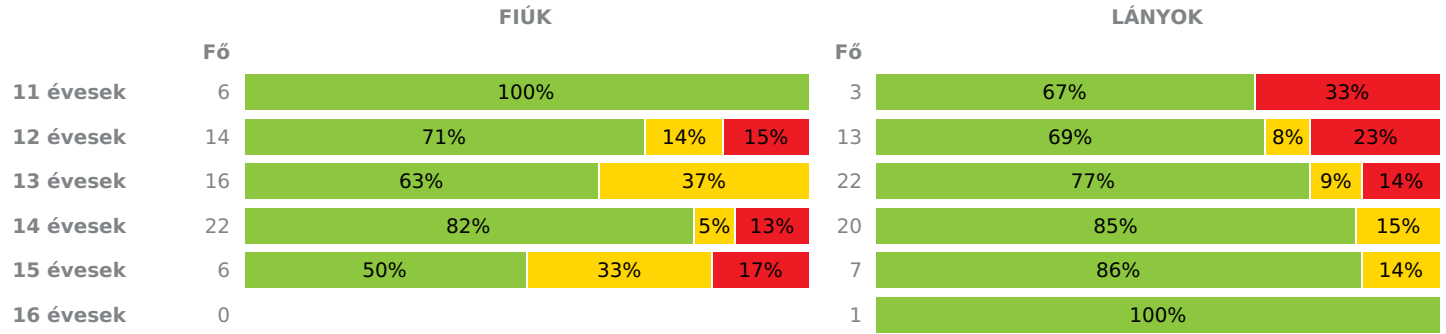
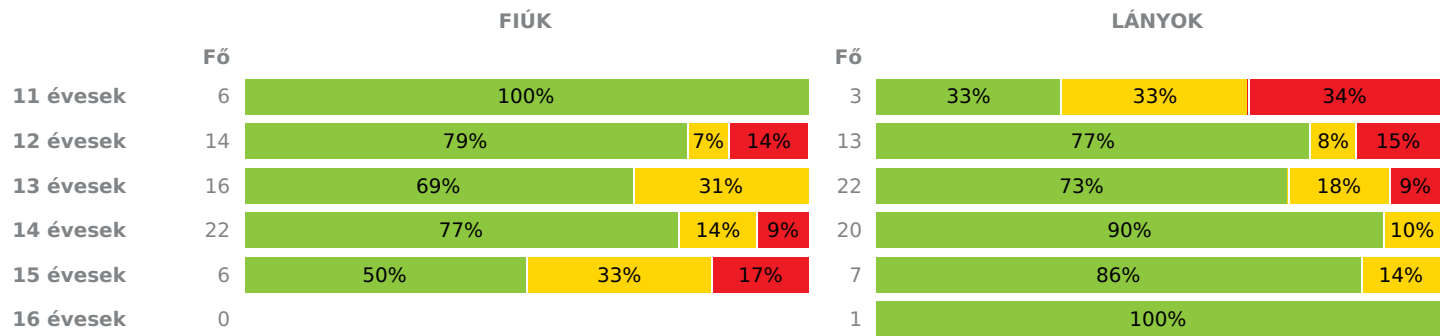
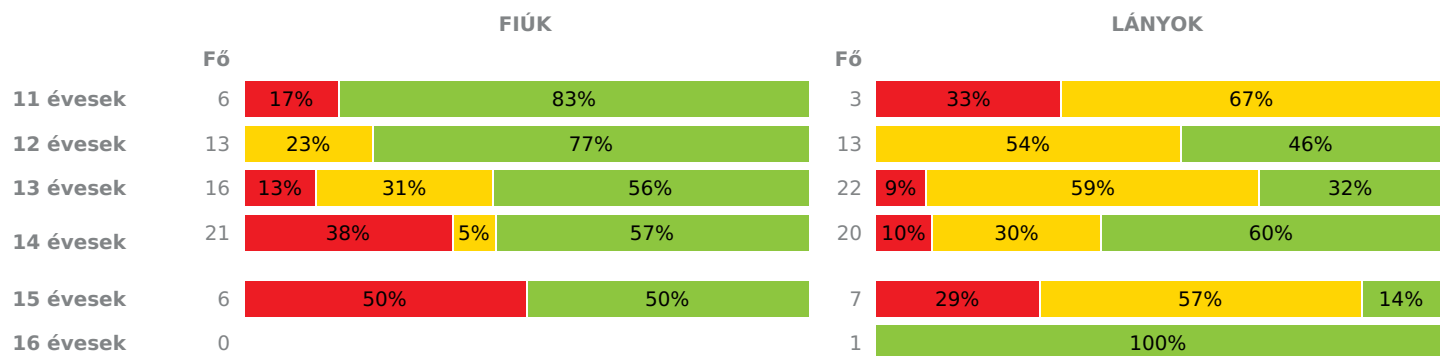
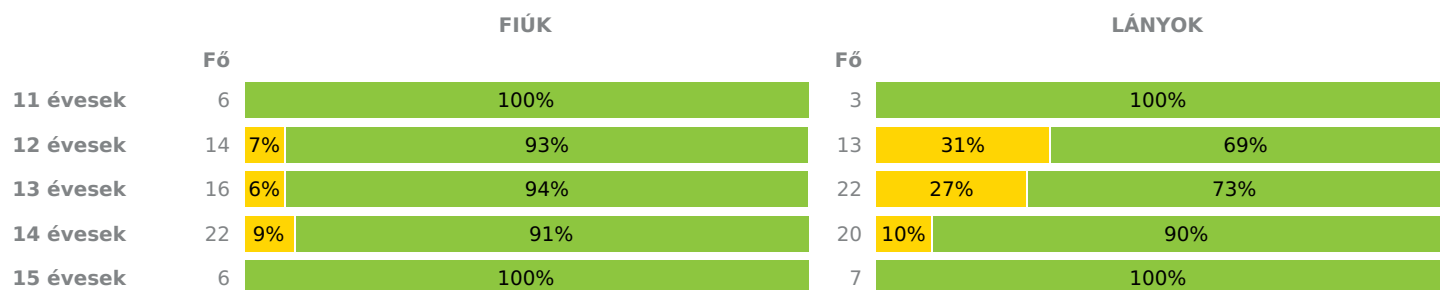


