

Létszám: 305 / 230 fiú, 75 lány
Tanév: 2022/2023

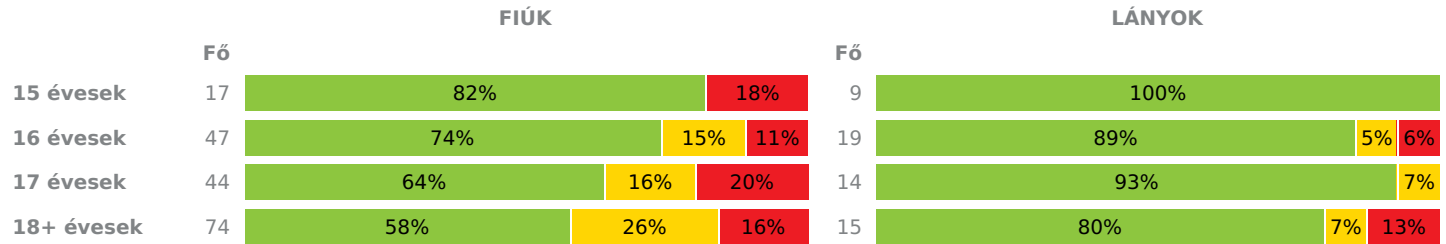


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,34 %
Nyomtatás dátuma: 2023.10.26 09:37:29

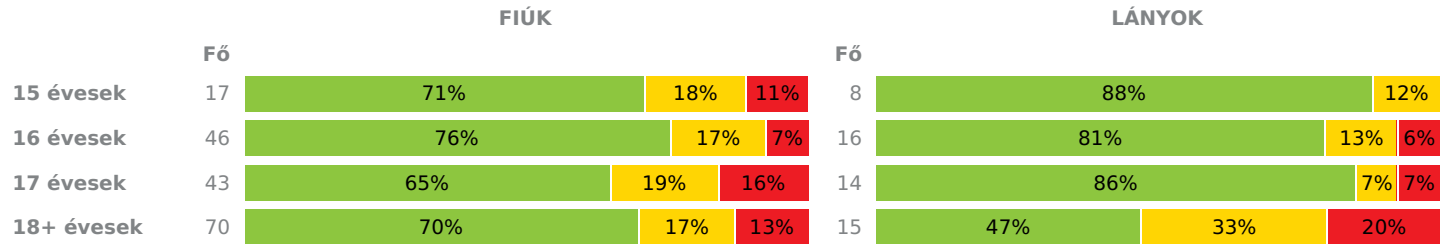
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

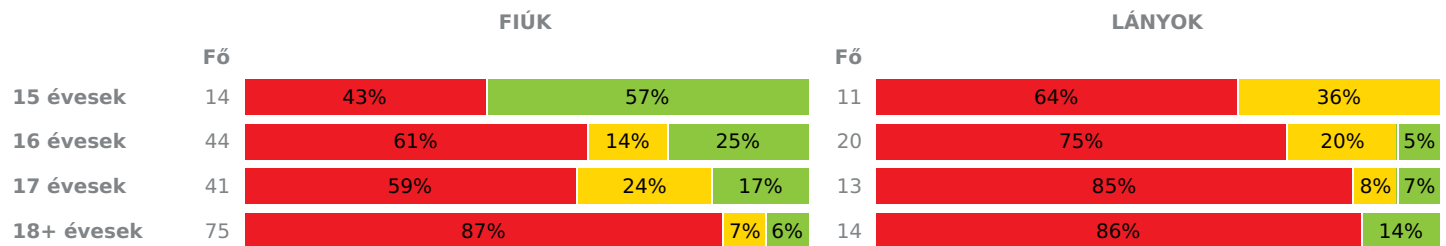


Testzsírszázalék (TZS %)



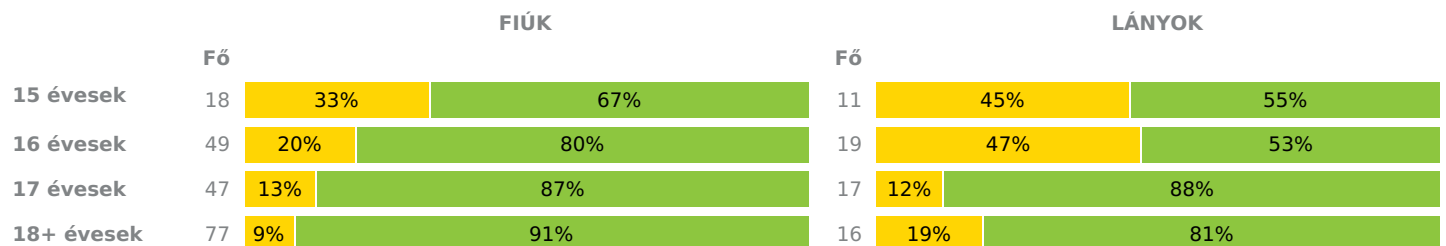
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

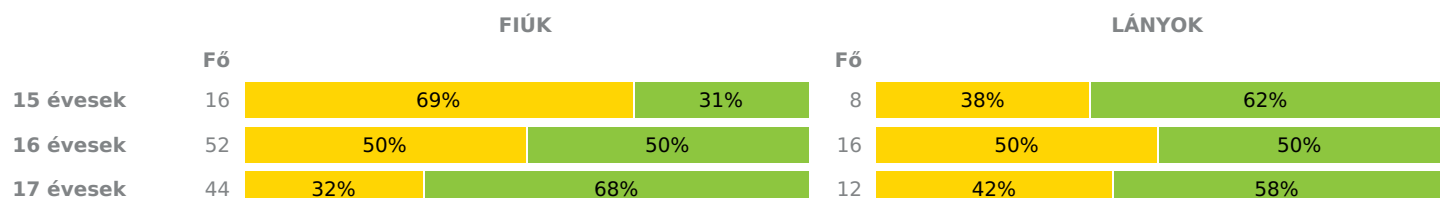


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	76	25%	75%	14	29%	71%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	61%	39%	8	75%	25%	
16 évesek	51	47%	53%	17	53%	47%	
17 évesek	44	64%	36%	14	29%	71%	
18+ évesek	74	51%	49%	16	56%	44%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	17	12%	12%	76%	6	33%	67%
16 évesek	48	8%	29%	63%	15	7%	33%
17 évesek	43	5%	28%	67%	13	23%	46%
18+ évesek	76	8%	21%	71%	18	72%	28%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	15	40%	60%	4	25%	75%	
16 évesek	43	35%	65%	13	31%	69%	
17 évesek	46	52%	48%	12	42%	58%	
18+ évesek	78	58%	42%	12	50%	50%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	16	56%	44%	9	89%	11%	
16 évesek	51	31%	69%	15	60%	40%	
17 évesek	46	33%	67%	13	62%	38%	
18+ évesek	71	24%	76%	14	79%	21%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

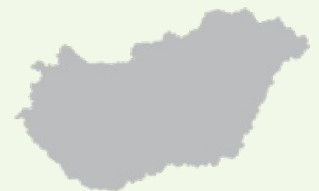
Heves Megyei SZC József Attila Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 305 / 230 fiú, 75 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,34 %

Nyomtatás dátuma: 2023.10.26 09:37:29



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	39	22	5.50	15	22	19	2.34	3 fő - 12%		23 fő - 88%
16 évesek	15	43	22	5.58	19	37	22	4.04	6 fő - 9%	8 fő - 12%	52 fő - 79%
17 évesek	14	41	24	5.62	17	27	21	2.78	9 fő - 15%	8 fő - 14%	41 fő - 71%
18+ évesek	16	43	24.00	6.66	17	35	23.00	4.86	14 fő - 16%	20 fő - 22%	55 fő - 62%
Összesen:									13 %	15 %	72 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	7	36	16	9.71	14	29	22	4.79	2 fő - 8%	4 fő - 16%	19 fő - 76%
16 évesek	6	35	14	7.69	18	46	27	6.17	4 fő - 7%	10 fő - 16%	48 fő - 77%
17 évesek	5	37	18	10.35	9	41	24	7.88	8 fő - 14%	9 fő - 16%	40 fő - 70%
18+ évesek	5	43	19.00	9.95	11	49	29.00	9.73	12 fő - 14%	17 fő - 20%	56 fő - 66%
Összesen:									11 %	17 %	72 %

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	29	60	42	9.28	28	39	34	4.04	13 fő - 52%	4 fő - 16%	8 fő - 32%
16 évesek	28	59	39	7.03	27	41	30	10.63	42 fő - 66%	10 fő - 16%	12 fő - 19%
17 évesek	27	50	38	5.79	29	40	31	9.45	35 fő - 65%	11 fő - 20%	8 fő - 15%
18+ évesek	23	49	35.00	6.00	26	40	31.00	4.29	77 fő - 87%	5 fő - 6%	7 fő - 8%
Összesen:									72 %	13 %	15 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	0	80	46	33.36	0	80	24	25.72	11 fő - 38%	18 fő - 62%
16 évesek	0	80	51	29.98	0	80	19	23.11	19 fő - 28%	49 fő - 72%
17 évesek	0	80	55	26.26	0	80	29	20.05	8 fő - 13%	56 fő - 88%
18+ évesek	0	80	50.00	25.03	10	80	46.00	25.54	10 fő - 11%	83 fő - 89%
Összesen:									19 %	81 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	18	28	21	2.78	17	29	23	3.47	14 fő - 58%	10 fő - 42%
16 évesek	12	30	23	4.46	13	30	21	4.27	34 fő - 50%	34 fő - 50%
17 évesek	9	29	23	4.64	15	27	22	3.68	19 fő - 34%	37 fő - 66%
18+ évesek	16	30	24.00	3.75	15	29	24.00	5.46	23 fő - 26%	67 fő - 74%
Összesen:									38 %	62 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	0	25	10	8.89	0	22	6	6.31	17 fő - 65%	9 fő - 35%
16 évesek	0	29	15	8.51	0	11	5	4.16	33 fő - 49%	35 fő - 51%
17 évesek	0	56	15	10.46	5	24	9	5.10	32 fő - 55%	26 fő - 45%
18+ évesek	0	40	16.00	7.19	0	16	7.00	5.23	47 fő - 52%	43 fő - 48%

Összesen: 53 % 47 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	23	56	39	7.72	17	28	24	4.43	4 fő - 17%	2 fő - 9%	17 fő - 74%
16 évesek	22	64	42	9.21	19	45	30	6.18	5 fő - 8%	19 fő - 30%	39 fő - 62%
17 évesek	29	58	44	7.80	21	31	26	3.47	5 fő - 9%	18 fő - 32%	33 fő - 59%
18+ évesek	27	63	47.00	8.87	24	48	29.00	5.40	6 fő - 6%	29 fő - 31%	59 fő - 63%

Összesen: 8 % 29 % 63 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	110	260	186	41.08	120	145	138	10.31	7 fő - 37%	12 fő - 63%
16 évesek	120	250	189	32.46	120	180	145	19.06	19 fő - 34%	37 fő - 66%
17 évesek	120	260	192	28.91	110	195	147	22.75	29 fő - 50%	29 fő - 50%
18+ évesek	110	270	192.00	32.21	100	195	143.00	23.14	51 fő - 57%	39 fő - 43%

Összesen: 48 % 52 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	0	37	20	10.00	0	37	17	9.36	17 fő - 68%	8 fő - 32%
16 évesek	8	39	24	7.82	12	39	24	9.00	25 fő - 38%	41 fő - 62%
17 évesek	10	36	23	6.35	21	38	27	5.49	23 fő - 39%	36 fő - 61%
18+ évesek	0	50	24.00	7.94	15	44	28.00	8.30	28 fő - 33%	57 fő - 67%

Összesen: 40 % 60 %