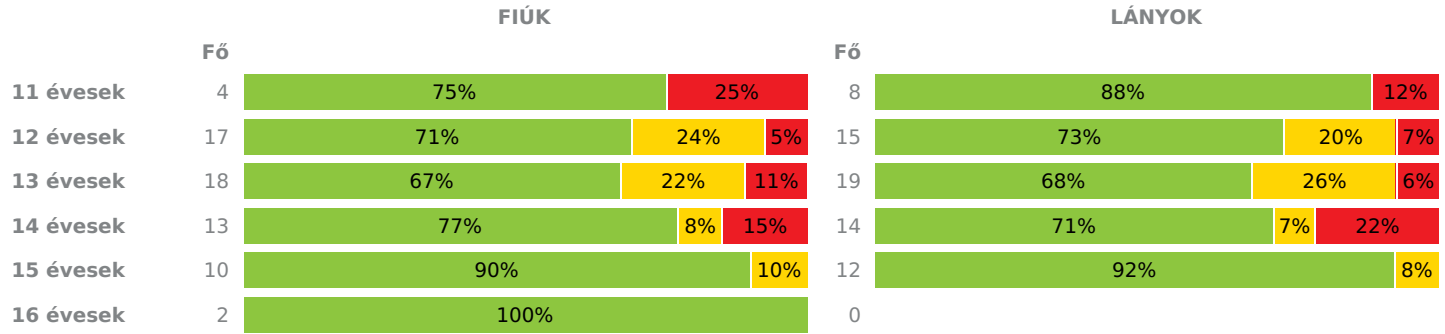


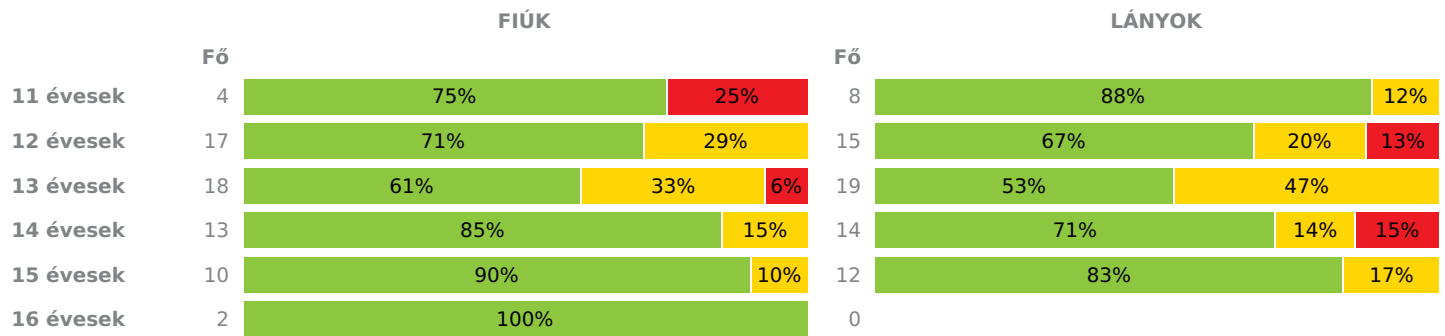
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

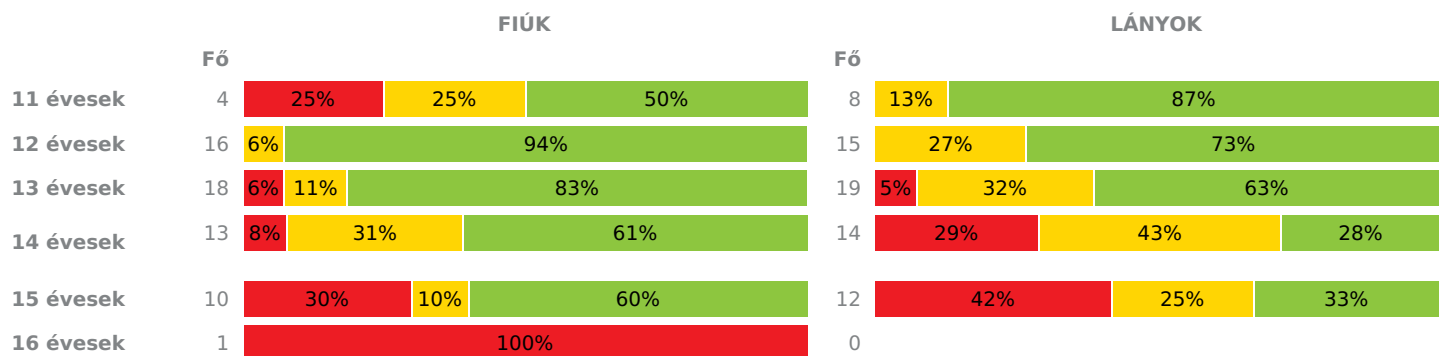


Testzsírszázalék (TZS %)



