



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	73% 21% 6%	37	84% 14% 2%
12 évesek	34	71% 21% 8%	33	85% 12% 3%
13 évesek	48	71% 25% 4%	42	74% 21% 5%
14 évesek	33	82% 15% 3%	41	85% 10% 5%
15 évesek	13	92% 8%	10	80% 10% 10%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	50% 50%
11 évesek	33	76% 21% 3%	37	78% 22%
12 évesek	34	68% 29% 3%	33	88% 9% 3%
13 évesek	48	81% 13% 6%	42	74% 21% 5%
14 évesek	33	88% 12%	41	78% 20% 2%
15 évesek	13	85% 8% 7%	10	80% 10% 10%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	12% 88%	37	3% 97%
12 évesek	31	3% 6% 91%	33	6% 94%
13 évesek	43	7% 12% 81%	39	3% 97%
14 évesek	31	16% 84%	36	11% 89%
15 évesek	12	8% 92%	9	11% 89%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	100%	37	100%
12 évesek	34	100%	34	100%
13 évesek	46	100%	42	2% 98%
14 évesek	31	100%	37	100%

15 évesek	12	100%	9	100%
-----------	----	------	---	------

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	27%73%	37	24%76%
12 évesek	33	21%79%	33	33%67%
13 évesek	48	6%94%	41	12%88%
14 évesek	31	6%94%	40	5%95%
15 évesek	12	100%	10	10%90%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	12%88%	36	6%94%
12 évesek	34	24%76%	32	100%
13 évesek	46	24%76%	42	2%98%
14 évesek	31	3%97%	39	3%97%
15 évesek	12	8%92%	9	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	50%50%
11 évesek	33	6%33%61%	37	8%30%62%
12 évesek	34	12%29%59%	33	21%30%49%
13 évesek	48	21%23%56%	42	21%79%
14 évesek	33	27%73%	41	2%20%78%
15 évesek	13	23%38%39%	10	40%60%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	15%85%	37	5%95%
12 évesek	33	18%82%	33	9%91%
13 évesek	44	9%91%	41	100%
14 évesek	31	10%90%	37	3%97%
15 évesek	12	8%92%	9	100%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
10 évesek	1	100%	2	100%
11 évesek	33	24%76%	37	43%57%
12 évesek	34	44%56%	33	21%79%
13 évesek	48	50%50%	42	10%90%

14 évesek	31	19%	81%	41	12%	88%
15 évesek	12	17%	83%	10		100%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szombathelyi Zrínyi Ilona Általános Iskola

Létszám: 343 / 164 fiú, 179 lány
Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 96,70 %
Nyomtatás dátuma: 2023.10.18 09:03:53

