

■ Fokozott fejlesztés szükséges
■ Fejlesztés szükséges
■ Egészségzóna

Létszám: 323 / 239 fiú, 84 lány
Tanév: 2023/2024

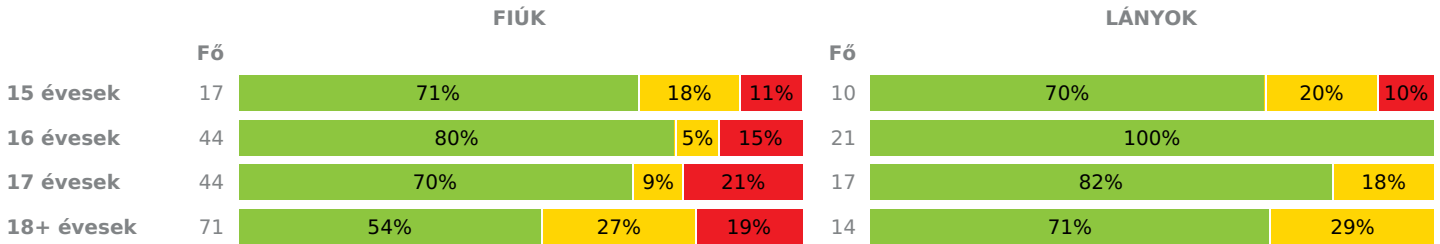


Adatfeltöltöttségi állapot: 84,00 %
Nyomtatás dátuma: 2026.05.21 09:45:36

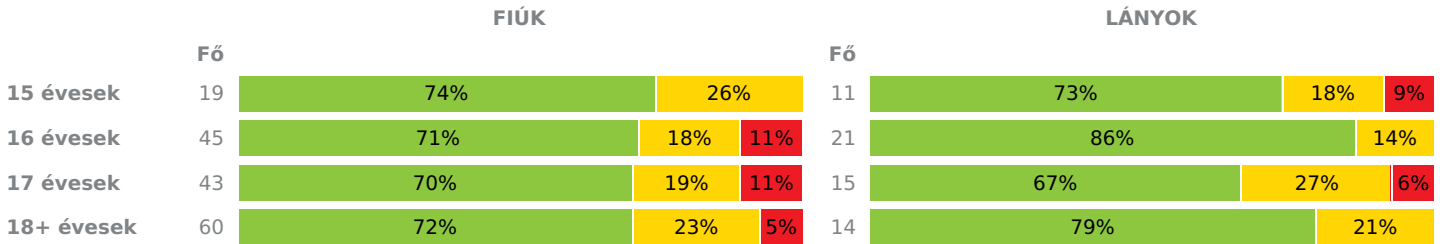
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

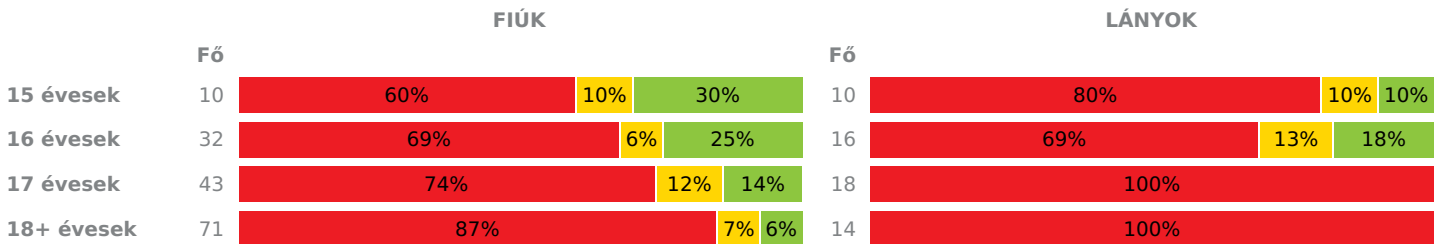


Testzsírszázalék (TZS %)



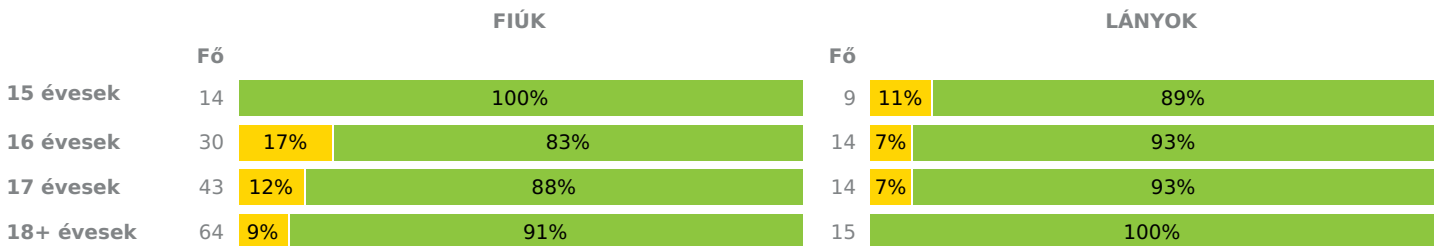
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

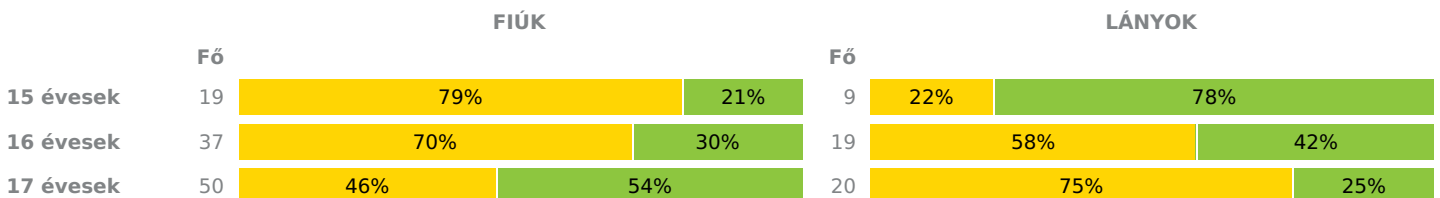


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	69	43%	57%	16	50%	50%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	12	33%	67%	9	56%	44%	
16 évesek	36	67%	33%	18	50%	50%	
17 évesek	44	70%	30%	18	44%	56%	
18+ évesek	70	54%	46%	14	50%	50%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	22	9%	5%	86%	9	33%	67%	
16 évesek	52	2%	27%	71%	23	13%	39%	48%
17 évesek	51	8%	24%	68%	19	11%	42%	47%
18+ évesek	77	9%	12%	79%	15	20%	47%	33%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	21	14%	19%	67%	9	56%	44%	
16 évesek	41	29%	10%	61%	19	32%	32%	36%
17 évesek	48	27%	6%	67%	15	20%	53%	27%
18+ évesek	73	30%	15%	55%	13	15%	31%	54%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	20	30%	70%	10	70%	30%	
16 évesek	46	39%	61%	21	95%	5%	
17 évesek	45	49%	51%	16	81%	19%	
18+ évesek	76	34%	66%	14	71%	29%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Heves Vármegyei SZC József Attila Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 323 / 239 fiú, 84 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 84,00 %

Nyomatás dátuma: 2026.05.21 09:45:36



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	16	33	22	5.21	15	40	21	7.04	3 fő - 11%	5 fő - 19%	19 fő - 70%
16 évesek	16	47	22	6.56	16	23	20	1.95	7 fő - 11%	2 fő - 3%	56 fő - 86%
17 évesek	17	43	23	6.16	17	27	21	3.06	9 fő - 15%	7 fő - 11%	45 fő - 74%
18+ évesek	17	39	25.00	5.59	16	29	21.00	3.81	14 fő - 17%	23 fő - 27%	48 fő - 56%
Összesen:									14 %	16 %	70 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	5	30	17	7.69	17	46	25	8.42	1 fő - 4%	7 fő - 23%	22 fő - 73%
16 évesek	4	42	16	9.57	18	35	24	4.38	5 fő - 7%	11 fő - 17%	50 fő - 76%
17 évesek	4	45	18	9.67	14	40	26	6.72	6 fő - 10%	12 fő - 21%	40 fő - 69%
18+ évesek	5	38	19.00	7.82	18	33	24.00	5.37	3 fő - 4%	17 fő - 23%	54 fő - 73%
Összesen:									7 %	21 %	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	54	40	7.74	30	45	34	4.13	14 fő - 70%	2 fő - 10%	4 fő - 20%
16 évesek	28	59	40	8.12	28	40	34	3.31	33 fő - 69%	4 fő - 8%	11 fő - 23%
17 évesek	28	56	37	6.12	27	35	31	2.18	50 fő - 82%	5 fő - 8%	6 fő - 10%
18+ évesek	24	60	34.00	6.73	27	35	30.00	2.08	76 fő - 89%	5 fő - 6%	4 fő - 5%
Összesen:									81 %	7 %	12 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	25	80	54	17.68	12	75	39	17.33	1 fő - 4%	22 fő - 96%
16 évesek	4	80	43	21.67	20	72	38	18.03	6 fő - 14%	38 fő - 86%
17 évesek	18	80	49	21.81	20	80	37	21.27	6 fő - 11%	51 fő - 89%
18+ évesek	15	80	54.00	21.88	22	80	40.00	17.62	6 fő - 8%	73 fő - 92%
Összesen:									9 %	91 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	11	25	19	3.54	18	27	24	2.95	17 fő - 61%	11 fő - 39%
16 évesek	7	30	20	5.19	12	29	21	5.25	37 fő - 66%	19 fő - 34%
17 évesek	13	30	22	3.59	16	27	20	3.44	38 fő - 54%	32 fő - 46%
18+ évesek	13	30	23.00	4.28	16	29	22.00	3.82	38 fő - 45%	47 fő - 55%
Összesen:									54 %	46 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	1	30	16	6.32	4	12	7	2.59	9 fő - 43%	12 fő - 57%
16 évesek	2	30	14	7.16	1	12	6	2.97	33 fő - 61%	21 fő - 39%
17 évesek	1	27	15	6.80	1	15	8	4.29	39 fő - 63%	23 fő - 37%
18+ évesek	1	80	18.00	10.90	4	20	10.00	5.90	45 fő - 54%	39 fő - 46%

Összesen: 57 % 43 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	19	60	42	9.51	23	32	27	3.07	2 fő - 6%	4 fő - 13%	25 fő - 81%
16 évesek	21	63	43	7.22	20	40	28	5.11	4 fő - 5%	23 fő - 31%	48 fő - 64%
17 évesek	25	77	47	11.39	21	41	29	5.40	6 fő - 9%	20 fő - 29%	44 fő - 63%
18+ évesek	23	76	50.00	10.82	21	42	28.00	5.20	10 fő - 11%	16 fő - 17%	66 fő - 72%

Összesen: 8 % 24 % 68 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	150	225	187	23.23	130	175	150	15.89	3 fő - 10%	9 fő - 30%	18 fő - 60%
16 évesek	130	260	191	31.82	14	175	131	38.37	18 fő - 30%	10 fő - 17%	32 fő - 53%
17 évesek	120	270	199	31.44	75	180	139	27.15	16 fő - 25%	11 fő - 17%	36 fő - 57%
18+ évesek	130	260	197.00	28.05	110	200	151.00	22.63	24 fő - 28%	15 fő - 17%	47 fő - 55%

Összesen: 26 % 19 % 55 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	8	39	24	7.30	7	36	24	8.13	13 fő - 43%	17 fő - 57%
16 évesek	7	47	22	7.89	15	34	23	5.22	38 fő - 57%	29 fő - 43%
17 évesek	6	35	21	6.70	8	36	23	7.86	35 fő - 57%	26 fő - 43%
18+ évesek	5	40	23.00	6.74	10	38	26.00	6.53	36 fő - 40%	54 fő - 60%

Összesen: 49 % 51 %