

Létszám: 223 / 157 fiú, 66 lány  
 Tanév: 2019/2020

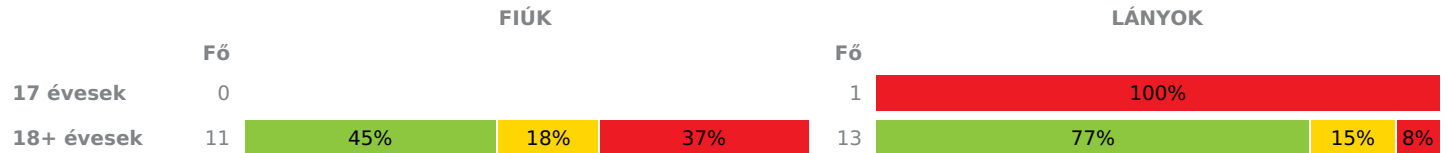


Adatfeltöltöttségi állapot: 12,51 %  
 Nyomtatás dátuma: 2023.10.26 09:38:35

## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

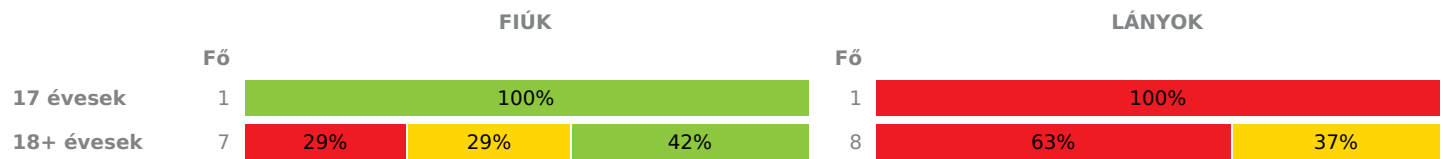


#### Testzsír százalék (TZS %)



### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

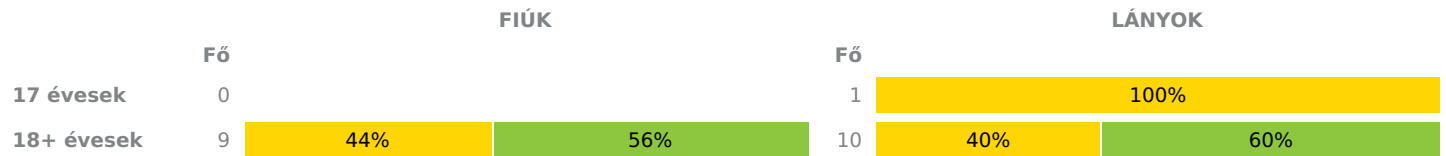


### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

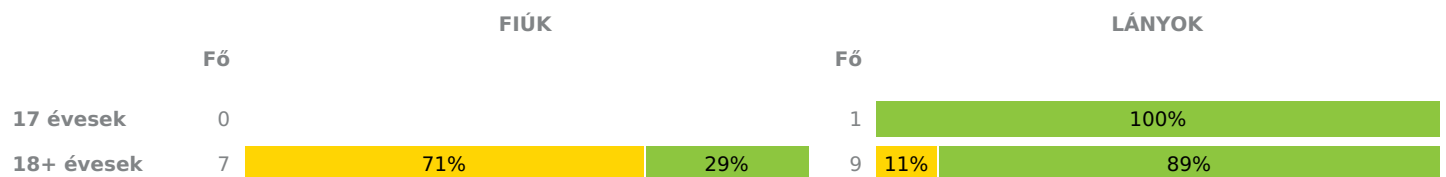
#### Ütemezett hasizom teszt (db)



#### Törzsemelés teszt (cm)



#### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



#### Kézi szorítóerő mérése (kg)



|            |    |     |     |    |     |     |     |
|------------|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| 18+ évesek | 10 | 40% | 60% | 11 | 18% | 27% | 55% |
|------------|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|

### Helyből távolugrás teszt (cm)

|            | FIÚK |     |     |  | LÁNYOK |      |     |  |
|------------|------|-----|-----|--|--------|------|-----|--|
|            | Fő   |     |     |  | Fő     |      |     |  |
| 17 évesek  | 0    |     |     |  | 1      | 100% |     |  |
| 18+ évesek | 10   | 20% | 80% |  | 8      | 25%  | 75% |  |

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK |      |     |  | LÁNYOK |      |     |  |
|------------|------|------|-----|--|--------|------|-----|--|
|            | Fő   |      |     |  | Fő     |      |     |  |
| 17 évesek  | 1    | 100% |     |  | 1      | 100% |     |  |
| 18+ évesek | 11   | 9%   | 91% |  | 10     | 70%  | 30% |  |

Magyar Diáksport Szövetség - 2020

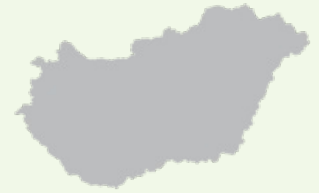


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Heves Megyei SZC József Attila Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 223 / 157 fiú, 66 lány  
Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 12,51 %  
Nyomtatás dátuma: 2023.10.26 09:38:35



### FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

#### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

##### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |            |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ        | EZ          |
| 17 évesek  | 0    | 0    | 0     | 0      | 30     | 30   | 30    | 0.00   | 1 fő - 100%          |            |             |
| 18+ évesek | 18   | 31   | 25.00 | 5.13   | 19     | 33   | 23.00 | 3.90   | 5 fő - 20%           | 4 fő - 17% | 15 fő - 63% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 24 %                 | 16 %       | 60 %        |

##### Testzsírszázalék (TZS %)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |       |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ    |
|           |      |      |       |        |        |      |       |        | 0 %                  | 100 % |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 0 %                  | 100 % |

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |            |            |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ        | EZ         |
| 17 évesek  | 45   | 45   | 45    | 0.00   | 33     | 33   | 33    | 0.00   | 1 fő - 50%           | 1 fő - 50% |            |
| 18+ évesek | 29   | 54   | 43.00 | 7.89   | 28     | 37   | 34.00 | 2.54   | 7 fő - 47%           | 5 fő - 33% | 3 fő - 20% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 47 %                 | 29 %       | 24 %       |

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 17 évesek  | 80   | 80   | 80    | 0.00   | 40     | 40   | 40    | 0.00   |                      | 2 fő - 100% |
| 18+ évesek | 22   | 80   | 61.00 | 24.07  | 32     | 80   | 65.00 | 17.53  | 1 fő - 5%            | 18 fő - 95% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 5 %                  | 95 %        |

## Törzsemelés teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 17 évesek  | 0    | 0    | 0     | 0      | 19     | 19   | 19    | 0.00   | 1 fő - 100%          |             |
| 18+ évesek | 13   | 28   | 22.00 | 3.80   | 11     | 28   | 22.00 | 4.96   | 8 fő - 42%           | 11 fő - 58% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 45 %                 | 55 %        |

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 17 évesek  | 0    | 0    | 0     | 0      | 10     | 10   | 10    | 0.00   |                      | 1 fő - 100% |
| 18+ évesek | 5    | 26   | 13.00 | 7.47   | 5      | 16   | 11.00 | 2.87   | 6 fő - 38%           | 10 fő - 63% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 35 %                 | 65 %        |

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |            |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ        | EZ          |
| 17 évesek  | 0    | 0    | 0     | 0      | 32     | 32   | 32    | 0.00   |                      |            | 1 fő - 100% |
| 18+ évesek | 40   | 66   | 48.00 | 7.50   | 17     | 41   | 29.00 | 7.24   | 2 fő - 10%           | 7 fő - 33% | 12 fő - 57% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 9 %                  | 32 %       | 59 %        |

## Helyből távolugrás teszt (cm)

|            | FIÚK |      |        |        | LÁNYOK |      |        |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag  | Szórás | Min.   | Max. | Átlag  | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 17 évesek  | 0    | 0    | 0      | 0      | 140    | 140  | 140    | 0.00   | 1 fő - 100%          |             |
| 18+ évesek | 100  | 265  | 209.00 | 49.20  | 135    | 190  | 162.00 | 17.31  | 4 fő - 22%           | 14 fő - 78% |
| Összesen:  |      |      |        |        |        |      |        |        | 26 %                 | 74 %        |

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 17 évesek  | 30   | 30   | 30    | 0.00   | 33     | 33   | 33    | 0.00   |                      | 2 fő - 100% |
| 18+ évesek | 16   | 33   | 25.00 | 4.96   | 20     | 41   | 28.00 | 6.98   | 8 fő - 38%           | 13 fő - 62% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 35 %                 | 65 %        |