

Fokozott fejlesztés szükséges  
 Fejlesztés szükséges  
 Egészségzóna

Létszám: 197 / 93 fiú, 104 lány  
Tanév: 2022/2023

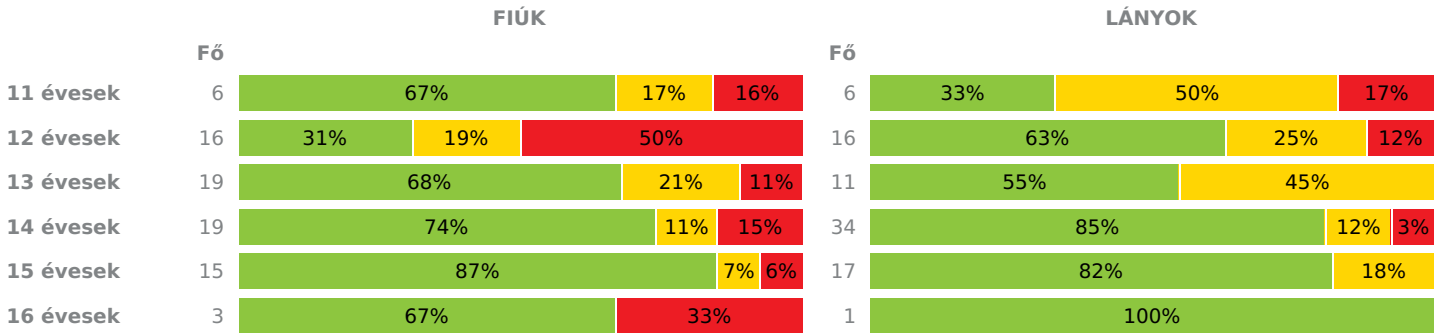


Adatfeltöltöttségi állapot: 82,35 %  
Nyomtatás dátuma: 2023.06.22 05:26:07

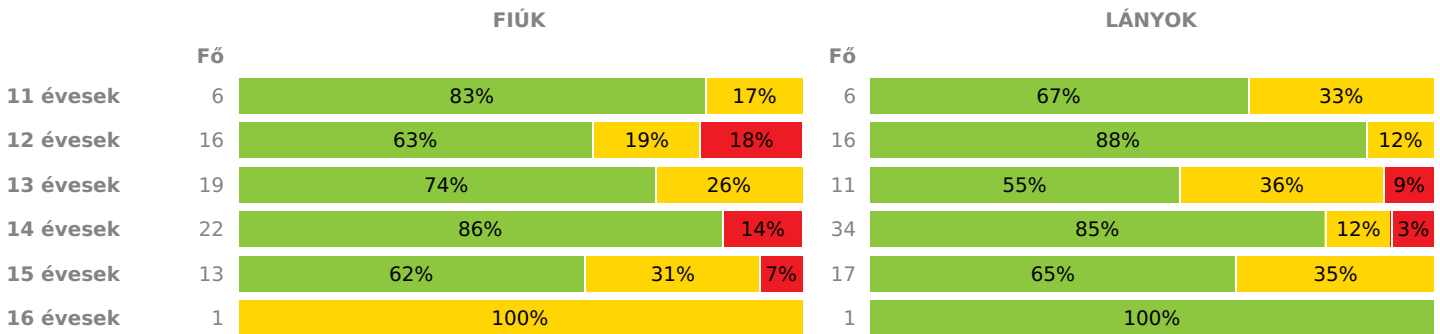
## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

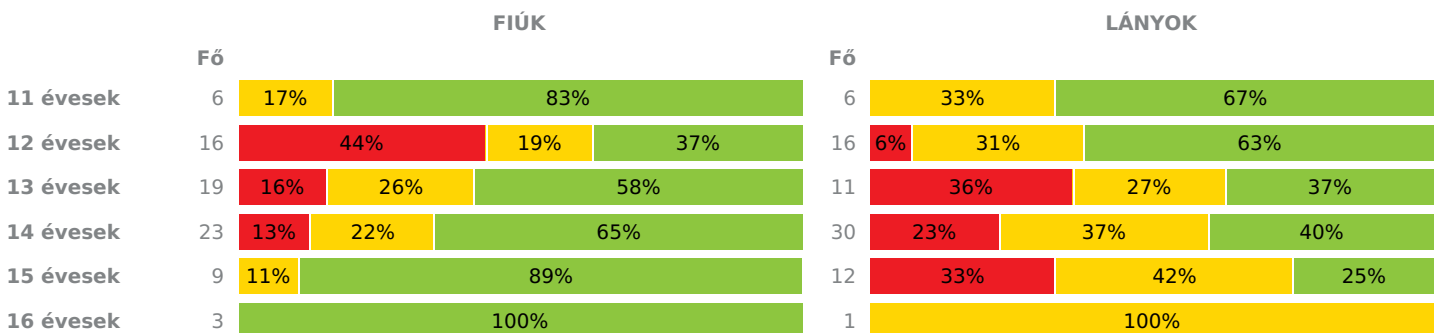


#### Testzsírszázalék (TZS %)



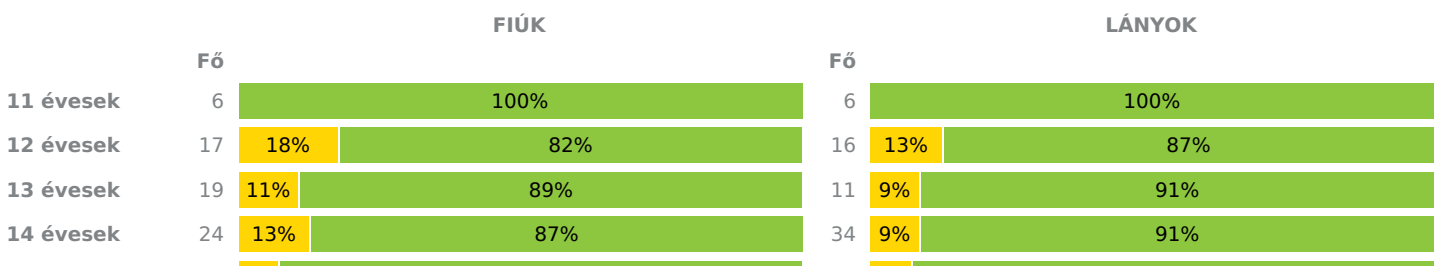
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)



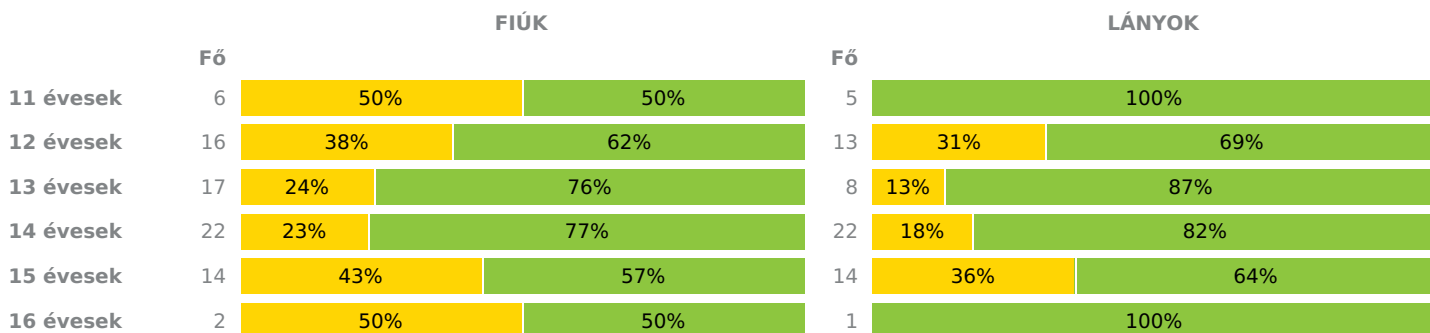
### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

