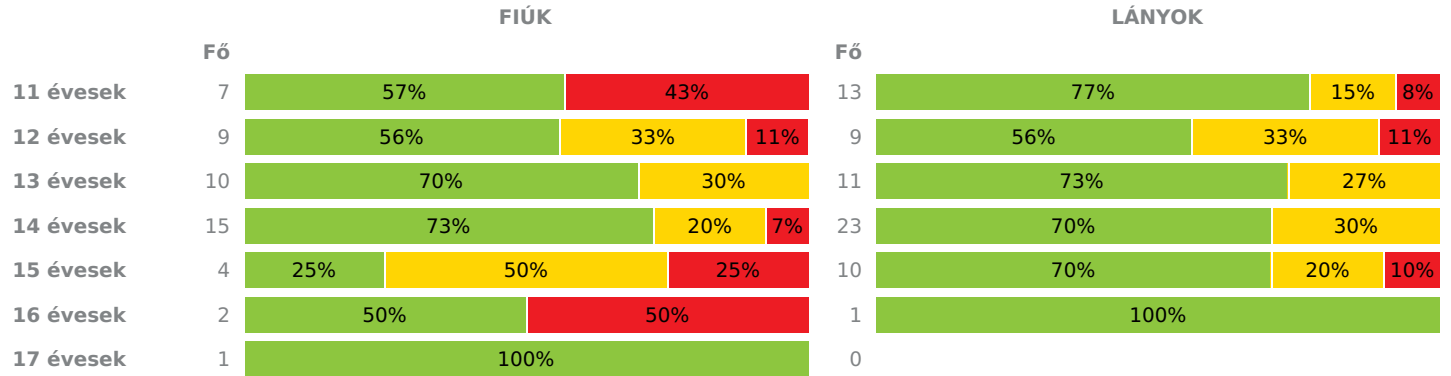
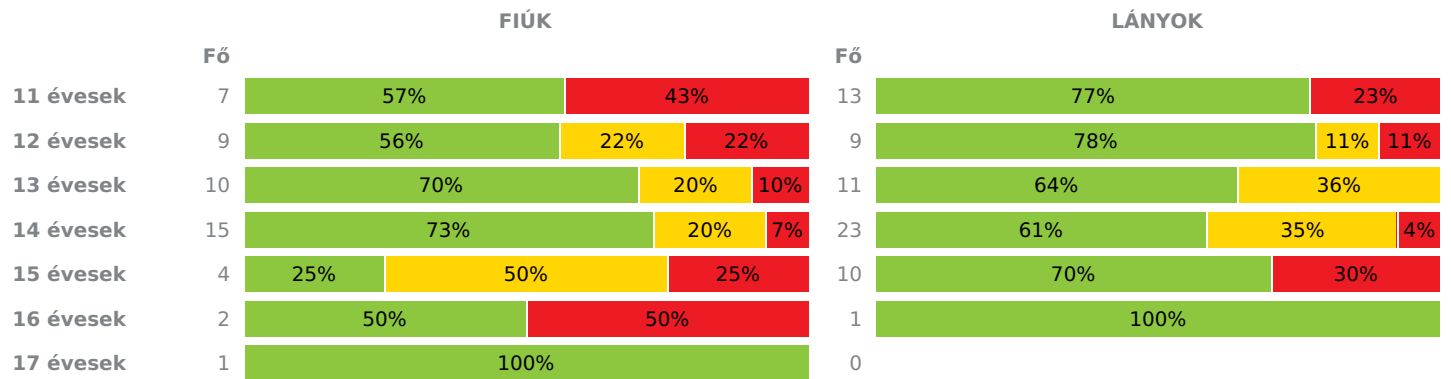
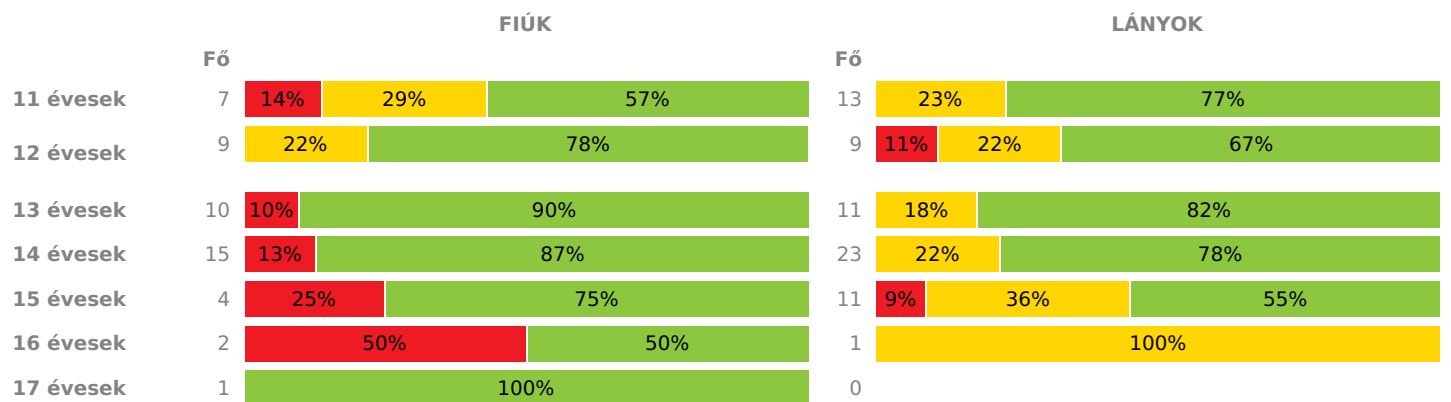
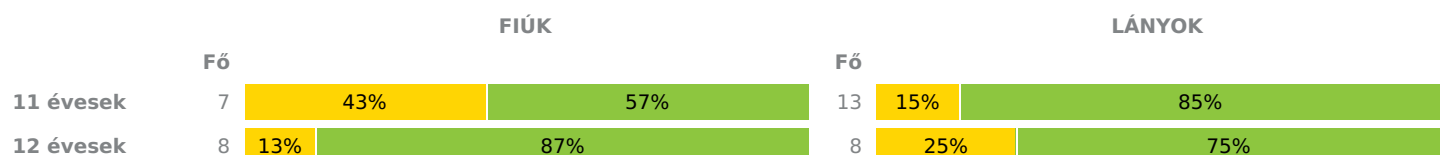
