

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
13 évesek	12	75%	25%		19	89%	11%	
14 évesek	33	82%	15%	3%	31	90%	6%	4%
15 évesek	36	83%	11%	6%	40	90%	5%	5%
16 évesek	41	85%	15%		63	89%	8%	3%
17 évesek	56	89%	7%	4%	75	92%	4%	4%
18+ évesek	70	86%	11%	3%	135	90%	7%	3%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
13 évesek	12	100%			19	89%	11%	
14 évesek	33	79%	18%	3%	31	90%	6%	4%
15 évesek	36	58%	39%	3%	40	90%	8%	2%
16 évesek	41	78%	20%	2%	63	92%	6%	2%
17 évesek	56	63%	36%	1%	75	95%		5%
18+ évesek	70	66%	33%	1%	135	92%	6%	2%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
13 évesek	12	8%	8%	84%	19	53%	47%	
14 évesek	33	9%	12%	79%	31	3%	29%	68%
15 évesek	36	19%	22%	59%	40	13%	18%	69%
16 évesek	41	32%	22%	46%	63	14%	14%	72%
17 évesek	56	46%	11%	43%	75	9%	16%	75%
18+ évesek	70	46%	17%	37%	135	10%	24%	66%

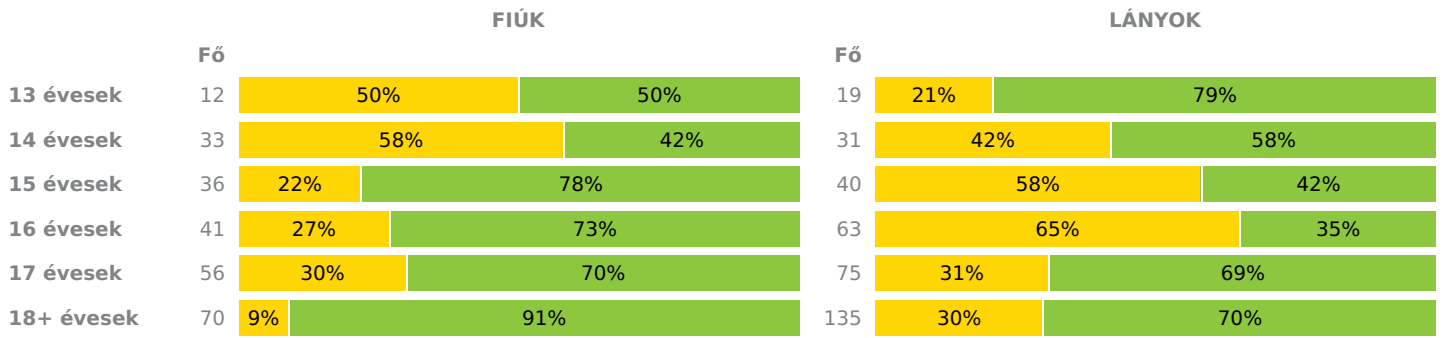
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

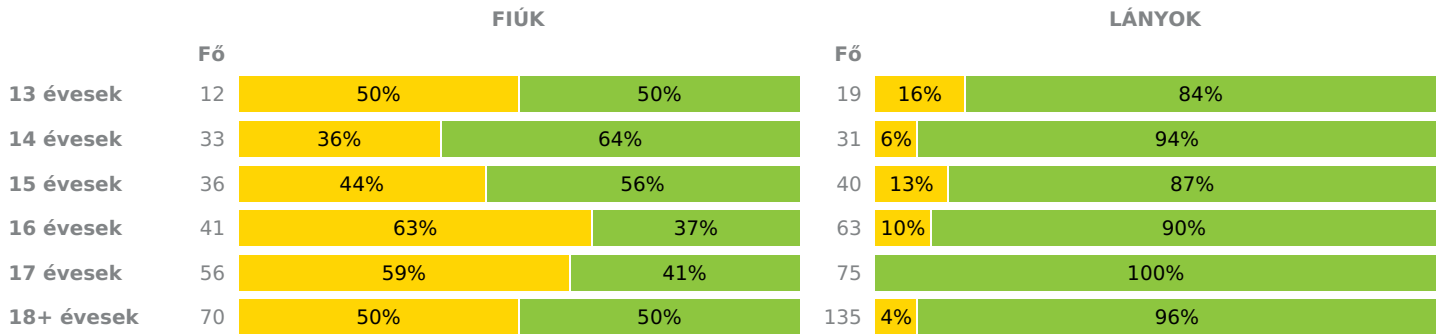
		FIÚK		LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	12	100%		19	5%	95%
14 évesek	33	3%	97%	31		100%
15 évesek	36	6%	94%	40		100%
16 évesek	41	17%	83%	63		100%
17 évesek	56	2%	98%	75	3%	97%



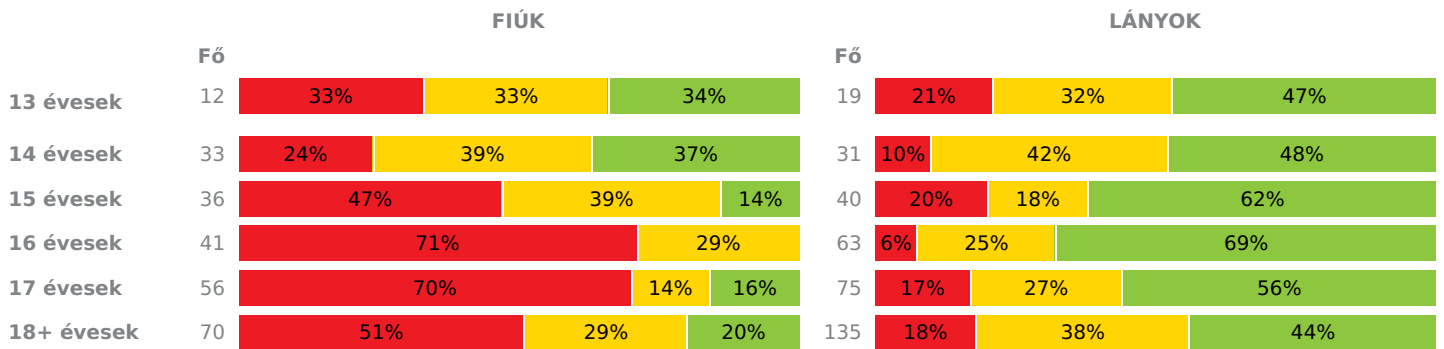
Törzsemelés teszt (cm)



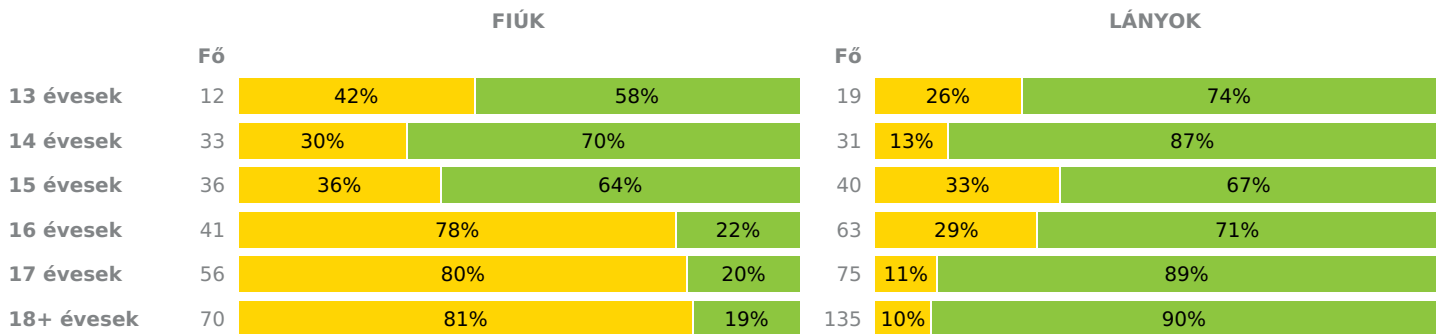
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

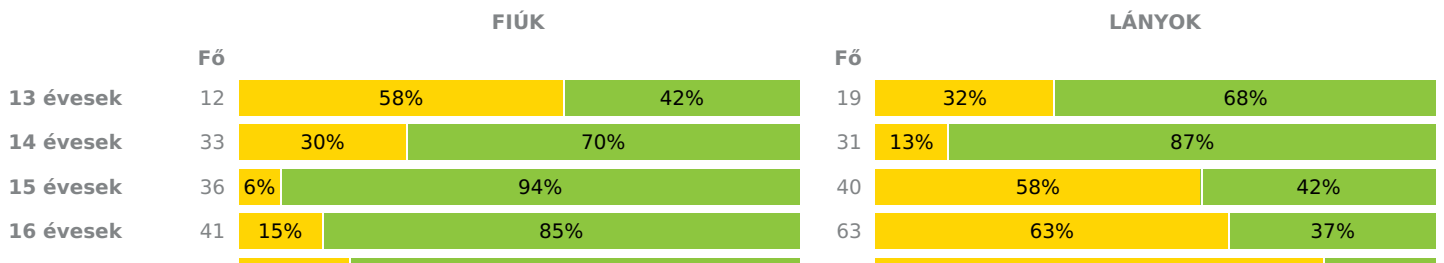


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



17 évesek	56	20%	80%	75	80%	20%
18+ évesek	70	33%	67%	135	76%	24%

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Bajai III. Béla Gimnázium

Létszám: **642 / 256 fiú, 386 lány**
 Tanév: **2022/2023**

Adatfeltöltöttségi állapot: 95,17 %
 Nyomtatás dátuma: 2024.09.12 14:48:55

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	16.71	24.42	20.29	2.55	15.52	25.59	19.35	2.66	5 fő - 16%	26 fő - 84%	
14 évesek	13.59	28.08	20.00	3.41	14.57	31.80	19.21	3.62	2 fő - 3%	7 fő - 11%	55 fő - 86%
15 évesek	14.88	30.79	20.85	3.56	15.22	37.18	20.12	4.09	4 fő - 5%	6 fő - 8%	66 fő - 87%
16 évesek	14.88	27.42	20.06	3.32	16.30	39.56	20.94	3.68	2 fő - 1%	11 fő - 12%	91 fő - 88%
17 évesek	15.82	30.12	19.99	3.10	14.48	32.15	20.58	3.12	5 fő - 4%	7 fő - 5%	119 fő - 91%
18+ évesek	14.48	32.15	21.54	3.13	13.71	36.23	21.21	3.11	5 fő - 2%	18 fő - 9%	182 fő - 89%

Összesen: 3 % 9 % 88 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	6.80	16.10	10.67	2.94	16.00	28.60	20.71	3.59	2 fő - 6%	29 fő - 94%	
14 évesek	5.80	37.00	15.85	7.67	7.60	37.20	20.28	5.16	2 fő - 3%	8 fő - 13%	54 fő - 84%
15 évesek	4.70	35.00	18.05	7.29	12.45	42.40	22.02	5.21	2 fő - 3%	17 fő - 22%	57 fő - 75%
16 évesek	4.70	38.10	15.06	7.38	7.80	46.10	21.15	6.41	2 fő - 1%	12 fő - 13%	90 fő - 87%
17 évesek	7.20	41.60	19.36	6.18	6.90	48.00	20.15	8.08	5 fő - 4%	20 fő - 15%	106 fő - 81%
18+ évesek	5.20	35.50	18.82	6.23	7.80	47.50	23.56	5.93	4 fő - 2%	31 fő - 15%	170 fő - 83%

Összesen: 2 % 15 % 83 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL


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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	38.37	58.24	46.53	4.95	37.34	47.55	41.08	3.37	1 fő - 3%	11 fő - 35%	19 fő - 61%
14 évesek	35.16	58.29	45.23	5.85	36.31	58.39	42.89	5.44	4 fő - 6%	13 fő - 20%	47 fő - 73%
15 évesek	34.25	56.89	44.97	5.25	32.72	57.67	42.54	5.72	12 fő - 16%	15 fő - 20%	49 fő - 64%
16 évesek	34.50	63.30	45.29	7.42	33.40	62.55	44.03	7.26	22 fő - 21%	18 fő - 17%	64 fő - 62%
17 évesek	27.64	67.00	43.62	7.23	27.45	67.66	44.34	7.58	33 fő - 25%	18 fő - 14%	80 fő - 61%
18+ évesek	30.59	64.67	43.35	7.56	32.37	63.36	41.56	6.09	45 fő - 22%	45 fő - 22%	115 fő - 56%

