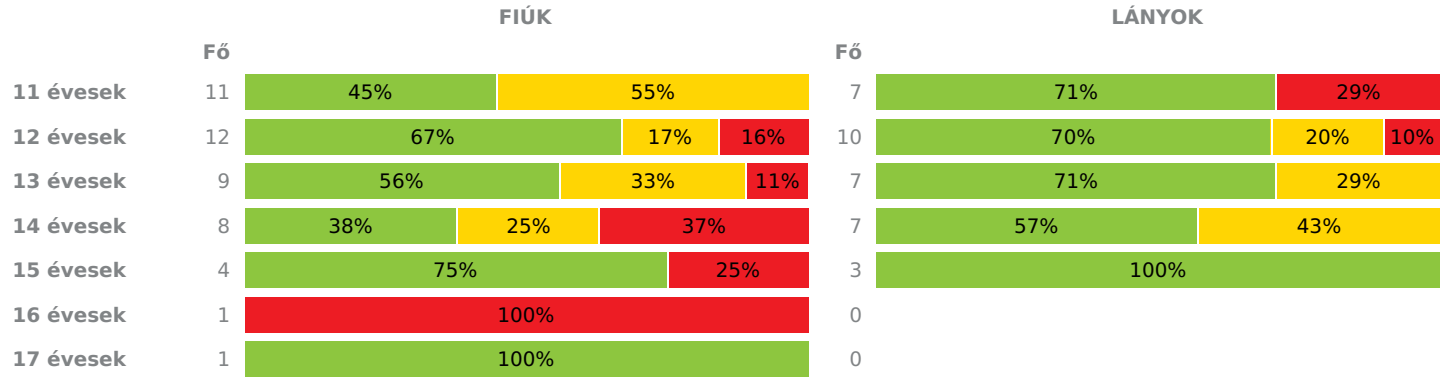


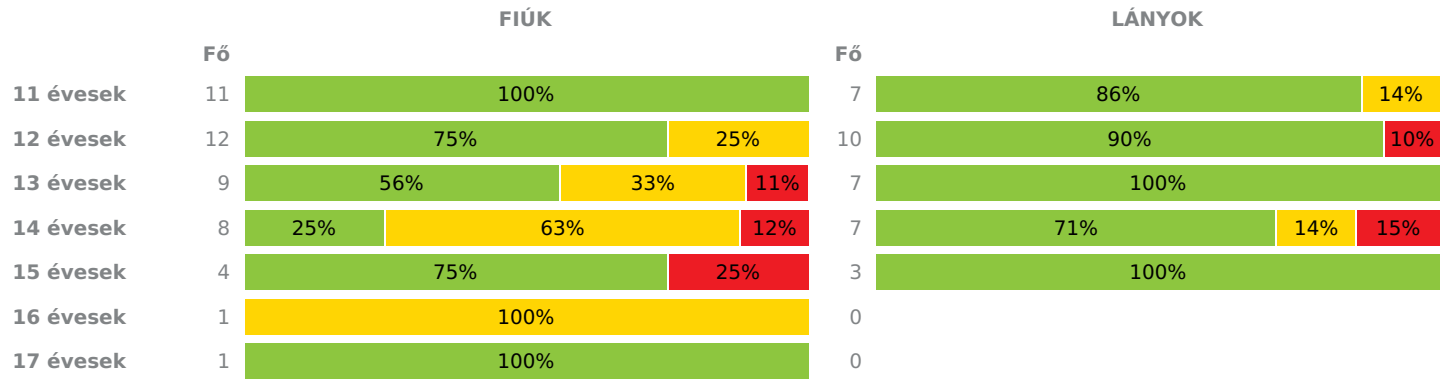
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

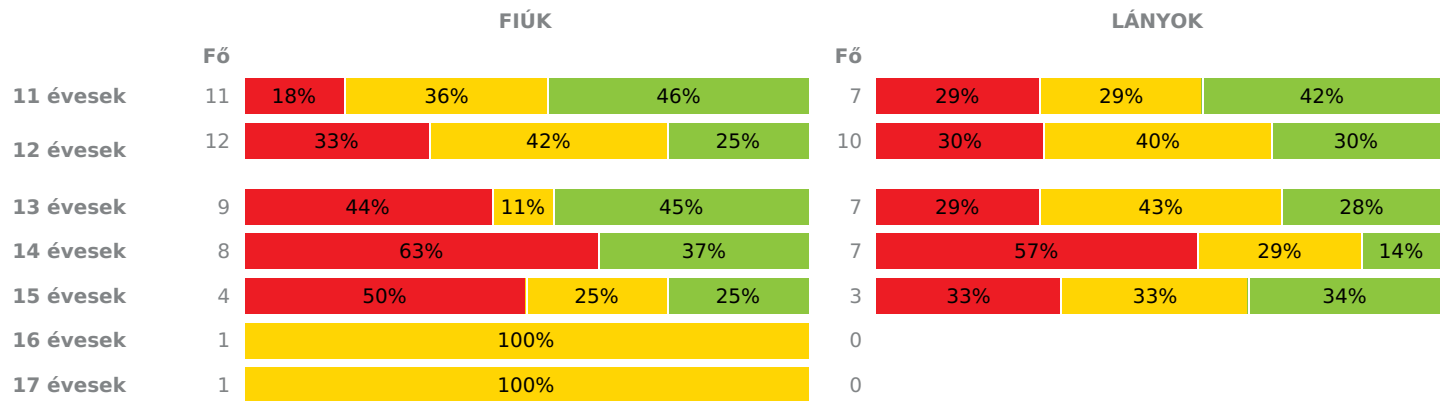


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



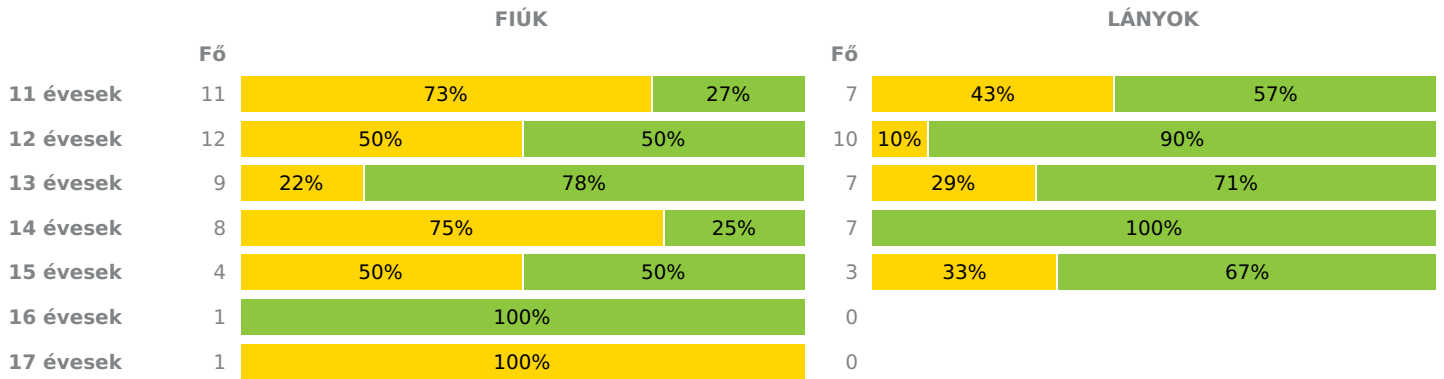
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

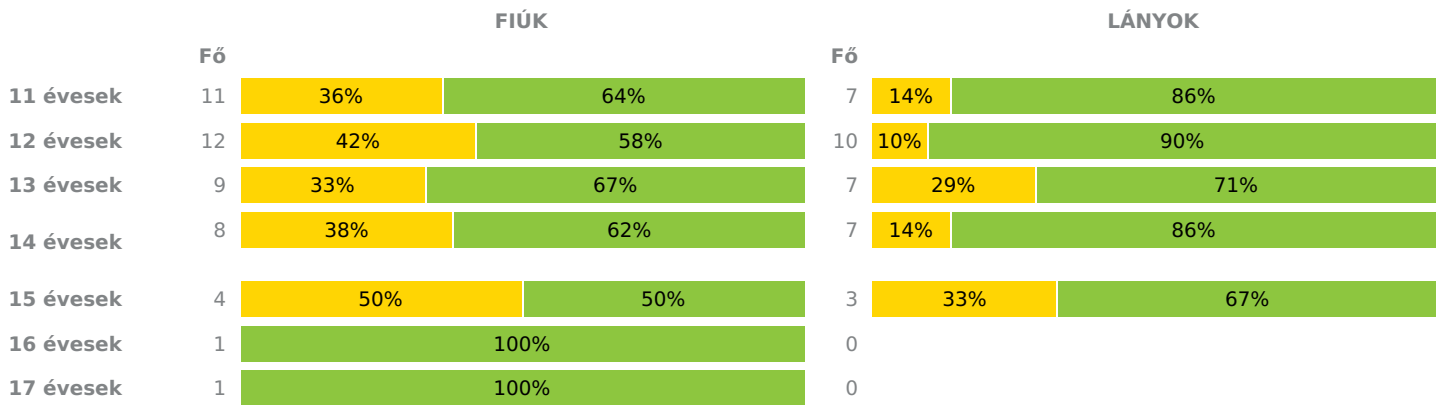




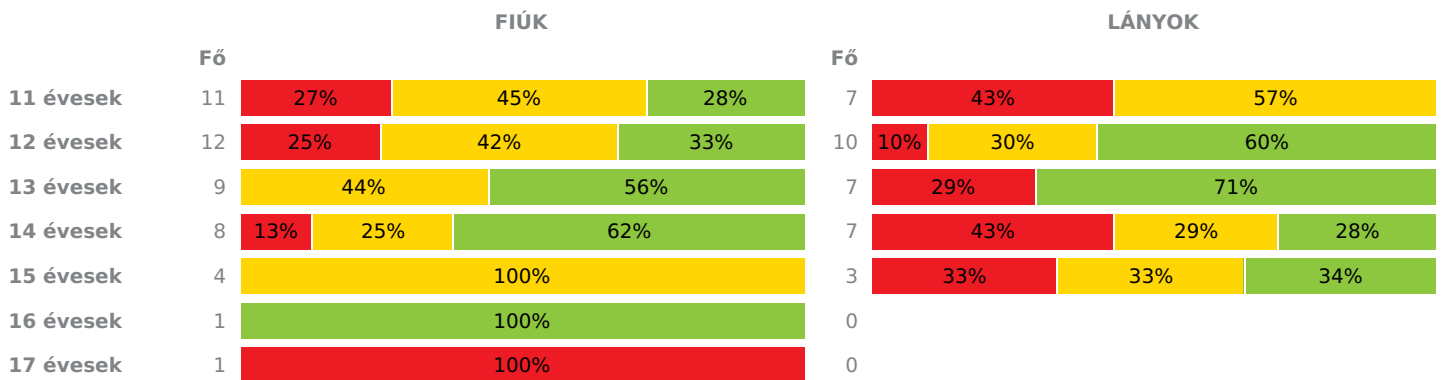
Törzsemelés teszt (cm)



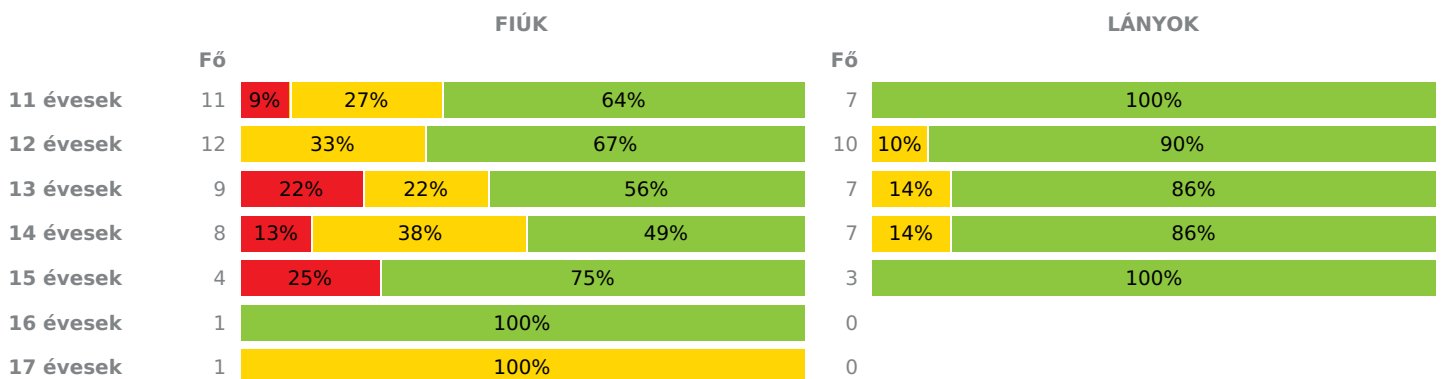
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	11	55%	45%	7	71% 29%
12 évesek	12	67%	33%	10	60% 40%
13 évesek	9	44%	56%	7	71% 29%
14 évesek	8	88%	12%	7	86% 14%
15 évesek	4	25%	75%	3	67% 33%
16 évesek	1	100%		0	
17 évesek	1	100%		0	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Sárisáp és Környéke Körzeti Általános Iskola

Létszám: 80 / 46 fiú, 34 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2026.04.13 11:00:11



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	14	23	20	2.50	14	31	20	5.84	2 fő - 11%	6 fő - 33%	10 fő - 56%
12 évesek	15	30	20	4.98	15	34	20	5.06	3 fő - 14%	4 fő - 18%	15 fő - 68%
13 évesek	15	28	21	4.39	17	24	20	2.55	1 fő - 6%	5 fő - 31%	10 fő - 63%
14 évesek	20	33	26	4.73	18	28	22	3.61	3 fő - 20%	5 fő - 33%	7 fő - 47%
15 évesek	16	35	22	7.90	18	23	21	2.04	1 fő - 14%		6 fő - 86%
16 évesek	29	29	29	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
17 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%

Összesen: 14 % 25 % 61 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14	23	20	2.59	15	31	19	5.33		1 fő - 6%	17 fő - 94%
12 évesek	15	30	20	4.97	15	35	20	5.16	1 fő - 4%	3 fő - 14%	18 fő - 82%
13 évesek	5	37	21	8.14	17	26	22	3.27	1 fő - 6%	3 fő - 19%	12 fő - 75%
14 évesek	15	39	26	7.07	18	39	24	7.57	2 fő - 13%	6 fő - 40%	7 fő - 47%
15 évesek	4	39	18	13.47	18	23	21	2.07	1 fő - 14%		6 fő - 86%
16 évesek	24	24	24	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
17 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%