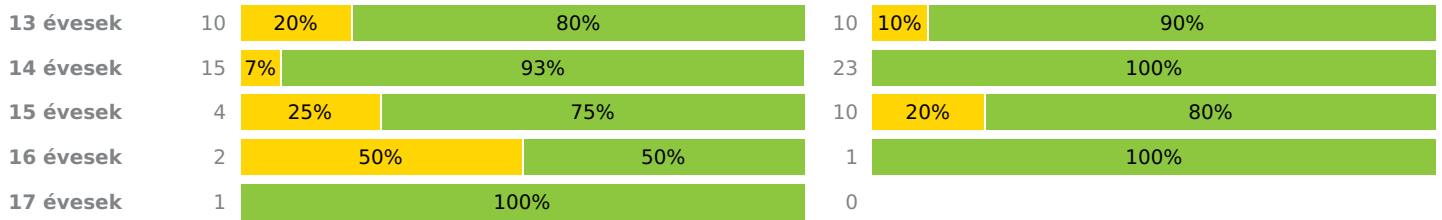
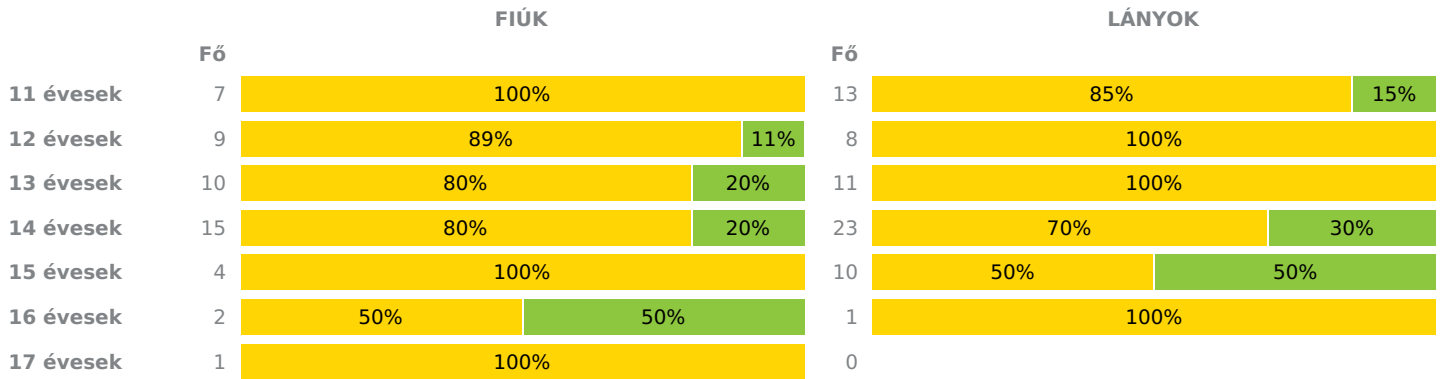
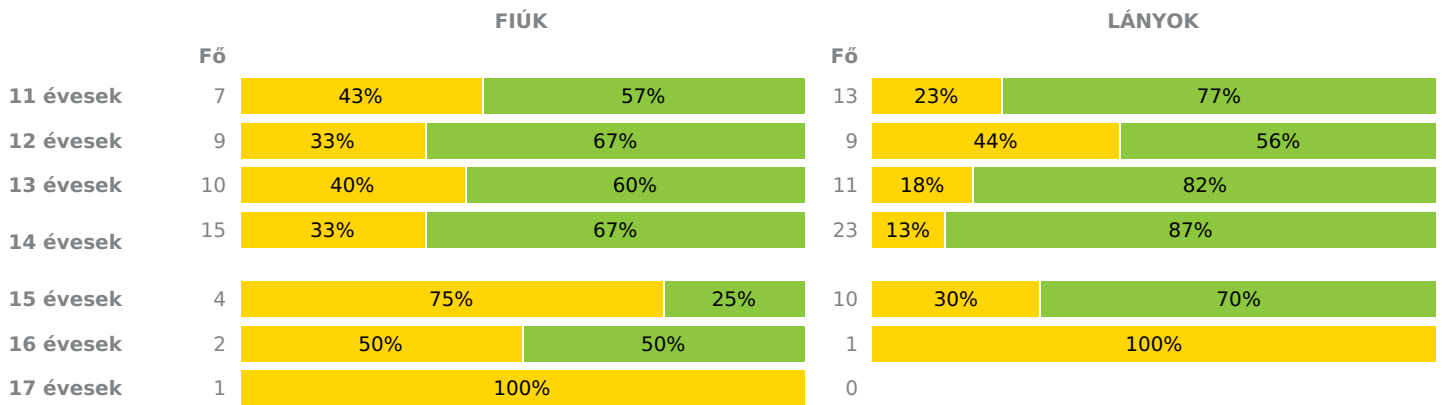