Összesen: 19 % 20 % 61 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL


Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	60.00	80.00	71.67	8.98	15.00	80.00	48.16	20.80	1 fő - 3%	30 fő - 97%
14 évesek	23.00	80.00	64.30	16.12	29.00	80.00	63.23	19.59	1 fő - 2%	63 fő - 98%
15 évesek	14.00	80.00	57.47	21.67	20.00	80.00	55.30	20.02	2 fő - 3%	74 fő - 97%
16 évesek	6.00	80.00	55.76	24.70	23.00	80.00	56.73	18.42	7 fő - 7%	97 fő - 93%
17 évesek	20.00	80.00	62.95	16.67	6.00	80.00	55.67	19.42	3 fő - 2%	128 fő - 98%
18+ évesek	10.00	80.00	54.46	18.11	17.00	80.00	62.07	17.68	6 fő - 3%	199 fő - 97%
Összesen:									3 %	97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	16.00	30.00	22.75	4.36	20.00	30.00	25.84	3.18	10 fő - 32%	21 fő - 68%
14 évesek	13.00	30.00	22.33	4.70	16.00	30.00	24.00	4.46	32 fő - 50%	32 fő - 50%
15 évesek	12.00	30.00	26.00	4.43	15.00	30.00	22.13	4.32	31 fő - 41%	45 fő - 59%
16 évesek	12.00	30.00	25.38	4.17	10.00	30.00	21.87	4.34	52 fő - 50%	52 fő - 50%
17 évesek	16.00	30.00	24.21	3.96	8.00	30.00	23.83	4.61	40 fő - 31%	91 fő - 69%
18+ évesek	16.00	30.00	27.00	3.32	10.00	30.00	24.74	4.85	47 fő - 23%	158 fő - 77%
Összesen:									35 %	65 %



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	4.00	23.00	12.42	4.96	2.00	20.00	12.58	4.65	9 fő - 29%	22 fő - 71%
14 évesek	2.00	31.00	15.27	6.98	3.00	30.00	15.16	6.25	14 fő - 22%	50 fő - 78%
15 évesek	8.00	36.00	16.22	5.21	2.00	35.00	14.03	6.86	21 fő - 28%	55 fő - 72%
16 évesek	5.00	28.00	15.90	5.75	2.00	40.00	15.73	7.15	32 fő - 31%	72 fő - 69%
17 évesek	8.00	30.00	17.11	5.91	7.00	28.00	16.33	5.61	33 fő - 25%	98 fő - 75%
18+ évesek	1.00	41.00	16.51	8.14	3.00	50.00	15.39	8.57	40 fő - 20%	165 fő - 80%
Összesen:									24 %	76 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	17.00	49.00	25.42	8.44	18.00	34.00	24.00	4.28	8 fő - 26%	10 fő - 32%	13 fő - 42%
14 évesek	15.00	41.00	27.93	6.11	15.00	37.00	25.20	4.33	11 fő - 17%	26 fő - 41%	27 fő - 42%
15 évesek	17.00	54.80	28.06	6.09	17.40	51.50	28.38	7.81	25 fő - 33%	21 fő - 28%	30 fő - 39%
16 évesek	14.30	37.00	27.02	4.99	16.50	53.90	30.54	6.55	33 fő - 32%	28 fő - 27%	43 fő - 41%
17 évesek	16.00	44.00	30.19	7.07	14.00	51.00	29.70	7.13	52 fő - 40%	28 fő - 21%	51 fő - 39%
18+ évesek	13.00	50.50	33.59	9.10	13.00	55.60	29.17	7.33	60 fő - 29%	71 fő - 35%	74 fő - 36%
Összesen:									31 %	30 %	39 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	115.00	200.00	156.67	22.58	115.00	200.00	154.26	25.09	10 fő - 32%	21 fő - 68%
14 évesek	115.00	220.00	170.61	21.15	119.00	195.00	160.94	20.93	14 fő - 22%	50 fő - 78%
15 évesek	1.80	212.00	169.75	44.83	1.30	210.00	121.95	73.42	26 fő - 34%	50 fő - 66%
16 évesek	1.90	230.00	148.74	60.39	1.20	230.00	129.49	71.36	50 fő - 48%	54 fő - 52%
17 évesek	2.60	240.00	169.89	34.19	123.00	240.00	173.19	24.28	53 fő - 40%	78 fő - 60%

Összesen: 36 % 64 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	3.00	26.50	17.42	6.73	19.50	39.00	28.37	5.51	13 fő - 42%	18 fő - 58%
14 évesek	7.00	42.50	24.88	9.61	20.00	44.50	30.87	5.64	14 fő - 22%	50 fő - 78%
15 évesek	16.50	45.00	30.54	7.37	14.00	44.00	28.55	7.38	25 fő - 33%	51 fő - 67%
16 évesek	6.00	42.00	25.90	5.80	6.00	44.00	26.65	10.05	46 fő - 44%	58 fő - 56%
17 évesek	11.00	48.50	28.13	9.21	8.50	42.50	25.56	6.23	71 fő - 54%	60 fő - 46%
18+ évesek	15.50	45.50	25.58	7.37	11.00	44.50	26.73	6.86	125 fő - 61%	80 fő - 39%
	Összesen:								48 %	52 %