



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	12	58%	17%	25%	15	60%	40%	
12 évesek	32	81%	19%		29	90%	7%	3%
13 évesek	43	65%	30%	5%	41	76%	10%	14%
14 évesek	31	81%	19%		37	92%	5%	3%
15 évesek	39	59%	31%	10%	23	74%	22%	4%
16 évesek	1	100%			0			

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	3	67%	33%		4	50%	50%	
12 évesek	21	86%	14%		17	82%	12%	6%
13 évesek	42	76%	24%		39	77%	13%	10%
14 évesek	30	80%	17%	3%	36	72%	19%	9%
15 évesek	30	60%	33%	7%	23	78%	22%	
16 évesek	1	100%			0			

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	14	7%	7%	86%	16	13%	87%	
12 évesek	36	3%	8%	89%	29	7%	21%	72%
13 évesek	32	3%	16%	81%	41	12%	12%	76%
14 évesek	16	6%	13%	81%	34	3%	6%	91%
15 évesek	34	29%	15%	56%	17	6%	94%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	13	23%	77%		16	100%		
12 évesek	27	7%	93%		31	3%	97%	
13 évesek	15	13%	87%		41	5%	95%	
14 évesek	16	100%			39	100%		
15 évesek	38	100%			23	100%		

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	10	80% 20%	11	100%
12 évesek	25	80% 20%	24	17% 83%
13 évesek	15	53% 47%	38	13% 87%
14 évesek	16	38% 62%	26	27% 73%
15 évesek	38	66% 34%	22	27% 73%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	13	23% 77%	16	31% 69%
12 évesek	26	19% 81%	23	9% 91%
13 évesek	15	7% 93%	27	4% 96%
14 évesek	16	25% 75%	33	6% 94%
15 évesek	37	32% 68%	19	5% 95%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	3	100%	16	13% 38% 49%
12 évesek	14	21% 36% 43%	30	20% 50% 30%
13 évesek	14	14% 43% 43%	42	14% 38% 48%
14 évesek	16	6% 44% 50%	31	13% 19% 68%
15 évesek	37	16% 22% 62%	13	8% 31% 61%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	13	8% 92%	16	38% 62%
12 évesek	24	13% 87%	28	25% 75%
13 évesek	13	15% 85%	40	10% 90%
14 évesek	15	40% 60%	29	100%
15 évesek	37	32% 68%	12	17% 83%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	12	33% 67%	16	6% 94%
12 évesek	23	61% 39%	30	10% 90%
13 évesek	14	57% 43%	42	7% 93%
14 évesek	16	50% 50%	33	12% 88%
15 évesek	38	63% 37%	14	100%

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	15.15	26.83	20.44	3.87	14.61	24.66	19.32	3.13	3 fő - 11%	8 fő - 30%	16 fő - 59%
12 évesek	14.74	24.88	18.56	2.39	12.78	34.88	18.04	3.87	1 fő - 2%	8 fő - 13%	52 fő - 85%
13 évesek	13.91	28.73	20.21	3.74	14.13	34.70	19.94	5.85	8 fő - 10%	17 fő - 20%	59 fő - 70%
14 évesek	14.92	26.82	19.44	3.20	15.33	29.11	20.20	2.89	1 fő - 1%	8 fő - 13%	59 fő - 87%
15 évesek	16.00	36.35	23.00	4.37	15.75	29.08	21.05	3.91	5 fő - 8%	17 fő - 27%	40 fő - 65%
16 évesek	20.06	20.06	20.06	0.00	0	0	0	0			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	16.00	31.00	23.00	6.16	11.70	34.20	24.53	8.22		3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	4.00	26.10	15.90	6.35	9.60	45.10	18.05	8.32	1 fő - 3%	5 fő - 13%	32 fő - 84%
13 évesek	5.00	33.70	17.01	8.21	8.70	40.70	20.69	8.94	4 fő - 4%	15 fő - 19%	62 fő - 77%
14 évesek	6.00	35.90	15.45	7.98	9.50	38.10	23.73	7.74	4 fő - 6%	12 fő - 18%	50 fő - 76%
15 évesek	5.00	34.00	19.80	7.61	13.00	36.90	23.75	7.05	2 fő - 4%	15 fő - 28%	36 fő - 68%
16 évesek	20.30	20.30	20.30	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.19	52.81	43.10	3.85	38.50	48.29	42.66	2.79	1 fő - 3%	3 fő - 10%	26 fő - 87%
12 évesek	36.77	60.25	48.02	6.64	36.91	54.60	43.38	4.34	3 fő - 5%	9 fő - 14%	53 fő - 82%
13 évesek	36.54	63.35	49.88	8.35	35.79	61.16	43.93	9.66	6 fő - 8%	10 fő - 14%	57 fő - 78%
14 évesek	39.37	67.20	50.99	7.90	34.19	58.20	47.54	6.25	2 fő - 4%	4 fő - 8%	44 fő - 88%
15 évesek	34.21	65.12	46.14	8.73	38.74	55.59	46.35	4.48	10 fő - 20%	6 fő - 12%	35 fő - 69%
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	11.00	80.00	32.46	26.64	20.00	80.00	43.81	15.37	3 fő - 10%	26 fő - 90%
12 évesek	3.00	80.00	47.33	26.51	15.00	80.00	51.03	20.51	3 fő - 5%	55 fő - 95%
13 évesek	3.00	80.00	67.73	25.24	12.00	80.00	62.80	25.61	4 fő - 7%	52 fő - 93%
14 évesek	45.00	80.00	76.50	9.59	23.00	80.00	71.95	18.24		55 fő - 100%
15 évesek	36.00	80.00	78.05	7.77	80.00	80.00	80.00	0.00		61 fő - 100%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	12.00	30.00	19.30	5.59	23.50	30.00	26.59	1.91	8 fő - 38%	13 fő - 62%
12 évesek	7.00	29.00	18.32	4.81	17.00	30.00	25.10	3.31	24 fő - 49%	25 fő - 51%
13 évesek	17.00	29.90	23.47	4.95	16.00	30.00	25.57	5.25	13 fő - 25%	40 fő - 75%
14 évesek	9.00	29.90	23.34	8.35	19.50	30.00	25.62	3.14	13 fő - 31%	29 fő - 69%
15 évesek	3.00	29.90	20.08	7.59	20.50	29.00	24.91	2.71	31 fő - 52%	29 fő - 48%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	6.00	30.00	11.31	6.32	0.00	26.00	12.94	7.85	8 fő - 28%	21 fő - 72%
12 évesek	3.00	42.00	16.12	9.81	5.00	40.00	15.70	7.27	7 fő - 14%	42 fő - 86%
13 évesek	2.00	60.00	28.13	14.48	4.00	31.00	21.81	7.80	2 fő - 5%	40 fő - 95%
14 évesek	11.00	54.00	23.13	12.06	3.00	70.00	21.18	12.82	6 fő - 12%	43 fő - 88%
15 évesek	1.00	38.00	21.08	9.16	0.00	39.00	17.32	9.91	13 fő - 23%	43 fő - 77%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	20.00	28.00	23.33	3.40	13.60	24.30	19.53	3.06	2 fő - 11%	6 fő - 32%	11 fő - 58%
12 évesek	15.00	29.00	22.79	4.25	10.90	34.60	19.74	3.94	9 fő - 20%	20 fő - 45%	15 fő - 34%
13 évesek	16.60	35.00	25.41	5.07	17.40	31.50	23.26	5.33	8 fő - 14%	22 fő - 39%	26 fő - 46%
14 évesek	21.90	38.20	30.76	5.05	16.90	35.60	26.86	4.80	5 fő - 11%	13 fő - 28%	29 fő - 62%
15 évesek	22.00	52.00	36.17	8.13	20.80	28.30	25.52	2.25	7 fő - 14%	12 fő - 24%	31 fő - 62%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	120.00	198.00	161.69	19.34	100.00	175.00	141.94	21.04	7 fő - 24%	22 fő - 76%
12 évesek	120.00	195.00	165.88	19.87	92.00	200.00	145.54	22.36	10 fő - 19%	42 fő - 81%
13 évesek	142.00	207.00	176.46	17.94	105.00	220.00	167.53	36.61	6 fő - 11%	47 fő - 89%
14 évesek	130.00	210.00	170.33	21.00	145.00	200.00	173.31	15.27	6 fő - 14%	38 fő - 86%
15 évesek	142.00	228.00	190.19	22.12	133.00	195.00	165.00	21.23	14 fő - 29%	35 fő - 71%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10.50	32.00	23.42	6.92	21.50	40.50	32.61	4.93	5 fő - 18%	23 fő - 82%
12 évesek	10.00	30.00	18.09	5.77	14.50	44.50	30.51	5.60	17 fő - 32%	36 fő - 68%
13 évesek	8.00	32.50	19.93	5.38	18.50	46.00	34.07	8.26	11 fő - 20%	45 fő - 80%
14 évesek	8.50	34.50	21.54	8.04	11.39	50.00	36.61	7.77	12 fő - 24%	37 fő - 76%
15 évesek	9.50	41.50	20.35	7.78	27.50	44.25	35.93	5.25	24 fő - 46%	28 fő - 54%

Összesen:

0 %

0 %

Magyar Diáksport Szövetség - 2021