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)




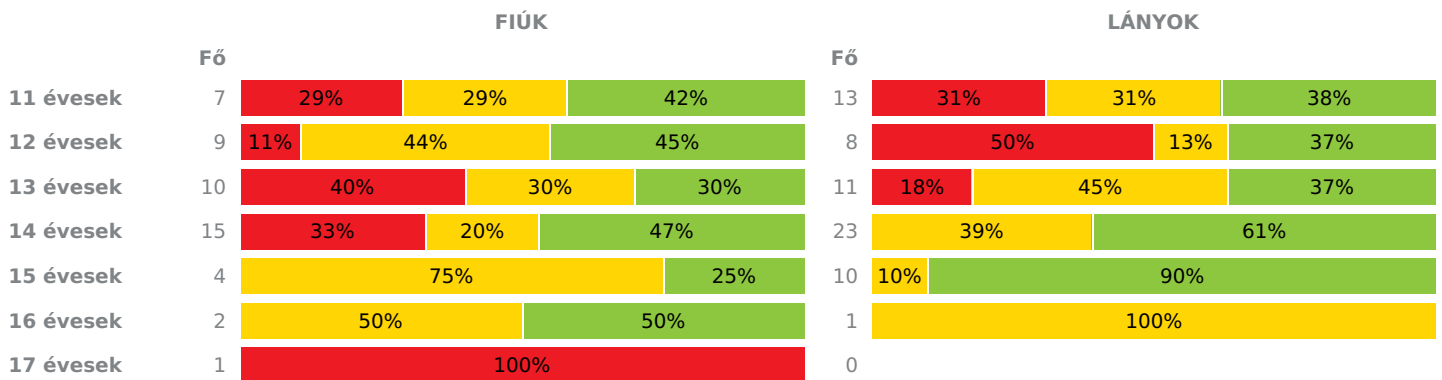
Törzsemelés teszt (cm)