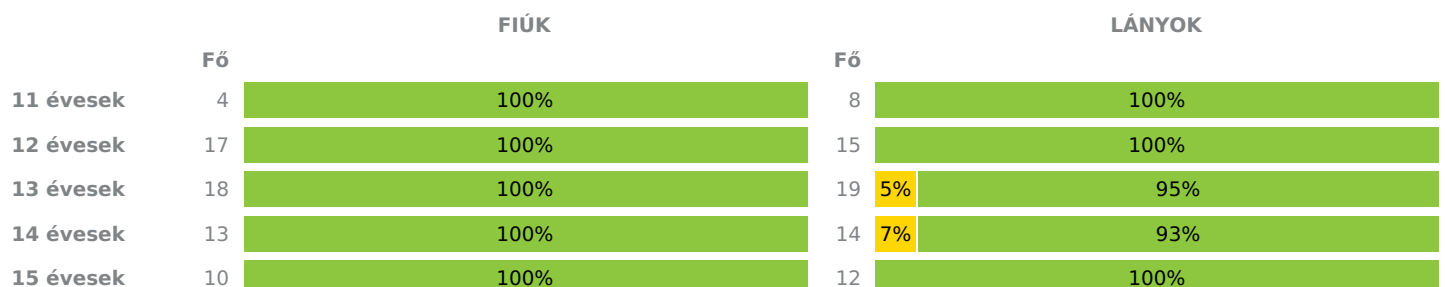
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



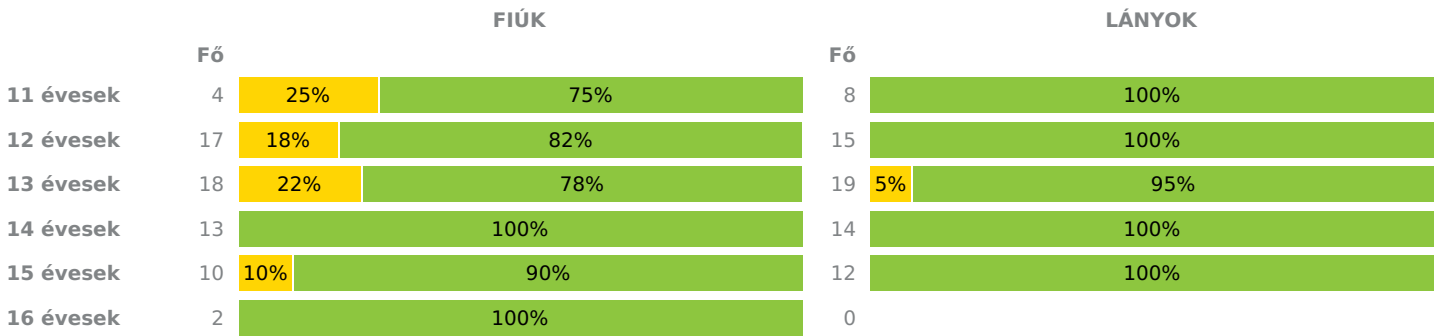
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

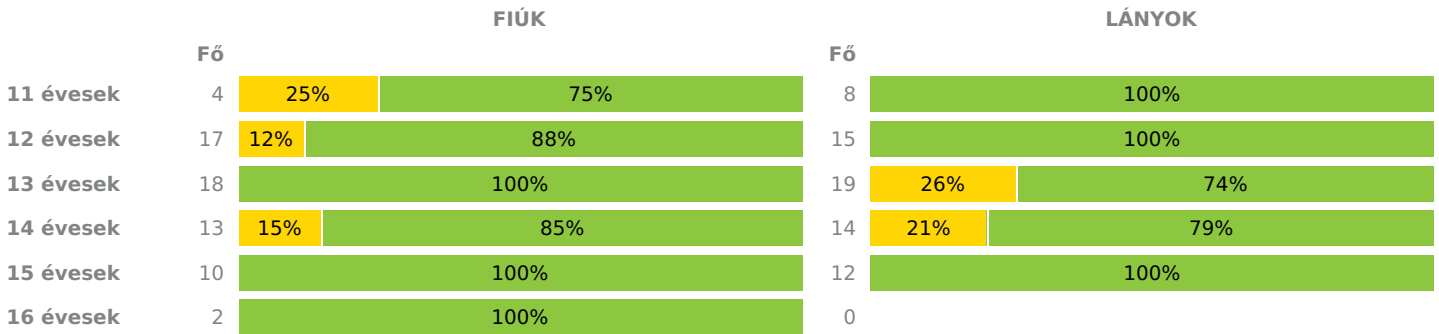


16 évesek 2 100% 0

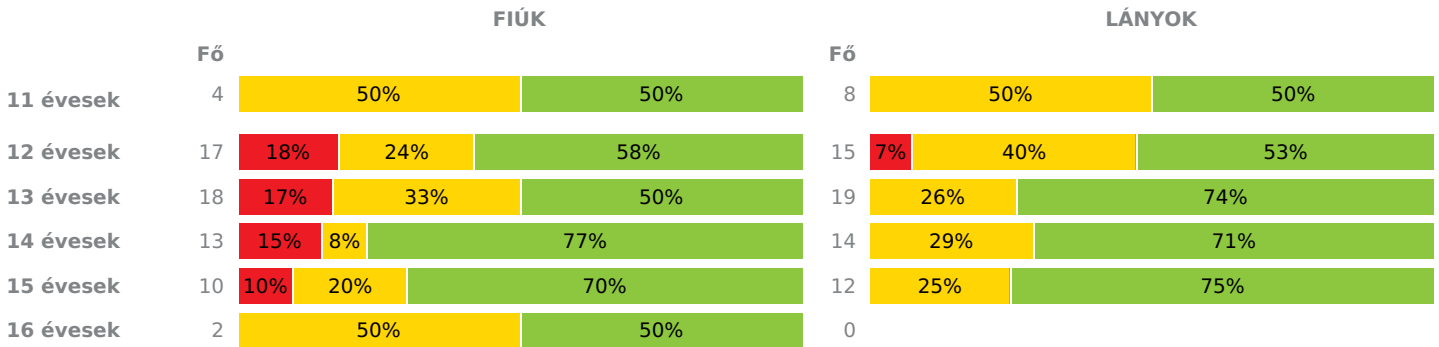
Törzsemelés teszt (cm)



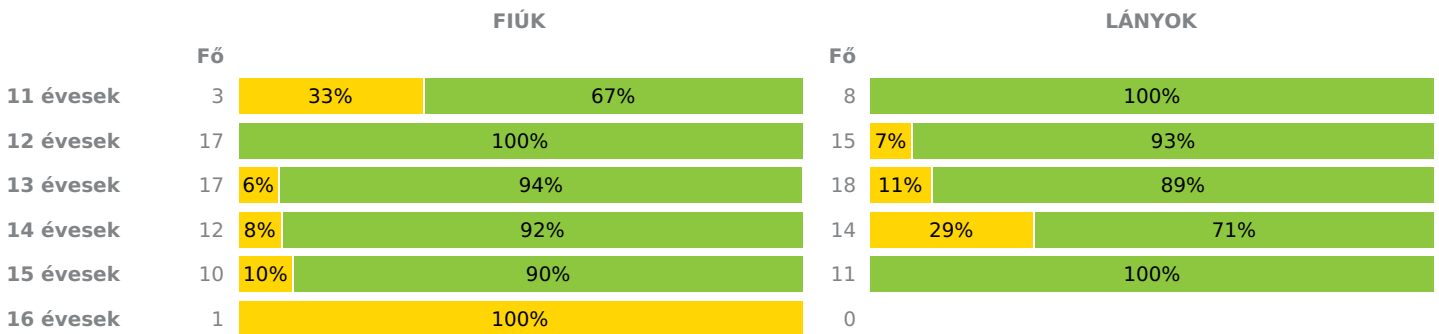
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

