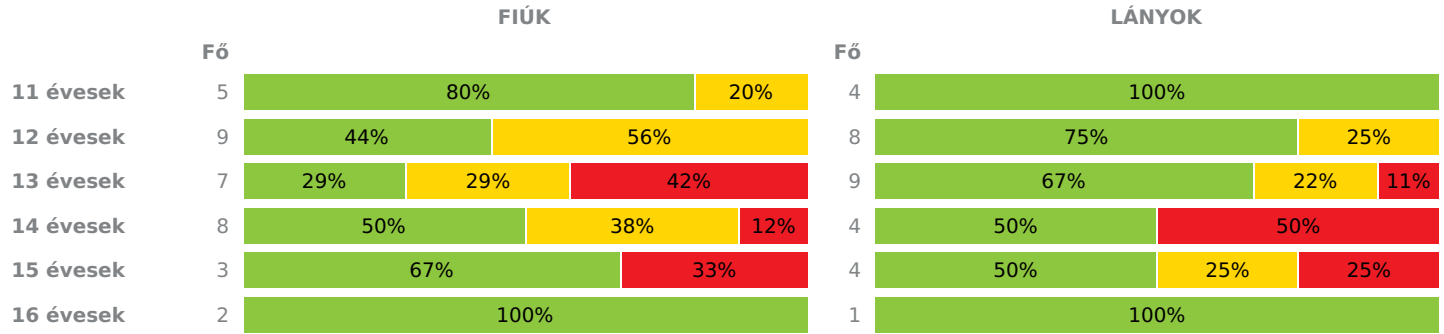




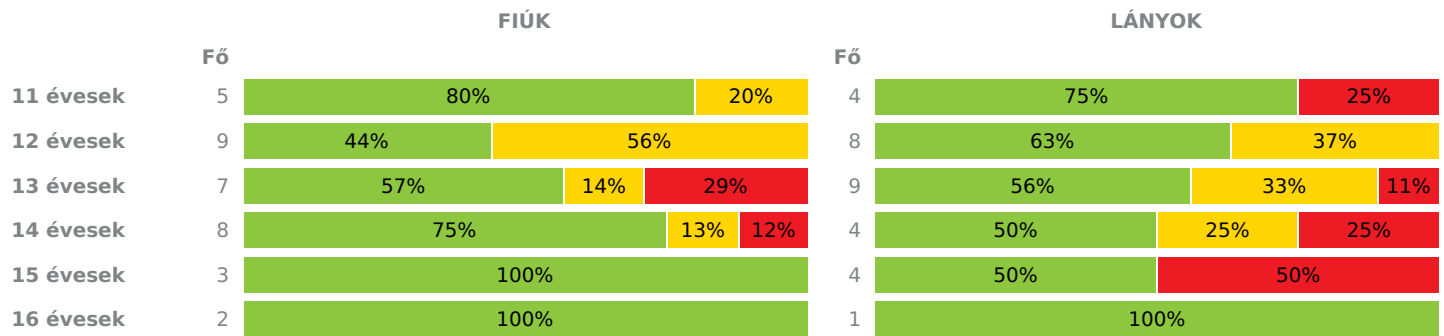
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