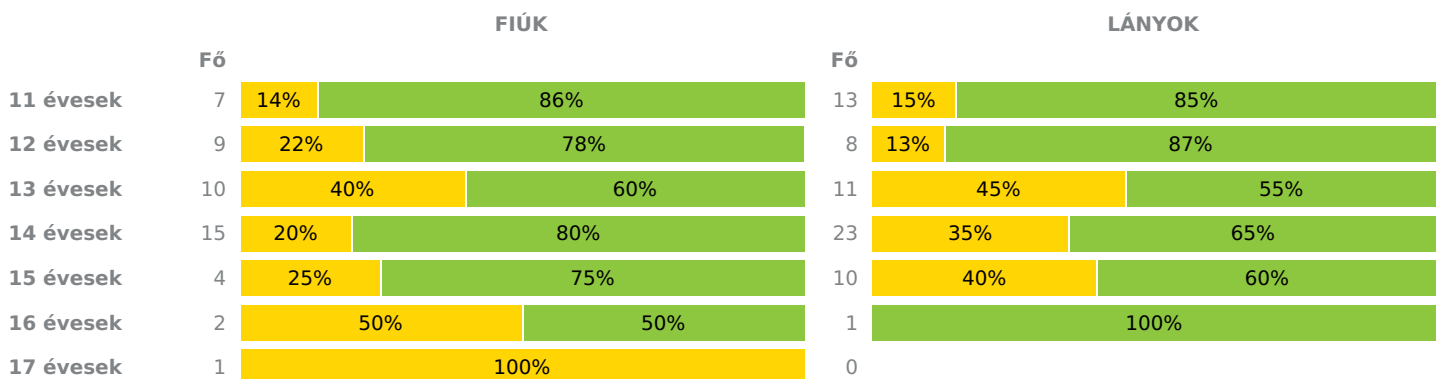
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

| | FIÚK | | LÁNYOK | |
|-----------|------|-----------|--------|-----------|
| | Fő | | Fő | |
| 11 évesek | 7 | 29% / 71% | 13 | 23% / 77% |
| 12 évesek | 9 | 33% / 67% | 9 | 56% / 44% |
| 13 évesek | 10 | 60% / 40% | 11 | 55% / 45% |
| 14 évesek | 15 | 60% / 40% | 23 | 43% / 57% |
| 15 évesek | 4 | 25% / 75% | 10 | 40% / 60% |
| 16 évesek | 2 | 50% / 50% | 1 | 100% |
| 17 évesek | 1 | 100% | 0 | |

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Mezőkeresztesi Kossuth Lajos Általános Iskola

Létszám: 119 / 48 fiú, 71 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,83 %

