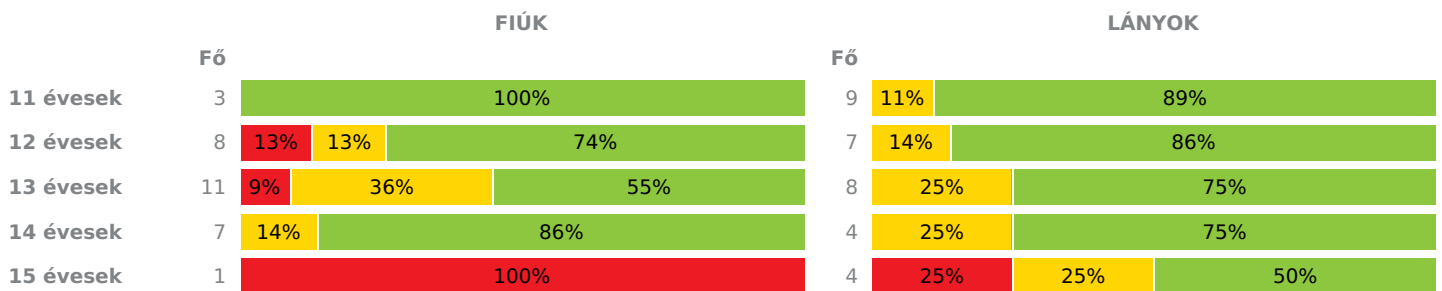
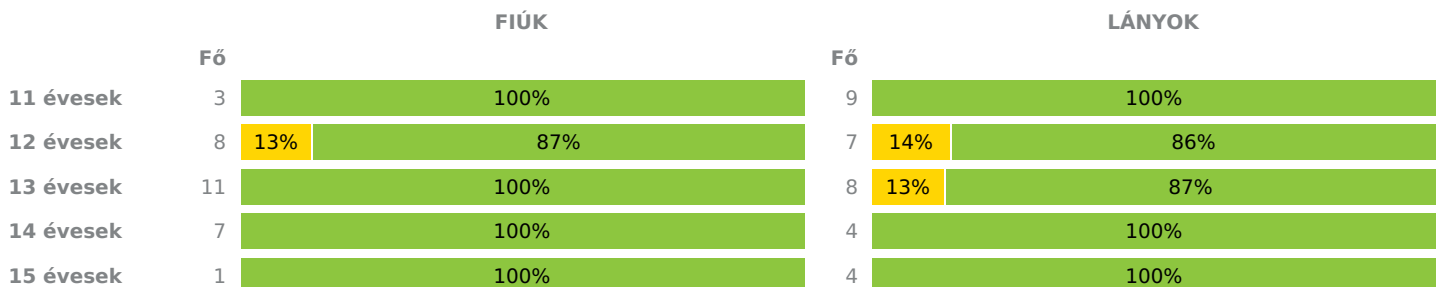
 Tanév: **2021/2022**

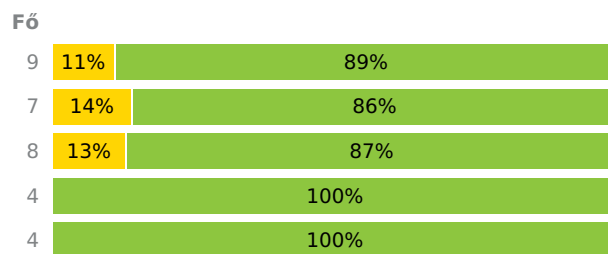
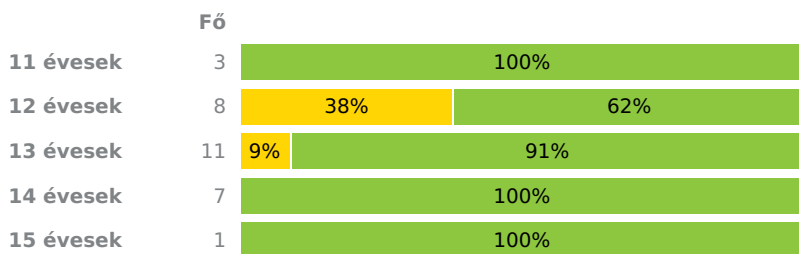
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.24 10:11:53

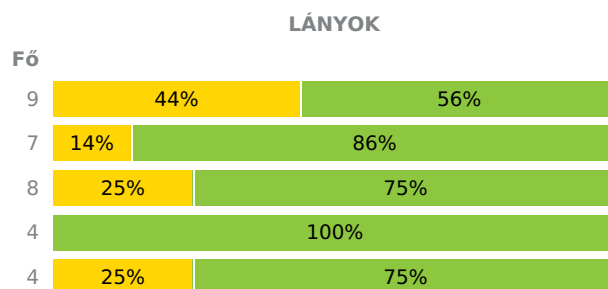
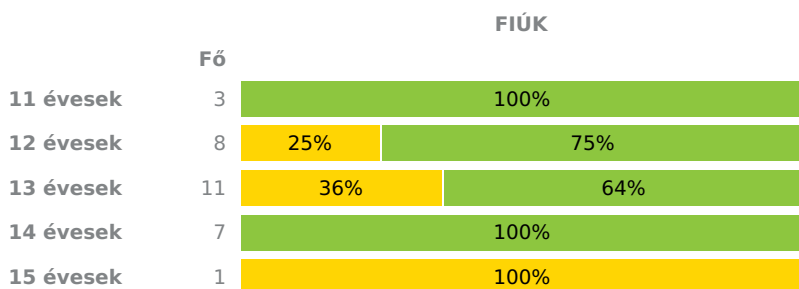


