

Létszám: 54 / 27 fiú, 27 lány

Tanév: 2014/2015

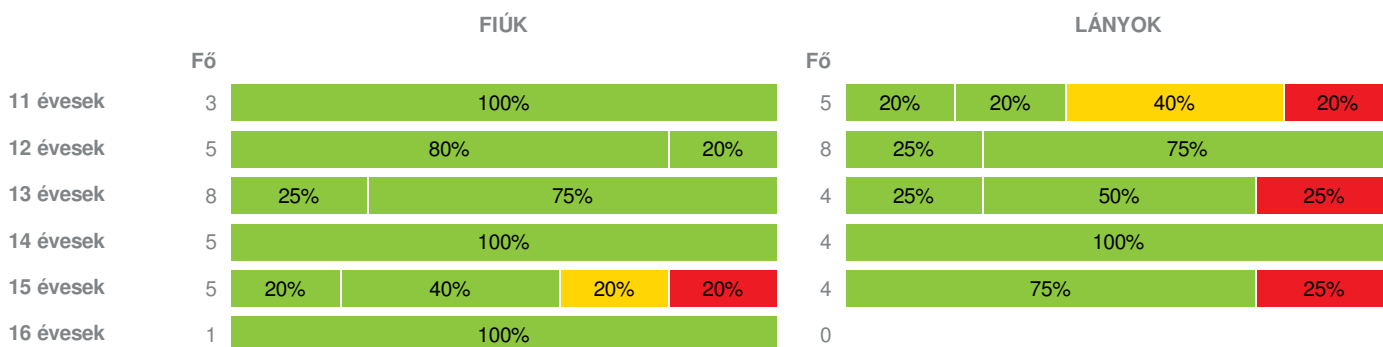
Adatfeltöltöttségi állapot: 99,59 %

Nyomtatás dátuma: 2018.10.11 15:28:04

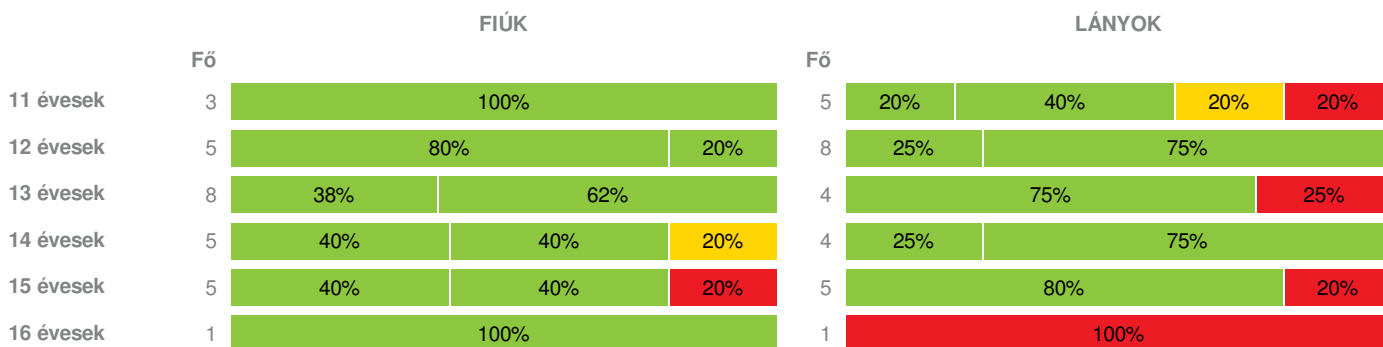


TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

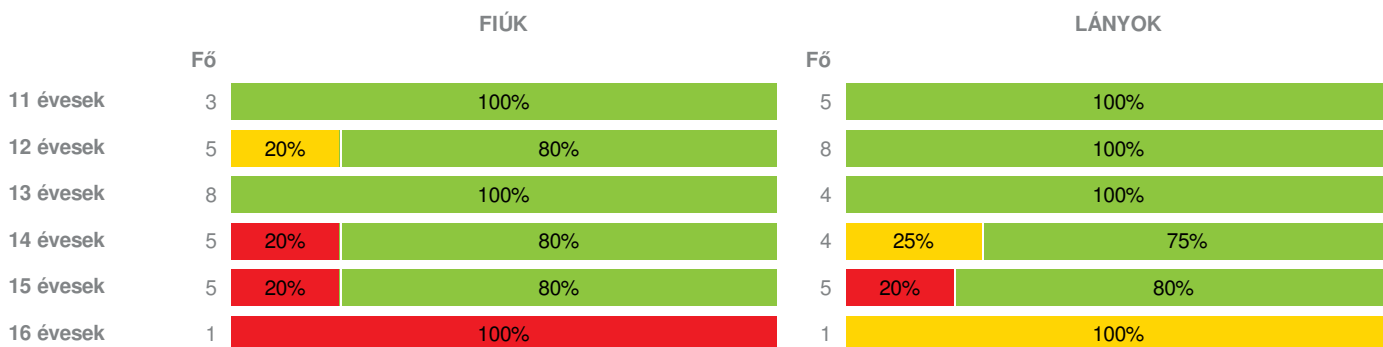
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)


Testzsír százalék (TZS %)

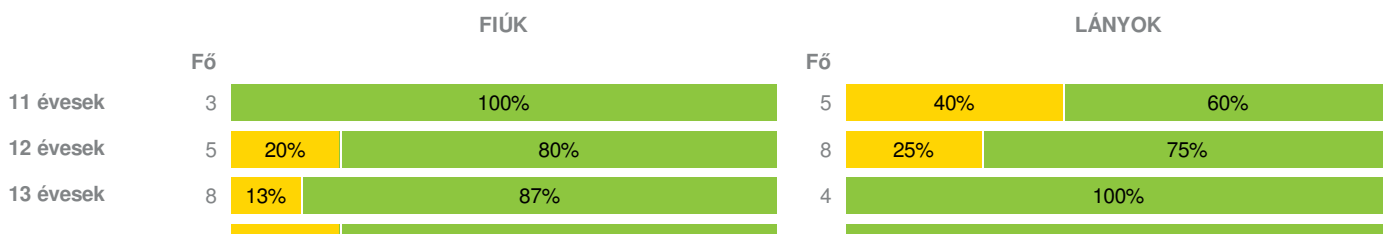


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)



14 évesek	5	20% 80%	4	100%
15 évesek	5	80% 20%	5	60% 40%
16 évesek	1	100%	1	100%

Törzsemelés (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	3	100%	5	40% 60%
12 évesek	5	60% 40%	8	75% 25%
13 évesek	8	38% 62%	4	75% 25%
14 évesek	5	80% 20%	4	50% 50%
15 évesek	5	100%	5	40% 60%
16 évesek	1	100%	1	100%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő		
11 évesek	3	33%	67%	5	80%	20%	
12 évesek	5	100%		8	25%	75%	
13 évesek	8	25%	75%	4	50%	50%	
14 évesek	5	40%	60%	4	100%		
15 évesek	5	80%	20%	5	60%	40%	
16 évesek	1	100%		1	100%		

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	3	33%	67%	5		100%
12 évesek	5	60%	40%	8	13%	87%
13 évesek	8	13%	87%	4	25%	75%
14 évesek	5	20%	80%	4		100%
15 évesek	5		100%	5		100%
16 évesek	1		100%	1		100%

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	3	100%	5	20% 80%
12 évesek	5	100%	8	13% 87%
13 évesek	8	13% 87%	4	100%
14 évesek	5	20% 80%	4	25% 75%
15 évesek	5	40% 60%	5	80% 20%
16 évesek	1	100%	1	100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	3	100%		5	40% 60%

12 évesek	5	20%	80%	8	25%	75%
13 évesek	8	100%		4	100%	
14 évesek	5	100%		4	25%	75%
15 évesek	5	20%	80%	5	20%	80%
16 évesek	1	100%		1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2015



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Dusnok-Fajsz Általános Iskola Fajsz Általános Iskolája

Létszám: 54 / 27 fiú, 27 lány

Tanév: 2014/2015

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,59 %

Nyomtatás dátuma: 2018.10.11 15:28:04



TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16	17	17	0.68	14	29	21	5.12	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
12 évesek	14	19	15	2.06	14	20	17	1.70			13 fő - 100%
13 évesek	15	21	18	1.99	16	37	23	7.99	1 fő - 8%		11 fő - 92%
14 évesek	18	21	19	1.16	17	21	19	1.46			9 fő - 100%
15 évesek	17	29	22	4.42	18	39	25	8.21	2 fő - 22%	1 fő - 11%	6 fő - 67%
16 évesek	17	17	17	0.00							1 fő - 100%
Összesen:									8 %	6 %	86 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12	17	15	1.89	5	38	24	11.08	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
12 évesek	5	21	8	6.32	7	23	16	4.93			13 fő - 100%
13 évesek	6	14	10	3.35	14	43	25	10.57	1 fő - 8%		11 fő - 92%
14 évesek	6	24	14	7.20	12	23	18	4.20		1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	6	36	15	11.46	16	49	29	10.94	2 fő - 20%		8 fő - 80%
16 évesek	7	7	7	0.00	39	39	39	0.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
Összesen:									9 %	4 %	87 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	45	55	51	4.42	41	53	45	4.55			8 fő - 100%
12 évesek	39	54	48	5.38	42	53	46	3.85		1 fő - 8%	12 fő - 92%
13 évesek	41	55	49	4.05	40	47	44	2.45			12 fő - 100%
14 évesek	38	51	45	4.57	37	49	45	4.41	1 fő - 11%	1 fő - 11%	7 fő - 78%

15 évesek	38	57	48	6.44	32	46	41	5.08	2 fő - 20%	8 fő - 80%	
16 évesek	37	37	37	0.00	37	37	37	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%	
Összesen:									7 %	6 %	87 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18	27	24	4.24	8	53	23	15.96	2 fő - 25%	6 fő - 75%
12 évesek	2	37	21	11.43	4	80	32	21.32	3 fő - 23%	10 fő - 77%
13 évesek	20	47	29	9.81	24	32	27	3.11	1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	18	80	37	22.36	21	37	28	5.97	1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	12	80	31	24.73	1	35	18	13.11	7 fő - 70%	3 fő - 30%
16 évesek	20	20	20	0.00	24	24	24	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									28 %	72 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	15	21	19	2.59	16	30	25	4.76	5 fő - 63%	3 fő - 38%
12 évesek	18	26	21	3.09	16	30	22	3.78	9 fő - 69%	4 fő - 31%
13 évesek	14	28	23	4.79	17	24	21	2.68	6 fő - 50%	6 fő - 50%
14 évesek	16	25	20	3.10	21	27	23	2.41	6 fő - 67%	3 fő - 33%
15 évesek	13	23	19	3.77	19	27	24	3.04	7 fő - 70%	3 fő - 30%
16 évesek	24	24	24	0.00	24	24	24	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									61 %	39 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	6	13	10	2.87	1	22	7	7.91	5 fő - 63%	3 fő - 38%
12 évesek	9	16	12	2.65	1	36	13	9.89	2 fő - 15%	11 fő - 85%
13 évesek	3	26	14	7.00	2	19	9	6.30	4 fő - 33%	8 fő - 67%
14 évesek	6	22	14	5.95	8	12	10	2.00	2 fő - 22%	7 fő - 78%
15 évesek	6	30	13	8.62	2	13	6	4.05	7 fő - 70%	3 fő - 30%
16 évesek	14	14	14	0.00	1	1	1	0.00	2 fő - 100%	
Összesen:									41 %	59 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18	21	19	1.52	16	22	19	2.18	1 fő - 13%	7 fő - 88%
12 évesek	14	22	18	3.11	14	27	21	3.96	4 fő - 31%	9 fő - 69%
13 évesek	17	35	26	4.98	12	26	20	5.14	2 fő - 17%	10 fő - 83%
14 évesek	16	38	28	7.78	21	33	25	4.57	1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	31	35	33	1.37	23	31	28	2.73		10 fő - 100%
16 évesek	44	44	44	0.00	38	38	38	0.00		2 fő - 100%
Összesen:									15 %	85 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	160	185	172	10.27	125	173	147	15.63	1 fő - 13%	7 fő - 88%
12 évesek	142	171	153	9.63	131	175	144	13.52	1 fő - 8%	12 fő - 92%
13 évesek	131	210	178	24.24	143	175	161	11.50	1 fő - 8%	11 fő - 92%
14 évesek	143	200	178	20.39	125	173	156	18.48	2 fő - 22%	7 fő - 78%
15 évesek	110	202	163	36.16	95	158	130	20.19	6 fő - 60%	4 fő - 40%
16 évesek	172	172	172	0.00	102	102	102	0.00	2 fő - 100%	

Összesen: 24 % 76 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	21	30	26	4.03	22	31	27	3.67	2 fő - 25%	6 fő - 75%
12 évesek	17	29	24	4.33	23	36	30	4.42	3 fő - 23%	10 fő - 77%
13 évesek	24	33	27	2.89	27	35	31	3.27		12 fő - 100%
14 évesek	25	35	29	3.64	25	36	31	4.24	1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	15	29	24	4.75	25	33	29	2.33	2 fő - 20%	8 fő - 80%
16 évesek	30	30	30	0.00	25	25	25	0.00	1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 17 % 83 %