



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	70%	30%			14	93%	7%	
12 évesek	42	81%	10%	9%		30	90%	7%	3%
13 évesek	48	83%	13%	4%		34	79%	21%	
14 évesek	43	93%	7%			32	94%	6%	
15 évesek	29	83%	17%			20	70%	25%	5%

Testzsírszázalék (Tzs %)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	70%	30%			14	93%	7%	
12 évesek	39	79%	15%	6%		30	87%	7%	6%
13 évesek	46	89%	11%			29	86%	14%	
14 évesek	38	92%	8%			32	84%	9%	7%
15 évesek	26	81%	19%			20	70%	15%	15%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	30%	70%			14	7%	14%	79%
12 évesek	41	2%	20%	78%		30	10%	13%	77%
13 évesek	47	4%	4%	92%		34	24%	76%	
14 évesek	43	9%	2%	89%		30	7%	27%	66%
15 évesek	28	4%	7%	89%		21	14%	14%	72%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	100%				14	7%	93%	
12 évesek	42	100%				27		100%	
13 évesek	47	4%	96%			34		100%	
14 évesek	43	2%	98%			30	3%	97%	
15 évesek	29	100%				22		100%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		
11 évesek	10	70%	30%
12 évesek	41	49%	51%
13 évesek	47	70%	30%
14 évesek	43	30%	70%
15 évesek	29	31%	69%

	Fő		
14	14%	86%	
28	32%	68%	
30	37%	63%	
32	75%	25%	
22	27%	73%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK	
	Fő		
11 évesek	10	50%	50%
12 évesek	43	5%	95%
13 évesek	47	15%	85%
14 évesek	43	12%	88%
15 évesek	29	14%	86%

		LÁNYOK	
	Fő		
14	7%	93%	
28	11%	89%	
33	9%	91%	
29	17%	83%	
22	27%	73%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		
	Fő			
11 évesek	10	30%	70%	
12 évesek	43	5%	26%	69%
13 évesek	47	19%	26%	55%
14 évesek	43	19%	14%	67%
15 évesek	29	31%	69%	

		LÁNYOK	
	Fő		
14	29%	36%	35%
31	10%	26%	64%
36	8%	28%	64%
33	3%	33%	64%
22	5%	27%	68%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK	
	Fő		
11 évesek	10	10%	90%
12 évesek	42	2%	98%
13 évesek	47	6%	94%
14 évesek	43	7%	93%
15 évesek	29	17%	83%

		LÁNYOK	
	Fő		
14		100%	
27		100%	
30	3%	97%	
32	13%	87%	
21	10%	90%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK	
	Fő		
11 évesek	10	20%	80%
12 évesek	40	25%	75%
13 évesek	47	57%	43%
14 évesek	43	40%	60%
15 évesek	29	31%	69%

		LÁNYOK	
	Fő		
12	58%	42%	
25	40%	60%	
31	26%	74%	
33	30%	70%	
22	36%	64%	

	FIUK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18.00	80.00	41.00	18.65	13.00	62.00	37.93	15.38	1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	16.00	80.00	54.86	21.18	27.00	80.00	56.37	20.88		69 fő - 100%
13 évesek	7.00	80.00	72.60	17.39	21.00	80.00	64.59	21.72	2 fő - 2%	79 fő - 98%
14 évesek	20.00	80.00	74.12	15.11	15.00	80.00	60.67	20.63	2 fő - 3%	71 fő - 97%
15 évesek	25.00	80.00	74.55	13.69	26.00	80.00	62.50	19.21		51 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	18.00	28.00	22.05	3.22	18.00	30.00	26.43	3.60	9 fő - 38%	15 fő - 63%
12 évesek	13.00	30.00	22.79	4.39	18.00	30.00	24.95	3.85	29 fő - 42%	40 fő - 58%
13 évesek	10.00	29.50	19.58	5.08	14.00	29.00	23.02	3.81	44 fő - 57%	33 fő - 43%
14 évesek	2.00	30.00	23.45	5.26	14.00	28.00	20.86	3.37	37 fő - 49%	38 fő - 51%
15 évesek	15.00	30.00	24.41	3.90	17.00	30.00	23.68	3.56	15 fő - 29%	36 fő - 71%
Összesen:									0 %	0 %

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0.00	25.00	10.90	7.75	6.00	40.00	18.71	9.56	6 fő - 25%	18 fő - 75%
12 évesek	6.00	44.00	18.07	8.66	3.00	30.00	15.18	6.54	5 fő - 7%	66 fő - 93%
13 évesek	5.00	34.00	18.81	7.05	2.00	27.00	13.76	5.86	10 fő - 13%	70 fő - 88%
14 évesek	5.00	45.00	20.93	7.85	2.00	30.00	13.17	6.96	10 fő - 14%	62 fő - 86%
15 évesek	9.00	38.00	20.90	7.64	1.00	35.00	13.36	9.10	10 fő - 20%	41 fő - 80%
Összesen:									0 %	0 %

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.30	34.00	23.75	5.40	12.00	23.00	17.70	3.00	4 fő - 17%	8 fő - 33%	12 fő - 50%
12 évesek	13.90	32.00	23.17	3.67	13.50	32.00	23.22	5.04	5 fő - 7%	19 fő - 26%	50 fő - 68%
13 évesek	3.00	44.80	26.04	8.23	17.90	35.00	25.55	4.55	12 fő - 14%	22 fő - 27%	49 fő - 59%
14 évesek	14.00	50.20	34.56	8.73	20.00	34.00	26.22	3.80	9 fő - 12%	17 fő - 22%	50 fő - 66%
15 évesek	28.50	60.40	38.34	7.61	20.00	36.00	27.49	3.58	1 fő - 2%	15 fő - 29%	35 fő - 69%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	105.00	210.00	163.50	28.99	135.00	185.00	158.21	16.76	1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	125.00	220.00	170.79	19.88	143.00	202.00	173.81	16.41	1 fő - 1%	68 fő - 100%
13 évesek	110.00	232.00	183.13	23.74	130.00	214.00	173.17	25.05	4 fő - 5%	73 fő - 95%
14 évesek	140.00	240.00	199.77	21.66	105.00	212.00	165.88	26.21	7 fő - 9%	68 fő - 91%
15 évesek	160.00	265.00	207.24	28.23	115.00	217.00	172.19	29.54	7 fő - 14%	43 fő - 86%
Összesen:									0 %	0 %

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.50	33.00	23.73	4.71	18.00	33.00	24.29	4.42	9 fő - 41%	13 fő - 59%
12 évesek	11.00	30.50	22.59	4.19	15.50	43.25	29.37	8.20	20 fő - 31%	45 fő - 69%
13 évesek	6.50	36.50	19.22	6.72	15.00	40.95	29.78	6.33	35 fő - 45%	43 fő - 55%
14 évesek	7.50	29.00	21.00	5.81	6.00	46.50	28.26	7.37	27 fő - 36%	49 fő - 64%
15 évesek	15.00	30.00	22.17	4.39	19.00	47.40	30.16	7.28	17 fő - 33%	34 fő - 67%
Összesen:									0 %	0 %

