

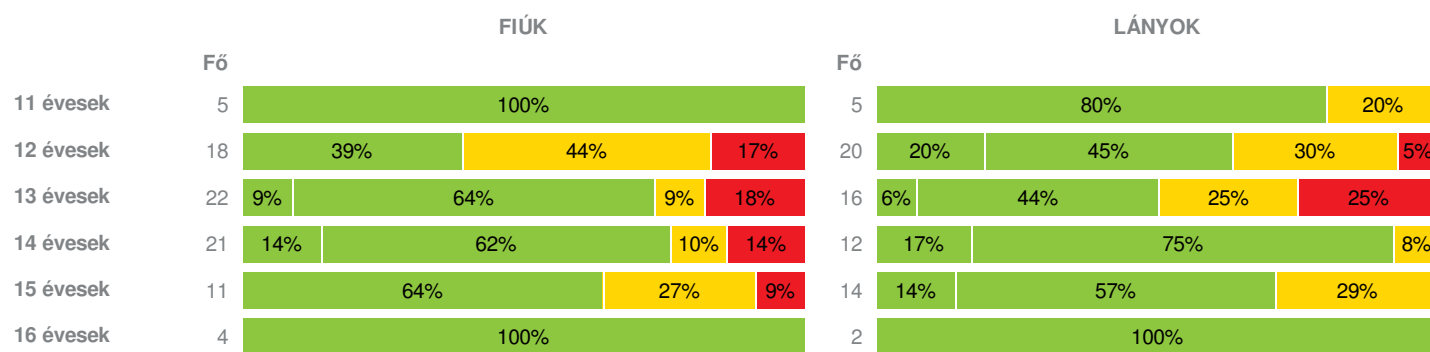
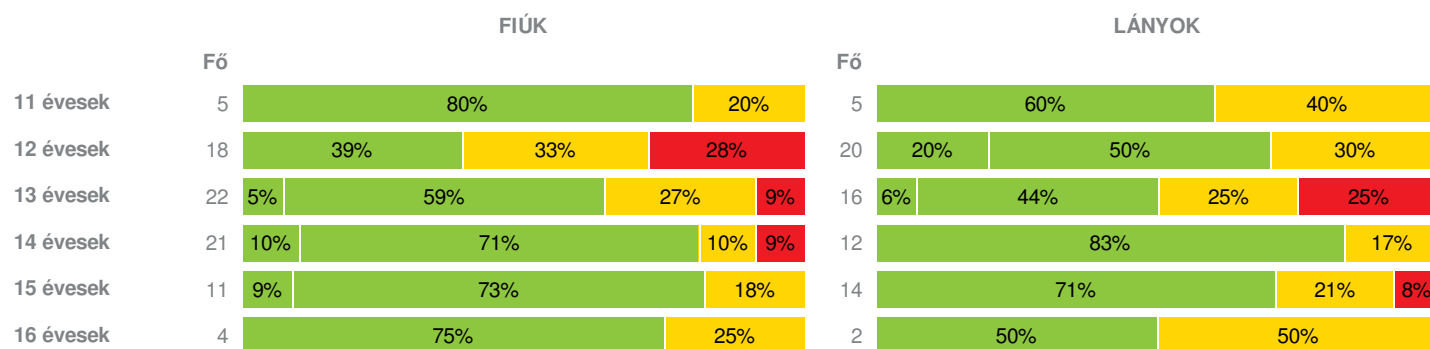
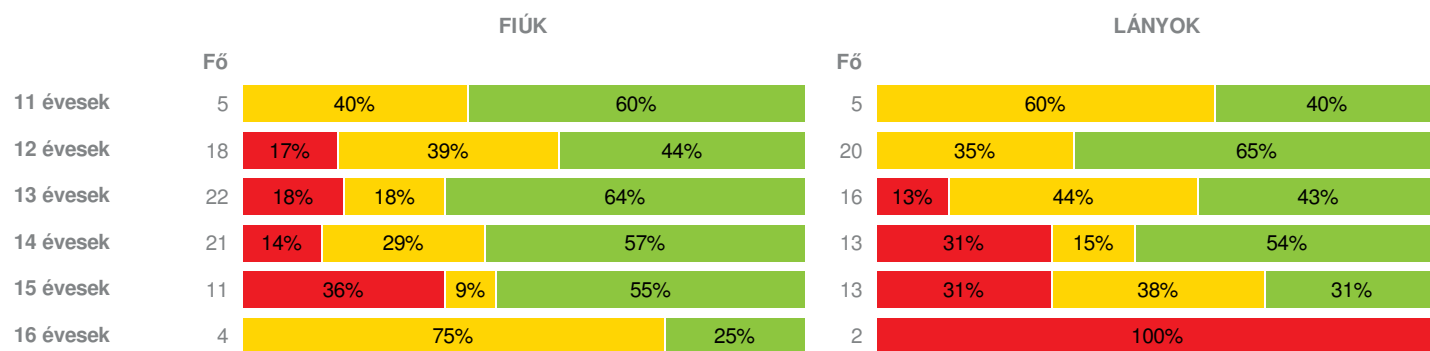
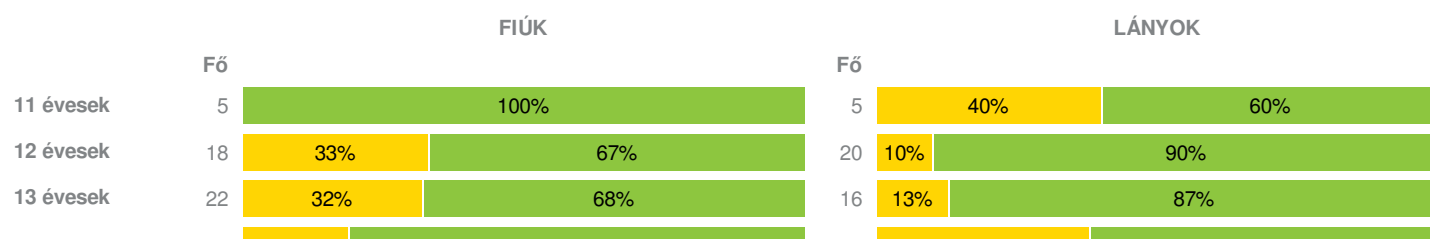
Létszám: 157 / 84 fiú, 73 lány

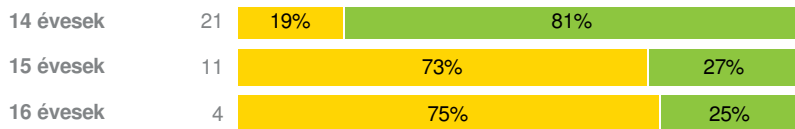
Tanév: 2018/2019



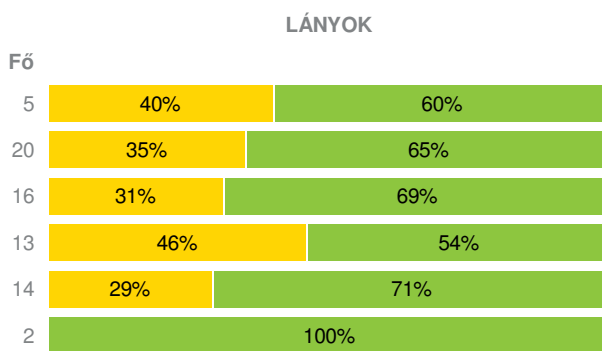
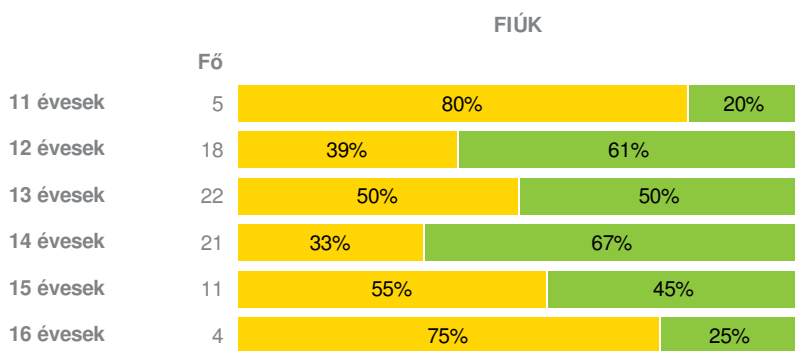
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2019.10.02 11:46:34

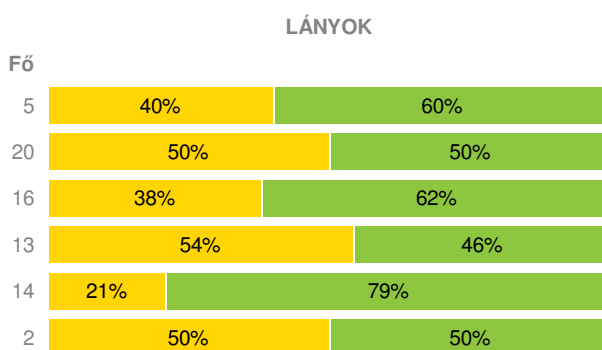
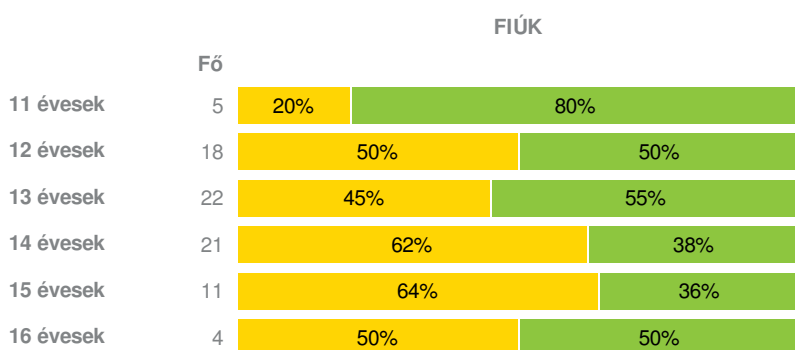
**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsír százalék (Tzs %) (TTS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**




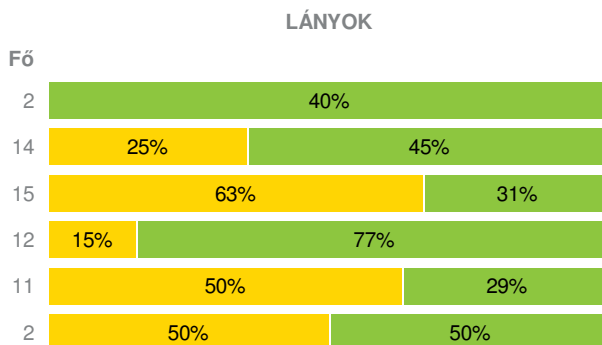
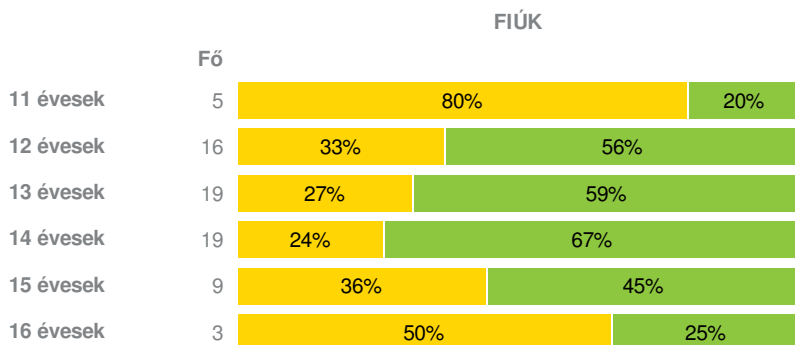
### Törzsemelés (cm)



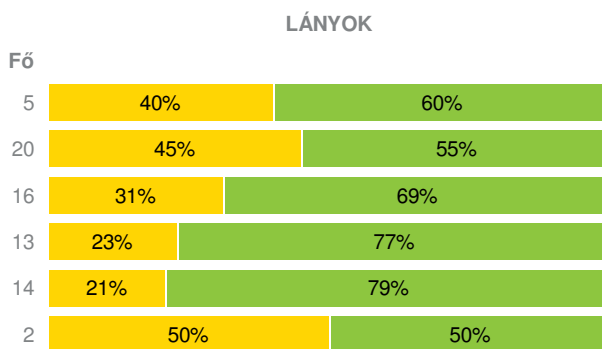
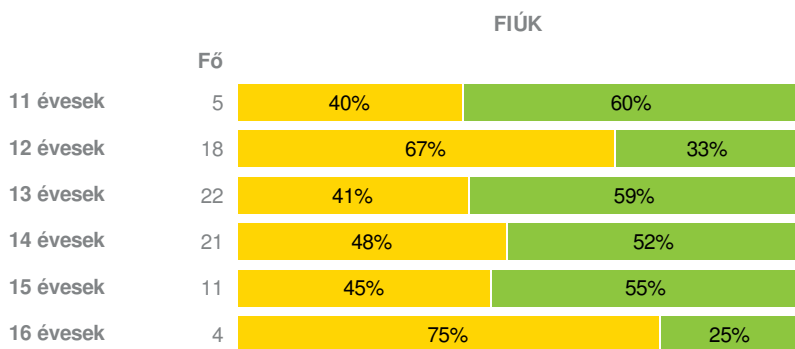
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)



### Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)



12 évesek	18	83%	17%	20	70%	30%
13 évesek	22	64%	36%	16	50%	50%
14 évesek	21	62%	38%	13	31%	69%
15 évesek	11	64%	36%	14	79%	21%
16 évesek	4	75%	25%	2	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Esztergomi Babits Mihály Általános Iskola**

Létszám: 157 / 84 fiú, 73 lány  
Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
Nyomtatás dátuma: 2019.10.02 11:46:34

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	17.06	19.09	17.95	0.79	16.50	21.51	19.21	1.76		1 fő - 10%	9 fő - 90%
12 évesek	15.90	33.50	22.95	4.66	13.84	26.74	19.31	3.69	4 fő - 10%	14 fő - 37%	20 fő - 53%
13 évesek	15.57	32.02	20.98	5.19	15.03	31.64	22.45	5.09	8 fő - 21%	6 fő - 16%	24 fő - 63%
14 évesek	14.67	35.01	21.24	5.31	16.56	25.64	20.29	2.57	3 fő - 9%	3 fő - 9%	27 fő - 82%
15 évesek	17.35	32.77	21.94	4.53	17.03	26.24	21.10	2.95	1 fő - 4%	7 fő - 28%	17 fő - 68%
16 évesek	17.92	22.46	19.89	1.64	20.45	23.02	21.74	1.29			6 fő - 100%
Összesen:									11 %	21 %	68 %

#### Testzsír százalék (Tzs %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18.40	25.20	20.00	2.61	17.50	27.40	23.26	3.60		3 fő - 30%	7 fő - 70%
12 évesek	13.80	40.50	27.27	9.15	8.00	32.10	21.36	7.38	5 fő - 13%	12 fő - 32%	21 fő - 55%
13 évesek	7.20	39.90	20.36	9.49	9.60	42.50	26.62	10.34	6 fő - 16%	10 fő - 26%	22 fő - 58%
14 évesek	5.90	39.20	15.03	9.37	17.80	29.30	23.78	3.48	2 fő - 6%	4 fő - 12%	27 fő - 82%
15 évesek	5.40	33.10	16.23	8.50	14.70	37.80	25.49	6.77	1 fő - 4%	5 fő - 20%	19 fő - 76%
16 évesek	10.70	22.00	15.35	4.68	26.50	32.70	29.60	3.10		2 fő - 33%	4 fő - 67%
Összesen:									9 %	24 %	67 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	38.15	53.25	44.14	5.56	38.78	47.09	41.27	2.98		5 fő - 50%	5 fő - 50%
12 évesek	35.88	53.10	41.11	4.76	37.85	48.97	42.13	3.16	3 fő - 8%	14 fő - 37%	21 fő - 55%
13 évesek	34.45	50.94	44.11	5.05	36.21	50.51	41.14	4.24	6 fő - 16%	11 fő - 29%	21 fő - 55%
14 évesek	33.06	55.99	44.26	6.20	34.19	45.74	39.78	3.85	7 fő - 21%	8 fő - 24%	19 fő - 56%

15 évesek	33.94	57.81	44.42	7.96	33.06	44.65	37.76	3.30	8 fő - 33%	6 fő - 25%	10 fő - 42%
16 évesek	41.31	47.11	43.74	2.11	33.29	33.79	33.54	0.25	2 fő - 33%	3 fő - 50%	1 fő - 17%

Összesen: 17 % 31 % 52 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	40.00	43.00	40.60	1.20	12.00	36.00	18.20	9.04	2 fő - 20%	8 fő - 80%
12 évesek	9.00	40.00	25.17	12.12	9.00	40.00	26.15	7.92	8 fő - 21%	30 fő - 79%
13 évesek	4.00	40.00	23.09	10.59	9.00	40.00	24.81	8.54	9 fő - 24%	29 fő - 76%
14 évesek	0.00	48.00	31.33	11.37	1.00	40.00	22.31	13.04	9 fő - 26%	25 fő - 74%
15 évesek	0.00	40.00	17.82	11.82	3.00	40.00	24.36	13.75	14 fő - 56%	11 fő - 44%
16 évesek	10.00	40.00	20.25	11.63	16.00	35.00	25.50	9.50	4 fő - 67%	2 fő - 33%

Összesen: 30 % 70 %

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.00	24.00	19.80	3.31	19.00	27.00	23.40	3.26	6 fő - 60%	4 fő - 40%
12 évesek	16.00	30.00	23.44	4.37	16.00	29.50	24.18	3.36	14 fő - 37%	24 fő - 63%
13 évesek	14.00	30.00	23.00	4.20	20.00	30.00	23.97	2.53	16 fő - 42%	22 fő - 58%
14 évesek	8.00	30.00	22.40	5.76	16.50	30.00	23.65	4.54	13 fő - 38%	21 fő - 62%
15 évesek	12.00	30.00	20.74	5.96	18.00	30.00	24.93	4.39	10 fő - 40%	15 fő - 60%
16 évesek	13.00	24.00	18.75	4.15	25.00	30.00	27.50	2.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%

Összesen: 41 % 59 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	7.00	26.00	18.60	6.28	0.00	19.00	9.80	6.88	3 fő - 30%	7 fő - 70%
12 évesek	0.00	25.00	10.94	7.27	0.00	22.00	7.00	5.47	19 fő - 50%	19 fő - 50%
13 évesek	2.00	30.00	11.91	6.99	1.00	20.00	9.31	5.98	16 fő - 42%	22 fő - 58%
14 évesek	0.00	30.00	12.81	8.00	0.00	21.00	6.38	6.63	20 fő - 59%	14 fő - 41%
15 évesek	5.00	30.00	15.18	9.50	1.00	20.00	11.29	5.74	10 fő - 40%	15 fő - 60%
16 évesek	12.00	21.00	16.50	3.64	3.00	18.00	10.50	7.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%

Összesen: 47 % 53 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.00	19.80	18.18	0.95	13.20	22.00	17.02	3.43	4 fő - 40%	3 fő - 30%
12 évesek	15.20	40.10	23.39	5.68	11.70	28.00	20.07	4.79	11 fő - 29%	19 fő - 50%
13 évesek	14.60	41.70	25.71	6.14	18.10	29.40	22.28	2.95	16 fő - 42%	18 fő - 47%
14 évesek	17.30	52.20	33.01	7.27	20.10	36.00	28.01	3.94	7 fő - 21%	24 fő - 71%
15 évesek	19.30	47.60	35.76	7.70	15.50	30.70	24.27	3.68	11 fő - 44%	9 fő - 36%
16 évesek	28.90	53.40	37.00	9.61	25.00	30.50	27.75	2.75	3 fő - 50%	2 fő - 33%

Összesen: 41 % 59 %

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	110.00	150.00	136.00	14.97	125.00	140.00	130.00	6.32	4 fő - 40%	6 fő - 60%
12 évesek	110.00	198.00	136.56	21.99	75.00	168.00	131.45	19.75	21 fő - 55%	17 fő - 45%
13 évesek	115.00	220.00	163.18	29.03	100.00	180.00	140.94	20.33	14 fő - 37%	24 fő - 63%
14 évesek	70.00	235.00	170.00	39.01	90.00	196.00	154.38	31.67	13 fő - 38%	21 fő - 62%
15 évesek	105.00	215.00	173.00	35.80	110.00	178.00	152.93	20.20	8 fő - 32%	17 fő - 68%
16 évesek	150.00	189.00	168.50	14.81	120.00	145.00	132.50	12.50	4 fő - 67%	2 fő - 33%
Összesen:									42 %	58 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.50	25.00	16.00	4.86	15.50	26.50	20.90	4.42	7 fő - 70%	3 fő - 30%
12 évesek	6.00	26.50	15.53	5.22	11.00	31.00	20.30	6.47	29 fő - 76%	9 fő - 24%
13 évesek	5.00	35.50	18.39	7.80	16.00	34.00	24.78	5.03	22 fő - 58%	16 fő - 42%
14 évesek	0.00	29.50	15.76	6.80	18.00	36.00	26.04	4.64	17 fő - 50%	17 fő - 50%
15 évesek	4.50	31.00	16.36	8.53	11.00	38.50	24.68	7.11	18 fő - 72%	7 fő - 28%
16 évesek	6.00	21.00	12.25	5.55	30.50	37.50	34.00	3.50	3 fő - 50%	3 fő - 50%

Összesen: 64 % 36 %