Nyomtatás dátuma: 2023.10.13 11:05:27



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 | 15.54 | 33.80 | 22.99 | 7.72 | 14.42 | 28.65 | 19.18 | 3.62 | 4 fő - 20% | 2 fő - 10% | 14 fő - 70% |
| 12 évesek | 15.80 | 29.17 | 20.72 | 5.09 | 14.76 | 31.65 | 20.91 | 4.72 | 2 fő - 11% | 6 fő - 33% | 10 fő - 56% |
| 13 évesek | 16.22 | 26.20 | 19.66 | 3.09 | 16.90 | 24.56 | 20.29 | 2.78 | | 6 fő - 29% | 15 fő - 71% |
| 14 évesek | 14.61 | 33.41 | 20.17 | 5.02 | 16.73 | 27.48 | 21.74 | 2.68 | 1 fő - 3% | 10 fő - 26% | 27 fő - 71% |
| 15 évesek | 18.28 | 38.15 | 27.43 | 7.07 | 16.44 | 31.17 | 21.87 | 4.17 | 2 fő - 14% | 4 fő - 29% | 8 fő - 57% |
| 16 évesek | 21.04 | 35.28 | 28.16 | 7.12 | 17.05 | 17.05 | 17.05 | 0.00 | 1 fő - 33% | | 2 fő - 67% |
| 17 évesek | 18.59 | 18.59 | 18.59 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 1 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

Testzsírszázalék (TZS %)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 10.40 | 38.50 | 24.74 | 11.81 | 9.90 | 36.50 | 22.31 | 8.42 | 6 fő - 30% | | 14 fő - 70% |
| 12 évesek | 9.80 | 40.80 | 22.97 | 12.10 | 9.20 | 43.90 | 23.58 | 8.81 | 3 fő - 16% | 3 fő - 17% | 12 fő - 67% |
| 13 évesek | 7.10 | 37.50 | 18.64 | 9.49 | 15.90 | 31.60 | 24.45 | 4.88 | 1 fő - 4% | 6 fő - 29% | 14 fő - 67% |
| 14 évesek | 1.00 | 35.50 | 14.93 | 9.70 | 16.20 | 37.90 | 26.71 | 5.25 | 2 fő - 5% | 11 fő - 29% | 25 fő - 66% |
| 15 évesek | 11.30 | 40.80 | 27.08 | 10.50 | 1.00 | 39.20 | 26.04 | 10.95 | 4 fő - 29% | 2 fő - 14% | 8 fő - 57% |
| 16 évesek | 13.00 | 35.10 | 24.05 | 11.05 | 21.80 | 21.80 | 21.80 | 0.00 | 1 fő - 33% | | 2 fő - 67% |
| 17 évesek | 7.40 | 7.40 | 7.40 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 1 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % | 0 % |