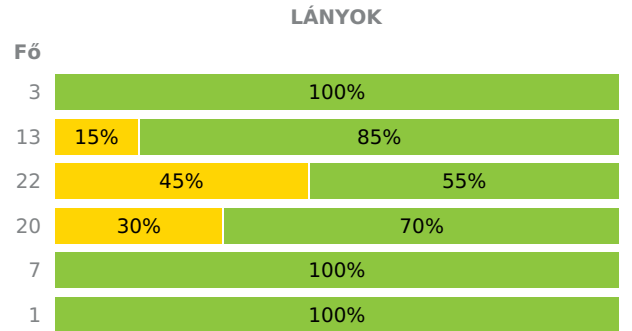
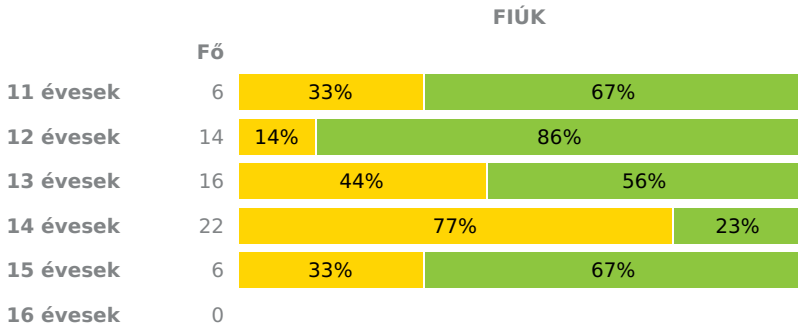
- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**


