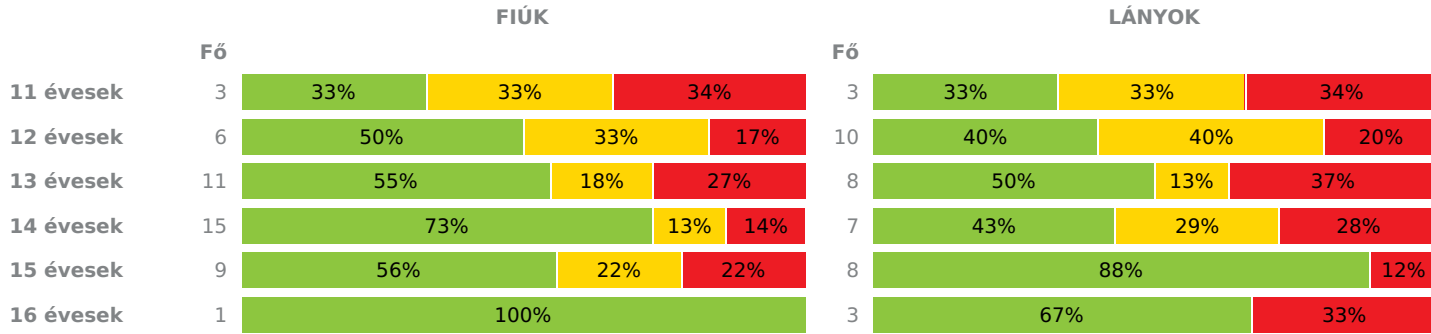




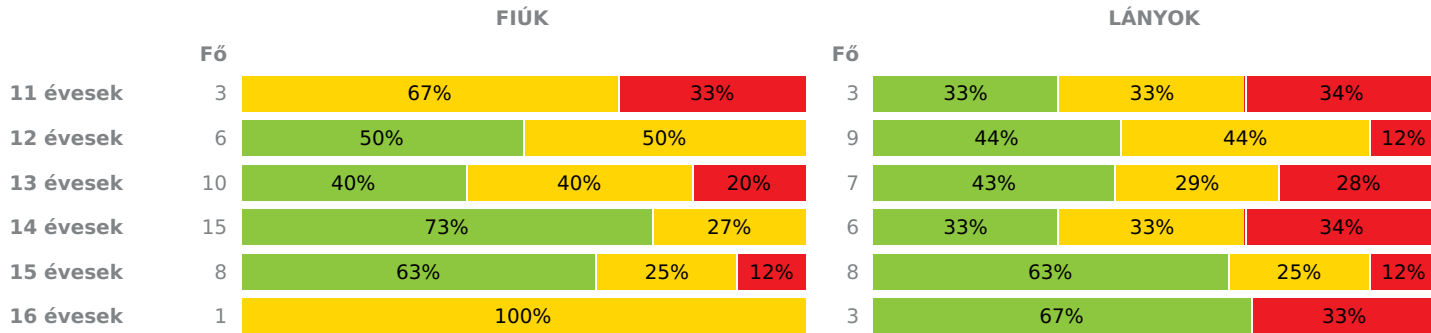
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

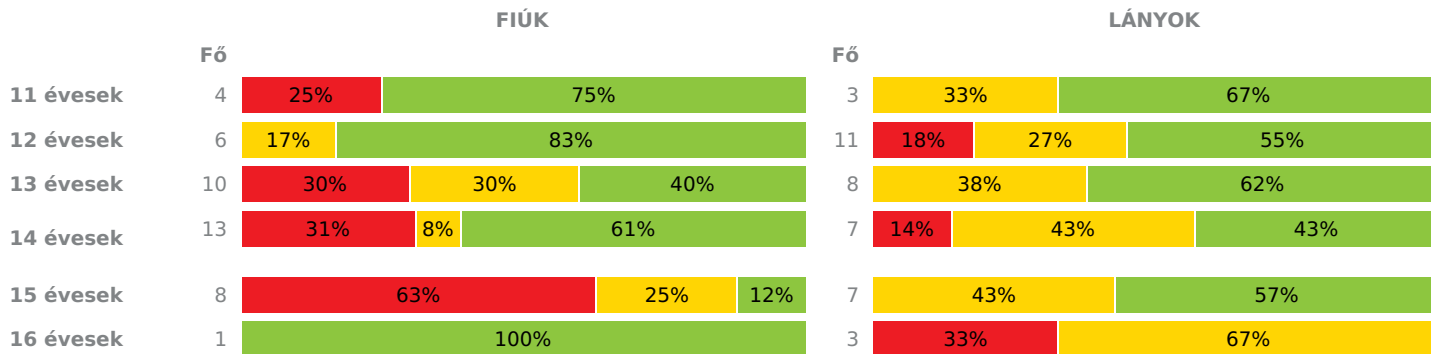


Testzsírszázalék (TZS %)



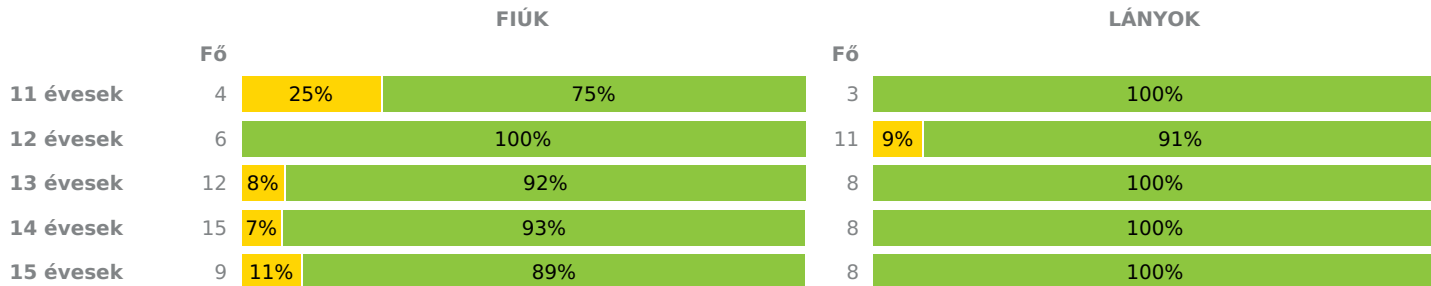
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



16 évesek	1	100%	3	100%
-----------	---	------	---	------

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	4	50%50%	3	33%67%	
12 évesek	6	17%83%	10	30%70%	
13 évesek	12	58%42%	8	38%62%	
14 évesek	15	47%53%	7	43%57%	
15 évesek	9	67%33%	6	33%67%	
16 évesek	1	100%	2	100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	4	100%	3	100%	
12 évesek	6	50%50%	11	91%9%	
13 évesek	13	62%38%	8	88%12%	
14 évesek	15	27%73%	8	38%62%	
15 évesek	9	33%67%	8	38%62%	
16 évesek	1	100%	3	67%33%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	4	50%50%	3	33%67%	
12 évesek	5	20%80%	10	20%30%50%	
13 évesek	13	15%15%70%	8	13%13%74%	
14 évesek	15	13%87%	7	14%86%	
15 évesek	9	22%78%	6	17%83%	
16 évesek	1	100%	2	100%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	4	25%75%	3	100%	
12 évesek	6	100%	10	10%90%	
13 évesek	13	31%8%61%	8	25%75%	
14 évesek	15	20%13%67%	8	13%25%62%	
15 évesek	9	22%11%67%	8	50%50%	
16 évesek	1	100%	3	67%33%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
11 évesek	4	100%	3	100%	
12 évesek	6	100%	10	10%90%	
13 évesek	12	50%50%	8	13%87%	
14 évesek	15	20%80%	7	86%14%	

15 évesek	9	44%	56%	6	33%	67%
16 évesek	1	100%		2	50%	50%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Kerecsendi Magyar Károly Általános Iskola

Létszám: 92 / 48 fiú, 44 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 95,87 %
Nyomtatás dátuma: 2026.06.25 00:22:14

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	13.48	38.95	24.80	10.59	16.20	26.21	22.51	4.49	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
12 évesek	17.22	26.32	20.72	3.55	14.70	38.49	23.15	6.46	3 fő - 18%	6 fő - 38%	7 fő - 44%
13 évesek	17.31	34.31	23.97	5.72	18.54	35.92	25.57	6.17	6 fő - 31%	3 fő - 16%	10 fő - 53%
14 évesek	17.57	37.32	21.92	5.24	14.11	35.06	22.84	7.75	4 fő - 18%	4 fő - 18%	14 fő - 64%
15 évesek	16.19	42.78	23.39	8.47	18.24	28.80	21.08	3.26	3 fő - 17%	2 fő - 12%	12 fő - 71%
16 évesek	23.46	23.46	23.46	0.00	18.98	31.50	23.77	5.52	1 fő - 25%		3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	28.80	46.30	35.40	7.76	16.70	36.00	28.37	8.38	2 fő - 33%	3 fő - 50%	1 fő - 17%
12 évesek	10.10	31.30	22.73	7.92	12.80	35.90	27.41	7.18	1 fő - 6%	7 fő - 47%	7 fő - 47%
13 évesek	10.00	36.80	24.63	10.16	20.10	44.50	30.33	7.75	4 fő - 24%	6 fő - 35%	7 fő - 41%
14 évesek	6.60	32.20	17.09	9.17	12.20	45.40	31.37	12.19	2 fő - 9%	6 fő - 29%	13 fő - 62%
15 évesek	5.40	37.00	16.16	11.35	19.70	38.20	27.29	5.65	2 fő - 12%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
16 évesek	20.60	20.60	20.60	0.00	27.00	43.50	33.00	7.45	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
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	36.38	49.19	43.97	4.75	39.77	49.28	43.43	4.18	1 fő - 14%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
12 évesek	38.91	55.66	45.90	5.73	36.25	47.85	41.84	3.88	2 fő - 12%	4 fő - 24%	11 fő - 65%
13 évesek	35.41	54.45	42.54	6.06	37.34	48.92	40.99	3.50	3 fő - 17%	6 fő - 33%	9 fő - 50%
14 évesek	33.30	56.33	45.34	7.21	33.12	48.55	39.16	4.46	5 fő - 25%	4 fő - 20%	11 fő - 55%
15 évesek	33.24	51.09	38.66	5.22	37.10	42.77	39.22	1.68	5 fő - 33%	5 fő - 33%	5 fő - 33%
16 évesek	50.47	50.47	50.47	0.00	34.96	37.25	36.34	0.99	1 fő - 25%	2 fő - 50%	1 fő - 25%
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	13.00	32.00	25.25	7.56	16.00	20.00	18.67	1.89	1 fő - 14%	6 fő - 86%
12 évesek	19.00	80.00	44.00	19.94	8.00	54.00	29.91	12.18	1 fő - 6%	16 fő - 94%
13 évesek	18.00	80.00	39.58	16.94	21.00	80.00	39.63	18.32	1 fő - 5%	19 fő - 95%
14 évesek	21.00	80.00	53.53	22.43	24.00	45.00	32.75	6.20	1 fő - 4%	22 fő - 96%
15 évesek	23.00	80.00	44.22	20.49	15.00	45.00	33.00	9.54	1 fő - 6%	16 fő - 94%
16 évesek	36.00	36.00	36.00	0.00	25.00	30.00	27.67	2.05		4 fő - 100%
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	22.98	5.06	21.80	28.00	24.27	2.68	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	20.50	30.00	26.13	3.64	20.60	29.30	25.18	3.07	4 fő - 25%	12 fő - 75%
13 évesek	14.60	29.80	21.34	4.70	15.00	29.50	24.09	5.15	10 fő - 50%	10 fő - 50%
14 évesek	13.00	30.00	22.24	4.03	15.00	26.00	21.41	4.45	10 fő - 45%	12 fő - 55%
15 évesek	12.00	30.00	20.87	5.85	22.00	30.00	25.10	3.17	8 fő - 53%	7 fő - 47%
16 évesek	19.70	19.70	19.70	0.00	23.00	23.00	23.00	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	2.00	5.00	3.50	1.50	2.00	3.00	2.67	0.47	7 fő - 100%	
12 évesek	3.00	20.00	9.17	5.81	1.00	12.00	4.18	2.72	13 fő - 76%	4 fő - 24%
13 évesek	4.00	20.00	10.31	5.33	3.00	7.00	5.00	1.22	15 fő - 71%	6 fő - 29%
14 évesek	7.00	32.00	18.87	7.86	3.00	20.00	10.00	5.15	7 fő - 30%	16 fő - 70%
15 évesek	8.00	46.00	18.67	10.33	2.00	18.00	7.63	4.66	6 fő - 35%	11 fő - 65%
16 évesek	20.00	20.00	20.00	0.00	3.00	7.00	4.67	1.70	2 fő - 50%	2 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	16.20	27.10	21.85	4.68	13.50	25.60	19.13	4.97	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
12 évesek	17.70	30.40	25.68	4.44	16.10	40.10	22.54	6.58	2 fő - 13%	4 fő - 27%	9 fő - 60%
13 évesek	16.60	41.10	29.58	6.69	19.40	37.50	27.63	6.35	3 fő - 14%	3 fő - 14%	15 fő - 71%
14 évesek	28.80	57.50	38.96	6.86	22.30	38.30	28.93	4.54		3 fő - 14%	19 fő - 86%
15 évesek	29.00	53.40	41.51	9.01	25.30	31.70	28.40	2.45		3 fő - 20%	12 fő - 80%
16 évesek	48.80	48.80	48.80	0.00	27.70	29.90	28.80	1.10			3 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	130.00	167.00	157.00	15.64	141.00	147.00	144.00	2.45		1 fő - 14%	6 fő - 86%
12 évesek	145.00	197.00	165.50	19.41	125.00	158.00	147.70	10.30		1 fő - 6%	15 fő - 94%
13 évesek	94.00	196.00	152.00	29.06	130.00	168.00	149.25	14.01	4 fő - 19%	3 fő - 14%	14 fő - 67%
14 évesek	136.00	218.00	184.73	29.78	120.00	164.00	143.13	15.84	4 fő - 17%	4 fő - 17%	15 fő - 65%
15 évesek	136.00	213.00	185.33	26.75	124.00	152.00	143.75	8.90	2 fő - 12%	5 fő - 29%	10 fő - 59%

Összesen:

0 %

0 %

0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	24.00	29.90	26.85	2.33	24.05	29.40	27.28	2.32		7 fő - 100%
12 évesek	23.20	38.90	28.33	5.42	24.45	38.45	31.45	4.37	1 fő - 6%	15 fő - 94%
13 évesek	13.00	27.80	20.30	4.59	25.00	36.40	31.10	3.43	7 fő - 35%	13 fő - 65%
14 évesek	12.00	34.05	24.03	6.16	17.00	26.50	21.49	2.86	9 fő - 41%	13 fő - 59%
15 évesek	14.00	24.50	20.40	3.62	25.50	31.75	28.60	1.92	6 fő - 40%	9 fő - 60%
16 évesek	27.00	27.00	27.00	0.00	25.50	31.50	28.50	3.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%

Összesen:

0 %

0 %