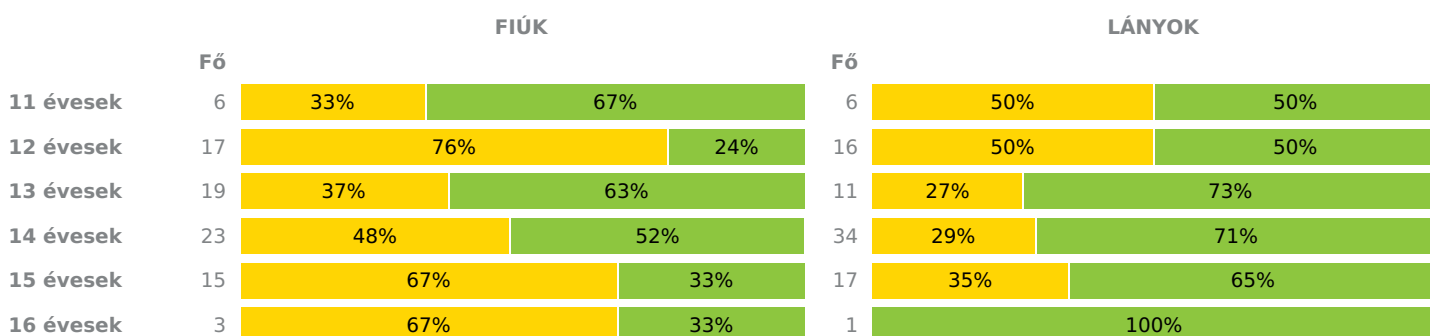




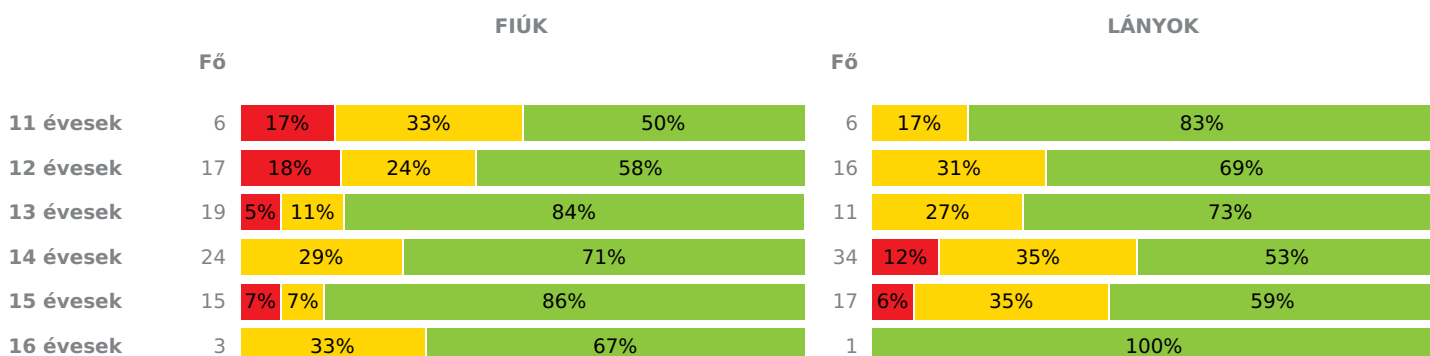
### Törzsemelés teszt (cm)



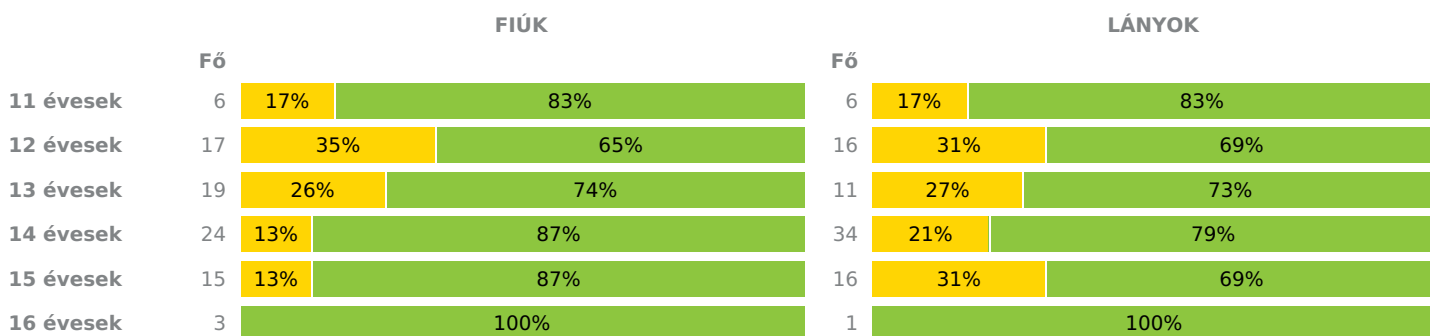
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

