



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	9	89% 11%	12	83% 8% 9%
12 évesek	45	84% 9% 7%	33	79% 21%
13 évesek	36	86% 14%	29	90% 7% 3%
14 évesek	43	74% 26%	34	76% 12% 12%
15 évesek	24	88% 4% 8%	16	88% 6% 6%
16 évesek	2	50% 50%	0	

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	9	78% 22%	3	67% 33%
12 évesek	34	85% 12% 3%	12	83% 17%
13 évesek	21	86% 14%	17	88% 6% 6%
14 évesek	41	80% 17% 3%	33	70% 21% 9%
15 évesek	24	92% 8%	16	69% 25% 6%
16 évesek	2	50% 50%	0	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	8	13% 87%	12	8% 92%
12 évesek	42	2% 10% 88%	35	26% 74%
13 évesek	35	6% 6% 88%	29	3% 24% 73%
14 évesek	37	3% 8% 89%	39	5% 23% 72%
15 évesek	22	14% 86%	22	5% 14% 81%
16 évesek	2	100%	0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	9	100%	12	100%
12 évesek	40	100%	38	100%
13 évesek	31	100%	29	3% 97%
14 évesek	43	5% 95%	40	100%
15 évesek	24	100%	22	100%

16 évesek	2	100%	0
-----------	---	------	---

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	9	67%	33%	12	67%	33%	
12 évesek	37	49%	51%	28	50%	50%	
13 évesek	35	37%	63%	18	44%	56%	
14 évesek	42	31%	69%	39	28%	72%	
15 évesek	24	38%	62%	22	36%	64%	
16 évesek	2	50%	50%	0			

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	9	11%	89%	12	8%	92%	
12 évesek	41	12%	88%	38	24%	76%	
13 évesek	31	26%	74%	30	3%	97%	
14 évesek	42	19%	81%	39	5%	95%	
15 évesek	22	9%	91%	22		100%	
16 évesek	2	50%	50%	0			

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	9	11%	44%	45%	12	17%	42%	41%	
12 évesek	45	16%	38%	46%	38	18%	21%	61%	
13 évesek	35	26%	26%	48%	30	20%	20%	60%	
14 évesek	42	2%	38%	60%	41	10%	29%	61%	
15 évesek	23	9%	43%	48%	22	14%	14%	72%	
16 évesek	2	100%			0				

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	9	11%	89%	12		100%	
12 évesek	41	7%	93%	28	14%	86%	
13 évesek	28	11%	89%	18	6%	94%	
14 évesek	42	24%	76%	38	11%	89%	
15 évesek	24	13%	87%	22	5%	95%	
16 évesek	2		100%	0			

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	9	67%	33%	12	8%	92%	
12 évesek	43	70%	30%	28	11%	89%	
13 évesek	32	63%	37%	18	22%	78%	
14 évesek	41	22%	78%	39	5%	95%	

15 évesek	24	8%	92%	22	14%	86%
16 évesek	2	50%	50%	0		



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szombathelyi Zrínyi Ilona Általános Iskola

Létszám: **310 / 160 fiú, 150 lány**
Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 70,49 %
Nyomtatás dátuma: 2023.10.18 09:00:39

