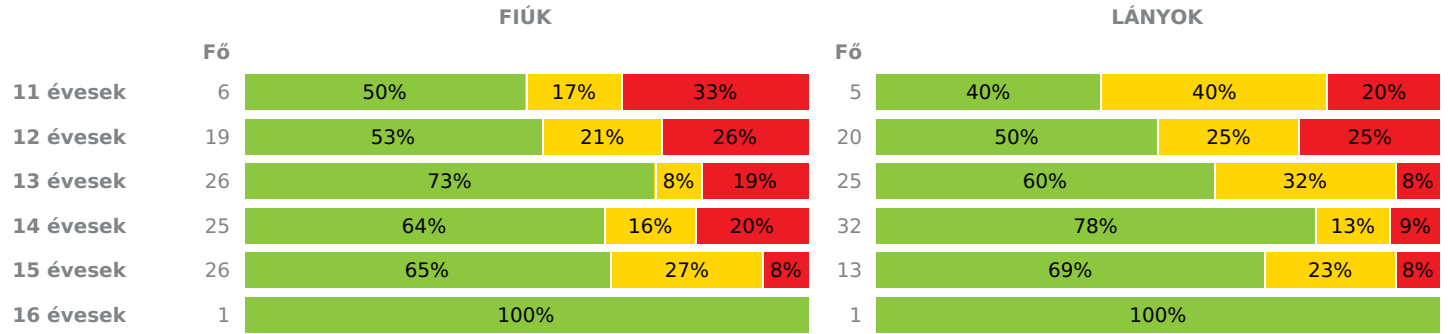
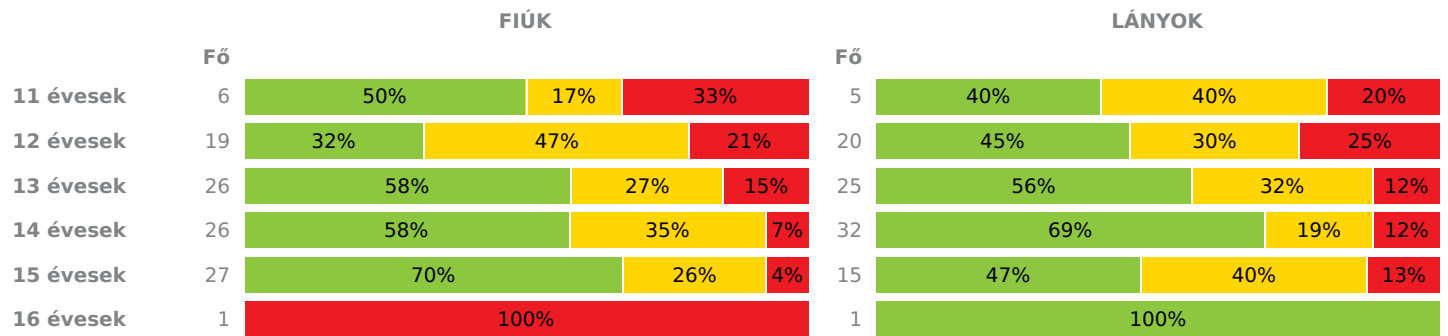
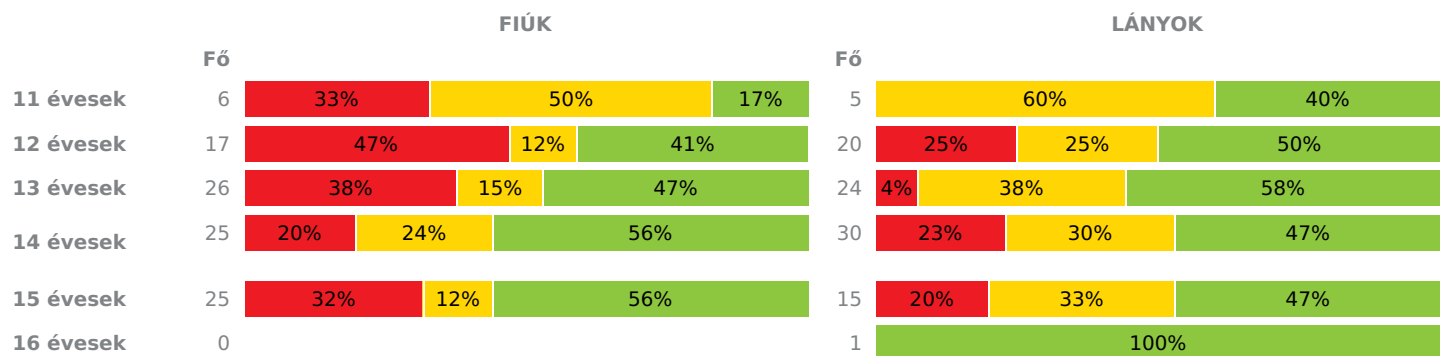
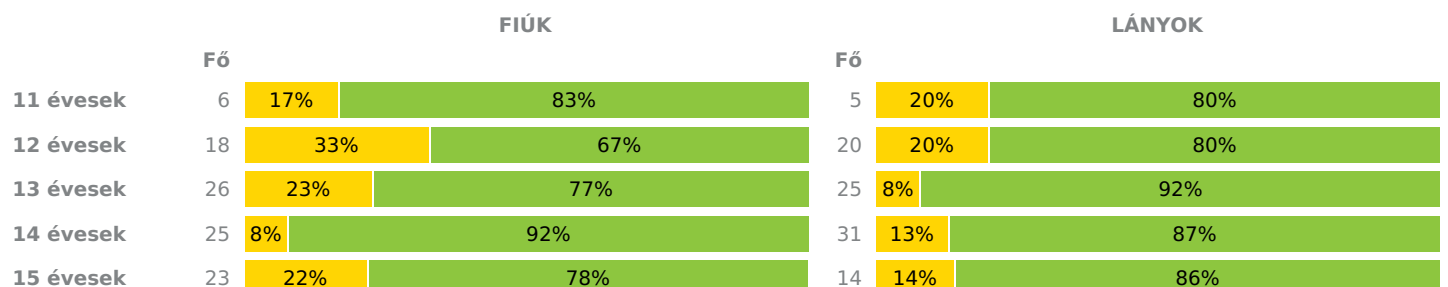
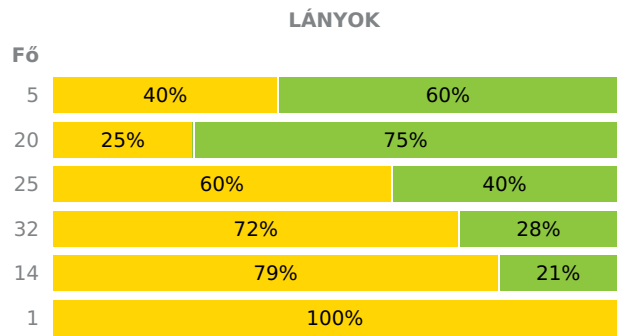
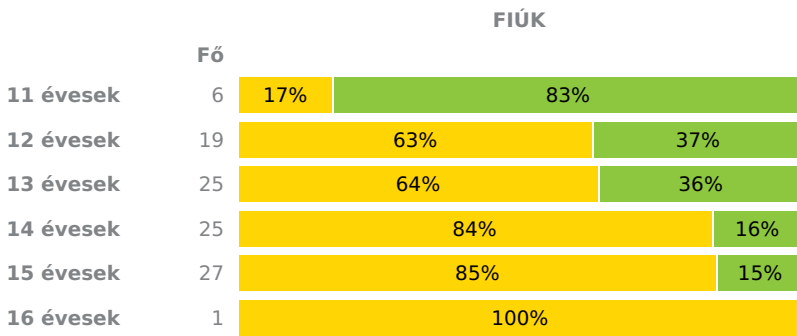