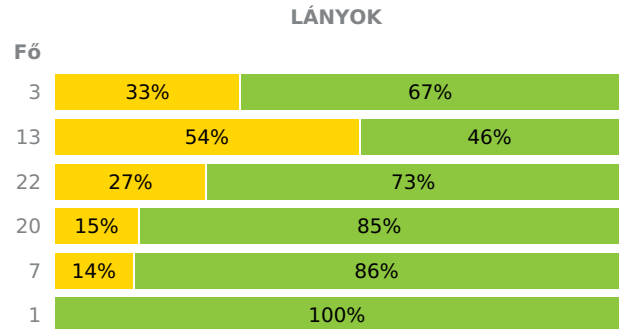
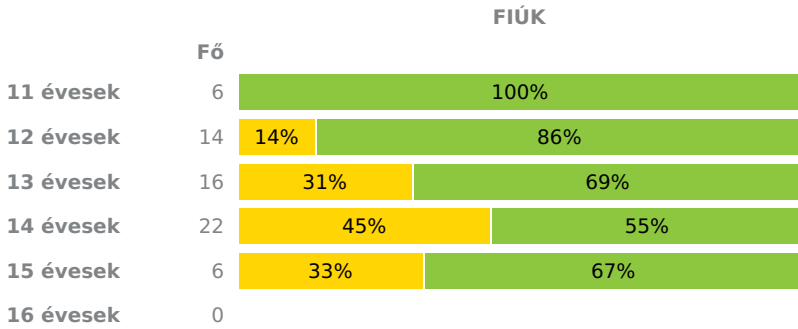
16 évesek 0

1 100%

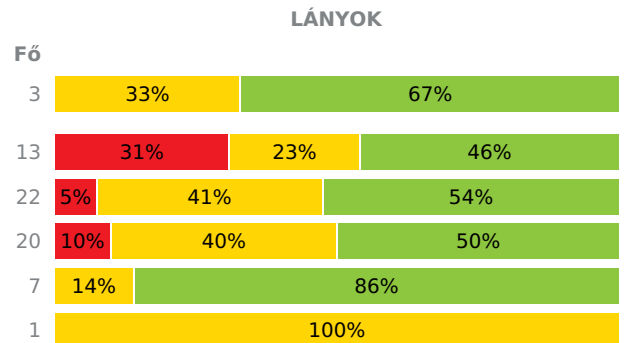
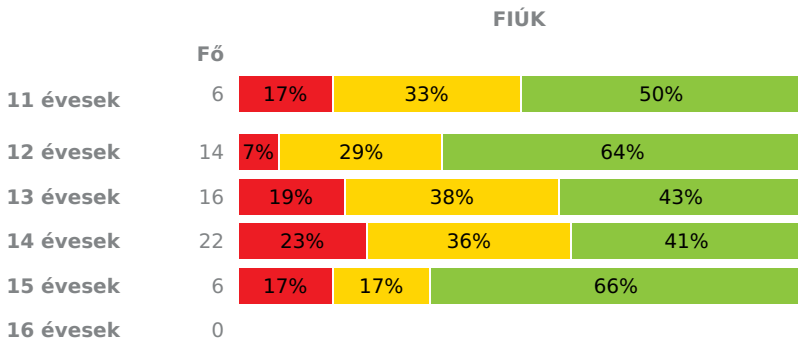
**Törzsemelés teszt (cm)**



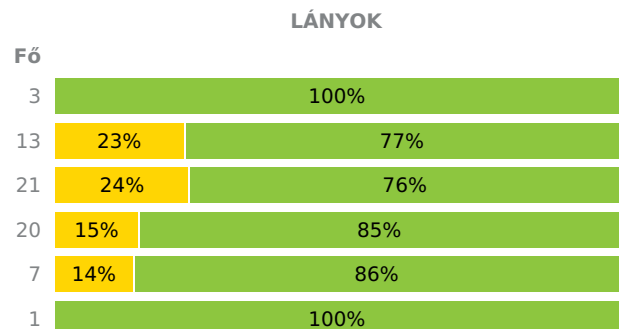
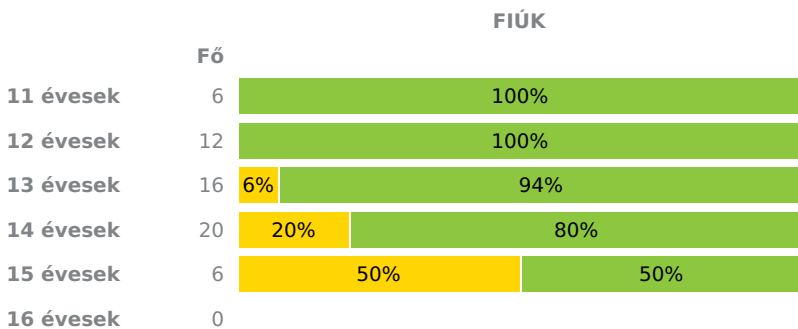
**Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)**



**Kézi szorítóerő mérése (kg)**

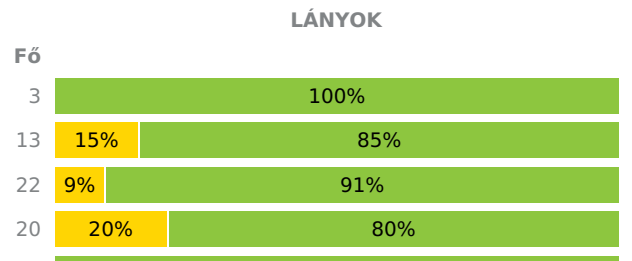
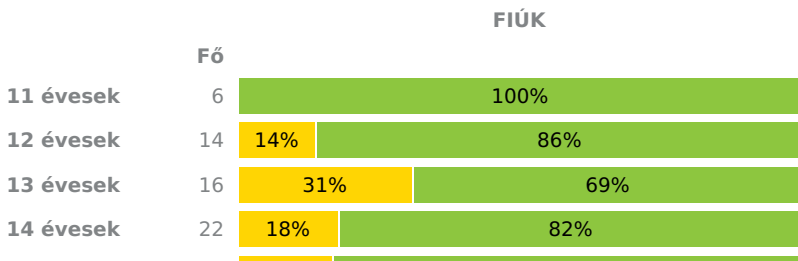


**Helyből távolugrás teszt (cm)**



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

**Hajlékonysági teszt (cm)**



15 évesek	6	17%	83%	7	100%
16 évesek	0			1	100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



### Táplánszentkereszti Apáczai Csere János Általános Iskola

Létszám: 132 / 64 fiú, 68 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,16 %

