

Fokozott fejlesztés szükséges
 Fejlesztés szükséges
 Egészségzóna

Létszám: 325 / 235 fiú, 90 lány
Tanév: 2018/2019

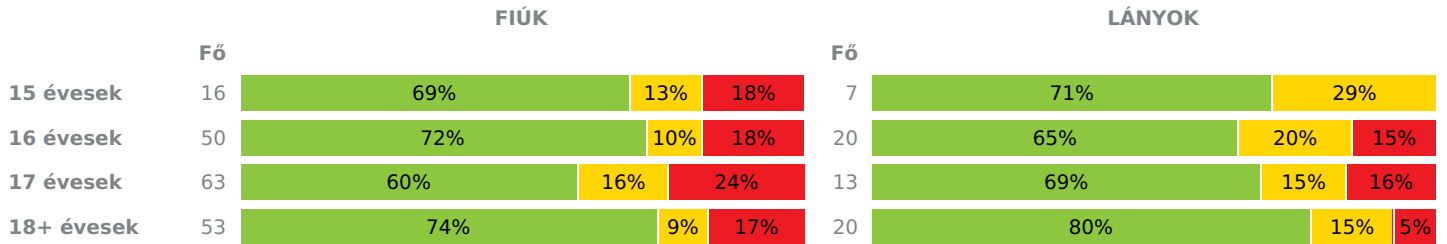


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,32 %
Nyomtatás dátuma: 2023.10.26 09:39:06

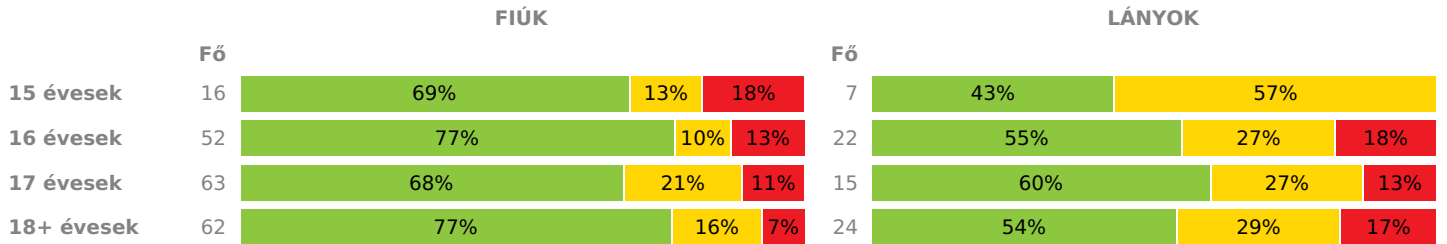
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

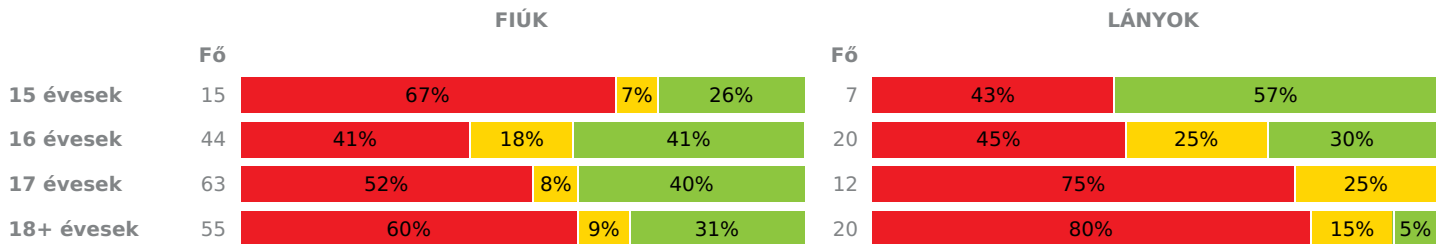


Testzsírszázalék (TZS %)



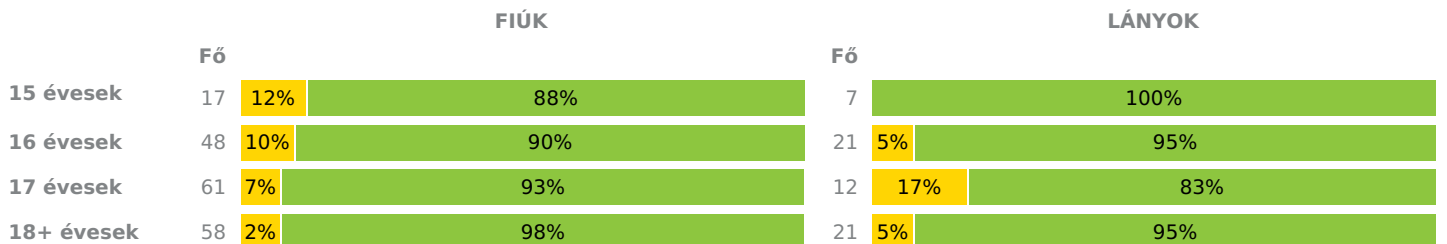
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

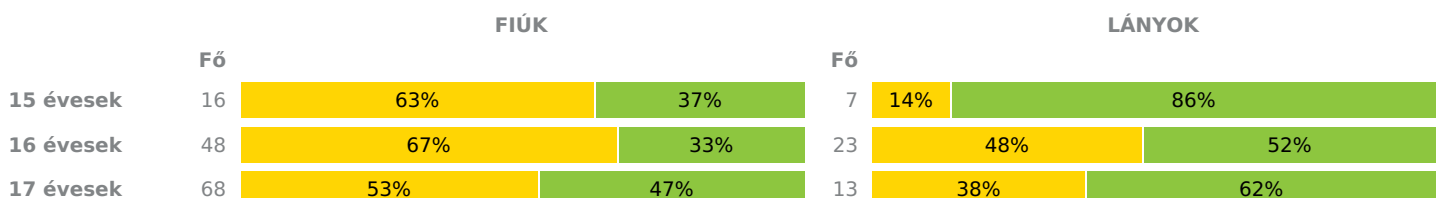


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	58	53%	47%	25	32%	68%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	16	50%	50%	7	14%	86%	
16 évesek	47	53%	47%	18	11%	89%	
17 évesek	59	44%	56%	15	20%	80%	
18+ évesek	59	36%	64%	23	30%	70%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	16	6%	13%	81%	6	33%	50%	17%
16 évesek	49	6%	31%	63%	24	8%	17%	75%
17 évesek	65	2%	15%	83%	15	13%	87%	
18+ évesek	63	6%	16%	78%	20	15%	20%	65%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	16	50%	50%	7	14%	86%	
16 évesek	48	40%	60%	21	38%	62%	
17 évesek	61	39%	61%	16	56%	44%	
18+ évesek	59	37%	63%	23	39%	61%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	17	47%	53%	7	57%	43%	
16 évesek	50	44%	56%	22	82%	18%	
17 évesek	62	32%	68%	14	71%	29%	
18+ évesek	63	38%	62%	27	78%	22%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

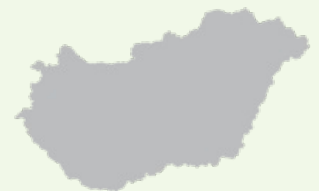
Heves Megyei SZC József Attila Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 325 / 235 fiú, 90 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,32 %

Nyomatás dátuma: 2023.10.26 09:39:06



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	17	38	23	6.34	17	25	21	3.04	3 fő - 13%	4 fő - 17%	16 fő - 70%
16 évesek	17	45	23	6.74	16	35	23	5.72	12 fő - 17%	9 fő - 13%	49 fő - 70%
17 évesek	15	40	25	6.10	19	49	26	9.24	17 fő - 22%	12 fő - 16%	47 fő - 62%
18+ évesek	17	40	24.00	5.43	19	30	22.00	3.41	10 fő - 14%	8 fő - 11%	55 fő - 75%

Összesen: 17 % 14 % 69 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	3	41	18	11.83	16	32	26	5.73	3 fő - 13%	6 fő - 26%	14 fő - 61%
16 évesek	4	39	16	9.24	13	46	29	8.48	11 fő - 15%	11 fő - 15%	52 fő - 70%
17 évesek	2	37	18	8.93	19	43	30	6.64	9 fő - 11%	17 fő - 22%	52 fő - 67%
18+ évesek	5	38	17.00	8.33	16	48	30.00	9.26	8 fő - 9%	17 fő - 20%	61 fő - 71%

Összesen: 12 % 20 % 68 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	30	65	39	8.74	32	42	38	3.32	13 fő - 59%	1 fő - 5%	8 fő - 36%
16 évesek	29	68	42	7.31	29	43	36	3.70	27 fő - 42%	13 fő - 20%	24 fő - 38%
17 évesek	26	58	41	7.96	30	38	33	2.73	42 fő - 56%	8 fő - 11%	25 fő - 33%
18+ évesek	23	67	40.00	10.02	25	45	31.00	4.75	49 fő - 65%	8 fő - 11%	18 fő - 24%

Összesen: 56 % 13 % 31 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	1	80	39	25.20	19	65	32	14.18	2 fő - 8%	22 fő - 92%
16 évesek	10	80	39	22.53	17	80	34	15.49	6 fő - 9%	63 fő - 91%
17 évesek	2	80	52	24.37	15	80	41	27.63	6 fő - 8%	67 fő - 92%
18+ évesek	21	80	51.00	25.09	15	80	44.00	25.00	2 fő - 3%	77 fő - 97%

Összesen: 7 % 93 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	8	28	20	5.07	19	30	26	3.61	11 fő - 48%	12 fő - 52%
16 évesek	10	30	20	5.02	13	30	23	4.65	43 fő - 61%	28 fő - 39%
17 évesek	11	30	22	5.08	12	30	23	4.92	41 fő - 51%	40 fő - 49%
18+ évesek	8	30	21.00	6.07	14	30	24.00	5.94	39 fő - 47%	44 fő - 53%

Összesen: 52 % 48 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

15 évesek	0	25	14	8.06	1	18	9	4.66	9 fő - 39%	14 fő - 61%
16 évesek	1	32	15	7.36	5	24	10	4.33	27 fő - 42%	38 fő - 58%
17 évesek	1	35	17	8.05	1	12	7	3.16	29 fő - 39%	45 fő - 61%
18+ évesek	1	43	18.00	8.68	1	20	8.00	4.92	28 fő - 34%	54 fő - 66%

Összesen: 38 % 62 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	26	64	40	7.68	19	38	25	6.33	3 fő - 14%	5 fő - 23%	14 fő - 64%
16 évesek	28	76	43	9.45	16	42	30	5.42	5 fő - 7%	19 fő - 26%	49 fő - 67%
17 évesek	22	72	48	8.89	25	47	31	9.73	1 fő - 1%	12 fő - 15%	67 fő - 84%
18+ évesek	31	75	51.00	10.41	20	43	30.00	5.54	7 fő - 8%	14 fő - 17%	62 fő - 75%

Összesen: 6 % 19 % 75 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	70	230	170	41.57	130	190	155	17.39	9 fő - 39%	14 fő - 61%
16 évesek	110	250	187	34.39	90	198	143	25.11	27 fő - 39%	42 fő - 61%
17 évesek	130	250	197	27.37	60	192	136	37.90	33 fő - 43%	44 fő - 57%
18+ évesek	131	250	202.00	23.83	120	182	140.00	35.52	31 fő - 38%	51 fő - 62%

Összesen: 40 % 60 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	11	29	20	5.03	24	42	31	6.36	12 fő - 50%	12 fő - 50%
16 évesek	2	34	21	7.70	10	37	25	6.22	40 fő - 56%	32 fő - 44%
17 évesek	4	40	24	7.50	14	39	24	6.96	30 fő - 39%	46 fő - 61%
18+ évesek	0	38	22.00	8.02	11	47	26.00	8.63	45 fő - 50%	45 fő - 50%

Összesen: 48 % 52 %