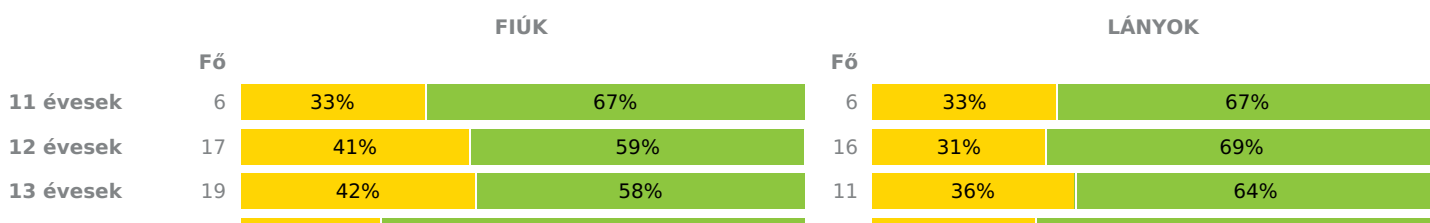


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



14 évesek	24	25%	75%	34	29%	71%
15 évesek	15	33%	67%	17	29%	71%
16 évesek	3		100%	1		100%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Tiszaújvárosi Hunyadi Mátyás Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 197 / 93 fiú, 104 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 82,35 %

Nyomtatás dátuma: 2023.06.22 05:26:07



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	28	20	4.31	18	26	22	2.53	2 fő - 17%	4 fő - 33%	6 fő - 50%
12 évesek	15	35	24	6.50	15	30	21	4.31	10 fő - 31%	7 fő - 22%	15 fő - 47%
13 évesek	16	31	21	4.34	14	27	22	3.32	2 fő - 7%	9 fő - 30%	19 fő - 63%
14 évesek	15	36	22	5.93	17	31	20	2.81	4 fő - 8%	6 fő - 11%	43 fő - 81%
15 évesek	16	30	21	3.75	17	25	21	2.49	1 fő - 3%	4 fő - 13%	27 fő - 84%
16 évesek	17	29	21	5.74	24	24	24	0.00	1 fő - 25%		3 fő - 75%
Összesen:									12 %	18 %	70 %

#### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	8	29	17	6.33	13	29	21	5.40		3 fő - 25%	9 fő - 75%
12 évesek	10	42	24	8.92	14	31	21	4.87	3 fő - 9%	5 fő - 16%	24 fő - 75%
13 évesek	9	35	19	7.39	14	43	25	9.28	1 fő - 3%	9 fő - 30%	20 fő - 67%
14 évesek	5	38	18	9.02	10	37	21	6.80	4 fő - 7%	4 fő - 7%	48 fő - 86%
15 évesek	5	33	19	9.87	15	36	26	5.63	1 fő - 4%	10 fő - 33%	19 fő - 63%
16 évesek	25	25	25	0.00	23	23	23	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%
Összesen:									6 %	20 %	74 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	39	50	44	4.15	38	47	42	2.74		3 fő - 25%	9 fő - 75%
12 évesek	36	50	40	4.09	37	50	42	4.11	8 fő - 25%	8 fő - 25%	16 fő - 50%
13 évesek	34	57	43	6.06	35	46	39	3.81	7 fő - 23%	8 fő - 27%	15 fő - 50%
14 évesek	34	61	47	7.74	35	53	39	3.83	10 fő - 19%	16 fő - 30%	27 fő - 51%
15 évesek	41	61	48	6.74	32	42	38	2.59	4 fő - 19%	6 fő - 29%	11 fő - 52%
16 évesek	44	57	48	6.24	36	36	36	0.00		1 fő - 25%	3 fő - 75%

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	28	63	43	12.92	40	80	53	13.01		12 fő - 100%
12 évesek	11	80	36	20.38	10	60	34	14.45	5 fő - 15%	28 fő - 85%
13 évesek	12	80	54	22.68	17	80	51	20.75	3 fő - 10%	27 fő - 90%
14 évesek	10	80	52	24.21	2	80	46	22.43	6 fő - 10%	52 fő - 90%
15 évesek	16	80	49	22.29	10	69	32	14.64	2 fő - 6%	30 fő - 94%
16 évesek	20	80	49	24.57	30	30	30	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
Összesen:									10 %	90 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	9	30	22	8.20	24	28	27	1.36	3 fő - 27%	8 fő - 73%
12 évesek	14	30	23	5.26	15	30	25	4.27	10 fő - 34%	19 fő - 66%
13 évesek	18	30	25	3.48	18	30	25	3.31	5 fő - 20%	20 fő - 80%
14 évesek	19	30	25	2.94	20	30	26	2.85	9 fő - 20%	35 fő - 80%
15 évesek	17	29	23	2.80	20	29	25	2.98	11 fő - 39%	17 fő - 61%
16 évesek	18	23	21	2.50	25	25	25	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
Összesen:									28 %	72 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2	16	10	5.02	4	11	7	2.50	5 fő - 42%	7 fő - 58%
12 évesek	1	11	6	3.14	2	12	7	2.97	21 fő - 64%	12 fő - 36%
13 évesek	3	30	14	6.47	5	20	10	4.33	10 fő - 33%	20 fő - 67%
14 évesek	4	22	13	4.29	1	22	10	5.85	21 fő - 37%	36 fő - 63%
15 évesek	10	21	14	3.92	1	20	8	4.17	16 fő - 50%	16 fő - 50%
16 évesek	14	19	16	2.16	11	11	11	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%
Összesen:									45 %	55 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15	35	22	6.41	18	30	23	4.22	1 fő - 8%	3 fő - 25%	8 fő - 67%
12 évesek	15	30	22	4.31	16	37	24	5.02	3 fő - 9%	9 fő - 27%	21 fő - 64%
13 évesek	20	45	29	6.93	21	39	27	4.58	1 fő - 3%	5 fő - 17%	24 fő - 80%
14 évesek	22	55	36	8.40	19	36	26	4.39	4 fő - 7%	19 fő - 33%	35 fő - 60%
15 évesek	29	61	39	7.67	20	34	26	3.54	2 fő - 6%	7 fő - 22%	23 fő - 72%
16 évesek	38	47	42	3.68	32	32	32	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%	
Összesen:									7 %	26 %	67 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	128	195	153	20.77	110	185	155	27.49	2 fő - 17%	10 fő - 83%
12 évesek	95	195	145	25.10	110	200	152	25.99	11 fő - 33%	22 fő - 67%
13 évesek	120	210	167	24.26	110	195	152	27.15	8 fő - 27%	22 fő - 73%

14 évesek	110	230	187	28.38	115	203	157	23.22	10 fő - 17%	48 fő - 83%
15 évesek	139	233	200	25.18	100	195	149	26.02	7 fő - 23%	24 fő - 77%
16 évesek	200	230	215	12.25	170	170	170	0.00		4 fő - 100%

Összesen: 23 % 77 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15	33	23	6.28	17	40	30	7.71	4 fő - 33%	8 fő - 67%
12 évesek	14	32	22	5.26	17	44	29	8.00	12 fő - 36%	21 fő - 64%
13 évesek	13	36	22	5.59	21	45	31	6.80	12 fő - 40%	18 fő - 60%
14 évesek	14	35	23	4.71	10	46	28	8.50	16 fő - 28%	42 fő - 72%
15 évesek	13	33	22	5.11	13	43	29	7.85	10 fő - 31%	22 fő - 69%
16 évesek	30	33	31	1.47	42	42	42	0.00		4 fő - 100%

Összesen: 32 % 68 %