



18+ évesek	90	72%	28%	27	67%	33%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	16	50%	50%	3	67%	33%	
16 évesek	32	41%	59%	8	25%	75%	
17 évesek	50	62%	38%	7	29%	71%	
18+ évesek	85	52%	48%	27	41%	59%	

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	19	11%	42%	47%	2	100%	
16 évesek	36	11%	19%	70%	9	11%	44%
17 évesek	53	8%	30%	62%	7	43%	57%
18+ évesek	92	5%	18%	77%	27	26%	30%

### Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	19	42%	58%	3	67%	33%	
16 évesek	38	50%	50%	9	44%	56%	
17 évesek	48	44%	56%	5	20%	80%	
18+ évesek	91	56%	44%	28	50%	50%	

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	44%	56%	3	33%	67%	
16 évesek	39	31%	69%	9	67%	33%	
17 évesek	51	37%	63%	6	50%	50%	
18+ évesek	87	36%	64%	28	71%	29%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

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

Létszám: 303 / 235 fiú, 68 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,03 %

Nyomatás dátuma: 2023.10.26 09:38:04



## 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
15 évesek	16	42	24	7.67	23	26	24	1.67	6 fő - 27%	2 fő - 9%	14 fő - 64%
16 évesek	14	37	24	5.35	17	41	22	6.92	9 fő - 20%	10 fő - 22%	26 fő - 58%
17 évesek	18	42	25	6.87	18	21	20	1.25	9 fő - 19%	7 fő - 15%	31 fő - 66%
18+ évesek	18	46	25.00	6.63	16	37	24.00	5.54	16 fő - 16%	14 fő - 14%	69 fő - 70%

Összesen: 19 % 15 % 66 %

## Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	6	42	18	10.82	23	37	30	6.75	1 fő - 5%	6 fő - 30%	13 fő - 65%
16 évesek	4	42	20	9.94	11	37	25	6.60	4 fő - 9%	15 fő - 36%	23 fő - 55%
17 évesek	5	45	20	10.86	13	47	28	12.17	11 fő - 21%	9 fő - 18%	31 fő - 61%
18+ évesek	5	45	20.00	9.70	17	47	34.00	8.64	14 fő - 16%	24 fő - 26%	53 fő - 58%

Összesen: 15 % 26 % 59 %

## 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
15 évesek	33	57	41	6.82	32	35	33	1.17	13 fő - 57%	1 fő - 4%	9 fő - 39%
16 évesek	31	50	40	5.94	32	39	34	2.42	26 fő - 58%	4 fő - 9%	15 fő - 33%
17 évesek	27	55	38	6.63	29	38	33	3.63	36 fő - 72%	8 fő - 16%	6 fő - 12%
18+ évesek	25	58	36.00	6.37	22	43	31.00	4.18	86 fő - 83%	8 fő - 8%	10 fő - 10%

Összesen: 73 % 9 % 18 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	22	80	45	24.06	23	33	29	4.32	1 fő - 5%	18 fő - 95%
16 évesek	3	80	41	25.20	18	80	30	17.30	4 fő - 9%	42 fő - 91%
17 évesek	1	80	53	27.31	18	80	35	19.50	8 fő - 14%	51 fő - 86%
18+ évesek	0	80	50.00	25.17	2	80	36.00	21.61	13 fő - 12%	99 fő - 88%

Összesen: 11 % 89 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	14	29	22	4.28	17	28	21	5.19	10 fő - 45%	12 fő - 55%
16 évesek	8	29	21	5.18	14	26	21	4.40	24 fő - 53%	21 fő - 47%
17 évesek	8	30	19	5.40	15	28	23	4.71	37 fő - 67%	18 fő - 33%
18+ évesek	6	30	19.00	5.08	7	29	19.00	5.54	83 fő - 71%	34 fő - 29%

Összesen: 64 % 36 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	3	31	14	6.89	4	8	6	1.63	10 fő - 53%	9 fő - 47%
16 évesek	6	30	16	5.38	4	20	10	4.65	15 fő - 38%	25 fő - 63%
17 évesek	1	33	14	6.37	4	15	9	3.37	33 fő - 58%	24 fő - 42%
18+ évesek	0	40	16.00	7.50	1	23	8.00	5.41	55 fő - 49%	57 fő - 51%

Összesen: 50 % 50 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	21	57	37	8.94	28	29	29	0.65	2 fő - 10%	8 fő - 38%	11 fő - 52%
16 évesek	22	60	43	9.38	19	32	26	3.96	5 fő - 11%	11 fő - 24%	29 fő - 64%
17 évesek	25	64	44	8.38	25	37	31	4.25	4 fő - 7%	19 fő - 32%	37 fő - 62%
18+ évesek	21	72	48.00	9.40	17	40	28.00	5.75	12 fő - 10%	25 fő - 21%	82 fő - 69%

Összesen: 9 % 26 % 65 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	120	260	184	36.37	100	165	128	27.18	10 fő - 45%	12 fő - 55%
16 évesek	100	260	181	33.79	110	190	149	28.40	23 fő - 49%	24 fő - 51%
17 évesek	100	250	188	32.58	135	180	157	15.03	22 fő - 42%	31 fő - 58%
18+ évesek	50	286	196.00	37.18	90	186	140.00	22.12	65 fő - 55%	54 fő - 45%

Összesen: 50 % 50 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	5	36	20	8.64	13	38	27	10.36	9 fő - 43%	12 fő - 57%
16 évesek	4	34	22	6.94	15	34	24	6.19	18 fő - 38%	30 fő - 63%
17 évesek	0	36	22	8.28	17	43	29	8.12	22 fő - 39%	35 fő - 61%
18+ évesek	0	38	22.00	7.50	0	47	26.00	8.81	51 fő - 44%	64 fő - 56%

Összesen: 41 % 59 %