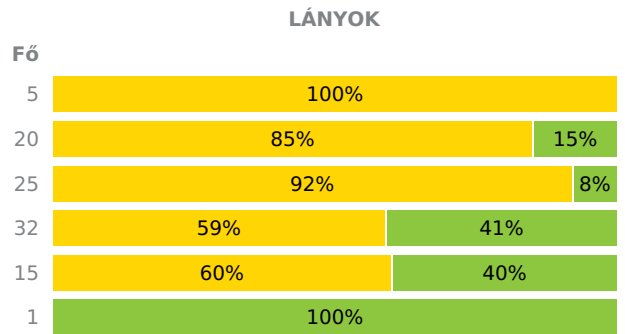
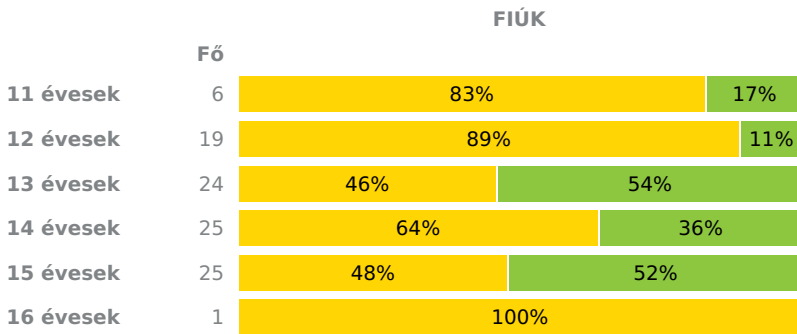

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)




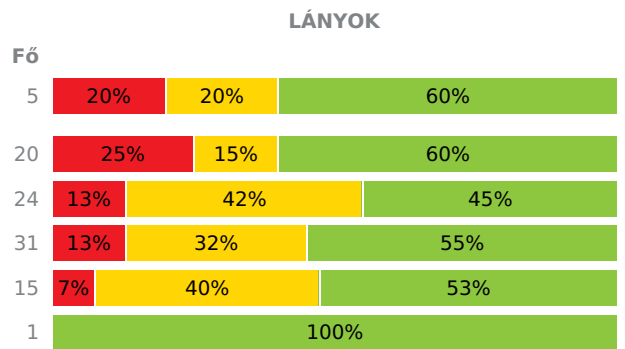
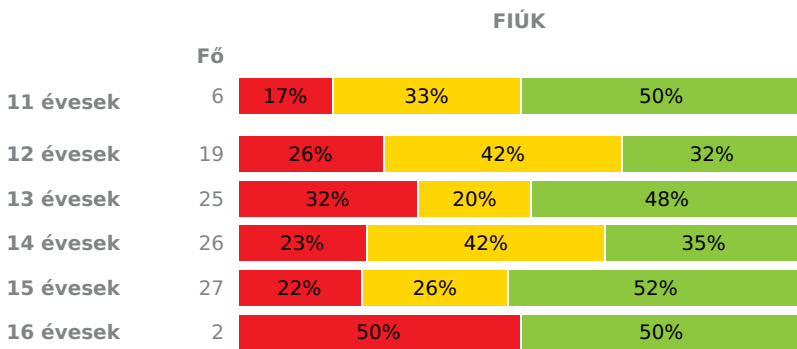
Törzsemelés teszt (cm)



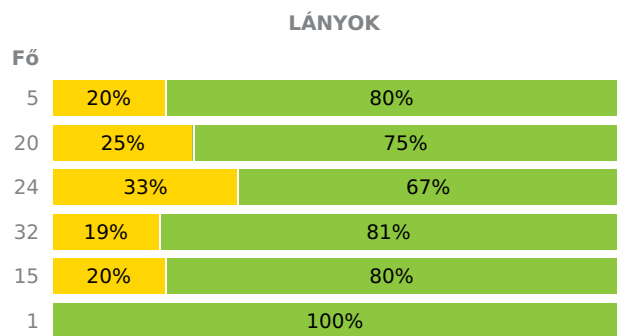
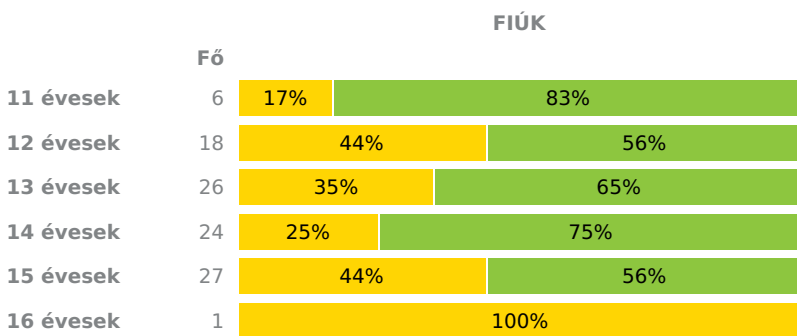
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

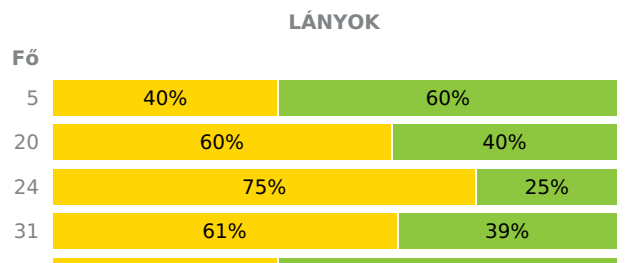
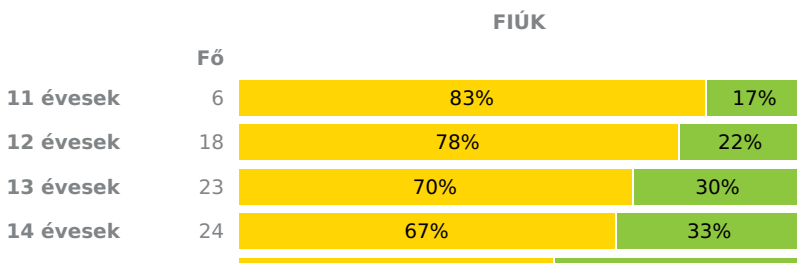


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



| | | | | | | |
|-----------|----|-----|-----|----|------|-----|
| 15 évesek | 27 | 56% | 44% | 15 | 40% | 60% |
| 16 évesek | 0 | | | 1 | 100% | |

Magyar Diáksport Szövetség - 2022




- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Dunaújvárosi Arany János Általános Iskola

Létszám: **204 / 106 fiú, 98 lány**
 Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,46 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.11.28 09:56:23



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 14.61 | 36.58 | 21.87 | 8.07 | 17.60 | 29.60 | 21.92 | 4.21 | 3 fő - 28% | 3 fő - 27% | 5 fő - 45% |
| 12 évesek | 16.32 | 43.24 | 23.55 | 6.45 | 13.12 | 33.76 | 22.42 | 5.59 | 10 fő - 26% | 9 fő - 23% | 20 fő - 51% |
| 13 évesek | 14.28 | 34.98 | 21.65 | 6.40 | 15.13 | 36.67 | 21.89 | 4.74 | 7 fő - 13% | 10 fő - 20% | 34 fő - 67% |
| 14 évesek | 16.37 | 32.94 | 22.53 | 4.84 | 15.29 | 41.01 | 21.76 | 4.73 | 8 fő - 14% | 8 fő - 14% | 41 fő - 72% |
| 15 évesek | 14.36 | 41.80 | 22.09 | 5.22 | 16.32 | 32.18 | 22.12 | 4.33 | 3 fő - 7% | 10 fő - 26% | 26 fő - 67% |
| 16 évesek | 23.27 | 23.27 | 23.27 | 0.00 | 20.04 | 20.04 | 20.04 | 0.00 | | | 2 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

Testzsírszázalék (TZS %)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 9.60 | 41.60 | 24.60 | 11.38 | 20.20 | 40.20 | 28.30 | 7.30 | 3 fő - 28% | 3 fő - 27% | 5 fő - 45% |
| 12 évesek | 12.50 | 47.20 | 28.13 | 8.62 | 9.90 | 43.60 | 27.64 | 9.77 | 9 fő - 24% | 15 fő - 38% | 15 fő - 38% |
| 13 évesek | 6.90 | 41.70 | 22.15 | 10.60 | 11.50 | 38.40 | 26.60 | 7.73 | 7 fő - 14% | 15 fő - 29% | 29 fő - 57% |
| 14 évesek | 5.50 | 40.50 | 20.47 | 8.36 | 9.30 | 47.60 | 26.42 | 8.22 | 6 fő - 10% | 15 fő - 26% | 37 fő - 64% |
| 15 évesek | 5.00 | 35.70 | 18.76 | 7.47 | 17.40 | 45.00 | 29.65 | 7.77 | 3 fő - 7% | 13 fő - 31% | 26 fő - 62% |
| 16 évesek | 36.80 | 36.80 | 36.80 | 0.00 | 24.00 | 24.00 | 24.00 | 0.00 | 1 fő - 50% | | 1 fő - 50% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 35.25 | 43.63 | 38.54 | 2.57 | 37.89 | 42.40 | 40.22 | 1.84 | 2 fő - 18% | 6 fő - 55% | 3 fő - 27% |
| 12 évesek | 34.13 | 55.48 | 39.85 | 5.17 | 35.14 | 50.01 | 40.10 | 3.62 | 13 fő - 35% | 7 fő - 19% | 17 fő - 46% |
| 13 évesek | 34.26 | 60.03 | 42.64 | 6.86 | 34.14 | 48.73 | 40.84 | 3.42 | 11 fő - 22% | 13 fő - 26% | 26 fő - 52% |
| 14 évesek | 35.24 | 54.86 | 43.44 | 5.63 | 32.58 | 61.49 | 41.55 | 6.52 | 12 fő - 22% | 15 fő - 27% | 28 fő - 51% |
| 15 évesek | 31.84 | 67.46 | 44.05 | 7.57 | 32.03 | 45.45 | 38.98 | 4.01 | 11 fő - 28% | 8 fő - 20% | 21 fő - 53% |
| 16 évesek | | | | | 40.60 | 40.60 | 40.60 | 0.00 | | | 1 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 3.00 | 31.00 | 21.50 | 9.50 | 12.00 | 54.00 | 30.60 | 14.75 | 2 fő - 18% | 9 fő - 82% |
| 12 évesek | 3.00 | 80.00 | 27.78 | 19.08 | 0.00 | 80.00 | 27.75 | 20.50 | 10 fő - 26% | 28 fő - 74% |
| 13 évesek | 3.00 | 80.00 | 41.38 | 23.63 | 17.00 | 80.00 | 30.44 | 13.52 | 8 fő - 16% | 43 fő - 84% |
| 14 évesek | 10.00 | 80.00 | 48.52 | 23.81 | 4.00 | 80.00 | 45.52 | 23.66 | 6 fő - 11% | 50 fő - 89% |
| 15 évesek | 19.00 | 80.00 | 43.91 | 21.28 | 8.00 | 76.00 | 44.43 | 21.59 | 7 fő - 19% | 30 fő - 81% |
| 16 évesek | 42.00 | 42.00 | 42.00 | 0.00 | 40.00 | 40.00 | 40.00 | 0.00 | | 2 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Törzsemelés teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 20.50 | 30.00 | 24.75 | 3.24 | 18.50 | 30.00 | 25.40 | 4.91 | 3 fő - 27% | 8 fő - 73% |
| 12 évesek | 15.00 | 28.00 | 20.95 | 3.94 | 15.00 | 30.00 | 23.83 | 3.92 | 17 fő - 44% | 22 fő - 56% |
| 13 évesek | 12.00 | 30.00 | 20.61 | 4.75 | 13.00 | 27.00 | 21.02 | 3.59 | 31 fő - 62% | 19 fő - 38% |
| 14 évesek | 10.00 | 26.00 | 19.24 | 4.00 | 7.00 | 28.00 | 19.97 | 4.35 | 44 fő - 77% | 13 fő - 23% |
| 15 évesek | 7.50 | 26.50 | 17.35 | 5.21 | 12.50 | 30.00 | 21.29 | 4.25 | 34 fő - 83% | 7 fő - 17% |
| 16 évesek | 18.00 | 18.00 | 18.00 | 0.00 | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 0.00 | 2 fő - 100% | |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 0.00 | 14.00 | 3.83 | 4.74 | 0.00 | 4.00 | 2.00 | 1.79 | 10 fő - 91% | 1 fő - 9% |
| 12 évesek | 0.00 | 15.00 | 3.58 | 3.77 | 0.00 | 13.00 | 2.85 | 3.34 | 34 fő - 87% | 5 fő - 13% |
| 13 évesek | 0.00 | 26.00 | 10.38 | 8.27 | 0.00 | 14.00 | 2.60 | 3.16 | 34 fő - 69% | 15 fő - 31% |
| 14 évesek | 0.00 | 30.00 | 11.00 | 8.29 | 0.00 | 28.00 | 6.41 | 6.95 | 35 fő - 61% | 22 fő - 39% |
| 15 évesek | 2.00 | 30.00 | 13.96 | 7.95 | 0.00 | 14.00 | 6.53 | 4.30 | 21 fő - 53% | 19 fő - 48% |
| 16 évesek | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 0.00 | 7.00 | 7.00 | 7.00 | 0.00 | 1 fő - 50% | 1 fő - 50% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Kézi szorítóerő mérése (kg)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 15.40 | 26.60 | 20.87 | 4.21 | 15.50 | 25.60 | 20.42 | 3.74 | 2 fő - 18% | 3 fő - 27% | 6 fő - 55% |
| 12 évesek | 15.30 | 30.60 | 21.00 | 4.22 | 14.00 | 32.50 | 21.59 | 5.13 | 10 fő - 26% | 11 fő - 28% | 18 fő - 46% |
| 13 évesek | 14.10 | 34.80 | 23.67 | 5.14 | 15.00 | 29.90 | 22.86 | 3.80 | 11 fő - 22% | 15 fő - 31% | 23 fő - 47% |
| 14 évesek | 17.00 | 40.50 | 28.20 | 6.72 | 19.50 | 35.90 | 25.95 | 4.18 | 10 fő - 18% | 21 fő - 37% | 26 fő - 46% |
| 15 évesek | 17.90 | 70.20 | 33.46 | 9.81 | 20.30 | 37.20 | 28.53 | 5.14 | 7 fő - 17% | 13 fő - 31% | 22 fő - 52% |
| 16 évesek | 28.10 | 39.80 | 33.95 | 5.85 | 27.30 | 27.30 | 27.30 | 0.00 | 1 fő - 33% | | 2 fő - 67% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

Helyből távolugrás teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 100.00 | 170.00 | 140.00 | 21.60 | 120.00 | 150.00 | 139.00 | 10.20 | 2 fő - 18% | 9 fő - 82% |
| 12 évesek | 110.00 | 190.00 | 145.28 | 19.11 | 90.00 | 189.00 | 143.70 | 27.02 | 13 fő - 34% | 25 fő - 66% |
| 13 évesek | 120.00 | 210.00 | 162.00 | 23.46 | 120.00 | 210.00 | 152.63 | 24.73 | 17 fő - 34% | 33 fő - 66% |
| 14 évesek | 130.00 | 240.00 | 180.58 | 26.28 | 109.00 | 195.00 | 155.75 | 22.52 | 12 fő - 21% | 44 fő - 79% |
| 15 évesek | 130.00 | 253.00 | 183.22 | 30.86 | 120.00 | 190.00 | 154.20 | 22.37 | 15 fő - 36% | 27 fő - 64% |

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 8.50 | 25.50 | 14.83 | 5.44 | 23.00 | 33.00 | 26.60 | 3.46 | 7 fő - 64% | 4 fő - 36% |
| 12 évesek | 7.00 | 35.00 | 16.08 | 7.01 | 9.00 | 39.00 | 24.50 | 6.23 | 26 fő - 68% | 12 fő - 32% |
| 13 évesek | 3.00 | 25.00 | 17.30 | 4.98 | 10.00 | 41.00 | 22.23 | 6.51 | 34 fő - 72% | 13 fő - 28% |
| 14 évesek | 0.00 | 33.50 | 16.46 | 8.74 | 10.50 | 42.00 | 24.06 | 7.97 | 35 fő - 64% | 20 fő - 36% |
| 15 évesek | 0.00 | 37.50 | 18.98 | 8.82 | 13.00 | 44.00 | 28.50 | 8.94 | 21 fő - 50% | 21 fő - 50% |
| 16 évesek | | | | | 21.00 | 21.00 | 21.00 | 0.00 | 1 fő - 100% | |

Összesen: 0 % 0 %