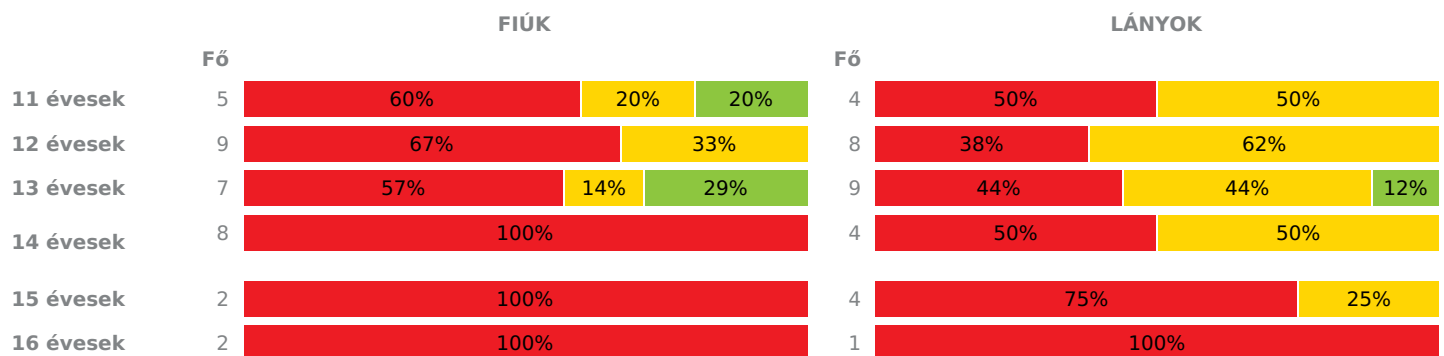


Testzsírszázalék (TZS %)



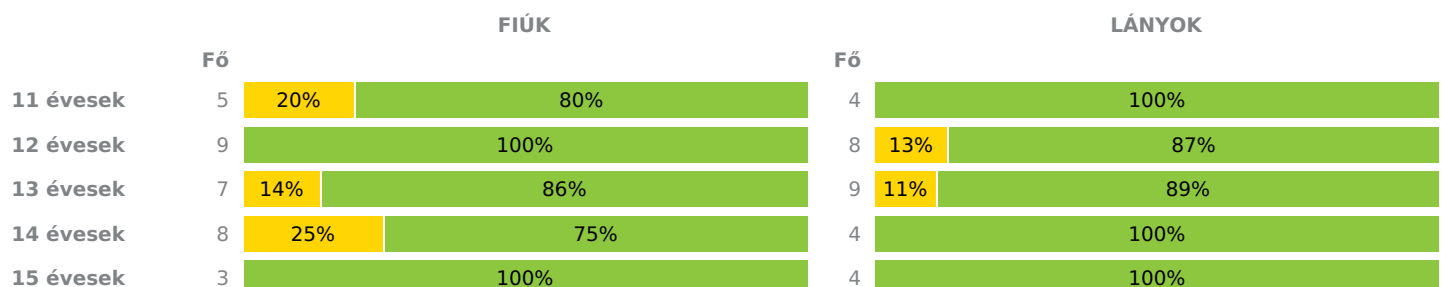
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



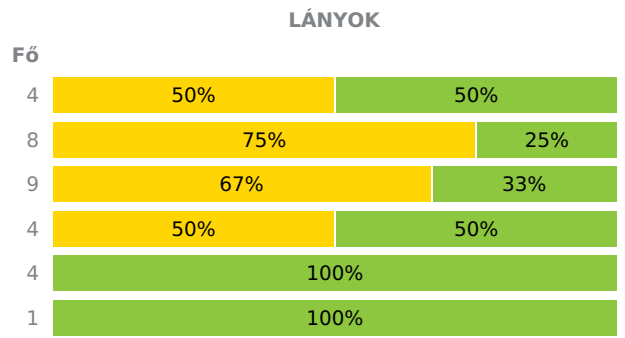
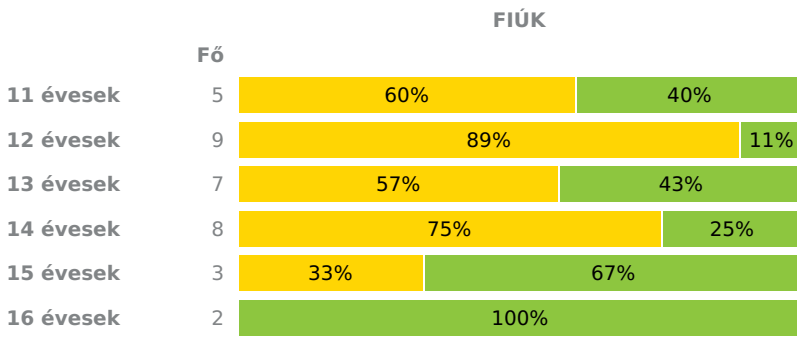
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

