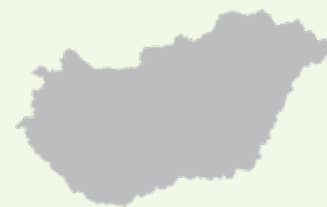


Fokozott fejlesztés szükséges
 Fejlesztés szükséges
 Egészségzóna

Létszám: 360 / 258 fiú, 102 lány
Tanév: 2015/2016

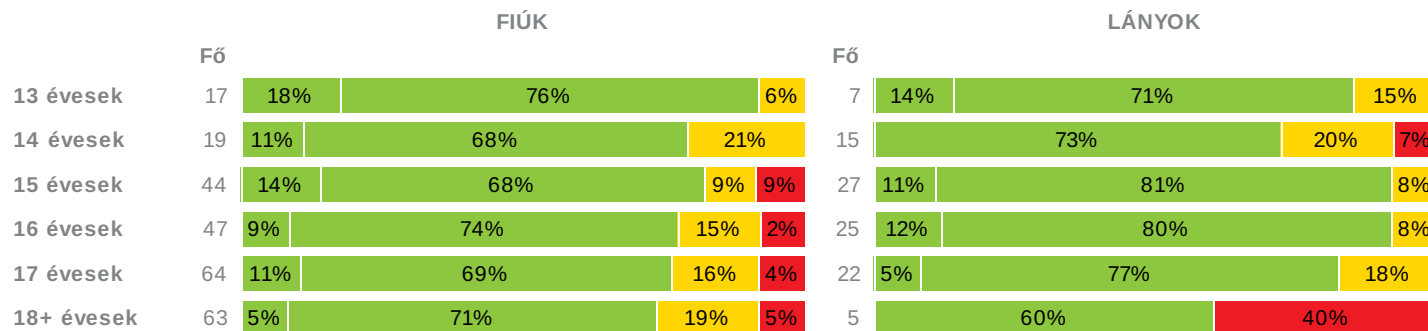


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,72299 %
Nyomtatás dátuma: 2017.03.06 10:05:51

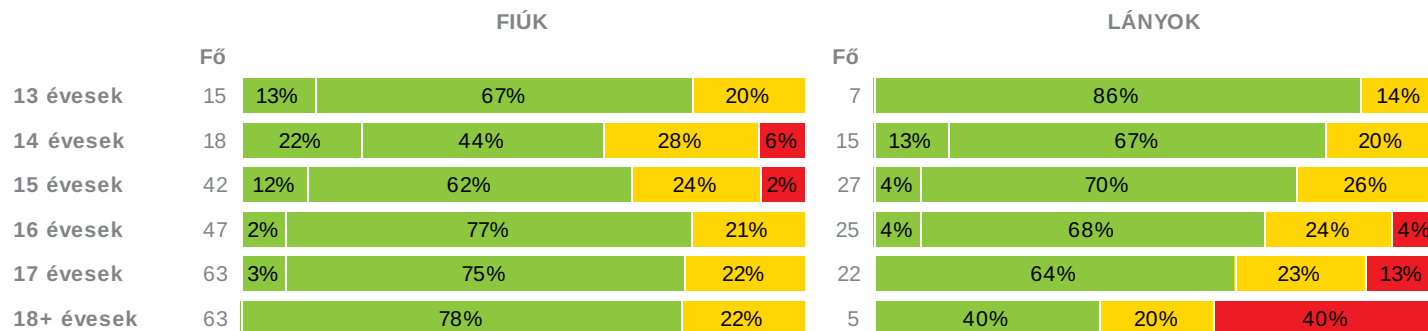
TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

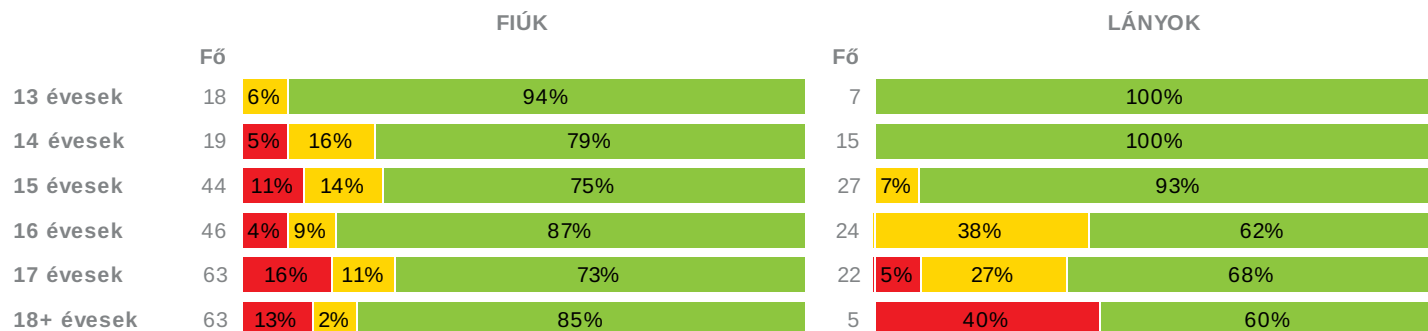


Testzsír százalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

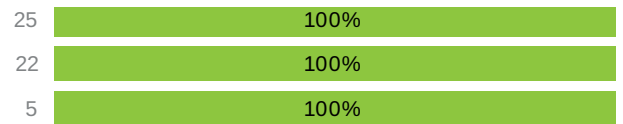
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



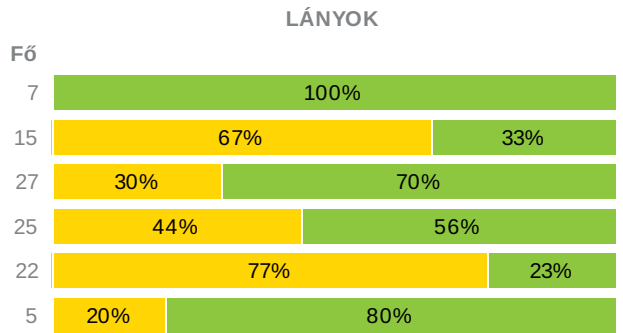
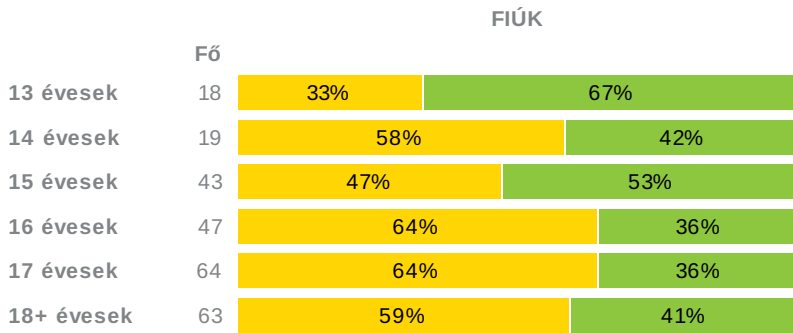
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

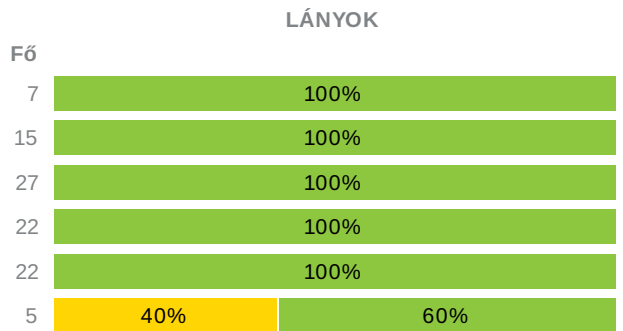
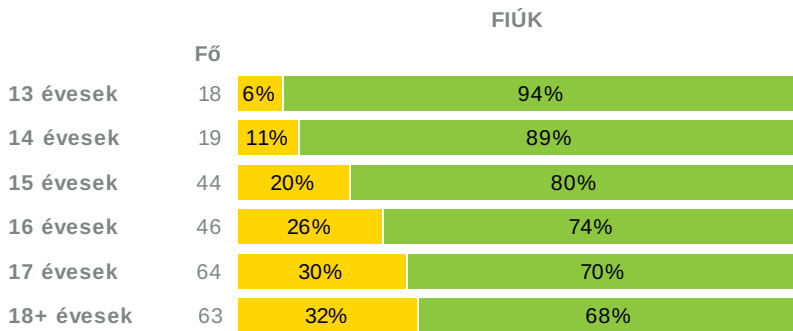




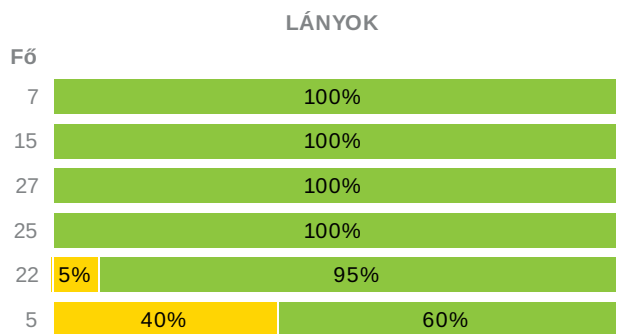
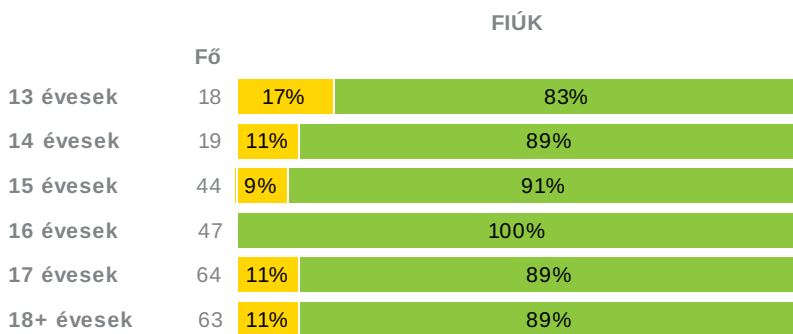
Törzsemelés (cm)



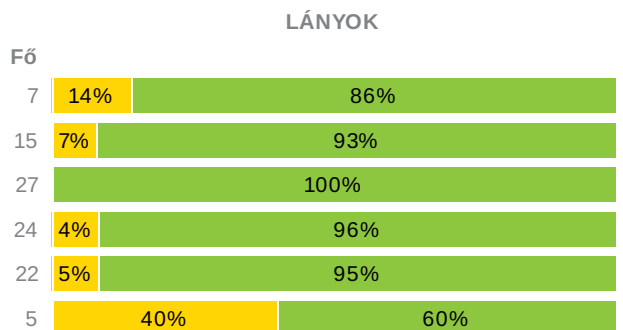
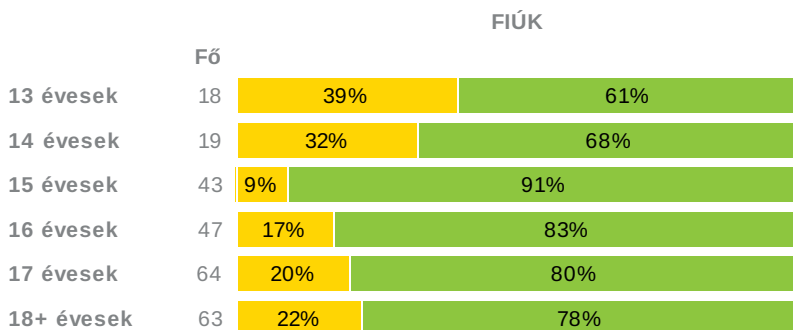
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

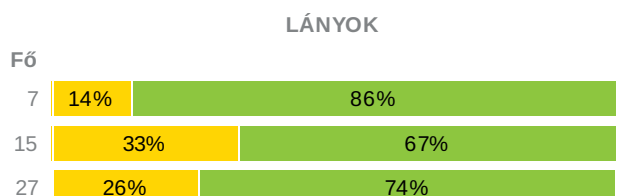
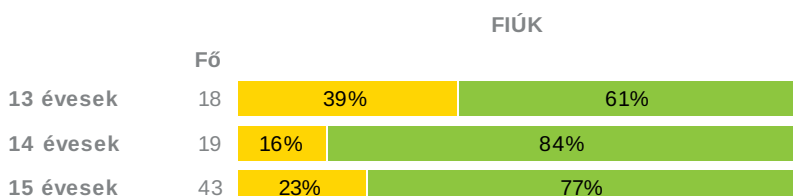


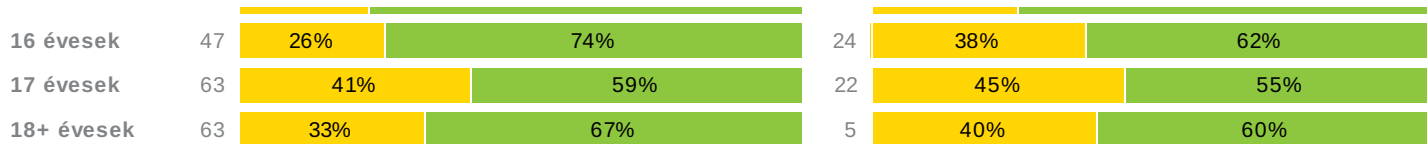
Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)





MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG, 2014.



Fokozott fejlesztés szükséges
 Fejlesztés szükséges
 Egészségzóna

Létszám: 360 / 258 fiú, 102 lány
Tanév: 2015/2016



Adatfeltöltöttségi állapot: 99,72299 %
Nyomtatás dátuma: 2017.03.06 10:05:51

TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	15	24	18	2.46	14	23	18	2.7		2 fő - 8%	22 fő - 92%
14 évesek	16	26	20	3.08	17	28	21	3.17	1 fő - 3%	7 fő - 21%	26 fő - 76%
15 évesek	15	33	21	4.13	14	28	20	2.61	4 fő - 6%	6 fő - 8%	61 fő - 86%
16 évesek	17	29	21	2.85	16	27	21	2.57	1 fő - 1%	9 fő - 14%	62 fő - 86%
17 évesek	14	32	22	3.52	17	27	21	2.67	3 fő - 4%	14 fő - 16%	69 fő - 80%
18+ évesek	17	33	23	3.41	19	41	27	9.34	5 fő - 7%	12 fő - 18%	51 fő - 75%
Összesen:									4 %	14 %	82 %

Testzsír százalék (Tzs %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	5	27	15	7.17	13	28	20	5		4 fő - 18%	18 fő - 82%
14 évesek	6	37	16	9.15	11	31	23	6.26	1 fő - 3%	8 fő - 24%	24 fő - 73%
15 évesek	5	41	15	8.91	7	36	25	5.46	1 fő - 1%	17 fő - 26%	51 fő - 74%
16 évesek	6	30	15	5.86	15	37	26	5.56	1 fő - 2%	16 fő - 22%	55 fő - 76%
17 évesek	5	32	16	6.5	20	41	29	6.24	3 fő - 4%	19 fő - 22%	63 fő - 74%
18+ évesek	7	32	16	6.34	26	46	35	8.45	2 fő - 3%	15 fő - 22%	51 fő - 75%
Összesen:									2 %	23 %	75 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	40	61	52	7	41	57	47	5.21		1 fő - 4%	24 fő - 96%
14 évesek	39	57	46	4.29	39	59	45	5.66	1 fő - 3%	3 fő - 9%	30 fő - 88%
15 évesek	35	63	50	7.47	37	58	44	5.25	5 fő - 7%	8 fő - 11%	58 fő - 82%
16 évesek	37	66	52	6.72	36	50	41	4.54	2 fő - 3%	13 fő - 19%	55 fő - 79%
17 évesek	33	68	49	8.15	34	47	40	3.84	11 fő - 13%	13 fő - 15%	61 fő - 72%
18+ évesek	32	68	49	7.76	29	50	38	8.42	10 fő - 15%	1 fő - 1%	57 fő - 84%
Összesen:									8 %	11 %	81 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	35	80	72	13.78	43	80	74	13.84		25 fő - 100%

14 évesek	18	80	74	15.45	45	80	72	13.32	1 fő - 3%	33 fő - 97%
15 évesek	20	80	73	14.72	20	80	65	21.05	2 fő - 3%	69 fő - 97%
16 évesek	33	80	76	10.64	20	80	62	21.15		71 fő - 100%
17 évesek	20	80	74	15.18	22	80	73	14.84	1 fő - 1%	85 fő - 100%
18+ évesek	23	80	76	11.13	80	80	80	0	1 fő - 1%	67 fő - 100%

Összesen: 1 % 99 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	17	30	24	3.62	23	30	27	2.22	6 fő - 24%	19 fő - 76%
14 évesek	11	29	19	5.42	9	29	19	6.66	21 fő - 62%	13 fő - 38%
15 évesek	10	29	22	5.8	15	29	24	4.83	28 fő - 40%	42 fő - 60%
16 évesek	9	29	21	5.34	10	29	22	5.51	41 fő - 57%	31 fő - 43%
17 évesek	10	29	20	5.38	12	29	20	3.87	58 fő - 67%	28 fő - 33%
18+ évesek	9	29	20	4.73	16	25	22	3.35	38 fő - 56%	30 fő - 44%

Összesen: 54 % 46 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	11	61	29	12.5	13	30	20	5.29	1 fő - 4%	24 fő - 96%
14 évesek	13	36	21	6.75	10	30	19	5.51	2 fő - 6%	32 fő - 94%
15 évesek	1	52	22	10.79	8	45	20	8.58	9 fő - 13%	62 fő - 87%
16 évesek	10	56	23	9.47	8	32	17	7.06	12 fő - 18%	56 fő - 82%
17 évesek	4	70	24	12.27	9	36	17	6.18	19 fő - 22%	67 fő - 78%
18+ évesek	5	50	21	8.8	2	22	13	10.62	22 fő - 32%	46 fő - 68%

Összesen: 18 % 82 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	17	39	26	5.47	17	31	24	4.48	3 fő - 12%	22 fő - 88%
14 évesek	21	55	34	8.59	18	53	31	10.18	2 fő - 6%	32 fő - 94%
15 évesek	21	64	39	9.45	19	49	29	5.71	4 fő - 6%	67 fő - 94%
16 évesek	33	61	45	7.12	21	36	29	4.28		72 fő - 100%
17 évesek	23	63	44	8.31	21	40	29	4.8	8 fő - 9%	78 fő - 91%
18+ évesek	32	75	46	7.87	18	37	28	8.26	9 fő - 13%	59 fő - 87%

Összesen: 7 % 93 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	112	205	168	25.39	134	165	147	10.73	8 fő - 32%	17 fő - 68%
14 évesek	141	223	182	22.08	133	212	165	21.12	7 fő - 21%	27 fő - 79%
15 évesek	136	283	205	27.14	141	210	167	19.49	4 fő - 6%	66 fő - 94%
16 évesek	145	264	212	23.66	130	204	168	20.5	9 fő - 13%	62 fő - 87%
17 évesek	147	281	212	27.71	131	206	165	20.5	14 fő - 16%	72 fő - 84%
18+ évesek	176	280	220	22.67	110	197	155	38.05	16 fő - 24%	52 fő - 76%

Összesen: 16 % 84 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	14	33	21	6.41	20	41	31	7.12	8 fő - 32%	17 fő - 68%
14 évesek	18	40	28	6.69	10	50	29	9.81	8 fő - 24%	26 fő - 76%
15 évesek	6	37	25	7.21	24	49	35	6.24	17 fő - 24%	53 fő - 76%
16 évesek	5	39	25	7.55	17	47	32	8.19	21 fő - 30%	50 fő - 70%
17 évesek	5	43	22	8.09	18	40	30	6.79	36 fő - 42%	49 fő - 58%
18+ évesek	13	43	24	6.78	24	39	31	5.33	23 fő - 34%	45 fő - 66%

Összesen:

32 %

68 %

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG, 2014.