Összesen: 6 % 18 % 76 %

AEROB FITTSÁGI (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	48	41	4.33	36	47	41	4.32	4 fő - 22%	6 fő - 33%	8 fő - 44%
12 évesek	35	54	39	4.66	35	45	39	2.79	7 fő - 32%	9 fő - 41%	6 fő - 27%
13 évesek	36	92	50	19.54	36	43	39	2.13	6 fő - 38%	4 fő - 25%	6 fő - 38%
14 évesek	33	55	40	8.27	34	42	37	2.73	9 fő - 60%	2 fő - 13%	4 fő - 27%
15 évesek	32	44	38	4.48	34	86	52	23.84	3 fő - 43%	2 fő - 29%	2 fő - 29%
16 évesek	42	42	42	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
17 évesek	42	42	42	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									36 %	31 %	33 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17	45	34	8.51	15	40	24	8.94		18 fő - 100%
12 évesek	4	44	27	10.00	16	80	41	18.01	2 fő - 9%	20 fő - 91%
13 évesek	16	76	39	20.26	13	50	31	11.55	3 fő - 19%	13 fő - 81%
14 évesek	22	80	45	20.10	20	65	41	15.40		15 fő - 100%
15 évesek	0	60	40	23.25	48	62	57	6.38	1 fő - 14%	6 fő - 86%
16 évesek	30	30	30	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	62	62	62	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									8 %	92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16	30	22	3.54	19	30	24	3.91	11 fő - 61%	7 fő - 39%
12 évesek	15	29	22	3.74	23	30	27	2.72	7 fő - 32%	15 fő - 68%
13 évesek	20	29	25	3.04	18	30	25	4.32	4 fő - 25%	12 fő - 75%
14 évesek	20	25	22	2.03	23	28	25	1.56	6 fő - 40%	9 fő - 60%
15 évesek	18	30	24	4.64	21	27	24	2.78	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	28	28	28	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	21	21	21	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									40 %	60 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	4	20	10	4.70	4	22	11	5.64	5 fő - 28%	13 fő - 72%
12 évesek	3	30	12	7.69	1	25	13	6.30	6 fő - 27%	16 fő - 73%
13 évesek	5	22	14	5.85	1	23	11	7.43	5 fő - 31%	11 fő - 69%
14 évesek	0	38	16	11.74	0	20	10	5.84	4 fő - 27%	11 fő - 73%
15 évesek	0	17	11	6.60	4	15	11	4.97	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	20	20	20	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									29 %	71 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ

11 évesek	8	22	16	3.54	10	18	15	2.23	6 fő - 33%	9 fő - 50%	3 fő - 17%
12 évesek	14	27	20	4.24	13	26	21	4.14	4 fő - 18%	8 fő - 36%	10 fő - 45%
13 évesek	19	35	25	4.39	13	29	23	5.73	2 fő - 13%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
14 évesek	15	47	34	9.85	16	25	22	3.80	4 fő - 27%	4 fő - 27%	7 fő - 47%
15 évesek	30	35	31	1.89	17	27	22	3.88	1 fő - 14%	5 fő - 71%	1 fő - 14%
16 évesek	45	45	45	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	29	29	29	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		

Összesen: 23 % 38 % 39 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	20	180	132	39.59	120	175	146	15.82	1 fő - 6%	3 fő - 17%	14 fő - 78%
12 évesek	130	195	154	20.31	110	180	154	18.42		5 fő - 23%	17 fő - 77%
13 évesek	115	190	159	24.38	130	172	147	16.10	2 fő - 13%	3 fő - 19%	11 fő - 69%
14 évesek	125	220	177	35.35	137	180	155	13.75	1 fő - 7%	4 fő - 27%	10 fő - 67%
15 évesek	90	200	171	46.95	160	190	175	12.25	1 fő - 14%		6 fő - 86%
16 évesek	182	182	182	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	180	180	180	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	

Összesen: 6 % 20 % 74 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13	29	20	4.13	19	28	23	3.02	11 fő - 61%	7 fő - 39%
12 évesek	13	24	18	3.37	14	31	23	5.32	14 fő - 64%	8 fő - 36%
13 évesek	3	27	18	7.58	9	41	22	10.06	9 fő - 56%	7 fő - 44%
14 évesek	4	22	12	5.63	9	30	19	6.60	13 fő - 87%	2 fő - 13%
15 évesek	9	28	21	7.29	17	30	24	5.33	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	18	18	18	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	19	19	19	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	

Összesen: 65 % 35 %