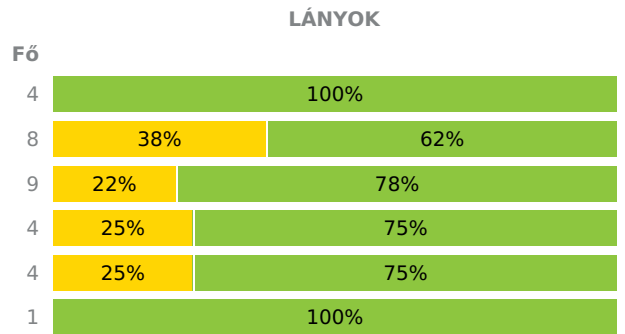
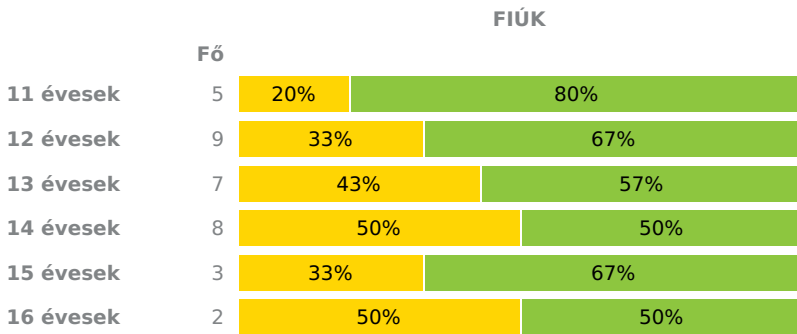




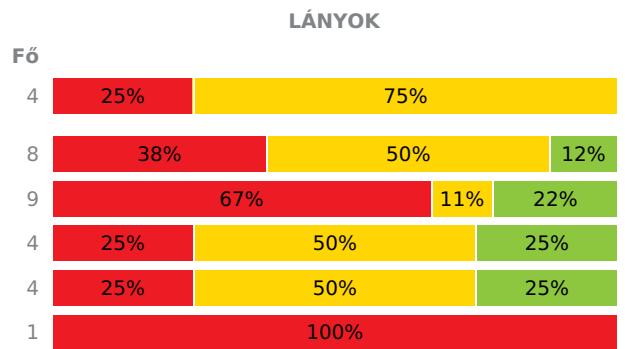
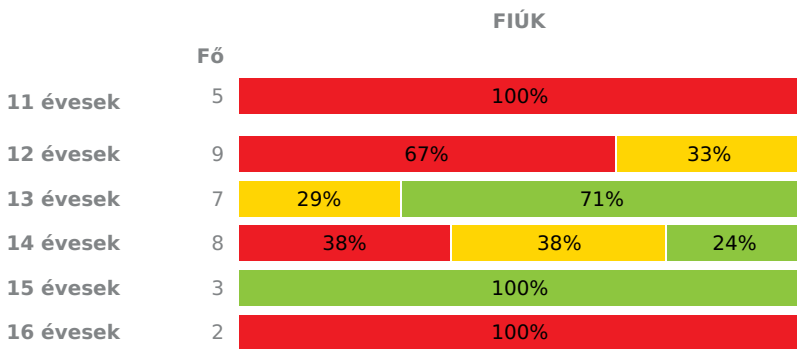
Törzsemelés teszt (cm)



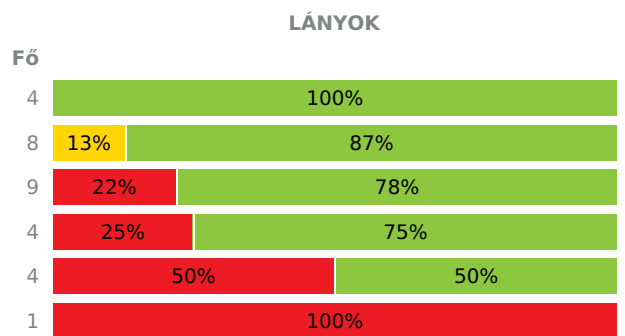
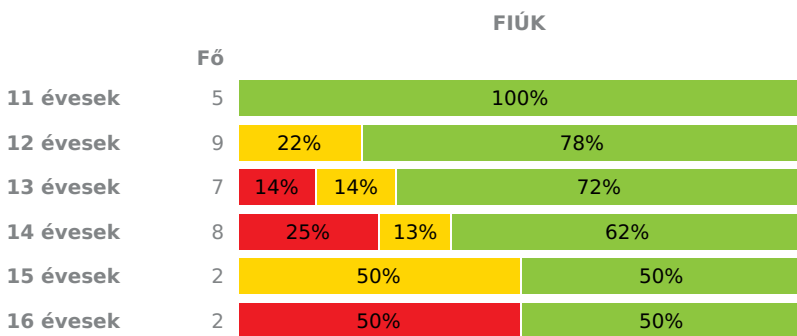
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

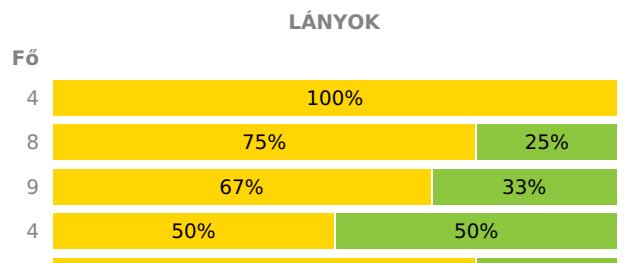
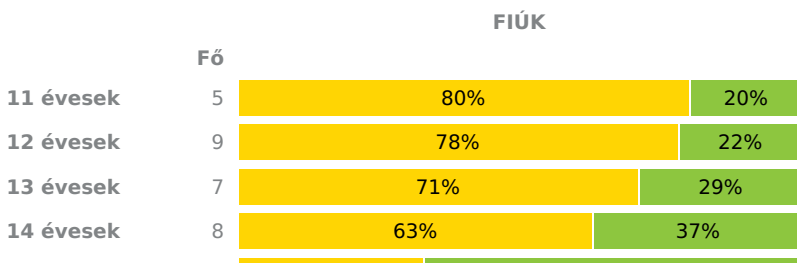


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



| | | | | | | |
|-----------|---|-----|-----|---|------|-----|
| 15 évesek | 3 | 33% | 67% | 4 | 75% | 25% |
| 16 évesek | 2 | 50% | 50% | 1 | 100% | |

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola

Létszám: **65 / 35 fiú, 30 lány**
 Tanév: **2023/2024**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
 Nyomtatás dátuma: 2026.04.13 10:59:18

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 15 | 24 | 18 | 3.35 | 16 | 20 | 18 | 1.34 | | 1 fő - 11% | 8 fő - 89% |
| 12 évesek | 15 | 26 | 21 | 4.28 | 15 | 24 | 20 | 2.71 | | 7 fő - 41% | 10 fő - 59% |
| 13 évesek | 19 | 33 | 25 | 5.14 | 17 | 29 | 22 | 4.48 | 4 fő - 25% | 4 fő - 25% | 8 fő - 50% |
| 14 évesek | 15 | 36 | 22 | 6.65 | 18 | 31 | 25 | 6.03 | 3 fő - 25% | 3 fő - 25% | 6 fő - 50% |
| 15 évesek | 21 | 31 | 24 | 4.56 | 17 | 29 | 24 | 4.86 | 2 fő - 29% | 1 fő - 14% | 4 fő - 57% |
| 16 évesek | 18 | 20 | 19 | 0.84 | 21 | 21 | 21 | 0.00 | | | 3 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 14 % | 25 % | 61 % |

Testzsírszázalék (TZS %)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 9 | 29 | 17 | 7.12 | 16 | 35 | 23 | 7.68 | 1 fő - 11% | 1 fő - 11% | 7 fő - 78% |
| 12 évesek | 6 | 36 | 21 | 9.30 | 15 | 33 | 22 | 6.12 | | 8 fő - 47% | 9 fő - 53% |
| 13 évesek | 10 | 39 | 22 | 11.45 | 11 | 37 | 24 | 8.40 | 3 fő - 19% | 4 fő - 25% | 9 fő - 56% |
| 14 évesek | 4 | 40 | 16 | 11.19 | 13 | 37 | 25 | 9.47 | 2 fő - 16% | 2 fő - 17% | 8 fő - 67% |
| 15 évesek | 7 | 21 | 13 | 5.75 | 16 | 42 | 30 | 10.65 | 2 fő - 29% | | 5 fő - 71% |
| 16 évesek | 6 | 14 | 10 | 3.95 | 28 | 28 | 28 | 0.00 | | | 3 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 13 % | 23 % | 64 % |

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 36 | 43 | 38 | 2.66 | 36 | 40 | 38 | 1.47 | 5 fő - 56% | 3 fő - 33% | 1 fő - 11% |
| 12 évesek | 35 | 39 | 37 | 1.29 | 35 | 40 | 37 | 1.47 | 9 fő - 53% | 8 fő - 47% | |
| 13 évesek | 33 | 49 | 39 | 5.33 | 34 | 40 | 37 | 1.75 | 8 fő - 50% | 5 fő - 31% | 3 fő - 19% |
| 14 évesek | 33 | 38 | 35 | 1.58 | 32 | 37 | 35 | 2.12 | 10 fő - 83% | 2 fő - 17% | |
| 15 évesek | 33 | 36 | 35 | 1.18 | 32 | 37 | 33 | 1.99 | 5 fő - 83% | 1 fő - 17% | |
| 16 évesek | 35 | 38 | 37 | 1.62 | 33 | 33 | 33 | 0.00 | 3 fő - 100% | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 63 % | 30 % | 7 % |

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 8 | 36 | 22 | 9.85 | 28 | 30 | 30 | 0.87 | 1 fő - 11% | 8 fő - 89% |
| 12 évesek | 19 | 32 | 26 | 5.27 | 9 | 51 | 32 | 11.46 | 1 fő - 6% | 16 fő - 94% |
| 13 évesek | 18 | 44 | 33 | 9.94 | 2 | 57 | 34 | 14.51 | 2 fő - 13% | 14 fő - 88% |
| 14 évesek | 1 | 55 | 29 | 14.90 | 20 | 55 | 38 | 15.21 | 2 fő - 17% | 10 fő - 83% |
| 15 évesek | 27 | 41 | 33 | 6.02 | 25 | 29 | 27 | 1.66 | | 7 fő - 100% |
| 16 évesek | 50 | 58 | 54 | 4.00 | 42 | 42 | 42 | 0.00 | | 3 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 9 % | 91 % |

Törzsemelés teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 15 | 24 | 20 | 3.49 | 19 | 27 | 23 | 3.20 | 5 fő - 56% | 4 fő - 44% |
| 12 évesek | 13 | 25 | 20 | 3.17 | 15 | 27 | 20 | 4.63 | 14 fő - 82% | 3 fő - 18% |
| 13 évesek | 17 | 25 | 22 | 2.87 | 16 | 30 | 22 | 4.16 | 10 fő - 63% | 6 fő - 38% |
| 14 évesek | 14 | 29 | 21 | 4.73 | 17 | 28 | 23 | 4.14 | 8 fő - 67% | 4 fő - 33% |
| 15 évesek | 21 | 25 | 23 | 1.63 | 24 | 29 | 26 | 2.30 | 1 fő - 14% | 6 fő - 86% |
| 16 évesek | 26 | 26 | 26 | 0.00 | 25 | 25 | 25 | 0.00 | | 3 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 59 % | 41 % |

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 5 | 20 | 12 | 4.83 | 7 | 15 | 10 | 3.08 | 1 fő - 11% | 8 fő - 89% |
| 12 évesek | 3 | 17 | 9 | 4.05 | 0 | 15 | 8 | 5.76 | 6 fő - 35% | 11 fő - 65% |
| 13 évesek | 0 | 46 | 16 | 14.45 | 0 | 22 | 14 | 6.75 | 5 fő - 31% | 11 fő - 69% |
| 14 évesek | 1 | 18 | 12 | 5.45 | 3 | 15 | 9 | 4.24 | 5 fő - 42% | 7 fő - 58% |
| 15 évesek | 8 | 26 | 20 | 8.26 | 3 | 16 | 8 | 4.76 | 2 fő - 29% | 5 fő - 71% |
| 16 évesek | 12 | 30 | 21 | 9.00 | 11 | 11 | 11 | 0.00 | 1 fő - 33% | 2 fő - 67% |
| Összesen: | | | | | | | | | 31 % | 69 % |

Kézi szorítóerő mérése (kg)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 12 | 15 | 13 | 1.20 | 13 | 19 | 16 | 2.16 | 6 fő - 67% | 3 fő - 33% | |
| 12 évesek | 12 | 18 | 16 | 2.24 | 8 | 24 | 16 | 4.54 | 9 fő - 53% | 7 fő - 41% | 1 fő - 6% |
| 13 évesek | 24 | 37 | 29 | 4.14 | 14 | 25 | 19 | 3.18 | 6 fő - 38% | 3 fő - 19% | 7 fő - 44% |
| 14 évesek | 16 | 37 | 26 | 6.59 | 14 | 29 | 23 | 5.45 | 4 fő - 33% | 5 fő - 42% | 3 fő - 25% |
| 15 évesek | 34 | 37 | 36 | 1.65 | 17 | 28 | 22 | 3.72 | 1 fő - 14% | 2 fő - 29% | 4 fő - 57% |
| 16 évesek | 23 | 24 | 24 | 0.50 | 17 | 17 | 17 | 0.00 | 3 fő - 100% | | |
| Összesen: | | | | | | | | | 45 % | 31 % | 24 % |

Helyből távolugrás teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 138 | 170 | 158 | 12.29 | 150 | 182 | 161 | 13.07 | | | 9 fő - 100% |
| 12 évesek | 120 | 187 | 158 | 20.32 | 110 | 178 | 145 | 18.97 | | 3 fő - 18% | 14 fő - 82% |
| 13 évesek | 100 | 217 | 155 | 33.69 | 95 | 175 | 145 | 25.74 | 3 fő - 19% | 1 fő - 6% | 12 fő - 75% |
| 14 évesek | 78 | 212 | 163 | 38.10 | 120 | 180 | 156 | 22.74 | 3 fő - 25% | 1 fő - 8% | 8 fő - 67% |
| 15 évesek | 167 | 215 | 191 | 24.00 | 105 | 150 | 131 | 19.49 | 2 fő - 33% | 1 fő - 17% | 3 fő - 50% |

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | FELADATELLÁTÁSI HELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 6 | 30 | 18 | 7.67 | 17 | 20 | 19 | 1.39 | 8 fő - 89% | 1 fő - 11% |
| 12 évesek | 6 | 21 | 14 | 5.33 | 13 | 36 | 22 | 7.58 | 13 fő - 76% | 4 fő - 24% |
| 13 évesek | 11 | 24 | 16 | 4.91 | 13 | 31 | 21 | 5.74 | 11 fő - 69% | 5 fő - 31% |
| 14 évesek | 9 | 26 | 18 | 5.96 | 24 | 34 | 28 | 4.26 | 7 fő - 58% | 5 fő - 42% |
| 15 évesek | 19 | 32 | 25 | 5.44 | 21 | 30 | 26 | 3.48 | 4 fő - 57% | 3 fő - 43% |
| 16 évesek | 14 | 25 | 19 | 5.50 | 29 | 29 | 29 | 0.00 | 2 fő - 67% | 1 fő - 33% |
| Összesen: | | | | | | | | | 70 % | 30 % |