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	14.56	34.54	18.89	5.73	13.67	29.17	18.56	4.38	2 fő - 9%	1 fő - 5%	18 fő - 86%
12 évesek	14.80	30.40	18.77	3.71	13.14	25.39	18.81	3.33	3 fő - 4%	11 fő - 14%	64 fő - 82%
13 évesek	14.60	24.48	18.65	2.28	11.82	34.93	19.16	4.25	1 fő - 1%	7 fő - 12%	57 fő - 88%
14 évesek	14.12	26.02	20.08	3.10	14.84	32.00	21.07	4.71	4 fő - 6%	15 fő - 19%	58 fő - 75%
15 évesek	15.66	29.06	19.77	3.38	16.23	30.47	20.29	3.49	3 fő - 7%	2 fő - 5%	35 fő - 88%
16 évesek	20.07	25.30	22.69	2.62	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	5.00	28.00	14.70	7.41	9.60	37.80	22.43	11.65	1 fő - 8%	2 fő - 17%	9 fő - 75%
12 évesek	5.00	36.50	17.31	6.45	6.80	29.20	16.83	6.49	1 fő - 2%	6 fő - 13%	39 fő - 85%
13 évesek	5.00	27.90	15.46	5.81	5.00	41.80	14.71	10.11	1 fő - 2%	4 fő - 11%	33 fő - 87%
14 évesek	5.00	33.20	16.40	6.74	5.00	39.90	22.04	9.79	4 fő - 5%	14 fő - 19%	56 fő - 76%
15 évesek	6.20	29.80	12.93	6.16	12.60	38.60	23.83	7.06	1 fő - 2%	6 fő - 15%	33 fő - 83%
16 évesek	13.00	29.00	21.00	8.00	0	0	0	0		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	34.45	63.91	50.77	9.24	38.15	52.01	45.67	3.69	1 fő - 5%	1 fő - 5%	18 fő - 90%
12 évesek	35.50	66.35	47.32	7.08	38.48	56.56	44.22	5.09	1 fő - 1%	13 fő - 17%	63 fő - 82%
13 évesek	36.54	61.07	48.43	6.03	36.18	53.48	43.76	4.78	3 fő - 5%	9 fő - 14%	52 fő - 81%
14 évesek	37.39	68.58	50.12	6.64	36.15	54.30	43.16	5.04	3 fő - 4%	12 fő - 16%	61 fő - 80%
15 évesek	41.19	67.95	51.80	7.60	35.78	56.89	43.48	5.17	1 fő - 2%	6 fő - 14%	37 fő - 84%
16 évesek	40.44	40.44	40.44	0.00	0	0	0	0	2 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	52.00	80.00	71.00	11.91	20.00	80.00	73.92	16.65		21 fő - 100%	
12 évesek	25.00	80.00	69.15	17.03	25.00	80.00	66.32	19.23		78 fő - 100%	
13 évesek	39.00	80.00	65.90	12.80	10.00	80.00	58.03	22.67		1 fő - 2%	59 fő - 98%
14 évesek	10.00	80.00	62.77	17.49	18.00	80.00	66.93	19.71		2 fő - 2%	81 fő - 98%
15 évesek	40.00	80.00	68.88	12.88	35.00	80.00	75.64	11.61			46 fő - 100%
16 évesek	45.00	50.00	47.50	2.50	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	4.00	30.00	19.03	8.12	16.50	27.00	21.81	3.23	14 fő - 67%	7 fő - 33%
12 évesek	3.50	30.00	20.86	8.16	15.80	30.00	22.93	4.38	32 fő - 49%	33 fő - 51%
13 évesek	9.50	30.00	23.63	5.77	15.00	30.00	23.76	4.08	21 fő - 40%	32 fő - 60%
14 évesek	9.00	30.00	23.74	4.93	15.50	30.00	25.01	4.49	24 fő - 30%	57 fő - 70%
15 évesek	13.00	30.00	23.62	4.41	13.00	30.00	23.20	4.08	17 fő - 37%	29 fő - 63%
16 évesek	22.50	23.00	22.75	0.25	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	5.00	34.00	22.11	8.46	1.00	24.00	13.75	5.95	2 fő - 10%	19 fő - 90%
12 évesek	3.00	37.00	18.15	8.86	1.00	26.00	13.71	7.31	14 fő - 18%	65 fő - 82%
13 évesek	3.00	39.00	16.10	7.69	3.00	38.00	16.77	6.79	9 fő - 15%	52 fő - 85%
14 évesek	8.00	70.00	23.24	12.41	4.00	36.00	17.08	7.99	10 fő - 12%	71 fő - 88%
15 évesek	10.00	42.00	26.41	10.42	8.00	36.00	17.59	7.48	2 fő - 5%	42 fő - 95%
16 évesek	12.00	20.00	16.00	4.00	0	0	0	0	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	11.10	24.90	19.33	4.27	15.00	25.70	18.42	3.27	3 fő - 14%	9 fő - 43%	9 fő - 43%
12 évesek	11.00	33.90	21.54	5.94	12.40	32.60	21.94	5.19	14 fő - 17%	25 fő - 30%	44 fő - 53%
13 évesek	14.20	39.30	25.66	6.97	14.50	33.90	23.73	4.81	15 fő - 23%	15 fő - 23%	35 fő - 54%
14 évesek	20.70	47.20	32.56	5.47	17.10	36.30	26.49	6.34	5 fő - 6%	28 fő - 34%	50 fő - 60%
15 évesek	25.40	52.40	35.53	6.86	15.50	33.40	27.51	4.65	5 fő - 11%	13 fő - 29%	27 fő - 60%
16 évesek	30.00	34.00	32.00	2.00	0	0	0	0	2 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	120.00	203.00	159.11	24.60	130.00	183.00	162.67	14.30	1 fő - 5%	20 fő - 95%
12 évesek	105.00	210.00	169.00	22.33	107.00	217.00	165.39	26.45	7 fő - 10%	62 fő - 90%
13 évesek	120.00	220.00	181.57	22.05	110.00	207.00	164.39	21.77	4 fő - 9%	42 fő - 91%
14 évesek	135.00	250.00	186.57	24.55	25.00	235.00	168.55	35.35	14 fő - 18%	66 fő - 83%
15 évesek	150.00	245.00	195.67	21.74	115.00	228.00	177.55	28.57	4 fő - 9%	42 fő - 91%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14.50	31.00	19.89	5.79	18.50	40.75	32.23	5.81	7 fő - 33%	14 fő - 67%
12 évesek	12.00	34.50	19.35	4.87	20.00	42.50	31.64	5.66	33 fő - 46%	38 fő - 54%
13 évesek	6.50	25.50	18.50	4.63	7.50	40.00	30.43	8.31	24 fő - 48%	26 fő - 52%
14 évesek	13.50	30.00	22.60	4.01	16.18	47.00	37.21	6.65	11 fő - 14%	69 fő - 86%
15 évesek	8.00	33.50	25.30	5.57	20.50	45.00	37.27	6.34	5 fő - 11%	41 fő - 89%
16 évesek	20.00	23.00	21.50	1.50	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%