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

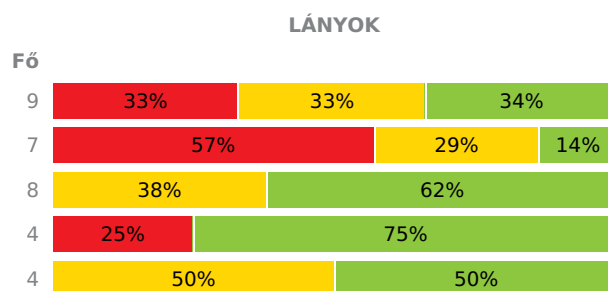
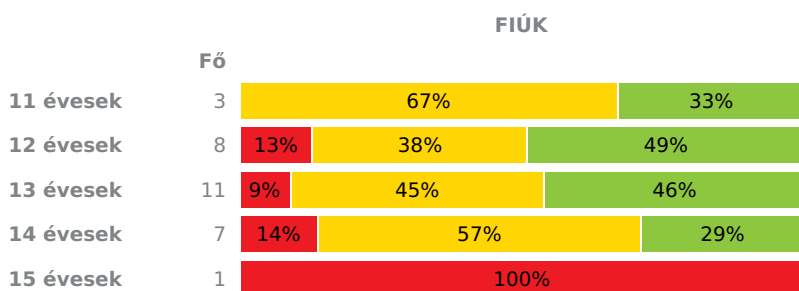
**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**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)**
**FIÚK**
**LÁNYOK**



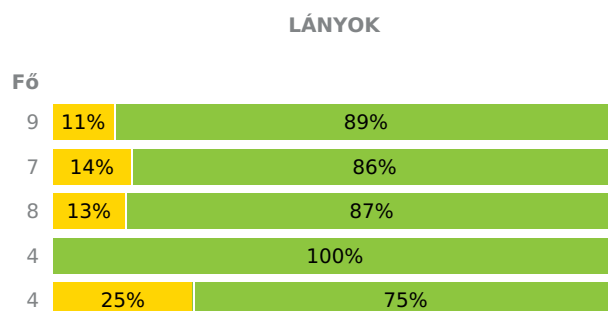
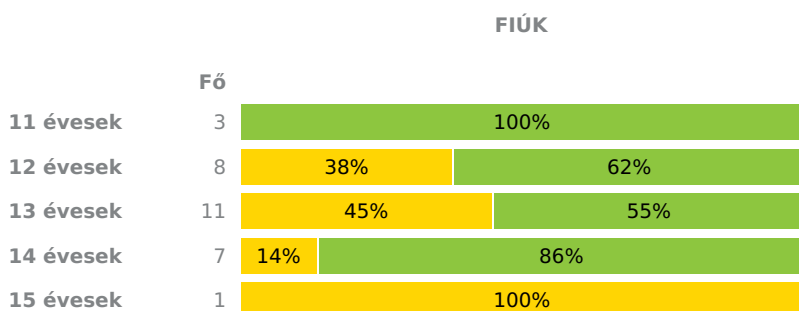
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

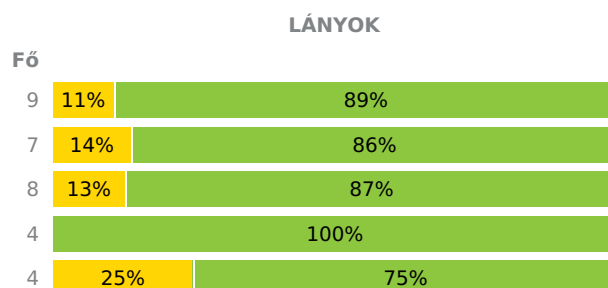
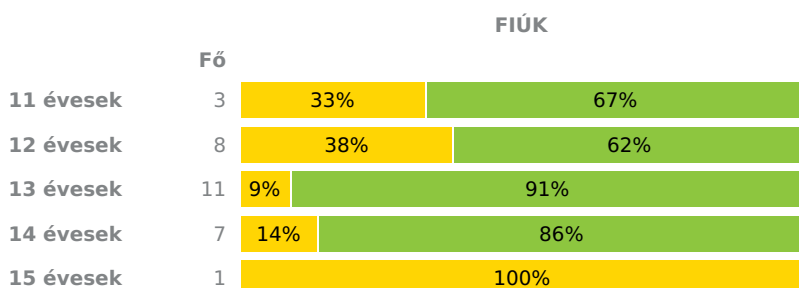