Nyomatás dátuma: 2025.11.14 10:35:28



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.41	20.82	16.76	2.49	18.17	27.18	21.67	3.94	1 fő - 11%		8 fő - 89%
12 évesek	14.86	31.86	19.39	5.13	13.54	36.15	19.80	6.44	5 fő - 19%	3 fő - 11%	19 fő - 70%
13 évesek	14.71	24.15	18.39	5.77	15.40	33.32	20.78	4.94	3 fő - 8%	8 fő - 21%	27 fő - 71%
14 évesek	13.66	32.42	20.90	4.94	16.29	25.64	19.68	2.30	3 fő - 7%	4 fő - 10%	35 fő - 83%
15 évesek	16.52	45.71	25.40	9.74	15.67	23.93	19.83	2.62	1 fő - 8%	3 fő - 23%	9 fő - 69%
16 évesek	0	0	0	0	21.18	21.18	21.18	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	7.00	22.00	14.42	5.45	22.00	36.20	27.97	6.01	1 fő - 11%	1 fő - 11%	7 fő - 78%
12 évesek	8.00	38.60	18.19	10.01	5.00	42.40	19.95	11.16	4 fő - 15%	2 fő - 7%	21 fő - 78%
13 évesek	5.00	32.10	17.39	10.07	10.50	41.90	22.54	8.81	2 fő - 5%	9 fő - 24%	27 fő - 71%
14 évesek	5.00	37.40	18.43	9.19	8.00	34.00	20.10	6.15	2 fő - 5%	5 fő - 12%	35 fő - 83%
15 évesek	6.00	40.70	20.20	11.72	10.00	29.00	16.23	5.74	1 fő - 8%	3 fő - 23%	9 fő - 69%
16 évesek	0	0	0	0	25.00	25.00	25.00	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.09	53.32	44.23	4.82	37.03	40.01	38.94	1.35	2 fő - 22%	2 fő - 22%	5 fő - 56%
12 évesek	38.72	60.53	46.31	6.44	37.73	46.13	40.76	2.31		10 fő - 38%	16 fő - 62%
13 évesek	34.61	60.97	42.51	12.98	36.00	49.91	40.01	3.91	4 fő - 11%	18 fő - 47%	16 fő - 42%
14 évesek	31.96	55.65	42.97	7.22	34.74	51.73	41.94	5.06	10 fő - 24%	7 fő - 17%	24 fő - 59%
15 évesek	34.22	48.18	39.74	5.64	33.25	43.40	37.07	3.12	5 fő - 38%	4 fő - 31%	4 fő - 31%
16 évesek	0	0	0	0	40.09	40.09	40.09	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	20.00	50.00	31.00	9.50	14.00	80.00	44.67	27.15		9 fő - 100%
12 évesek	11.00	80.00	37.71	19.15	10.00	60.00	26.23	16.15	5 fő - 19%	22 fő - 81%
13 évesek	19.00	80.00	36.94	21.36	7.00	80.00	37.05	23.70	7 fő - 18%	31 fő - 82%
14 évesek	18.00	80.00	59.18	23.09	15.00	80.00	35.25	14.00	4 fő - 10%	38 fő - 90%
15 évesek	25.00	80.00	51.33	21.15	20.00	64.00	36.43	17.20		13 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	80.00	80.00	80.00	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14.60	30.00	24.85	5.69	23.80	28.00	26.27	1.79	2 fő - 22%	7 fő - 78%
12 évesek	16.00	30.00	27.07	3.90	16.40	30.00	26.15	4.18	4 fő - 15%	23 fő - 85%
13 évesek	15.60	30.00	22.13	7.59	12.20	30.00	24.13	5.39	17 fő - 45%	21 fő - 55%
14 évesek	12.40	27.00	20.69	3.16	14.10	30.00	25.84	4.49	23 fő - 55%	19 fő - 45%
15 évesek	22.00	27.00	24.60	1.77	24.00	29.00	26.57	1.76	2 fő - 15%	11 fő - 85%
16 évesek	0	0	0	0	29.70	29.70	29.70	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8.00	18.00	13.00	3.27	4.00	9.00	7.00	2.16	1 fő - 11%	8 fő - 89%
12 évesek	7.00	27.00	15.00	5.74	1.00	12.00	6.92	3.60	9 fő - 33%	18 fő - 67%
13 évesek	5.00	35.00	13.88	8.48	1.00	20.00	9.09	4.36	11 fő - 29%	27 fő - 71%
14 évesek	1.00	35.00	15.00	9.80	2.00	20.00	9.25	3.78	13 fő - 31%	29 fő - 69%
15 évesek	2.00	39.00	17.67	11.71	6.00	16.00	9.71	2.91	3 fő - 23%	10 fő - 77%
16 évesek	0	0	0	0	10.00	10.00	10.00	0.00		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.80	24.00	19.53	3.10	16.20	23.90	19.37	3.29	1 fő - 11%	3 fő - 33%	5 fő - 56%
12 évesek	14.20	31.00	23.37	4.83	13.40	28.50	20.23	4.85	5 fő - 19%	7 fő - 26%	15 fő - 56%
13 évesek	17.20	30.00	22.61	6.92	16.00	41.90	25.83	6.08	4 fő - 11%	15 fő - 39%	19 fő - 50%
14 évesek	19.60	44.80	29.99	6.61	18.50	41.00	26.19	4.89	7 fő - 17%	16 fő - 38%	19 fő - 45%
15 évesek	19.00	47.80	35.08	8.80	24.80	34.00	28.77	2.87	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
16 évesek	0	0	0	0	25.40	25.40	25.40	0.00		1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	152.00	210.00	182.50	20.56	135.00	160.00	150.00	10.80		9 fő - 100%
12 évesek	155.00	211.00	180.83	18.49	20.00	218.00	146.85	47.97	3 fő - 12%	22 fő - 88%
13 évesek	145.00	212.00	172.44	49.31	85.00	195.00	154.95	27.01	6 fő - 16%	31 fő - 84%
14 évesek	120.00	248.00	183.00	25.11	110.00	215.00	167.55	28.96	7 fő - 18%	33 fő - 83%
15 évesek	140.00	195.00	173.67	17.52	100.00	210.00	168.86	34.84	4 fő - 31%	9 fő - 69%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	24.50	36.00	29.92	4.27	27.00	34.00	31.17	3.01		9 fő - 100%
12 évesek	12.50	40.00	28.04	7.65	16.00	39.50	32.15	6.61	4 fő - 15%	23 fő - 85%
13 évesek	14.50	30.00	23.05	7.68	23.00	41.00	32.58	4.81	7 fő - 18%	31 fő - 82%
14 évesek	14.00	39.00	24.54	6.12	11.75	55.00	35.96	11.18	8 fő - 19%	34 fő - 81%
15 évesek	15.00	37.00	25.58	6.43	31.00	45.00	39.14	4.55	1 fő - 8%	12 fő - 92%
16 évesek	0	0	0	0	35.50	35.50	35.50	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %