

Létszám: 401 / 198 fiú, 203 lány

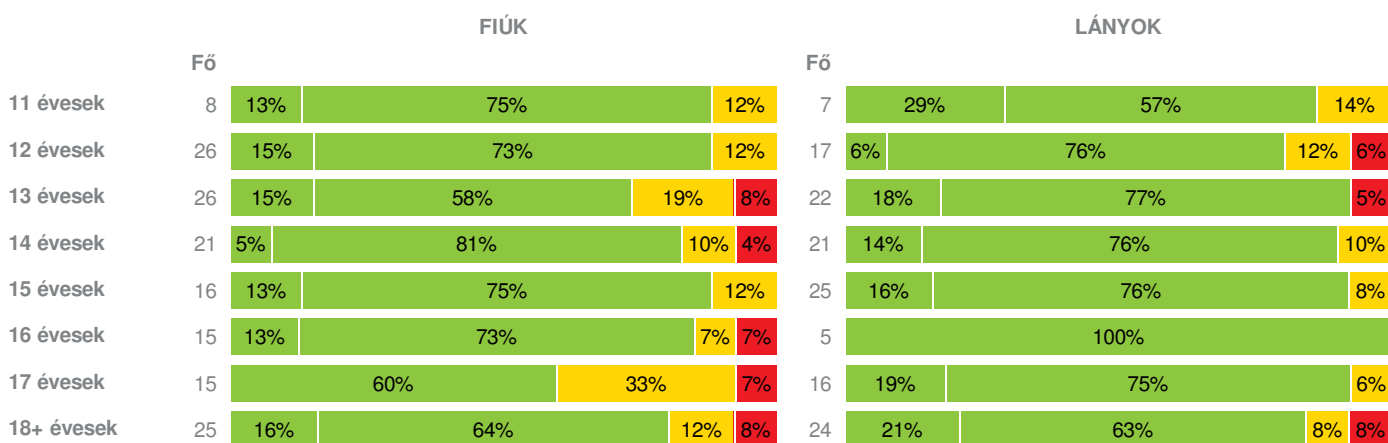
Tanév: 2014/2015

Adatfeltöltöttségi állapot: 80,99196 %

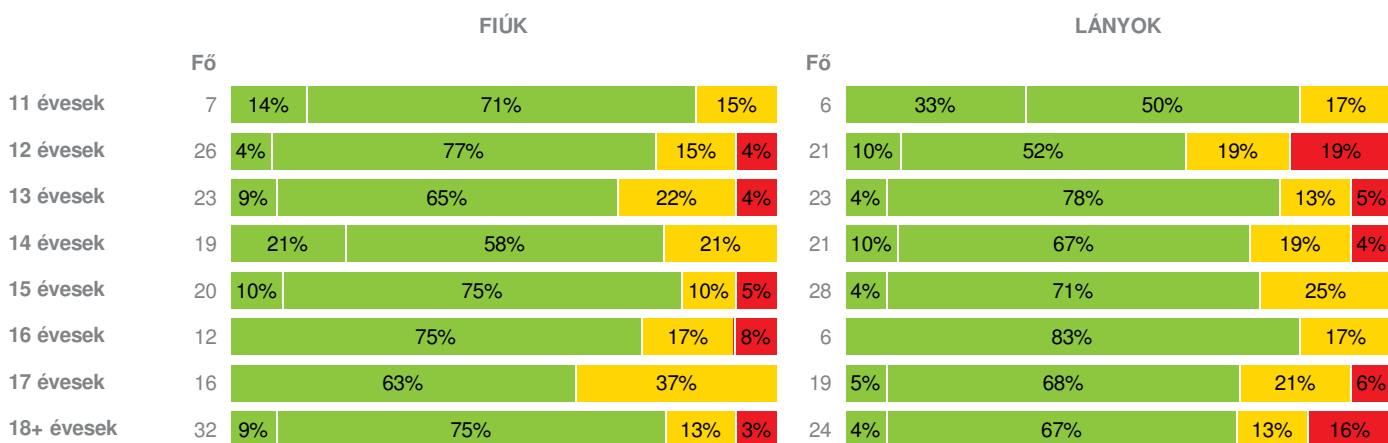
Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:02:55

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

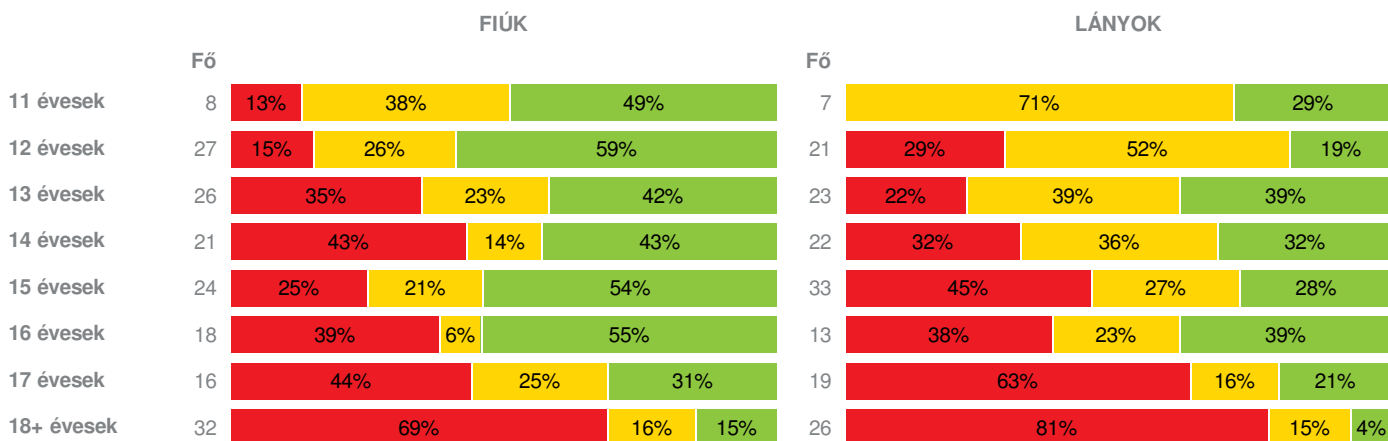
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

 Testtömeg-index (BMI: kg/m²)


Testzsír százalék (TZS %)