AEROB FITTSÁGI (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 | 36.83 | 47.07 | 42.39 | 4.35 | 38.54 | 48.38 | 43.57 | 3.68 | 1 fő - 5% | 5 fő - 25% | 14 fő - 70% |
| 12 évesek | 37.50 | 59.47 | 47.71 | 7.88 | 33.42 | 46.94 | 41.76 | 4.29 | 1 fő - 6% | 4 fő - 22% | 13 fő - 72% |
| 13 évesek | 36.54 | 61.88 | 47.82 | 7.09 | 39.01 | 46.76 | 42.28 | 2.79 | 1 fő - 5% | 2 fő - 10% | 18 fő - 86% |
| 14 évesek | 34.88 | 57.40 | 47.91 | 6.15 | 36.58 | 51.65 | 43.92 | 4.19 | 2 fő - 5% | 5 fő - 13% | 31 fő - 82% |
| 15 évesek | 30.09 | 50.89 | 43.27 | 7.87 | 34.56 | 46.58 | 39.89 | 3.21 | 2 fő - 13% | 4 fő - 27% | 9 fő - 60% |
| 16 évesek | 35.01 | 43.53 | 39.27 | 4.26 | 37.97 | 37.97 | 37.97 | 0.00 | 1 fő - 33% | 1 fő - 33% | 1 fő - 33% |
| 17 évesek | 48.74 | 48.74 | 48.74 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | 1 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 | 5.00 | 71.00 | 27.86 | 22.89 | 5.00 | 80.00 | 32.15 | 20.56 | 5 fő - 25% | 15 fő - 75% |
| 12 évesek | 5.00 | 60.00 | 32.13 | 19.18 | 5.00 | 35.00 | 22.88 | 10.39 | 3 fő - 19% | 13 fő - 81% |
| 13 évesek | 8.00 | 80.00 | 51.30 | 26.84 | 15.00 | 80.00 | 58.30 | 24.78 | 3 fő - 15% | 17 fő - 85% |
| 14 évesek | 22.00 | 80.00 | 69.73 | 19.63 | 18.00 | 80.00 | 54.78 | 22.27 | 1 fő - 3% | 37 fő - 97% |
| 15 évesek | 2.00 | 80.00 | 36.75 | 28.08 | 8.00 | 80.00 | 48.20 | 28.70 | 3 fő - 21% | 11 fő - 79% |
| 16 évesek | 2.00 | 80.00 | 41.00 | 39.00 | 27.00 | 27.00 | 27.00 | 0.00 | 1 fő - 33% | 2 fő - 67% |
| 17 évesek | 32.00 | 32.00 | 32.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 1 fő - 100% |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Törzsemelés teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 13.20 | 20.60 | 15.84 | 2.46 | 10.20 | 23.30 | 16.32 | 4.22 | 18 fő - 90% | 2 fő - 10% |
| 12 évesek | 9.70 | 26.00 | 17.36 | 4.64 | 11.20 | 20.40 | 16.71 | 2.64 | 16 fő - 94% | 1 fő - 6% |
| 13 évesek | 11.30 | 30.00 | 19.82 | 5.00 | 14.00 | 21.30 | 17.59 | 2.07 | 19 fő - 90% | 2 fő - 10% |
| 14 évesek | 9.80 | 30.00 | 20.27 | 4.57 | 12.70 | 30.00 | 21.33 | 3.84 | 28 fő - 74% | 10 fő - 26% |
| 15 évesek | 18.00 | 22.50 | 20.78 | 1.68 | 15.70 | 29.30 | 22.11 | 4.42 | 9 fő - 64% | 5 fő - 36% |
| 16 évesek | 22.60 | 27.30 | 24.95 | 2.35 | 9.10 | 9.10 | 9.10 | 0.00 | 2 fő - 67% | 1 fő - 33% |
| 17 évesek | 14.40 | 14.40 | 14.40 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 fő - 100% | |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 2.00 | 20.00 | 9.43 | 6.18 | 1.00 | 15.00 | 8.31 | 3.81 | 6 fő - 30% | 14 fő - 70% |
| 12 évesek | 3.00 | 19.00 | 12.22 | 5.20 | 2.00 | 20.00 | 8.89 | 6.08 | 7 fő - 39% | 11 fő - 61% |
| 13 évesek | 5.00 | 26.00 | 13.50 | 5.90 | 3.00 | 16.00 | 10.09 | 3.90 | 6 fő - 29% | 15 fő - 71% |
| 14 évesek | 12.00 | 30.00 | 18.60 | 5.31 | 1.00 | 81.00 | 15.22 | 15.23 | 8 fő - 21% | 30 fő - 79% |
| 15 évesek | 1.00 | 20.00 | 10.75 | 6.87 | 3.00 | 16.00 | 10.20 | 4.62 | 6 fő - 43% | 8 fő - 57% |
| 16 évesek | 6.00 | 16.00 | 11.00 | 5.00 | 5.00 | 5.00 | 5.00 | 0.00 | 2 fő - 67% | 1 fő - 33% |
| 17 évesek | 13.00 | 13.00 | 13.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 fő - 100% | |
| Összesen: | | | | | | | | | 0 % | 0 % |

Kézi szorítóerő mérése (kg)

| FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | | |
|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-----------|-----|----|
| Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------------|-------------|-------------|
| 11 évesek | 11.31 | 35.50 | 20.30 | 7.62 | 11.40 | 22.90 | 16.75 | 3.74 | 6 fő - 30% | 6 fő - 30% | 8 fő - 40% |
| 12 évesek | 16.20 | 25.10 | 21.34 | 2.75 | 10.00 | 28.50 | 19.19 | 6.36 | 5 fő - 29% | 5 fő - 29% | 7 fő - 41% |
| 13 évesek | 14.30 | 38.20 | 23.23 | 6.22 | 18.00 | 30.70 | 23.08 | 3.71 | 6 fő - 29% | 8 fő - 38% | 7 fő - 33% |
| 14 évesek | 14.50 | 50.30 | 30.69 | 9.84 | 20.30 | 35.90 | 26.36 | 3.61 | 5 fő - 13% | 12 fő - 32% | 21 fő - 55% |
| 15 évesek | 27.80 | 41.60 | 33.18 | 5.12 | 23.20 | 39.40 | 29.13 | 4.30 | | 4 fő - 29% | 10 fő - 71% |
| 16 évesek | 32.30 | 57.90 | 45.10 | 12.80 | 24.00 | 24.00 | 24.00 | 0.00 | | 2 fő - 67% | 1 fő - 33% |
| 17 évesek | 32.50 | 32.50 | 32.50 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 1 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 | 125.00 | 192.00 | 159.57 | 21.60 | 94.00 | 192.00 | 150.08 | 26.58 | 3 fő - 15% | 17 fő - 85% |
| 12 évesek | 115.00 | 205.00 | 163.44 | 28.93 | 111.00 | 196.00 | 150.13 | 25.60 | 3 fő - 18% | 14 fő - 82% |
| 13 évesek | 128.00 | 213.00 | 164.30 | 29.90 | 97.00 | 150.00 | 124.82 | 21.65 | 9 fő - 43% | 12 fő - 57% |
| 14 évesek | 121.00 | 236.00 | 185.53 | 31.91 | 100.00 | 196.00 | 145.65 | 28.30 | 11 fő - 29% | 27 fő - 71% |
| 15 évesek | 90.00 | 200.00 | 165.25 | 43.88 | 117.00 | 184.00 | 147.40 | 21.95 | 5 fő - 36% | 9 fő - 64% |
| 16 évesek | 132.00 | 235.00 | 183.50 | 51.50 | 161.00 | 161.00 | 161.00 | 0.00 | 1 fő - 33% | 2 fő - 67% |
| 17 évesek | 190.00 | 190.00 | 190.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 fő - 100% | |

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | INTÉZMÉNY | |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 18.85 | 33.30 | 26.21 | 5.09 | 23.50 | 44.65 | 29.17 | 6.61 | 5 fő - 25% | 15 fő - 75% |
| 12 évesek | 8.95 | 33.65 | 22.40 | 7.87 | 20.45 | 36.65 | 27.37 | 5.47 | 8 fő - 44% | 10 fő - 56% |
| 13 évesek | 10.25 | 29.10 | 19.51 | 6.15 | 18.10 | 40.05 | 25.15 | 6.50 | 12 fő - 57% | 9 fő - 43% |
| 14 évesek | 9.05 | 33.10 | 19.38 | 6.73 | 14.00 | 37.65 | 27.25 | 5.50 | 19 fő - 50% | 19 fő - 50% |
| 15 évesek | 11.80 | 29.30 | 22.53 | 7.02 | 14.00 | 37.95 | 27.34 | 7.48 | 5 fő - 36% | 9 fő - 64% |
| 16 évesek | 15.55 | 24.15 | 19.85 | 4.30 | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 0.00 | 2 fő - 67% | 1 fő - 33% |
| 17 évesek | 15.20 | 15.20 | 15.20 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 fő - 100% | |

Összesen: 0 % 0 %