



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	4	100%	6	100%
11 évesek	35	91% 9%	30	93% 7%
12 évesek	43	81% 16% 3%	38	97% 3%
13 évesek	38	89% 8% 3%	16	94% 6%
14 évesek	28	96% 4%	26	100%
15 évesek	4	100%	1	100%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	4	75% 25%	5	80% 20%
11 évesek	32	91% 9%	28	89% 7% 4%
12 évesek	42	76% 21% 3%	37	97% 3%
13 évesek	37	78% 19% 3%	17	82% 18%
14 évesek	28	100%	25	100%
15 évesek	4	100%	2	100%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	3	100%	5	100%
11 évesek	32	9% 3% 88%	27	7% 11% 82%
12 évesek	43	5% 2% 93%	36	8% 92%
13 évesek	38	3% 13% 84%	17	100%
14 évesek	28	18% 14% 68%	26	4% 8% 88%
15 évesek	4	25% 75%	2	100%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	4	100%	6	100%
11 évesek	35	100%	29	100%
12 évesek	43	100%	38	100%
13 évesek	39	100%	17	100%
14 évesek	28	100%	27	100%

15 évesek	4	100%	2	100%
-----------	---	------	---	------

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	4	50%50%	3	100%	
11 évesek	30	60%40%	23	35%65%	
12 évesek	42	60%40%	33	39%61%	
13 évesek	37	35%65%	8	13%87%	
14 évesek	28	29%71%	19	37%63%	
15 évesek	4	100%	2	100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	4	100%	6	100%	
11 évesek	35	6%94%	29	21%79%	
12 évesek	43	16%84%	38	8%92%	
13 évesek	39	5%95%	17	6%94%	
14 évesek	28	7%93%	27	19%81%	
15 évesek	4	25%75%	2	100%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	3	67%33%	5	20%80%	
11 évesek	35	17%37%46%	29	17%34%49%	
12 évesek	43	19%47%34%	38	11%37%52%	
13 évesek	39	10%31%59%	17	18%82%	
14 évesek	28	25%18%57%	27	11%41%48%	
15 évesek	4	75%25%	2	100%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	3	100%	5	100%	
11 évesek	35	11%89%	29	17%83%	
12 évesek	43	30%70%	38	3%97%	
13 évesek	39	18%82%	17	6%94%	
14 évesek	28	14%86%	27	7%93%	
15 évesek	4	100%	2	100%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	3	33%67%	5	20%80%	
11 évesek	33	48%52%	27	33%67%	
12 évesek	43	58%42%	38	21%79%	
13 évesek	39	38%62%	17	6%94%	

14 évesek	28	54%	46%	27	26%	74%
15 évesek	4	25%	75%	2	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Farkasréti Általános Iskola

Létszám: 277 / 155 fiú, 122 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 95,93 %

Nyomtatás dátuma: 2022.11.17 14:15:05



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	16	19	18	1.25	13	20	17	2.17			10 fő - 100%
11 évesek	14	23	18	2.31	14	24	18	2.26		5 fő - 8%	60 fő - 92%
12 évesek	6	27	18	4.07	15	25	18	2.25	1 fő - 1%	8 fő - 11%	72 fő - 89%
13 évesek	8	27	19	3.80	15	27	19	2.77	1 fő - 2%	4 fő - 7%	49 fő - 91%
14 évesek	6	23	18	3.86	16	23	20	1.82		1 fő - 2%	53 fő - 98%
15 évesek	19	21	20	0.90	25	25	25	0.00		1 fő - 20%	4 fő - 80%
Összesen:									1 %	7 %	92 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14	24	19	3.65	12	26	17	5.39		2 fő - 22%	7 fő - 78%
11 évesek	6	32	16	6.07	9	35	19	6.36	1 fő - 2%	5 fő - 8%	54 fő - 90%
12 évesek	5	37	18	7.49	8	27	16	5.37	1 fő - 1%	10 fő - 14%	68 fő - 86%
13 évesek	6	37	15	8.11	7	32	20	6.43	1 fő - 1%	10 fő - 20%	43 fő - 80%
14 évesek	5	20	10	3.85	9	29	21	4.67			53 fő - 100%
15 évesek	10	11	11	0.67	27	29	28	0.75			6 fő - 100%
Összesen:									1 %	10 %	89 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	44	48	46	1.59	41	58	50	6.65			8 fő - 100%
11 évesek	36	56	49	5.73	35	53	44	4.34	5 fő - 8%	4 fő - 7%	50 fő - 85%
12 évesek	35	67	47	6.49	38	56	47	4.66	2 fő - 3%	4 fő - 5%	73 fő - 92%
13 évesek	37	69	49	7.14	41	63	50	5.91	1 fő - 2%	5 fő - 9%	49 fő - 89%
14 évesek	35	68	49	8.74	36	55	45	4.93	6 fő - 11%	6 fő - 11%	42 fő - 78%
15 évesek	43	53	49	4.29	36	38	37	1.06		3 fő - 50%	3 fő - 50%
Összesen:									5 %	8 %	87 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	44	80	64	16.07	48	80	65	9.98		10 fő - 100%
11 évesek	17	80	62	19.40	17	80	60	19.85		64 fő - 100%
12 évesek	22	80	75	11.67	25	80	76	12.62		81 fő - 100%
13 évesek	52	80	79	4.97	33	80	76	11.97		56 fő - 100%
14 évesek	80	80	80	0.00	20	80	73	14.63		55 fő - 100%
15 évesek	80	80	80	0.00	80	80	80	0.00		6 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	15	28	22	5.19	23	27	25	1.72	2 fő - 29%	5 fő - 71%
11 évesek	11	30	21	4.84	19	30	24	3.19	26 fő - 49%	27 fő - 51%
12 évesek	12	30	22	4.88	12	30	24	4.03	38 fő - 51%	37 fő - 49%
13 évesek	13	30	24	4.03	22	29	26	2.54	14 fő - 31%	31 fő - 69%
14 évesek	11	30	24	3.78	14	30	23	3.98	15 fő - 32%	32 fő - 68%
15 évesek	24	30	27	2.17	25	30	27	2.25		6 fő - 100%
Összesen:									41 %	59 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	9	50	20	17.20	18	38	29	7.54		10 fő - 100%
11 évesek	0	51	19	9.05	2	35	15	8.48	8 fő - 13%	56 fő - 88%
12 évesek	1	49	19	9.58	4	32	17	6.92	10 fő - 12%	71 fő - 88%
13 évesek	8	50	25	11.78	3	50	20	11.64	3 fő - 5%	53 fő - 95%
14 évesek	1	80	31	15.82	2	49	15	9.46	7 fő - 13%	48 fő - 87%
15 évesek	15	32	25	6.67	10	10	10	0.00	1 fő - 17%	5 fő - 83%
Összesen:									11 %	89 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	16	21	18	2.01	16	25	20	3.59		3 fő - 38%	5 fő - 63%
11 évesek	12	30	20	4.39	14	29	19	3.59	11 fő - 17%	23 fő - 36%	30 fő - 47%
12 évesek	13	33	22	4.35	12	35	23	4.48	12 fő - 15%	34 fő - 42%	35 fő - 43%
13 évesek	16	43	29	6.35	20	31	26	2.96	4 fő - 7%	15 fő - 27%	37 fő - 66%
14 évesek	23	50	34	8.01	17	36	25	4.12	10 fő - 18%	16 fő - 29%	29 fő - 53%
15 évesek	33	37	35	1.48	29	33	31	1.90		3 fő - 50%	3 fő - 50%
Összesen:									14 %	35 %	51 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	128	155	142	11.03	152	200	171	16.22		8 fő - 100%
11 évesek	115	215	165	19.49	100	186	147	18.20	9 fő - 14%	55 fő - 86%
12 évesek	21	230	157	32.41	110	225	169	21.22	14 fő - 17%	67 fő - 83%
13 évesek	123	243	181	25.47	120	215	176	24.98	8 fő - 14%	48 fő - 86%
14 évesek	139	268	204	30.15	123	212	174	25.86	6 fő - 11%	49 fő - 89%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	9	25	18	7.03	23	38	32	6.28	2 fő - 25%	6 fő - 75%
11 évesek	1	33	20	7.55	13	37	27	6.97	25 fő - 42%	35 fő - 58%
12 évesek	5	39	19	7.37	10	41	31	6.73	33 fő - 41%	48 fő - 59%
13 évesek	3	39	22	9.24	23	39	32	4.46	16 fő - 29%	40 fő - 71%
14 évesek	1	36	19	10.64	17	48	32	8.73	22 fő - 40%	33 fő - 60%
15 évesek	15	35	27	7.31	26	30	28	2.25	3 fő - 50%	3 fő - 50%