



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 93 / 49 fiú, 44 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

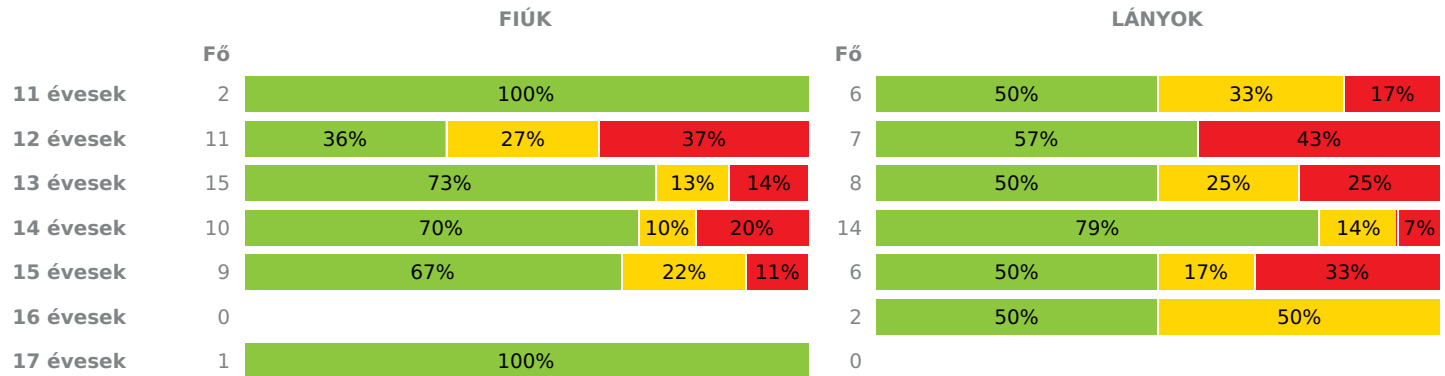
Nyomtatás dátuma: 2026.06.25 00:23:24



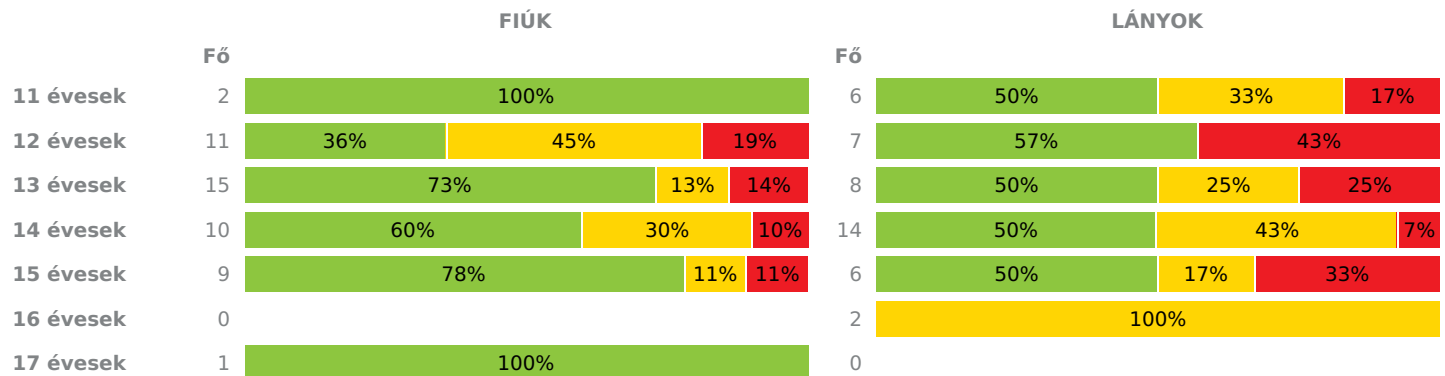
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

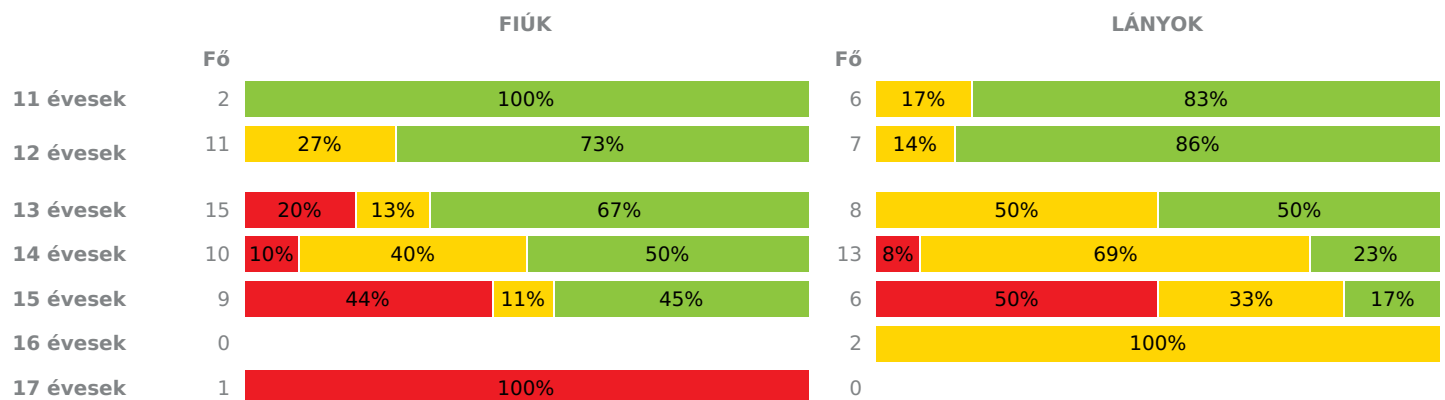


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



13 évesek	15	100%	8	100%
14 évesek	10	20%80%	13	100%
15 évesek	9	100%	6	100%
16 évesek	0		2	100%
17 évesek	1	100%	0	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	2	50%50%		6	50%50%
12 évesek	11	82%18%		7	43%57%
13 évesek	15	80%20%		8	75%25%
14 évesek	10	90%10%		13	92%8%
15 évesek	9	78%22%		6	100%
16 évesek	0			2	100%
17 évesek	1	100%		0	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	2	100%		6	83%17%
12 évesek	11	27%73%		7	29%71%
13 évesek	15	33%67%		8	25%75%
14 évesek	10	30%70%		13	31%69%
15 évesek	9	11%89%		6	33%67%
16 évesek	0			2	50%50%
17 évesek	1	100%		0	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	2	50%50%		6	50%50%
12 évesek	11	45%55%		7	14%86%
13 évesek	15	13%87%		8	13%25%62%
14 évesek	10	20%80%		14	29%43%28%
15 évesek	9	22%11%67%		6	17%33%50%
16 évesek	0			2	50%50%
17 évesek	1	100%		0	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	2	100%		6	100%
12 évesek	11	9%18%73%		7	14%86%
13 évesek	15	7%20%73%		8	38%62%
14 évesek	10	10%90%		13	8%38%54%
15 évesek	9	11%11%78%		6	17%33%50%
16 évesek	0			2	50%50%
17 évesek	1	100%		0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	2	100%		6	100%		
12 évesek	11	55%	45%	7	29%	71%	
13 évesek	15	47%	53%	8	100%		
14 évesek	10	50%	50%	15	53%	47%	
15 évesek	9	11%	89%	6	50%	50%	
16 évesek	0			2	100%		
17 évesek	1	100%		0			

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Kerecsendi Magyary Károly Általános Iskola

Létszám: 93 / 49 fiú, 44 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2026.06.25 00:23:24

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	14.81	16.21	15.51	0.70	14.11	28.65	19.57	4.92	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
12 évesek	15.66	30.94	23.37	5.49	17.26	35.16	24.29	7.08	7 fő - 39%	3 fő - 17%	8 fő - 44%
13 évesek	16.86	37.87	21.52	5.52	14.61	34.69	21.81	7.02	4 fő - 18%	4 fő - 17%	15 fő - 65%
14 évesek	15.70	41.25	22.43	7.53	15.73	28.71	20.64	3.55	3 fő - 12%	3 fő - 13%	18 fő - 75%
15 évesek	16.30	36.00	22.41	5.87	18.38	38.58	25.40	7.32	3 fő - 20%	3 fő - 20%	9 fő - 60%
16 évesek	0	0	0	0	24.48	25.26	24.87	0.39		1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	16.49	16.49	16.49	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	11.60	13.50	12.55	0.95	10.10	36.00	23.77	9.77	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
12 évesek	10.10	40.20	25.70	10.97	15.20	43.10	27.24	11.57	5 fő - 28%	5 fő - 28%	8 fő - 44%
13 évesek	5.20	36.60	17.11	10.64	7.60	39.00	24.10	12.39	4 fő - 18%	4 fő - 17%	15 fő - 65%
14 évesek	5.20	41.40	19.19	9.76	12.50	42.10	26.35	7.51	2 fő - 8%	9 fő - 38%	13 fő - 54%
15 évesek	5.10	35.30	16.02	8.81	24.40	46.70	33.35	8.97	3 fő - 20%	2 fő - 13%	10 fő - 67%
16 évesek	0	0	0	0	29.70	33.70	31.70	2.00		2 fő - 100%	
17 évesek	15.00	15.00	15.00	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	55.02	57.47	56.25	1.23	39.82	53.25	44.67	4.61		1 fő - 13%	7 fő - 88%
12 évesek	38.08	52.04	42.72	3.73	39.54	48.62	42.16	2.81		4 fő - 22%	14 fő - 78%
13 évesek	36.18	56.75	46.54	6.59	37.61	46.85	41.55	3.27	3 fő - 13%	6 fő - 26%	14 fő - 61%
14 évesek	35.18	53.27	43.79	5.45	36.40	47.77	39.12	3.00	2 fő - 9%	13 fő - 57%	8 fő - 35%
15 évesek	36.13	50.18	42.64	5.17	35.82	39.35	37.08	1.22	7 fő - 47%	3 fő - 20%	5 fő - 33%
16 évesek	0	0	0	0	37.48	38.23	37.86	0.38		2 fő - 100%	
17 évesek	28.47	28.47	28.47	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	61.00	72.00	66.50	5.50	16.00	80.00	35.50	21.12		8 fő - 100%
12 évesek	12.00	80.00	37.18	17.89	21.00	80.00	50.71	25.82	2 fő - 11%	16 fő - 89%
13 évesek	30.00	80.00	63.47	20.51	22.00	80.00	41.50	17.20		23 fő - 100%
14 évesek	16.00	80.00	61.30	24.12	18.00	51.00	33.85	9.84	2 fő - 9%	21 fő - 91%
15 évesek	30.00	80.00	61.11	20.43	19.00	64.00	33.67	14.90		15 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	26.00	31.00	28.50	2.50		2 fő - 100%
17 évesek	7.00	7.00	7.00	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	13.60	28.60	21.10	7.50	20.10	28.60	24.45	3.37	4 fő - 50%	4 fő - 50%
12 évesek	14.20	28.20	19.58	4.27	14.00	29.20	22.89	5.52	12 fő - 67%	6 fő - 33%
13 évesek	13.40	30.00	19.48	4.26	12.00	24.60	19.19	3.80	18 fő - 78%	5 fő - 22%
14 évesek	13.00	23.20	18.62	3.23	16.40	23.00	19.61	1.72	21 fő - 91%	2 fő - 9%
15 évesek	15.60	30.00	20.73	4.55	14.40	22.00	18.12	2.36	13 fő - 87%	2 fő - 13%
16 évesek	0	0	0	0	19.00	21.00	20.00	1.00	2 fő - 100%	
17 évesek	26.00	26.00	26.00	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	11.00	17.00	14.00	3.00	3.00	23.00	7.33	7.13	5 fő - 63%	3 fő - 38%
12 évesek	3.00	38.00	12.91	8.84	4.00	12.00	7.57	2.72	5 fő - 28%	13 fő - 72%
13 évesek	5.00	32.00	18.60	8.95	5.00	20.00	11.25	5.04	7 fő - 30%	16 fő - 70%
14 évesek	4.00	35.00	18.10	8.34	4.00	15.00	8.54	2.98	7 fő - 30%	16 fő - 70%
15 évesek	12.00	40.00	23.78	8.26	2.00	8.00	6.00	2.24	3 fő - 20%	12 fő - 80%
16 évesek	0	0	0	0	5.00	12.00	8.50	3.50	1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	21.00	21.00	21.00	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	16.10	25.10	20.60	4.50	13.40	18.50	15.63	2.09	3 fő - 38%	4 fő - 50%	1 fő - 13%
12 évesek	15.80	31.70	24.95	4.55	18.20	35.30	26.59	4.88		6 fő - 33%	12 fő - 67%
13 évesek	19.60	48.20	32.65	6.79	15.00	34.80	24.04	5.57	1 fő - 4%	4 fő - 17%	18 fő - 78%
14 évesek	24.70	50.70	34.50	7.53	16.90	30.50	22.93	3.86	4 fő - 17%	8 fő - 33%	12 fő - 50%
15 évesek	23.30	49.80	36.90	8.91	17.90	32.70	26.27	4.56	3 fő - 20%	3 fő - 20%	9 fő - 60%
16 évesek	0	0	0	0	24.10	29.70	26.90	2.80		1 fő - 50%	1 fő - 50%
17 évesek	29.50	29.50	29.50	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	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	174.00	182.00	178.00	4.00	130.00	141.00	137.17	3.93			8 fő - 100%
12 évesek	87.00	172.00	148.00	22.89	82.00	165.00	138.57	25.53	2 fő - 11%	2 fő - 11%	14 fő - 78%
13 évesek	120.00	223.00	175.93	26.90	125.00	158.00	125.38	48.73	1 fő - 4%	6 fő - 26%	16 fő - 70%
14 évesek	130.00	213.00	179.10	21.71	114.00	166.00	139.69	13.45	2 fő - 9%	5 fő - 22%	16 fő - 70%
15 évesek	157.00	200.00	184.11	13.23	116.00	155.00	140.00	12.87	2 fő - 13%	3 fő - 20%	10 fő - 67%
16 évesek	0	0	0	0	92.00	152.00	122.00	30.00	1 fő - 50%		1 fő - 50%
17 évesek	181.00	181.00	181.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	22.25	34.20	28.23	5.98	24.45	35.10	30.09	3.66		8 fő - 100%
12 évesek	9.50	26.30	20.06	6.03	24.05	32.95	28.19	3.32	8 fő - 44%	10 fő - 56%
13 évesek	14.00	32.50	22.70	5.61	10.00	24.50	20.28	4.59	15 fő - 65%	8 fő - 35%
14 évesek	15.95	26.50	20.35	3.34	17.00	32.50	24.08	7.74	13 fő - 52%	12 fő - 48%
15 évesek	14.00	38.00	28.16	6.78	20.50	28.20	24.44	2.77	4 fő - 27%	11 fő - 73%
16 évesek	0	0	0	0	24.50	26.50	25.50	1.00	2 fő - 100%	
17 évesek	30.00	30.00	30.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %