



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK					LÁNYOK			
	Fő					Fő				
11 évesek	21	95%			5%	32	100%			
12 évesek	53	83%		13%	4%	38	84%		16%	
13 évesek	41	88%		12%		23	96%		4%	
14 évesek	34	85%		12%	3%	15	87%		13%	
15 évesek	22	64%	27%		9%	14	79%		14%	7%

Testzsírszázalék (Tzs %) (TTS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő			
11 évesek	21	86%		14%	31	94%		6%
12 évesek	50	80%		18%	38	89%		11%
13 évesek	40	85%		15%	22	100%		
14 évesek	31	87%		13%	16	94%		6%
15 évesek	18	67%		33%	14	79%		21%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	22	100%				3%	97%	
12 évesek	51	4%	8%	88%		3%	97%	
13 évesek	41	5%		95%		13%	87%	
14 évesek	34	3%	3%	94%		7%	13%	80%
15 évesek	22	9%	14%	77%		33%	67%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő		
11 évesek	22	100%		31	100%	
12 évesek	51	100%		37	3%	97%
13 évesek	41	100%		23	100%	
14 évesek	34	100%		15	100%	
15 évesek	22	100%		15	100%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		Fő	
11 évesek	22	59% 41%	31	48% 52%
12 évesek	50	36% 64%	38	18% 82%
13 évesek	41	37% 63%	22	18% 82%
14 évesek	34	41% 59%	13	69% 31%
15 évesek	22	18% 82%	15	33% 67%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	22	100%	32	100%
12 évesek	51	18% 82%	38	3% 97%
13 évesek	41	10% 90%	23	13% 87%
14 évesek	34	3% 97%	13	100%
15 évesek	22	14% 86%	15	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő			
11 évesek	22	18%	45%	37%	31	26%	42%	32%
12 évesek	51	31%	33%	36%	38	21%	37%	42%
13 évesek	41	27%	37%	36%	23	22%	39%	39%
14 évesek	34	18%	38%	44%	14	7%	50%	43%
15 évesek	22	14%	36%	50%	15	7%	33%	60%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	22	18%	82%	32	3%	97%
12 évesek	52	17%	83%	37	8%	92%
13 évesek	41	27%	73%	23	13%	87%
14 évesek	34	15%	85%	14	14%	86%
15 évesek	22	23%	77%	15		100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	21	52%	48%	32	25%	75%
12 évesek	51	39%	61%	38	32%	68%
13 évesek	41	44%	56%	23	9%	91%
14 évesek	34	47%	53%	14	21%	79%
15 évesek	22	73%	27%	15	13%	87%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	12	30	22	5.00	12	30	24	5.00	28 fő - 53%	25 fő - 47%
12 évesek	12	30	24	5.00	8	30	26	5.00	25 fő - 28%	63 fő - 72%
13 évesek	13	30	24	5.00	15	30	26	4.00	19 fő - 30%	44 fő - 70%
14 évesek	15	30	24	4.00	13	28	20	4.00	23 fő - 49%	24 fő - 51%
15 évesek	16	30	26	3.00	13	30	24	6.00	9 fő - 24%	28 fő - 76%
Összesen:									36 %	64 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIUK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10	40	21	7.00	9	40	17	6.00		54 fő - 100%
12 évesek	0	80	24	15.00	5	50	20	9.00	10 fő - 11%	79 fő - 89%
13 évesek	3	60	24	12.00	3	80	20	14.00	7 fő - 11%	57 fő - 89%
14 évesek	6	52	23	9.00	8	70	20	17.00	1 fő - 2%	46 fő - 98%
15 évesek	11	47	26	9.00	10	50	27	10.00	3 fő - 8%	34 fő - 92%
Összesen:									7 %	93 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14	25	19	3.00	11	23	17	2.00	12 fő - 23%	23 fő - 43%	18 fő - 34%
12 évesek	11	32	20	5.00	5	31	20	5.00	24 fő - 27%	31 fő - 35%	34 fő - 38%
13 évesek	16	40	23	5.00	16	32	23	3.00	16 fő - 25%	24 fő - 38%	24 fő - 38%
14 évesek	19	48	30	7.00	17	39	25	5.00	7 fő - 15%	20 fő - 42%	21 fő - 44%
15 évesek	22	62	35	9.00	18	48	28	6.00	4 fő - 11%	13 fő - 35%	20 fő - 54%
Összesen:									22 %	38 %	40 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIUK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	115	185	155	17.00	125	210	156	18.00	5 fő - 9%	49 fő - 91%
12 évesek	92	212	164	27.00	100	210	159	21.00	12 fő - 13%	77 fő - 87%
13 évesek	123	230	170	25.00	93	198	167	24.00	14 fő - 22%	50 fő - 78%
14 évesek	150	250	194	24.00	130	218	172	26.00	7 fő - 15%	41 fő - 85%
15 évesek	137	240	193	26.00	145	210	172	19.00	5 fő - 14%	32 fő - 86%
Összesen:									15 %	85 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	11	33	21	6.00	10	41	29	6.00	19 fő - 36%	34 fő - 64%
12 évesek	5	37	22	7.00	3	40	28	7.00	32 fő - 36%	57 fő - 64%
13 évesek	1	32	21	7.00	19	46	34	7.00	20 fő - 31%	44 fő - 69%
14 évesek	5	36	20	8.00	16	49	30	8.00	19 fő - 40%	29 fő - 60%
15 évesek	3	35	17	7.00	23	47	34	6.00	18 fő - 49%	19 fő - 51%
Összesen:									37 %	63 %