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14.99	14.99	14.99	0.00	16.51	18.74	17.63	1.12			3 fő - 100%
11 évesek	13.83	27.38	18.56	3.38	13.85	27.88	18.46	3.26	3 fő - 4%	12 fő - 17%	55 fő - 79%
12 évesek	15.13	28.32	20.10	3.43	14.26	37.52	18.81	4.14	4 fő - 6%	11 fő - 16%	52 fő - 78%
13 évesek	4.05	42.05	19.90	5.05	14.49	31.53	20.85	3.49	4 fő - 5%	21 fő - 23%	65 fő - 72%
14 évesek	15.97	31.34	20.19	3.24	15.12	30.90	20.33	3.72	3 fő - 4%	9 fő - 12%	62 fő - 84%
15 évesek	17.50	31.90	20.67	3.65	16.35	29.84	21.87	3.54	2 fő - 9%	1 fő - 4%	20 fő - 87%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	10.80	10.80	10.80	0.00	13.20	25.40	19.30	6.10		1 fő - 33%	2 fő - 67%
11 évesek	5.30	38.10	18.52	8.38	5.30	34.20	19.57	7.19	1 fő - 2%	15 fő - 21%	54 fő - 77%
12 évesek	6.80	37.30	20.11	8.18	8.80	40.70	19.48	7.18	2 fő - 3%	13 fő - 19%	52 fő - 78%
13 évesek	5.40	40.10	17.51	7.51	6.00	40.40	22.62	7.92	5 fő - 5%	15 fő - 17%	70 fő - 78%
14 évesek	5.10	28.60	13.81	5.71	9.20	37.30	22.08	7.17	1 fő - 2%	12 fő - 16%	61 fő - 82%
15 évesek	5.00	35.50	13.64	7.81	10.80	39.60	24.22	7.46	2 fő - 8%	2 fő - 9%	19 fő - 83%
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
10 évesek	55.56	55.56	55.56	0.00	47.44	52.24	49.84	2.40			3 fő - 100%
11 évesek	39.26	58.27	46.01	5.62	40.10	61.28	47.26	4.82		5 fő - 7%	65 fő - 93%
12 évesek	36.40	56.52	44.93	4.71	39.58	60.31	46.86	4.74	1 fő - 2%	4 fő - 6%	59 fő - 92%
13 évesek	36.50	59.64	48.11	6.15	38.52	57.36	48.47	4.72	3 fő - 4%	6 fő - 7%	73 fő - 89%
14 évesek	40.16	61.71	50.81	6.26	37.28	57.83	46.97	5.77		9 fő - 13%	58 fő - 87%
15 évesek	40.12	60.49	51.77	5.13	35.00	56.80	45.26	5.94	2 fő - 10%		19 fő - 90%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	80.00	80.00	80.00	0.00	1 fő - 1%	3 fő - 100%
11 évesek	30.00	80.00	63.06	16.55	21.00	80.00	71.81	18.90		70 fő - 100%
12 évesek	22.00	80.00	65.56	14.89	30.00	80.00	78.53	8.45		68 fő - 100%
13 évesek	40.00	80.00	72.41	10.59	16.00	80.00	77.50	10.09		87 fő - 100%
14 évesek	39.00	80.00	75.26	8.82	48.00	80.00	77.54	7.52		68 fő - 100%
15 évesek	45.00	80.00	74.58	10.70	38.00	80.00	71.33	16.28		21 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	29.90	29.90	29.90	0.00	27.00	29.00	28.00	1.00	18 fő - 26%	3 fő - 100%
11 évesek	19.00	29.90	25.62	3.83	16.00	30.00	24.75	3.32		52 fő - 74%
12 évesek	12.00	30.00	26.19	4.24	16.90	30.00	24.44	4.01		48 fő - 73%
13 évesek	13.00	30.00	27.78	3.24	18.00	30.00	26.45	3.00		81 fő - 91%
14 évesek	18.00	30.00	27.32	2.65	20.00	30.00	28.53	2.51		67 fő - 94%
15 évesek	23.00	30.00	26.83	2.03	21.00	30.00	27.90	3.33	1 fő - 5%	21 fő - 95%
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	23.00	23.00	23.00	0.00	21.00	22.00	21.50	0.50	6 fő - 9%	3 fő - 100%
11 évesek	5.00	30.00	17.24	7.53	3.00	40.00	22.28	7.11		63 fő - 91%
12 évesek	1.00	24.00	14.24	6.15	17.00	45.00	23.19	5.04		58 fő - 88%
13 évesek	2.00	28.00	16.00	5.66	5.00	60.00	22.19	8.66		76 fő - 86%
14 évesek	11.00	40.00	24.32	6.88	2.00	30.00	21.69	6.08		68 fő - 97%
15 évesek	15.00	33.00	24.33	5.22	10.00	43.00	22.89	8.95	1 fő - 5%	20 fő - 95%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	16.60	16.60	16.60	0.00	13.50	16.60	15.05	1.55	1 fő - 33%	1 fő - 33%	1 fő - 33%
11 évesek	15.40	46.20	23.08	7.50	12.40	28.30	20.65	3.85	5 fő - 7%	22 fő - 31%	43 fő - 61%
12 évesek	16.60	51.20	25.10	6.68	14.80	31.40	22.38	4.30	11 fő - 16%	20 fő - 30%	36 fő - 54%
13 évesek	17.10	53.90	29.85	8.30	19.90	40.50	28.46	4.79	10 fő - 11%	20 fő - 22%	60 fő - 67%
14 évesek	25.80	54.10	36.88	7.13	20.61	38.70	28.85	3.60	1 fő - 1%	17 fő - 23%	56 fő - 76%
15 évesek	24.60	46.00	34.40	6.06	23.80	38.90	30.33	4.73	3 fő - 13%	9 fő - 39%	11 fő - 48%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	170.00	170.00	170.00	0.00	133.00	169.00	151.00	18.00	7 fő - 10%	3 fő - 100%
11 évesek	110.00	220.00	158.52	24.60	120.00	193.00	157.68	17.74		63 fő - 90%
12 évesek	125.00	203.00	165.55	19.47	112.00	210.00	166.15	20.84		57 fő - 86%
13 évesek	140.00	223.00	185.84	19.02	144.00	230.00	178.71	20.34		81 fő - 95%
14 évesek	148.00	245.00	201.35	21.52	121.00	212.00	181.22	21.17		64 fő - 94%

Összesen:0 %0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	21.00	21.00	21.00	0.00	34.50	35.50	35.00	0.50		3 fő - 100%
11 évesek	15.00	30.50	23.48	4.08	12.00	39.00	26.66	7.38	24 fő - 34%	46 fő - 66%
12 évesek	6.50	32.50	20.81	4.48	11.00	42.50	31.63	8.06	22 fő - 33%	45 fő - 67%
13 évesek	9.50	38.50	20.70	5.59	15.00	50.00	33.99	7.73	28 fő - 31%	62 fő - 69%
14 évesek	14.50	32.50	24.01	3.86	20.00	50.00	34.29	7.04	11 fő - 15%	61 fő - 85%
15 évesek	19.00	29.50	24.04	2.95	32.50	50.00	40.00	5.75	2 fő - 9%	20 fő - 91%

Összesen:0 %0 %