



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

Testzsírszázalék (TZS %)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

Törzsemelés teszt (cm)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

Helyből távolugrás teszt (cm)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FŐ	FIÚK	FŐ	LÁNYOK



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

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

Testzsírszázalék (TZS %)

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

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

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

Törzsemelés teszt (cm)

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

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

Kézi szorítóerő mérése (kg)

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

Helyből távolugrás teszt (cm)

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

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

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

Magyar Diáksport Szövetség -