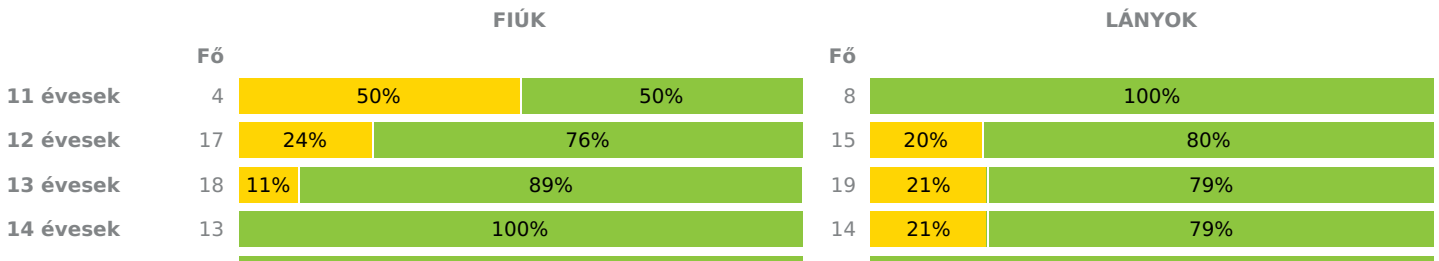


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	10	100%	12	100%
16 évesek	2	100%	0	



Táplánszentkereszti Apáczai Csere János Általános Iskola

Létszám: 134 / 66 fiú, 68 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,92 %

