

Létszám: 233 / 131 fiú, 102 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,71 %

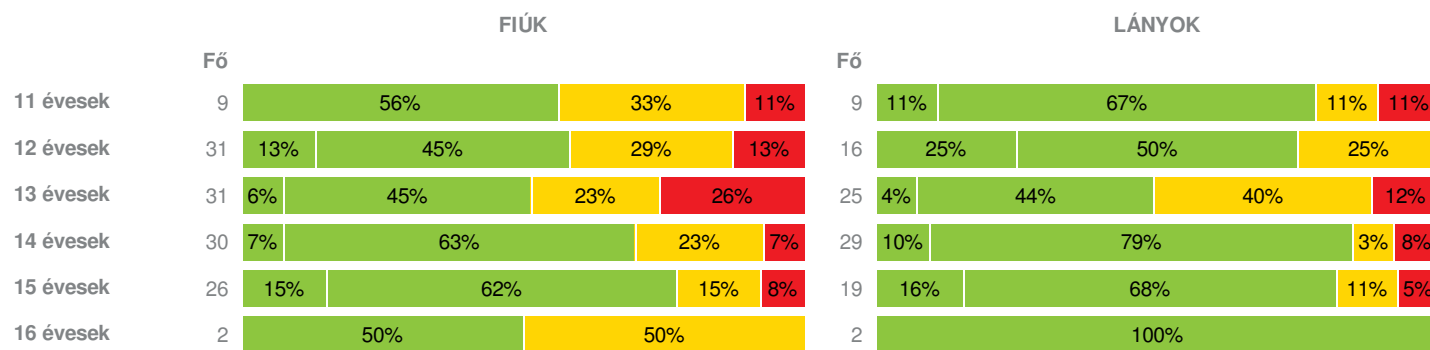
Nyomtatás dátuma: 2019.06.18 15:33:40



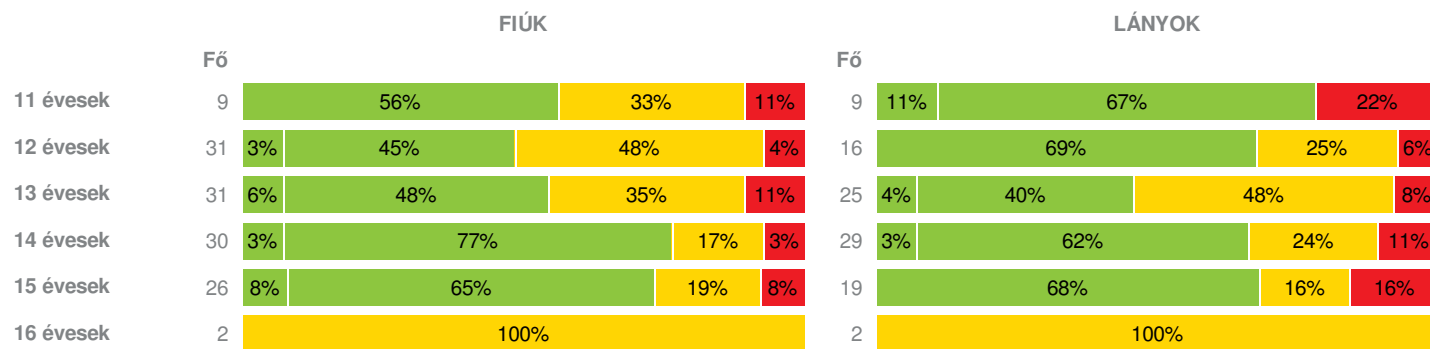
TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

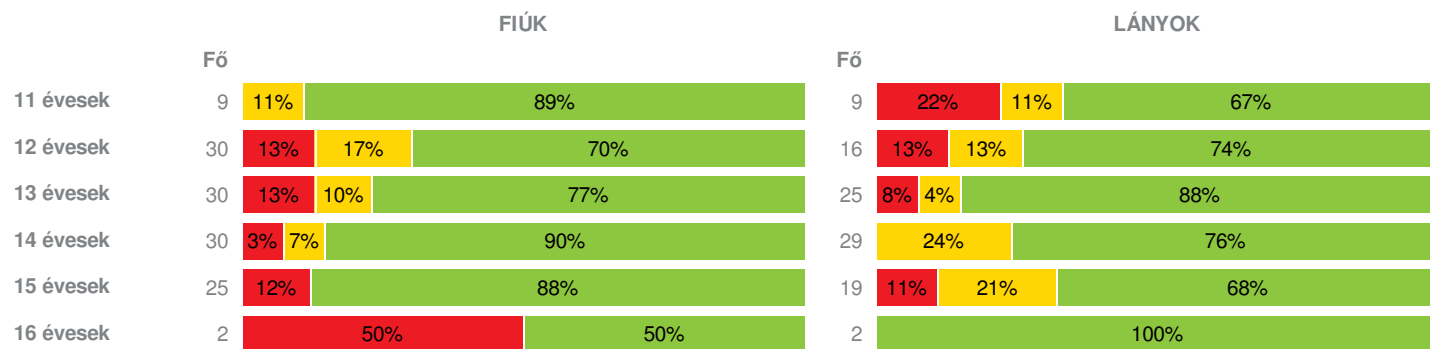


Testzsír százalék (Tzs %) (Note: The image shows Tzs % but the legend uses BMI categories)



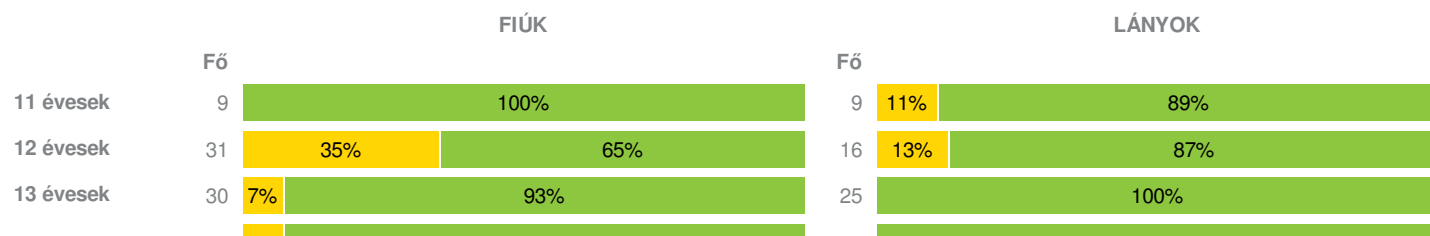
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

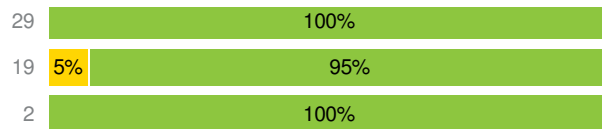
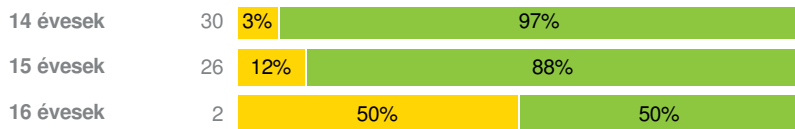
Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)



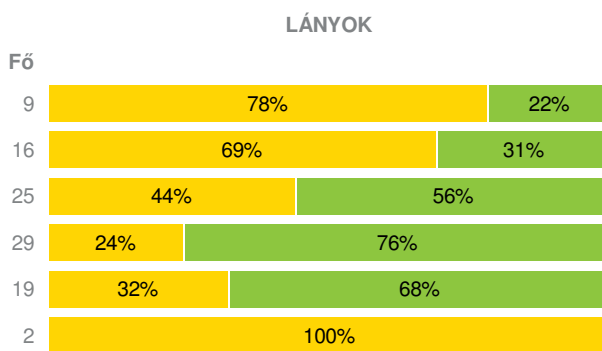
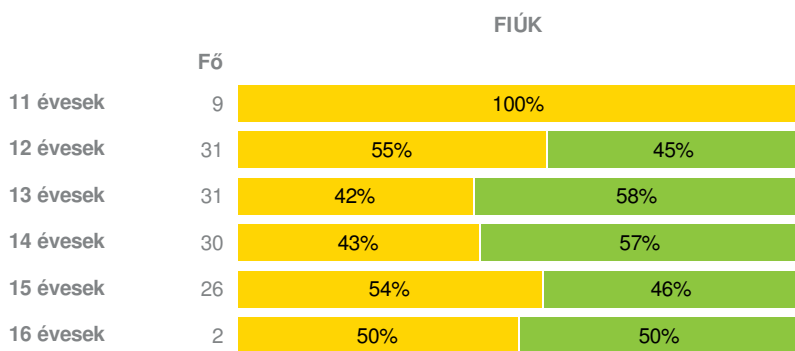
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

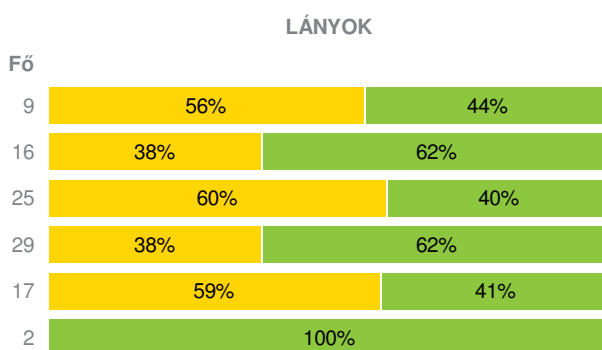
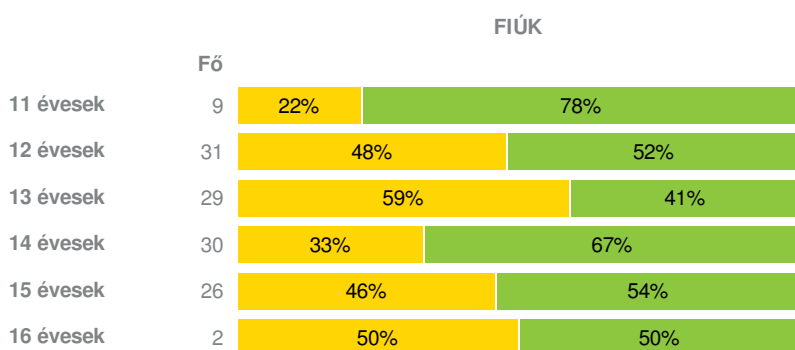




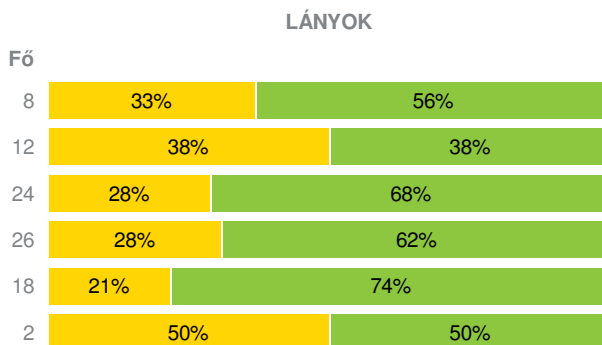
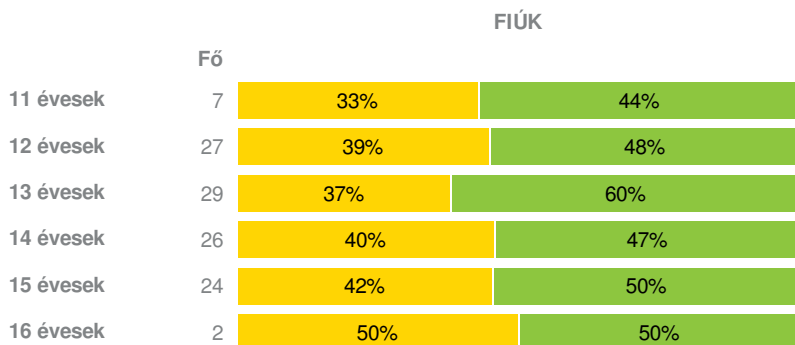
### Törzsemelés (cm)



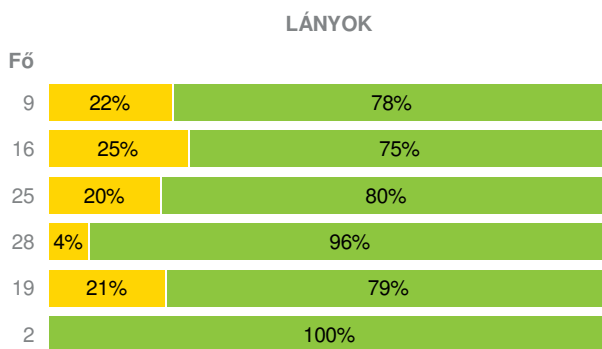
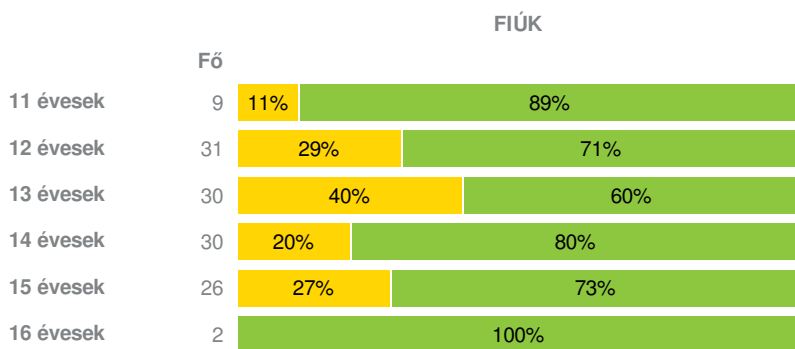
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)

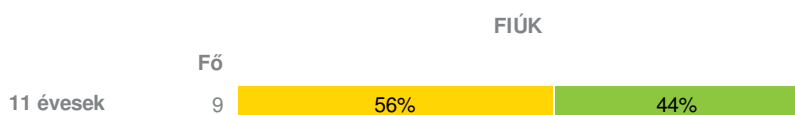


### Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)



|           |    |     |     |    |     |     |
|-----------|----|-----|-----|----|-----|-----|
| 12 évesek | 31 | 42% | 58% | 16 | 44% | 56% |
| 13 évesek | 30 | 50% | 50% | 25 | 36% | 64% |
| 14 évesek | 30 | 37% | 63% | 28 | 21% | 79% |
| 15 évesek | 26 | 38% | 62% | 19 | 37% | 63% |
| 16 évesek | 2  | 50% | 50% | 2  | 50% | 50% |

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Dunaújvárosi Arany János Általános Iskola

Létszám: 233 / 131 fiú, 102 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,71 %

Nyomtatás dátuma: 2019.06.18 15:33:40



## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ        | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 15   | 26   | 20    | 3.39   | 14     | 35   | 21    | 5.86   | 2 fő - 11%  | 4 fő - 22%  | 12 fő - 67% |
| 12 évesek | 14   | 34   | 21    | 4.96   | 15     | 24   | 19    | 3.16   | 4 fő - 8%   | 13 fő - 28% | 30 fő - 64% |
| 13 évesek | 14   | 41   | 24    | 6.67   | 14     | 28   | 22    | 4.03   | 11 fő - 20% | 17 fő - 30% | 28 fő - 50% |
| 14 évesek | 16   | 30   | 21    | 3.39   | 15     | 34   | 21    | 3.89   | 4 fő - 6%   | 8 fő - 14%  | 47 fő - 80% |
| 15 évesek | 15   | 31   | 21    | 4.16   | 16     | 31   | 21    | 3.73   | 3 fő - 7%   | 6 fő - 13%  | 36 fő - 80% |
| 16 évesek | 22   | 25   | 24    | 1.33   | 21     | 23   | 22    | 0.78   |             | 1 fő - 25%  | 3 fő - 75%  |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 10 %        | 21 %        | 69 %        |

#### Testzsír százalék (TZS %)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY  |             |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 11   | 36   | 22    | 8.18   | 8      | 46   | 24    | 11.33  | 3 fő - 16% | 3 fő - 17%  | 12 fő - 67% |
| 12 évesek | 1    | 38   | 23    | 8.07   | 13     | 35   | 21    | 7.82   | 2 fő - 5%  | 19 fő - 40% | 26 fő - 55% |
| 13 évesek | 5    | 41   | 23    | 9.83   | 1      | 37   | 27    | 8.41   | 5 fő - 9%  | 23 fő - 41% | 28 fő - 50% |
| 14 évesek | 6    | 34   | 17    | 7.30   | 12     | 40   | 26    | 6.22   | 4 fő - 7%  | 12 fő - 20% | 43 fő - 73% |
| 15 évesek | 6    | 36   | 17    | 8.27   | 17     | 40   | 26    | 6.68   | 5 fő - 11% | 8 fő - 18%  | 32 fő - 71% |
| 16 évesek | 23   | 27   | 25    | 1.85   | 32     | 33   | 33    | 0.25   |            | 4 fő - 100% |             |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 8 %        | 30 %        | 62 %        |

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY  |            |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 39   | 55   | 49    | 5.20   | 34     | 53   | 44    | 5.90   | 2 fő - 11% | 2 fő - 11% | 14 fő - 78% |
| 12 évesek | 37   | 59   | 44    | 5.93   | 35     | 56   | 45    | 5.55   | 6 fő - 13% | 7 fő - 15% | 33 fő - 72% |
| 13 évesek | 32   | 53   | 44    | 5.17   | 32     | 50   | 44    | 4.10   | 6 fő - 11% | 4 fő - 7%  | 45 fő - 82% |
| 14 évesek | 39   | 68   | 51    | 7.63   | 38     | 54   | 44    | 4.13   | 1 fő - 2%  | 9 fő - 15% | 49 fő - 83% |

|           |    |    |    |      |    |    |    |      |            |           |             |
|-----------|----|----|----|------|----|----|----|------|------------|-----------|-------------|
| 15 évesek | 36 | 60 | 51 | 6.20 | 35 | 50 | 42 | 4.36 | 5 fő - 11% | 4 fő - 9% | 35 fő - 80% |
| 16 évesek | 37 | 46 | 41 | 4.59 | 41 | 41 | 41 | 0.09 | 1 fő - 25% |           | 3 fő - 75%  |

Összesen: 9 % 12 % 79 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 15   | 74   | 35    | 16.55  | 5      | 52   | 29    | 14.09  | 1 fő - 6%   | 17 fő - 94% |
| 12 évesek | 4    | 80   | 32    | 24.41  | 5      | 62   | 29    | 13.88  | 13 fő - 28% | 34 fő - 72% |
| 13 évesek | 12   | 80   | 51    | 20.52  | 21     | 80   | 48    | 18.94  | 2 fő - 4%   | 53 fő - 96% |
| 14 évesek | 20   | 80   | 67    | 18.56  | 18     | 80   | 55    | 20.89  | 1 fő - 2%   | 58 fő - 98% |
| 15 évesek | 18   | 80   | 60    | 21.90  | 15     | 80   | 62    | 25.46  | 4 fő - 9%   | 41 fő - 91% |
| 16 évesek | 18   | 42   | 30    | 12.00  | 38     | 49   | 44    | 5.50   | 1 fő - 25%  | 3 fő - 75%  |

Összesen: 10 % 90 %

### Törzsemelés (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 15   | 22   | 18    | 2.13   | 14     | 27   | 20    | 3.49   | 16 fő - 89% | 2 fő - 11%  |
| 12 évesek | 8    | 30   | 20    | 5.70   | 14     | 26   | 20    | 3.56   | 28 fő - 60% | 19 fő - 40% |
| 13 évesek | 12   | 30   | 23    | 3.94   | 11     | 30   | 23    | 5.38   | 24 fő - 43% | 32 fő - 57% |
| 14 évesek | 13   | 30   | 23    | 4.47   | 17     | 30   | 24    | 3.86   | 20 fő - 34% | 39 fő - 66% |
| 15 évesek | 13   | 30   | 23    | 4.75   | 17     | 30   | 25    | 4.36   | 20 fő - 44% | 25 fő - 56% |
| 16 évesek | 14   | 26   | 20    | 5.75   | 21     | 22   | 22    | 0.50   | 3 fő - 75%  | 1 fő - 25%  |

Összesen: 48 % 52 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 3    | 18   | 11    | 4.72   | 3      | 16   | 8     | 4.71   | 7 fő - 39%  | 11 fő - 61% |
| 12 évesek | 0    | 24   | 9     | 6.66   | 1      | 18   | 8     | 4.80   | 21 fő - 45% | 26 fő - 55% |
| 13 évesek | 0    | 34   | 9     | 7.92   | 0      | 16   | 5     | 4.82   | 32 fő - 59% | 22 fő - 41% |
| 14 évesek | 0    | 34   | 15    | 8.97   | 0      | 21   | 7     | 5.69   | 21 fő - 36% | 38 fő - 64% |
| 15 évesek | 0    | 25   | 13    | 6.70   | 0      | 16   | 5     | 5.45   | 22 fő - 51% | 21 fő - 49% |
| 16 évesek | 7    | 24   | 16    | 8.50   | 8      | 13   | 11    | 2.50   | 1 fő - 25%  | 3 fő - 75%  |

Összesen: 46 % 54 %

### Kézi szorítóerő (kg)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 13   | 27   | 20    | 3.94   | 15     | 26   | 20    | 3.52   | 6 fő - 33%  | 9 fő - 50%  |
| 12 évesek | 12   | 31   | 21    | 4.77   | 15     | 29   | 20    | 4.21   | 18 fő - 38% | 21 fő - 45% |
| 13 évesek | 19   | 39   | 29    | 5.28   | 17     | 35   | 26    | 4.38   | 18 fő - 33% | 35 fő - 64% |
| 14 évesek | 19   | 43   | 30    | 6.28   | 18     | 36   | 26    | 4.10   | 20 fő - 34% | 32 fő - 54% |
| 15 évesek | 18   | 45   | 34    | 5.73   | 20     | 41   | 28    | 4.47   | 15 fő - 33% | 27 fő - 60% |
| 16 évesek | 33   | 49   | 41    | 7.80   | 27     | 31   | 29    | 2.35   | 2 fő - 50%  | 2 fő - 50%  |

Összesen: 39 % 61 %

### Helyből távolugrás (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 130  | 183  | 156   | 20.15  | 110    | 183  | 148   | 23.04  | 3 fő - 17%  | 15 fő - 83% |
| 12 évesek | 120  | 208  | 155   | 21.83  | 110    | 183  | 147   | 19.60  | 13 fő - 28% | 34 fő - 72% |
| 13 évesek | 103  | 212  | 161   | 25.47  | 112    | 193  | 146   | 18.48  | 17 fő - 31% | 38 fő - 69% |
| 14 évesek | 139  | 250  | 190   | 28.09  | 126    | 195  | 164   | 18.68  | 7 fő - 12%  | 51 fő - 88% |
| 15 évesek | 148  | 250  | 194   | 26.45  | 114    | 208  | 159   | 24.49  | 11 fő - 24% | 34 fő - 76% |
| 16 évesek | 180  | 210  | 195   | 15.00  | 150    | 150  | 150   | 0.00   |             | 4 fő - 100% |

Összesen: 22 % 78 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 6    | 28   | 18    | 7.28   | 1      | 40   | 26    | 11.60  | 9 fő - 50%  | 9 fő - 50%  |
| 12 évesek | 0    | 33   | 19    | 7.80   | 4      | 43   | 25    | 10.12  | 20 fő - 43% | 27 fő - 57% |
| 13 évesek | 8    | 30   | 20    | 5.49   | 16     | 43   | 27    | 6.10   | 24 fő - 44% | 31 fő - 56% |
| 14 évesek | 5    | 41   | 23    | 8.55   | 14     | 47   | 30    | 7.42   | 17 fő - 29% | 41 fő - 71% |
| 15 évesek | 2    | 31   | 19    | 7.39   | 14     | 47   | 29    | 8.23   | 17 fő - 38% | 28 fő - 62% |
| 16 évesek | 11   | 29   | 20    | 9.00   | 26     | 35   | 30    | 4.75   | 2 fő - 50%  | 2 fő - 50%  |

Összesen: 39 % 61 %