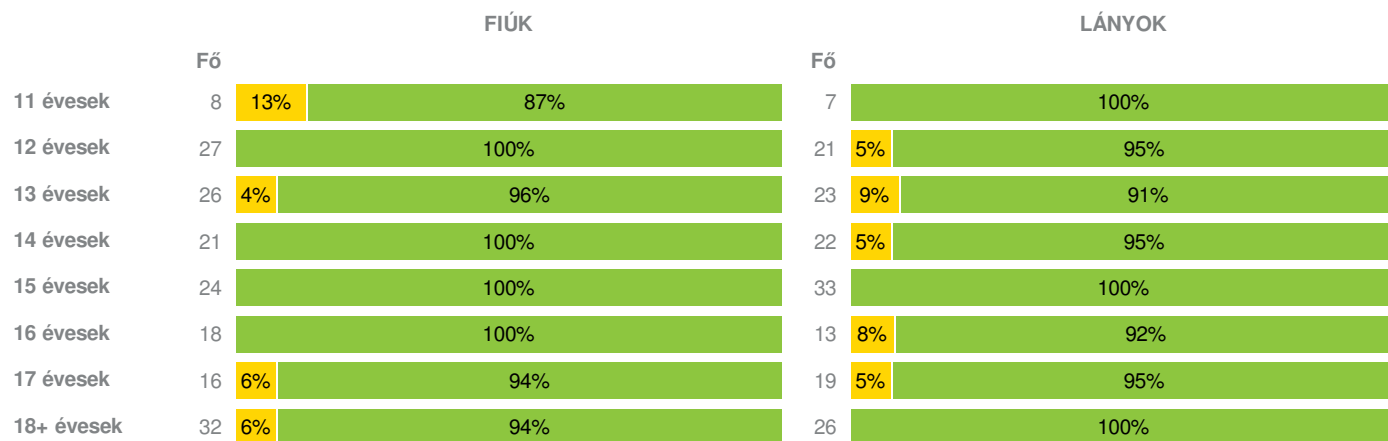


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

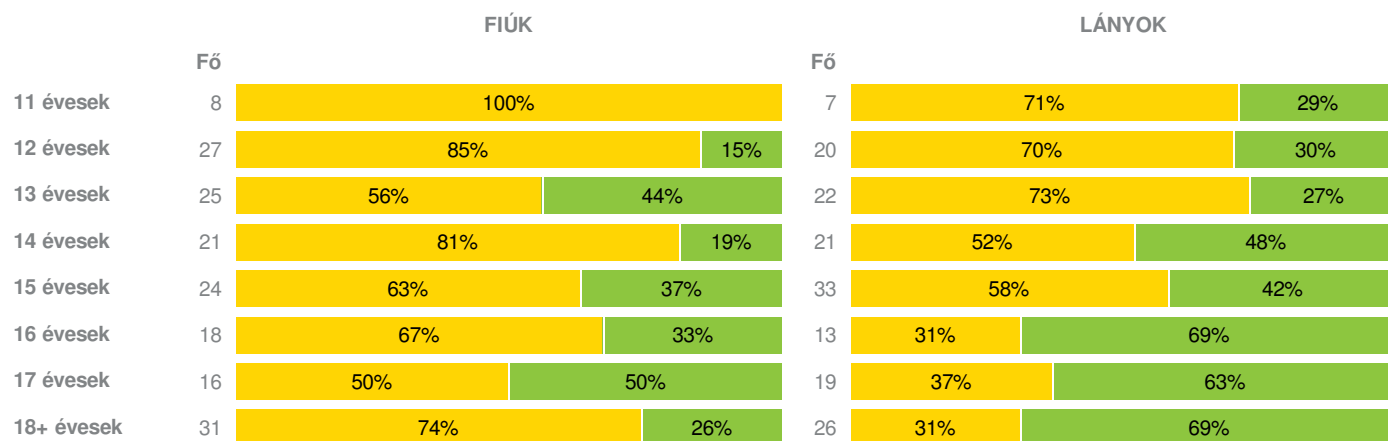
 Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

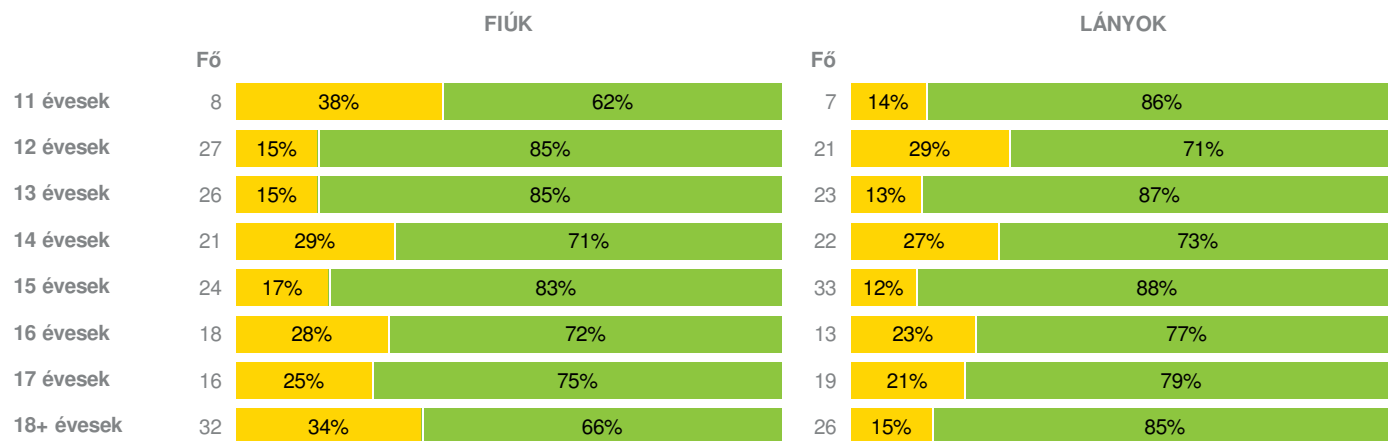
Ütemezett hasizom (db)



