

Létszám: 75 / 37 fiú, 38 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 44,30 %

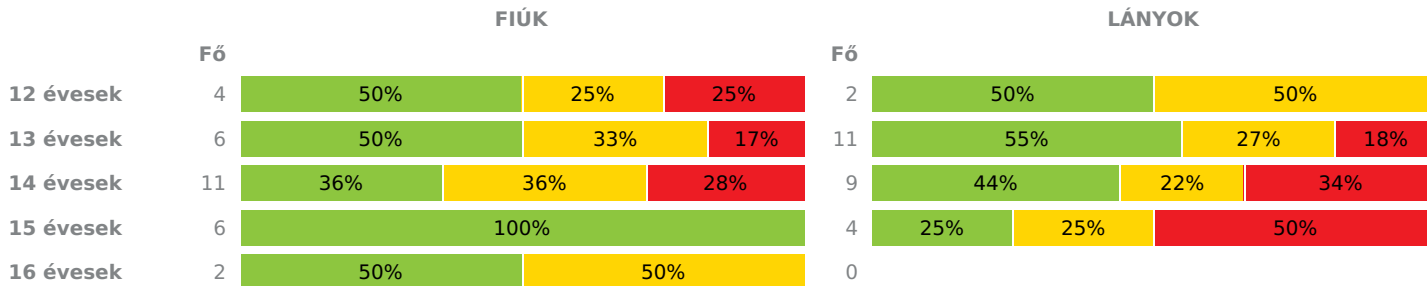
Nyomtatás dátuma: 2026.06.25 00:31:36



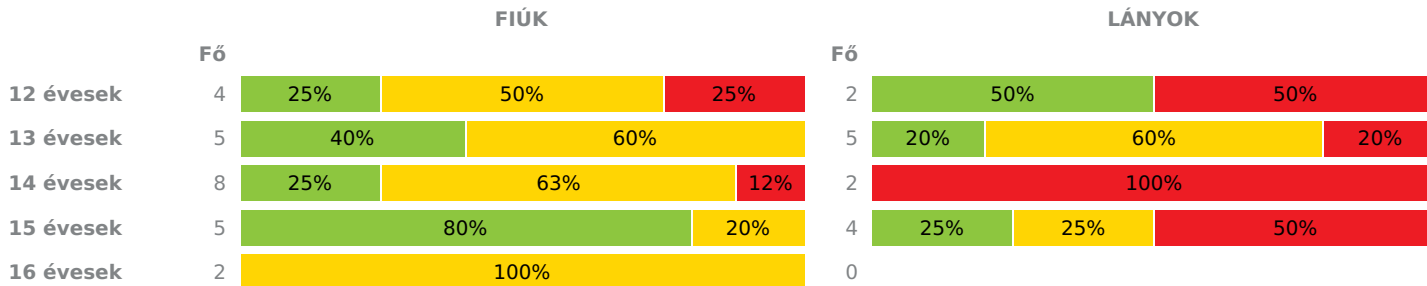
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

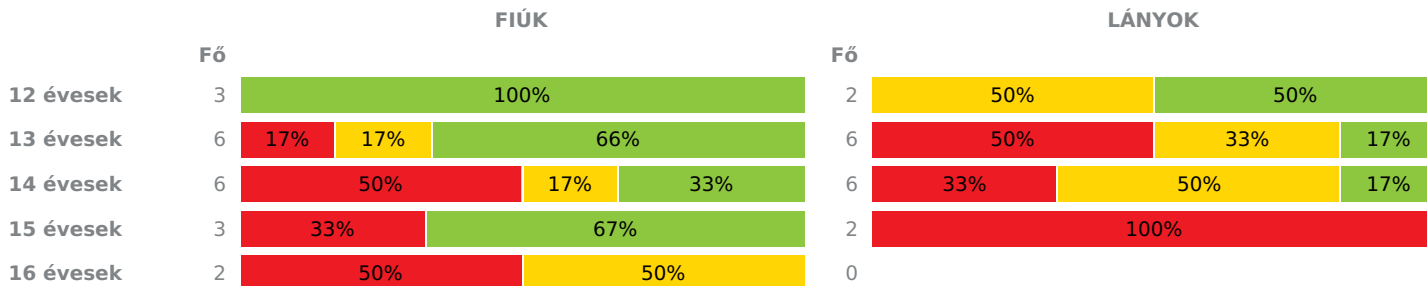


Testzsírszázalék (TZS %)



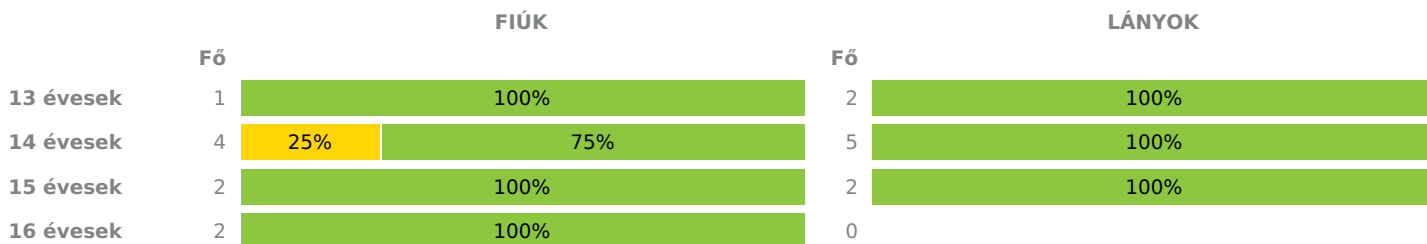
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

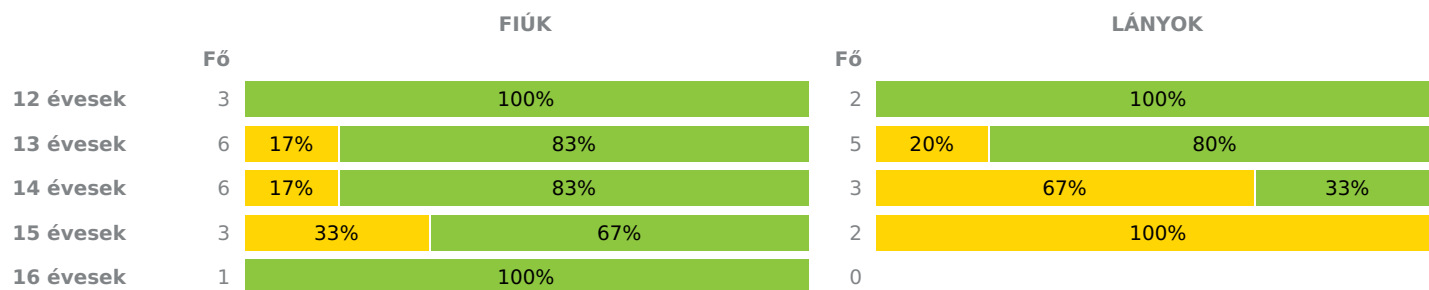
Ütemezett hasizom teszt (db)



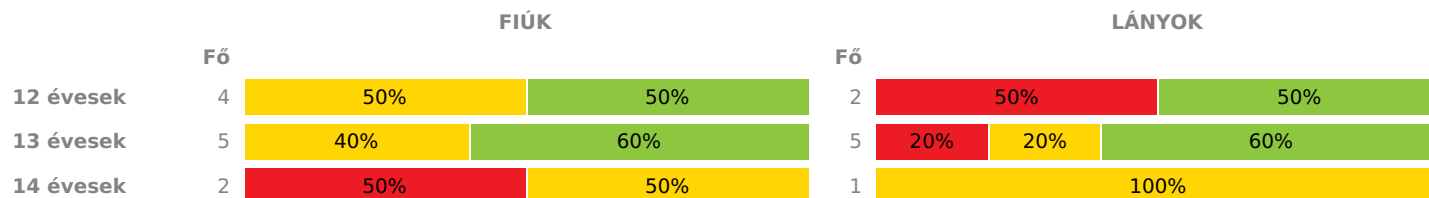
Törzsemelés teszt (cm)



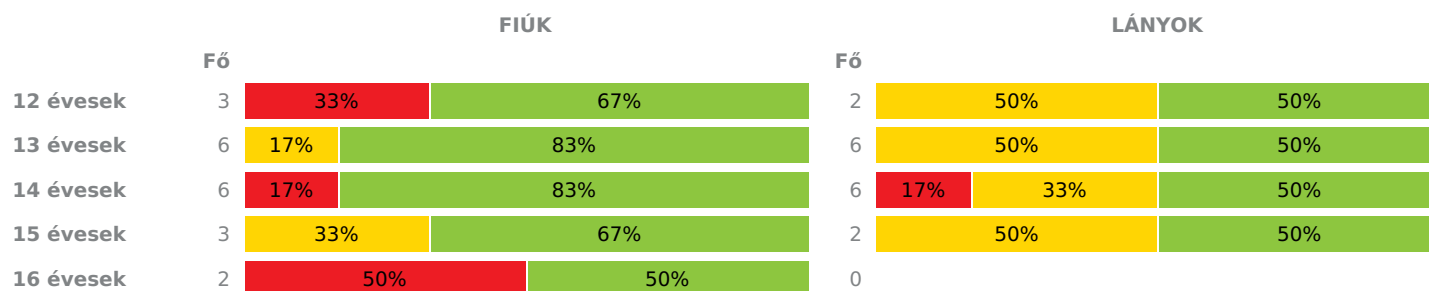
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

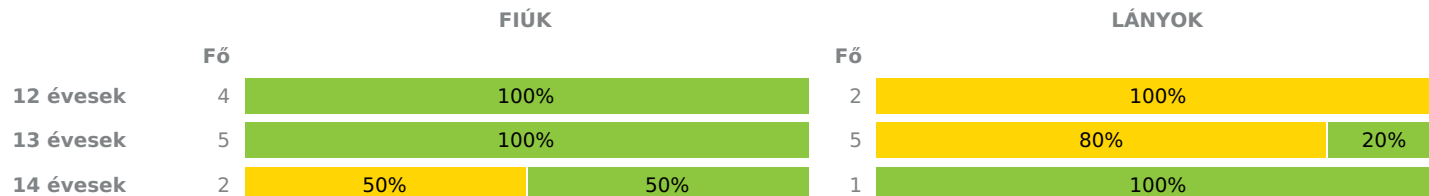


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2026



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Kerecsendi Magyar Károly Általános Iskola

Létszám: 75 / 37 fiú, 38 lány
Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 44,30 %
Nyomtatás dátuma: 2026.06.25 00:31:36



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ
12 évesek	13.78	42.70	25.63	10.63	17.52	26.09	21.81	4.29	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%

13 évesek	17.89	28.73	21.98	3.90	15.37	38.21	22.86	6.65	3 fő - 18%	5 fő - 29%	9 fő - 53%
14 évesek	15.50	36.58	25.05	6.35	18.75	38.29	26.13	6.84	6 fő - 30%	6 fő - 30%	8 fő - 40%
15 évesek	18.20	20.37	19.25	0.83	15.13	35.06	26.61	7.83	2 fő - 20%	1 fő - 10%	7 fő - 70%
16 évesek	17.03	28.08	22.56	5.53	0	0	0	0		1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	5.90	47.90	27.65	14.94	17.90	36.50	27.20	9.30	2 fő - 34%	2 fő - 33%	2 fő - 33%
13 évesek	15.90	29.80	23.40	6.17	24.50	49.90	33.58	8.82	1 fő - 10%	6 fő - 60%	3 fő - 30%
14 évesek	11.60	36.20	26.85	7.66	37.30	43.10	40.20	2.90	3 fő - 30%	5 fő - 50%	2 fő - 20%
15 évesek	7.30	22.50	13.00	5.25	8.10	43.30	31.43	13.89	2 fő - 22%	2 fő - 22%	5 fő - 56%
16 évesek	22.20	31.30	26.75	4.55	0	0	0	0		2 fő - 100%	

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
12 évesek	42.86	49.13	45.61	2.62	37.31	41.80	39.56	2.25		1 fő - 20%	4 fő - 80%
13 évesek	35.67	58.07	44.66	7.78	36.28	42.14	38.45	2.17	4 fő - 33%	3 fő - 25%	5 fő - 42%
14 évesek	36.46	47.84	41.06	4.37	34.22	40.48	37.71	2.03	5 fő - 42%	4 fő - 33%	3 fő - 25%
15 évesek	32.29	50.65	43.70	8.13	33.61	34.86	34.24	0.63	3 fő - 60%		2 fő - 40%
16 évesek	31.06	41.72	36.39	5.33	0	0	0	0	1 fő - 50%	1 fő - 50%	

Összesen: 0 % 0 % 0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	26.00	61.00	43.50	17.50		3 fő - 100%
14 évesek	21.00	80.00	56.50	24.98	43.00	67.00	56.40	8.66	1 fő - 11%	8 fő - 89%
15 évesek	34.00	80.00	57.00	23.00	47.00	50.00	48.50	1.50		4 fő - 100%
16 évesek	30.00	80.00	55.00	25.00	0	0	0	0		2 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

Összesen: 0 % 0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	10.00	15.00	12.33	2.05	7.00	8.00	7.50	0.50		5 fő - 100%
13 évesek	10.00	25.00	15.17	5.55	3.00	15.00	9.60	4.27	2 fő - 18%	9 fő - 82%
14 évesek	10.00	20.00	15.83	3.48	1.00	15.00	7.33	5.79	3 fő - 33%	6 fő - 67%
15 évesek	9.00	31.00	20.33	8.99	1.00	4.00	2.50	1.50	3 fő - 60%	2 fő - 40%
16 évesek	36.00	36.00	36.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	18.80	28.20	22.50	3.83	14.20	24.20	19.20	5.00	1 fő - 17%	2 fő - 33%	3 fő - 50%
13 évesek	22.30	33.10	27.50	4.25	17.30	30.80	24.32	4.90	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
14 évesek	15.10	30.20	22.65	7.55	24.10	24.10	24.10	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%	

Összesen:

0 %

0 %

0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
12 évesek	125.00	163.00	147.00	16.08	127.00	138.00	132.50	5.50	1 fő - 20%	1 fő - 20%	3 fő - 60%
13 évesek	128.00	230.00	173.00	30.58	125.00	145.00	136.17	8.95		4 fő - 33%	8 fő - 67%
14 évesek	143.00	200.00	182.83	19.21	105.00	163.00	135.83	18.69	2 fő - 17%	2 fő - 17%	8 fő - 67%
15 évesek	156.00	235.00	208.33	37.01	142.00	158.00	150.00	8.00		2 fő - 40%	3 fő - 60%
16 évesek	120.00	192.00	156.00	36.00	0	0	0	0	1 fő - 50%		1 fő - 50%

Összesen:

0 %

0 %

0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
12 évesek	23.20	24.70	23.71	0.59	23.60	24.65	24.13	0.53	2 fő - 33%	4 fő - 67%
13 évesek	20.35	27.80	23.24	2.54	20.30	32.35	24.46	4.21	4 fő - 40%	6 fő - 60%
14 évesek	14.50	31.00	22.75	8.25	33.80	33.80	33.80	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%

Összesen:

0 %

0 %