


INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	7	29%	71%		8	88%	12%	
12 évesek	24	42%	33%	25%	26	54%	35%	11%
13 évesek	35	51%	23%	26%	29	76%	14%	10%
14 évesek	41	51%	27%	22%	24	63%	25%	12%
15 évesek	20	75%	20%	5%	25	56%	24%	20%
16 évesek	3	100%			2	50%	50%	

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	7	71%	29%		8	88%	12%	
12 évesek	24	54%	29%	17%	26	50%	35%	15%
13 évesek	35	54%	23%	23%	29	72%	17%	11%
14 évesek	41	49%	39%	12%	24	63%	25%	12%
15 évesek	20	75%	20%	5%	25	40%	44%	16%
16 évesek	3	67%	33%		2	100%		

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	7	43%	57%		8	38%	62%	
12 évesek	24	25%	38%	37%	26	38%	27%	35%
13 évesek	34	41%	6%	53%	29	34%	14%	52%
14 évesek	41	32%	32%	36%	23	43%	17%	40%
15 évesek	20	30%	15%	55%	25	40%	36%	24%
16 évesek	4	50%	25%	25%	3	67%	33%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	7	14%	86%		8	100%		
12 évesek	24	8%	92%		26	8%	92%	
13 évesek	35	17%	83%		29	3%	97%	
14 évesek	41	24%	76%		24	21%	79%	
15 évesek	20	15%	85%		25	24%	76%	

16 évesek	4	50%	50%	3	33%	67%
-----------	---	-----	-----	---	-----	-----

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	7	57%	43%	7	86%	14%	
12 évesek	23	74%	26%	26	77%	23%	
13 évesek	35	77%	23%	29	83%	17%	
14 évesek	41	54%	46%	24	50%	50%	
15 évesek	20	55%	45%	25	60%	40%	
16 évesek	4	100%		4	100%		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	7	57%	43%	8	25%	75%	
12 évesek	24	54%	46%	26	58%	42%	
13 évesek	34	68%	32%	29	52%	48%	
14 évesek	41	71%	29%	24	46%	54%	
15 évesek	20	45%	55%	25	72%	28%	
16 évesek	4	100%		3	67%	33%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	7	14%	14%	72%	8	25%	13%	62%	
12 évesek	23	26%	30%	44%	26	23%	31%	46%	
13 évesek	35	17%	40%	43%	29	28%	48%	24%	
14 évesek	41	15%	44%	41%	24	17%	46%	37%	
15 évesek	20	40%	60%		24	17%	46%	37%	
16 évesek	4	25%	75%		4	50%	25%	25%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	7	43%	57%	8	38%	62%	
12 évesek	24	58%	42%	26	46%	54%	
13 évesek	34	53%	47%	29	34%	66%	
14 évesek	41	61%	39%	25	48%	52%	
15 évesek	20	35%	65%	24	75%	25%	
16 évesek	4	100%		3	100%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	7	43%	57%	8	50%	50%	
12 évesek	24	42%	58%	26	50%	50%	
13 évesek	35	49%	51%	29	38%	62%	
14 évesek	41	56%	44%	24	25%	75%	

15 évesek	20	35%	65%	25	48%	52%
16 évesek	4	50%	50%	4	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Szolnoki Szent-Györgyi Albert Általános Iskola

Létszám: 255 / 133 fiú, 122 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,87 %

Nyomtatás dátuma: 2022.09.30 12:42:47



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	17.79	24.86	21.30	2.19	15.22	22.81	17.61	2.23		6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	16.01	33.24	22.78	4.69	13.87	30.94	21.80	4.08	9 fő - 18%	17 fő - 34%	24 fő - 48%
13 évesek	14.21	35.58	22.69	5.91	13.02	37.33	20.71	5.21	12 fő - 18%	12 fő - 19%	40 fő - 63%
14 évesek	14.38	47.80	23.43	6.45	17.01	37.70	22.59	4.99	12 fő - 19%	17 fő - 26%	36 fő - 55%
15 évesek	8.83	34.85	20.42	5.18	16.70	39.56	24.01	5.60	6 fő - 14%	10 fő - 22%	29 fő - 64%
16 évesek	18.48	21.71	19.91	1.34	22.09	25.91	24.00	1.91		1 fő - 20%	4 fő - 80%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.70	26.50	20.90	4.06	11.70	32.00	18.36	5.94		3 fő - 20%	12 fő - 80%
12 évesek	14.00	41.30	25.18	8.01	7.20	41.40	26.21	8.19	8 fő - 16%	16 fő - 32%	26 fő - 52%
13 évesek	1.00	40.50	24.11	10.64	1.00	44.60	22.84	9.10	11 fő - 17%	13 fő - 20%	40 fő - 63%
14 évesek	1.00	44.10	21.31	11.20	10.80	41.70	27.04	7.73	8 fő - 12%	22 fő - 34%	35 fő - 54%
15 évesek	1.00	42.90	14.27	10.37	17.50	46.80	30.13	7.85	5 fő - 11%	15 fő - 33%	25 fő - 56%
16 évesek	7.40	23.90	14.90	6.82	31.70	36.60	34.15	2.45		3 fő - 60%	2 fő - 40%
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	37.79	59.33	43.98	7.49	37.81	49.00	41.87	4.10		6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	35.64	47.10	39.72	3.12	36.10	46.84	39.54	3.39	16 fő - 32%	16 fő - 32%	18 fő - 36%
13 évesek	34.02	57.04	41.91	6.32	34.35	47.79	39.99	4.35	24 fő - 38%	6 fő - 10%	33 fő - 52%
14 évesek	31.28	64.98	41.51	6.32	33.14	54.30	38.88	5.36	23 fő - 36%	17 fő - 27%	24 fő - 38%
15 évesek	32.16	68.27	45.37	8.74	32.03	50.37	37.60	4.25	16 fő - 36%	12 fő - 27%	17 fő - 38%
16 évesek	30.78	44.84	38.69	5.14	34.16	37.62	35.73	1.43	4 fő - 57%	2 fő - 29%	1 fő - 14%
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	14.00	80.00	36.43	21.91	38.00	80.00	61.25	19.02	1 fő - 7%	14 fő - 93%
12 évesek	11.00	80.00	40.08	19.60	12.00	80.00	42.69	21.36	4 fő - 8%	46 fő - 92%
13 évesek	5.00	80.00	44.60	24.96	1.00	80.00	51.28	22.00	7 fő - 11%	57 fő - 89%
14 évesek	1.00	80.00	48.93	28.37	1.00	80.00	42.33	26.85	15 fő - 23%	50 fő - 77%
15 évesek	11.00	80.00	57.45	24.73	1.00	80.00	37.12	24.78	9 fő - 20%	36 fő - 80%
16 évesek	20.00	48.00	28.25	11.50	1.00	29.00	18.00	12.19	3 fő - 43%	4 fő - 57%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	16.70	30.00	23.30	5.11	11.00	30.00	17.31	5.70	10 fő - 71%	4 fő - 29%
12 évesek	9.60	30.00	19.45	5.78	10.10	29.00	19.70	5.60	37 fő - 76%	12 fő - 24%
13 évesek	11.20	30.00	19.41	4.41	8.40	30.00	17.94	4.97	51 fő - 80%	13 fő - 20%
14 évesek	9.00	30.00	20.39	6.06	9.00	30.00	22.43	5.98	34 fő - 52%	31 fő - 48%
15 évesek	11.60	30.00	21.89	4.28	11.40	30.00	20.77	4.85	26 fő - 58%	19 fő - 42%
16 évesek	13.00	21.00	16.50	3.20	12.00	20.60	16.85	3.12	8 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	4.00	30.00	10.14	8.44	2.00	22.00	10.25	5.67	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	1.00	18.00	7.83	4.73	1.00	20.00	5.88	4.36	28 fő - 56%	22 fő - 44%
13 évesek	1.00	30.00	8.68	7.44	1.00	23.00	7.45	6.95	38 fő - 60%	25 fő - 40%
14 évesek	1.00	40.00	9.63	7.85	1.00	25.00	7.63	6.18	40 fő - 62%	25 fő - 38%
15 évesek	1.00	40.00	15.75	10.71	1.00	12.00	4.04	3.52	27 fő - 60%	18 fő - 40%
16 évesek	1.00	10.00	4.50	3.77	1.00	10.00	4.67	3.86	6 fő - 86%	1 fő - 14%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	12.50	31.20	21.60	5.31	13.60	27.90	19.85	4.29	3 fő - 20%	2 fő - 13%	10 fő - 67%
12 évesek	6.10	27.00	19.75	4.75	11.10	28.20	20.39	3.91	12 fő - 24%	15 fő - 31%	22 fő - 45%
13 évesek	11.10	34.10	23.79	5.37	13.80	35.50	22.16	4.89	14 fő - 22%	28 fő - 44%	22 fő - 34%
14 évesek	16.20	59.50	30.32	7.57	14.10	39.90	25.47	6.16	10 fő - 15%	29 fő - 45%	26 fő - 40%
15 évesek	27.60	50.00	36.58	6.54	14.40	36.10	24.86	4.83	4 fő - 9%	19 fő - 43%	21 fő - 48%
16 évesek	26.80	35.20	31.43	3.19	18.70	26.90	23.18	3.59	3 fő - 38%	4 fő - 50%	1 fő - 13%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	95.00	178.00	135.14	23.88	105.00	178.00	140.50	26.60	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	60.00	165.00	131.29	27.17	70.00	173.00	130.96	23.11	26 fő - 52%	24 fő - 48%
13 évesek	83.00	205.00	149.26	28.69	85.00	182.00	139.38	23.58	28 fő - 44%	35 fő - 56%
14 évesek	107.00	218.00	159.07	29.41	70.00	208.00	136.88	33.13	37 fő - 56%	29 fő - 44%
15 évesek	86.00	254.00	182.40	40.32	93.00	204.00	132.75	26.59	25 fő - 57%	19 fő - 43%

Összesen:0 %0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6.50	33.50	21.43	8.82	12.00	33.00	21.83	6.94	7 fő - 47%	8 fő - 53%
12 évesek	11.00	31.50	21.19	4.88	13.50	40.50	24.33	7.54	23 fő - 46%	27 fő - 54%
13 évesek	2.00	35.00	19.60	6.62	9.35	39.00	26.68	5.77	28 fő - 44%	36 fő - 56%
14 évesek	1.00	33.00	18.94	7.58	9.00	45.50	27.15	7.64	29 fő - 45%	36 fő - 55%
15 évesek	7.50	34.50	23.45	6.48	3.50	33.50	24.90	7.26	19 fő - 42%	26 fő - 58%
16 évesek	8.00	30.50	18.63	8.26	10.50	28.50	21.50	6.82	6 fő - 75%	2 fő - 25%

Összesen:0 %0 %