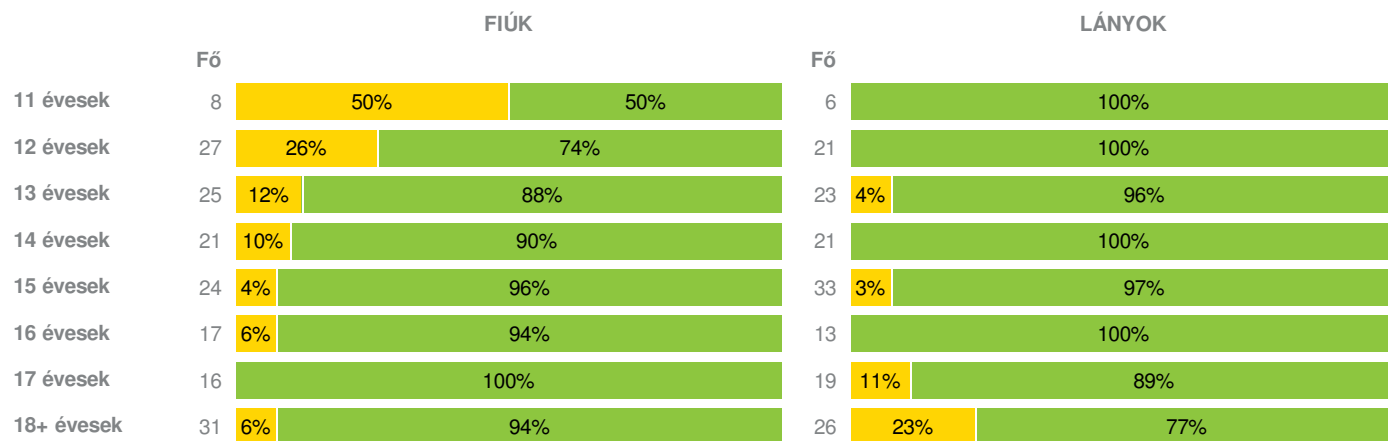
Törzsemelés (cm)



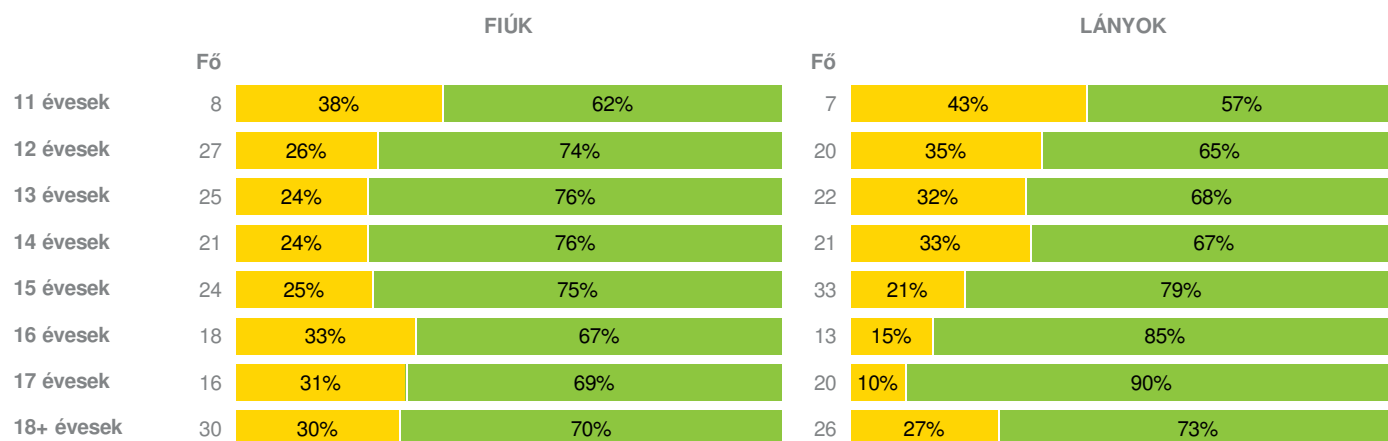
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

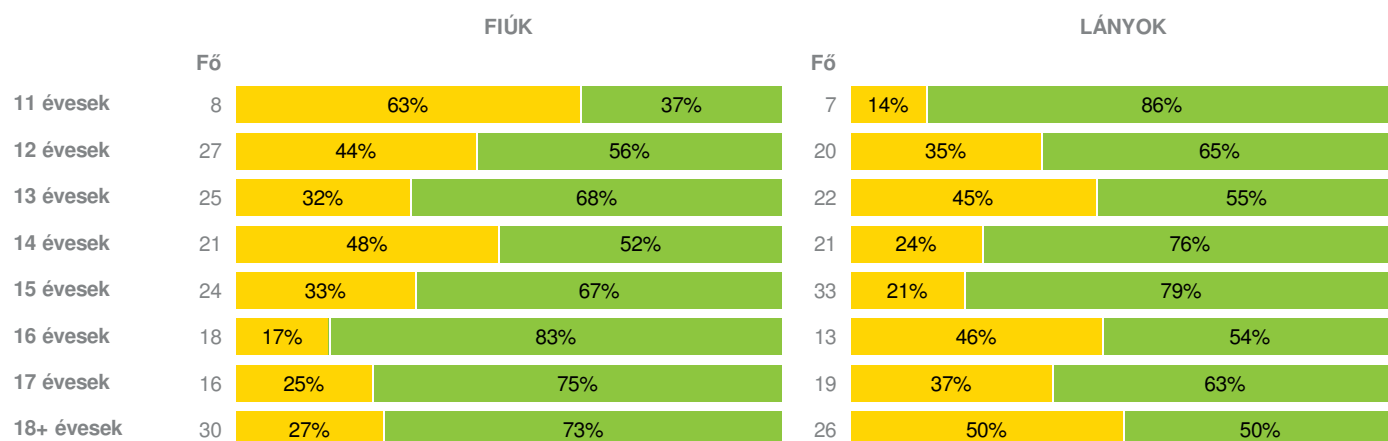


Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2015



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 401 / 198 fiú, 203 lány

Tanév: 2014/2015

Adatfeltöltöttségi állapot: 80,99196 %

Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:02:55

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.00	25.00	18.00	3.53	14.00	23.00	17.00	2.74		2 fő - 13%	13 fő - 87%
12 évesek	14.00	23.00	18.00	2.41	16.00	29.00	20.00	3.31	1 fő - 2%	5 fő - 12%	37 fő - 86%
13 évesek	14.00	36.00	20.00	4.92	14.00	29.00	18.00	2.93	3 fő - 7%	5 fő - 10%	40 fő - 83%
14 évesek	16.00	29.00	19.00	3.22	15.00	28.00	20.00	2.82	1 fő - 2%	4 fő - 10%	37 fő - 88%
15 évesek	15.00	28.00	19.00	3.03	16.00	27.00	20.00	2.76		4 fő - 10%	37 fő - 90%
16 évesek	17.00	41.00	21.00	5.82	18.00	22.00	20.00	1.08	1 fő - 5%	1 fő - 5%	18 fő - 90%
17 évesek	18.00	31.00	23.00	4.06	15.00	26.00	20.00	2.62	1 fő - 4%	6 fő - 19%	24 fő - 77%
18+ évesek	17.00	32.00	23.00	3.86	16.00	41.00	22.00	5.84	4 fő - 8%	5 fő - 10%	40 fő - 82%

Összesen: 4 % 11 % 85 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	9.00	28.00	18.00	6.14	9.00	27.00	17.00	6.22		2 fő - 15%	11 fő - 85%
12 évesek	6.00	38.00	16.00	7.30	10.00	35.00	23.00	8.13	5 fő - 11%	8 fő - 17%	34 fő - 72%
13 évesek	5.00	36.00	18.00	8.01	8.00	38.00	19.00	6.95	2 fő - 5%	8 fő - 17%	36 fő - 78%
14 évesek	5.00	31.00	14.00	7.14	9.00	39.00	22.00	7.13	1 fő - 2%	8 fő - 20%	31 fő - 78%
15 évesek	6.00	34.00	15.00	6.45	11.00	37.00	25.00	6.39	1 fő - 2%	9 fő - 19%	38 fő - 79%
16 évesek	8.00	35.00	16.00	8.21	21.00	32.00	27.00	3.23	1 fő - 5%	3 fő - 17%	14 fő - 78%
17 évesek	7.00	33.00	17.00	7.30	15.00	39.00	27.00	5.90	1 fő - 2%	10 fő - 29%	24 fő - 69%
18+ évesek	6.00	35.00	17.00	7.00	16.00	43.00	30.00	6.97	5 fő - 8%	7 fő - 13%	44 fő - 79%

Összesen: 5 % 18 % 77 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.00	47.00	42.00	4.04	38.00	46.00	40.00	2.57	1 fő - 7%	8 fő - 53%	6 fő - 40%
12 évesek	35.00	49.00	41.00	3.48	35.00	43.00	38.00	1.90	10 fő - 21%	18 fő - 38%	20 fő - 42%
13 évesek	35.00	52.00	41.00	4.26	35.00	51.00	41.00	4.47	14 fő - 29%	15 fő - 31%	20 fő - 41%
14 évesek	35.00	49.00	41.00	3.92	33.00	48.00	39.00	3.75	16 fő - 37%	11 fő - 26%	16 fő - 37%
15 évesek	32.00	50.00	43.00	4.14	33.00	45.00	37.00	3.23	21 fő - 37%	14 fő - 25%	22 fő - 39%
16 évesek	33.00	54.00	42.00	6.16	33.00	44.00	38.00	3.86	12 fő - 39%	4 fő - 13%	15 fő - 48%
17 évesek	29.00	56.00	43.00	7.03	30.00	46.00	35.00	3.86	19 fő - 54%	7 fő - 20%	9 fő - 26%
18+ évesek	31.00	50.00	39.00	4.81	29.00	40.00	33.00	2.66	43 fő - 74%	9 fő - 16%	6 fő - 10%

Összesen: 40 % 26 % 34 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	7.00	80.00	55.00	24.47	40.00	80.00	74.00	14.00	1 fő - 7%	14 fő - 93%
12 évesek	20.00	80.00	58.00	22.20	0.00	80.00	69.00	21.56	1 fő - 2%	47 fő - 98%
13 évesek	0.00	80.00	67.00	23.11	0.00	80.00	61.00	25.44	3 fő - 6%	46 fő - 94%
14 évesek	36.00	80.00	72.00	13.97	0.00	80.00	71.00	20.21	1 fő - 2%	42 fő - 98%
15 évesek	74.00	80.00	80.00	1.20	31.00	80.00	76.00	11.84		57 fő - 100%
16 évesek	40.00	80.00	74.00	13.80	10.00	80.00	69.00	19.60	1 fő - 3%	30 fő - 97%
17 évesek	22.00	80.00	75.00	14.42	5.00	80.00	61.00	23.04	2 fő - 6%	33 fő - 94%
18+ évesek	0.00	80.00	64.00	21.92	23.00	80.00	54.00	20.58	2 fő - 3%	56 fő - 97%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	9.00	22.00	15.00	4.32	14.00	30.00	21.00	5.03	13 fő - 87%	2 fő - 13%
12 évesek	8.00	26.00	18.00	4.61	11.00	30.00	21.00	4.57	37 fő - 79%	10 fő - 21%
13 évesek	10.00	30.00	21.00	5.62	14.00	30.00	20.00	4.45	30 fő - 64%	17 fő - 36%
14 évesek	11.00	29.00	18.00	4.74	12.00	30.00	23.00	4.59	28 fő - 67%	14 fő - 33%
15 évesek	12.00	30.00	21.00	5.20	10.00	30.00	22.00	5.11	34 fő - 60%	23 fő - 40%

16 évesek	10.00	30.00	21.00	5.24	16.00	30.00	25.00	3.95	16 fő - 52%	15 fő - 48%
17 évesek	15.00	30.00	22.00	4.14	14.00	30.00	24.00	4.35	15 fő - 43%	20 fő - 57%
18+ évesek	9.00	29.00	20.00	5.58	20.00	30.00	25.00	3.56	31 fő - 54%	26 fő - 46%

Összesen: 62 % 38 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	0.00	23.00	13.00	7.61	2.00	29.00	17.00	9.48	4 fő - 27%	11 fő - 73%
12 évesek	4.00	65.00	22.00	15.03	0.00	32.00	11.00	7.94	10 fő - 21%	38 fő - 79%
13 évesek	0.00	40.00	18.00	9.88	0.00	30.00	15.00	7.57	7 fő - 14%	42 fő - 86%
14 évesek	7.00	30.00	18.00	7.20	0.00	35.00	14.00	8.90	12 fő - 28%	31 fő - 72%
15 évesek	2.00	48.00	23.00	9.71	1.00	31.00	15.00	7.63	8 fő - 14%	49 fő - 86%
16 évesek	9.00	37.00	23.00	8.57	0.00	33.00	15.00	9.93	8 fő - 26%	23 fő - 74%
17 évesek	7.00	38.00	23.00	7.92	0.00	25.00	11.00	6.85	8 fő - 23%	27 fő - 77%
18+ évesek	0.00	50.00	22.00	10.68	2.00	25.00	13.00	5.69	15 fő - 26%	43 fő - 74%

Összesen: 21 % 79 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	32.00	19.00	5.84	16.00	20.00	18.00	1.72	4 fő - 29%	10 fő - 71%
12 évesek	17.00	31.00	22.00	3.65	15.00	31.00	21.00	3.82	7 fő - 15%	41 fő - 85%
13 évesek	15.00	44.00	26.00	6.90	15.00	34.00	23.00	4.52	4 fő - 8%	44 fő - 92%
14 évesek	19.00	42.00	31.00	6.31	20.00	34.00	26.00	3.42	2 fő - 5%	40 fő - 95%
15 évesek	20.00	60.00	39.00	8.58	17.00	39.00	26.00	4.38	2 fő - 4%	55 fő - 96%
16 évesek	17.00	53.00	41.00	9.51	22.00	37.00	28.00	4.31	1 fő - 3%	29 fő - 97%
17 évesek	36.00	56.00	45.00	4.86	19.00	39.00	28.00	5.94	2 fő - 6%	33 fő - 94%
18+ évesek	33.00	73.00	45.00	8.05	21.00	36.00	28.00	3.98	8 fő - 14%	49 fő - 86%

Összesen: 9 % 91 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	110.00	145.00	133.00	10.10	115.00	203.00	141.00	27.49	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	16.00	183.00	149.00	32.46	90.00	165.00	136.00	20.52	14 fő - 30%	33 fő - 70%
13 évesek	128.00	200.00	167.00	20.56	100.00	191.00	147.00	26.44	13 fő - 28%	34 fő - 72%
14 évesek	120.00	210.00	182.00	24.67	112.00	194.00	147.00	21.77	12 fő - 29%	30 fő - 71%
15 évesek	128.00	248.00	194.00	28.61	100.00	190.00	153.00	19.56	13 fő - 23%	44 fő - 77%
16 évesek	130.00	255.00	201.00	36.53	120.00	197.00	164.00	23.16	8 fő - 26%	23 fő - 74%
17 évesek	165.00	234.00	205.00	18.67	90.00	203.00	165.00	28.59	7 fő - 19%	29 fő - 81%
18+ évesek	140.00	258.00	210.00	27.15	127.00	184.00	156.00	17.10	16 fő - 29%	40 fő - 71%

Összesen: 27 % 73 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	35.00	21.00	7.58	14.00	37.00	30.00	7.41	6 fő - 40%	9 fő - 60%
12 évesek	10.00	33.00	22.00	6.43	18.00	36.00	28.00	5.31	19 fő - 40%	28 fő - 60%
13 évesek	11.00	32.00	22.00	5.72	16.00	42.00	27.00	6.25	18 fő - 38%	29 fő - 62%

14 évesek	8.00	33.00	22.00	6.90	20.00	54.00	31.00	7.73	15 fő - 36%	27 fő - 64%	
15 évesek	10.00	41.00	25.00	8.74	18.00	44.00	32.00	6.01	15 fő - 26%	42 fő - 74%	
16 évesek	4.00	36.00	26.00	7.81	20.00	40.00	31.00	6.84	9 fő - 29%	22 fő - 71%	
17 évesek	15.00	39.00	25.00	6.76	25.00	44.00	34.00	5.85	11 fő - 31%	24 fő - 69%	
18+ évesek	10.00	39.00	25.00	8.19	20.00	42.00	31.00	5.85	21 fő - 38%	35 fő - 63%	
									Összesen:	35 %	65 %

□

Magyar Diákspor Szövetség - 2015