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**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
11 évesek	13	17	16	1.76	17	27	20	2.76	1 fő - 8%	2 fő - 17%	9 fő - 75%
12 évesek	15	26	21	3.77	15	27	21	3.58	1 fő - 7%	5 fő - 36%	8 fő - 57%
13 évesek	14	28	21	3.78	17	29	21	3.42	2 fő - 11%	4 fő - 21%	13 fő - 68%
14 évesek	17	21	19	1.30	22	25	24	1.15		3 fő - 27%	8 fő - 73%
15 évesek	36	36	36	0.00	21	23	22	0.92	1 fő - 20%		4 fő - 80%
Összesen:									8 %	23 %	69 %

**Testzsírszázalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	7	19	14	5.36	12	34	23	6.60		2 fő - 17%	10 fő - 83%
12 évesek	11	34	22	7.32	14	33	25	6.79		6 fő - 43%	8 fő - 57%
13 évesek	9	34	23	8.46	19	41	26	6.83	1 fő - 5%	6 fő - 32%	12 fő - 63%
14 évesek	12	24	18	4.05	25	36	31	4.96		4 fő - 36%	7 fő - 64%
15 évesek	43	43	43	0.00	27	37	31	3.89	1 fő - 20%	2 fő - 40%	2 fő - 40%
Összesen:									3 %	33 %	64 %

**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
11 évesek	43	58	51	5.88	40	47	42	2.01		1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	36	50	42	3.62	40	46	42	1.89	1 fő - 7%	2 fő - 13%	12 fő - 80%
13 évesek	36	58	44	6.62	39	47	42	2.44	1 fő - 5%	6 fő - 32%	12 fő - 63%
14 évesek	40	58	48	5.33	37	44	41	2.50		2 fő - 18%	9 fő - 82%
15 évesek	38	38	38	0.00	36	50	43	5.71	2 fő - 40%	1 fő - 20%	2 fő - 40%
Összesen:									6 %	19 %	75 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	50	80	70	14.14	17	80	42	20.88		12 fő - 100%
12 évesek	11	80	42	24.13	8	67	34	17.13	2 fő - 13%	13 fő - 87%
13 évesek	18	80	52	25.37	14	80	40	24.02	1 fő - 5%	18 fő - 95%
14 évesek	34	80	57	15.59	31	80	62	20.35		11 fő - 100%
15 évesek	30	30	30	0.00	50	80	65	11.18		5 fő - 100%
Összesen:									5 %	95 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	24	25	24	0.71	22	30	27	2.44	1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	18	30	24	3.53	21	25	24	1.37	4 fő - 27%	11 fő - 73%
13 évesek	17	30	24	3.20	22	30	27	3.21	2 fő - 11%	17 fő - 89%
14 évesek	23	30	26	2.53	24	30	29	2.60		11 fő - 100%
15 évesek	26	26	26	0.00	25	30	28	1.80		5 fő - 100%
Összesen:									11 %	89 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14	20	16	2.62	4	20	10	5.86	4 fő - 33%	8 fő - 67%
12 évesek	2	20	12	5.28	4	29	14	7.31	3 fő - 20%	12 fő - 80%
13 évesek	5	28	13	6.36	3	25	15	6.82	6 fő - 32%	13 fő - 68%
14 évesek	12	36	19	7.42	7	28	18	9.14		11 fő - 100%
15 évesek	8	8	8	0.00	1	20	12	6.80	2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									24 %	76 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	20	22	20	0.80	12	22	17	3.79	3 fő - 25%	5 fő - 42%	4 fő - 33%
12 évesek	12	31	22	5.28	14	24	18	3.45	5 fő - 33%	5 fő - 33%	5 fő - 33%
13 évesek	16	33	25	4.88	22	28	25	2.19	1 fő - 5%	8 fő - 42%	10 fő - 53%
14 évesek	24	34	28	3.41	21	35	29	5.23	2 fő - 18%	4 fő - 36%	5 fő - 45%
15 évesek	26	26	26	0.00	23	30	27	2.70	1 fő - 20%	2 fő - 40%	2 fő - 40%
Összesen:									19 %	39 %	42 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	160	166	164	2.62	128	200	152	22.36	1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	115	190	151	25.43	110	167	146	19.45	4 fő - 27%	11 fő - 73%
13 évesek	110	182	154	24.89	125	194	159	20.64	6 fő - 32%	13 fő - 68%
14 évesek	160	200	177	11.46	139	158	147	7.79	1 fő - 9%	10 fő - 91%
15 évesek	150	150	150	0.00	120	178	157	22.02	2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									23 %	77 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20	35	30	6.72	23	34	29	3.74	2 fő - 17%	10 fő - 83%
12 évesek	20	28	22	2.43	15	30	27	4.90	4 fő - 27%	11 fő - 73%
13 évesek	19	30	24	3.10	25	32	29	2.20	2 fő - 11%	17 fő - 89%
14 évesek	11	36	23	6.71	33	49	40	6.98	1 fő - 9%	10 fő - 91%
15 évesek	19	19	19	0.00	25	36	29	4.18	2 fő - 40%	3 fő - 60%
Összesen:									18 %	82 %