Nyomatás dátuma: 2025.11.14 10:31:02



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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	14.84	30.94	20.50	6.20	15.97	29.46	19.99	3.81	2 fő - 17%		10 fő - 83%
12 évesek	13.33	27.77	18.23	4.00	14.69	27.11	19.25	3.71	2 fő - 6%	7 fő - 22%	23 fő - 72%
13 évesek	14.60	33.11	20.53	5.01	14.71	27.38	20.76	3.33	3 fő - 8%	9 fő - 24%	25 fő - 68%
14 évesek	15.77	31.84	20.16	5.06	15.70	41.28	22.57	7.47	5 fő - 19%	2 fő - 7%	20 fő - 74%
15 évesek	17.89	25.35	19.77	2.16	16.05	26.77	19.10	2.81		2 fő - 9%	20 fő - 91%
16 évesek	16.38	21.35	18.87	2.49	0	0	0	0			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	8.90	40.70	22.10	11.89	7.90	33.30	20.66	7.18	1 fő - 9%	1 fő - 8%	10 fő - 83%
12 évesek	5.00	33.20	16.03	9.14	5.00	36.20	21.43	9.60	2 fő - 6%	8 fő - 25%	22 fő - 69%
13 évesek	5.00	36.70	18.07	9.55	9.80	34.50	24.87	7.64	1 fő - 2%	15 fő - 41%	21 fő - 57%
14 évesek	5.50	31.00	13.30	8.33	11.20	47.70	24.81	10.80	2 fő - 7%	4 fő - 15%	21 fő - 78%
15 évesek	5.00	28.70	12.92	6.67	16.90	32.50	23.52	5.02		3 fő - 14%	19 fő - 86%
16 évesek	5.00	12.60	8.80	3.80	0	0	0	0			2 fő - 100%
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	36.29	52.28	42.05	6.15	39.82	49.71	44.21	3.23	1 fő - 8%	2 fő - 17%	9 fő - 75%
12 évesek	39.97	57.90	47.38	4.85	37.94	51.71	43.46	4.14		5 fő - 16%	26 fő - 84%
13 évesek	38.37	59.55	44.57	5.12	35.33	48.39	41.26	3.01	2 fő - 5%	8 fő - 22%	27 fő - 73%
14 évesek	36.92	57.57	45.35	6.03	31.52	44.68	38.63	3.86	5 fő - 19%	10 fő - 37%	12 fő - 44%
15 évesek	33.44	50.55	42.85	5.66	32.00	49.21	38.52	4.56	8 fő - 36%	4 fő - 18%	10 fő - 45%
16 évesek	37.76	37.76	37.76	0.00	0	0	0	0	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	23.00	80.00	43.50	22.70	60.00	80.00	73.50	8.70		12 fő - 100%
12 évesek	38.00	80.00	75.18	13.21	18.00	80.00	55.87	26.12		32 fő - 100%
13 évesek	18.00	80.00	56.39	25.27	16.00	80.00	52.11	23.01	1 fő - 3%	36 fő - 97%
14 évesek	27.00	80.00	60.92	20.51	11.00	60.00	32.93	15.78	1 fő - 4%	26 fő - 96%
15 évesek	30.00	80.00	65.70	18.30	35.00	80.00	66.83	13.43		22 fő - 100%
16 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	0	0	0	0		2 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21.00	28.00	24.38	2.63	23.90	30.00	26.89	2.88	1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	19.00	30.00	25.00	2.85	23.00	30.00	26.22	2.83	3 fő - 9%	29 fő - 91%
13 évesek	13.80	30.00	25.24	5.02	18.00	30.00	25.34	2.99	5 fő - 14%	32 fő - 86%
14 évesek	23.00	30.00	28.19	2.52	24.00	30.00	27.43	2.36		27 fő - 100%
15 évesek	22.00	30.00	26.45	2.74	23.00	30.00	27.98	2.74	1 fő - 5%	21 fő - 95%
16 évesek	24.50	29.00	26.75	2.25	0	0	0	0		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	5.00	13.00	9.25	2.86	7.00	20.00	13.00	4.72	1 fő - 8%	11 fő - 92%
12 évesek	2.00	33.00	18.53	8.42	7.00	40.00	14.40	9.37	2 fő - 6%	30 fő - 94%
13 évesek	10.00	27.00	16.22	5.43	2.00	21.00	10.68	4.50	5 fő - 14%	32 fő - 86%
14 évesek	10.00	30.00	20.54	6.69	2.00	15.00	8.86	3.42	5 fő - 19%	22 fő - 81%
15 évesek	15.00	40.00	21.20	6.58	7.00	15.00	11.08	2.56		22 fő - 100%
16 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	0	0	0	0		2 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	17.00	27.80	20.90	4.15	15.80	34.50	22.63	6.18		6 fő - 50%	6 fő - 50%
12 évesek	12.80	32.10	21.55	4.98	13.10	33.00	21.69	5.02	4 fő - 13%	10 fő - 31%	18 fő - 56%
13 évesek	14.70	42.90	26.62	7.28	20.10	30.20	24.70	2.58	3 fő - 8%	11 fő - 30%	23 fő - 62%
14 évesek	23.00	42.10	33.42	6.73	20.50	39.50	29.20	5.01	2 fő - 7%	5 fő - 19%	20 fő - 74%
15 évesek	28.40	48.70	38.68	6.25	22.80	40.20	29.70	5.34	1 fő - 5%	5 fő - 23%	16 fő - 73%
16 évesek	36.10	41.90	39.00	2.90	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	130.00	167.00	151.33	15.63	138.00	188.00	168.25	20.24	1 fő - 9%	10 fő - 91%
12 évesek	149.00	219.00	171.65	20.58	102.00	188.00	162.53	22.20	1 fő - 3%	31 fő - 97%
13 évesek	150.00	210.00	176.76	19.23	111.00	198.00	151.94	19.51	3 fő - 9%	32 fő - 91%
14 évesek	169.00	222.00	196.08	15.36	110.00	223.00	157.93	31.53	5 fő - 19%	21 fő - 81%
15 évesek	158.00	280.00	215.30	30.91	140.00	208.00	181.64	18.60	1 fő - 5%	20 fő - 95%

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.50	33.50	23.19	6.39	27.50	42.50	33.06	4.35	2 fő - 17%	10 fő - 83%
12 évesek	0.28	30.00	22.22	7.08	22.00	46.50	31.12	6.82	7 fő - 22%	25 fő - 78%
13 évesek	9.00	34.00	24.90	6.19	17.50	45.50	30.93	6.64	6 fő - 16%	31 fő - 84%
14 évesek	23.50	35.50	30.31	4.08	19.00	38.00	31.09	6.06	3 fő - 11%	24 fő - 89%
15 évesek	24.00	44.00	34.40	6.88	28.50	41.50	34.38	3.34		22 fő - 100%
16 évesek	30.00	35.00	32.50	2.50	0	0	0	0		2 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %