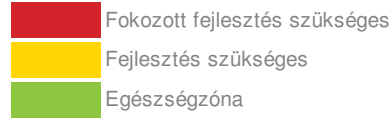
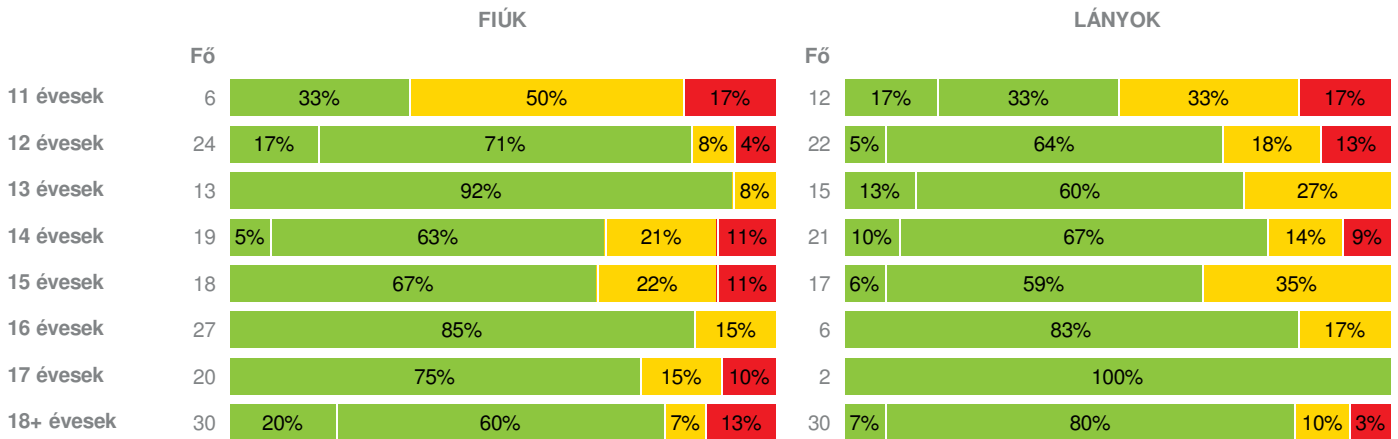
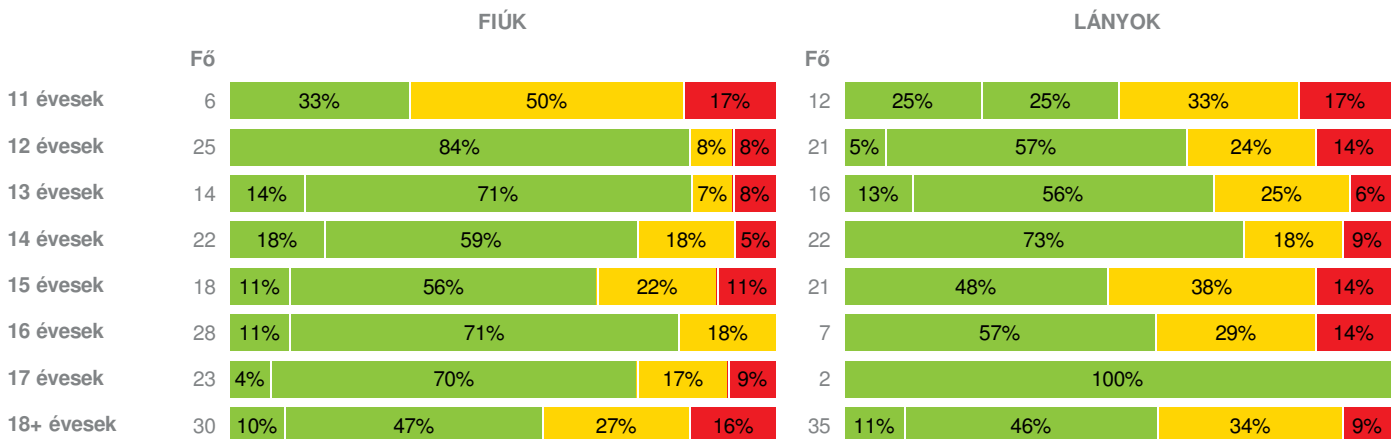
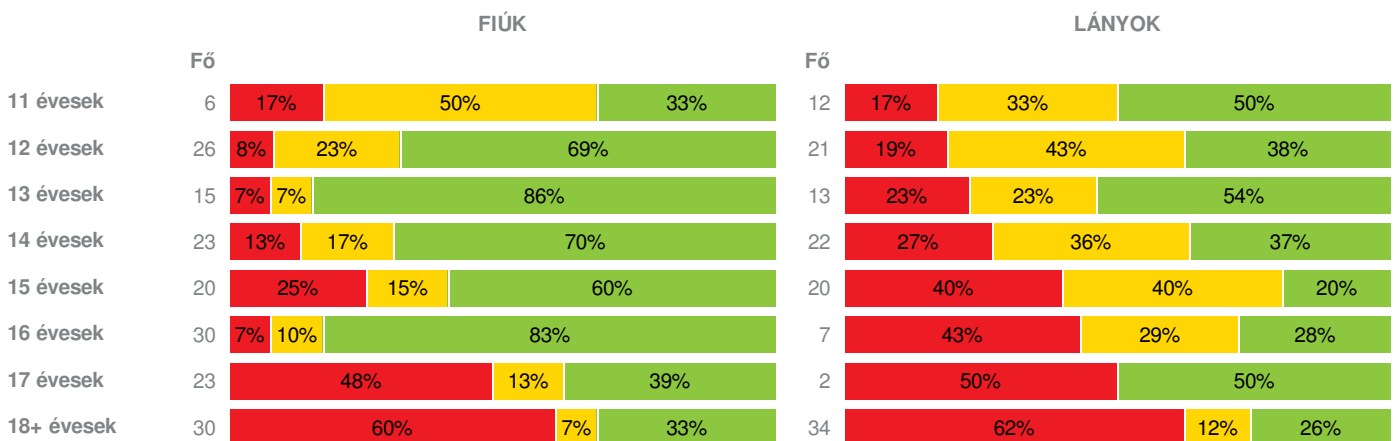


Létszám: 482 / 235 fiú, 247 lány

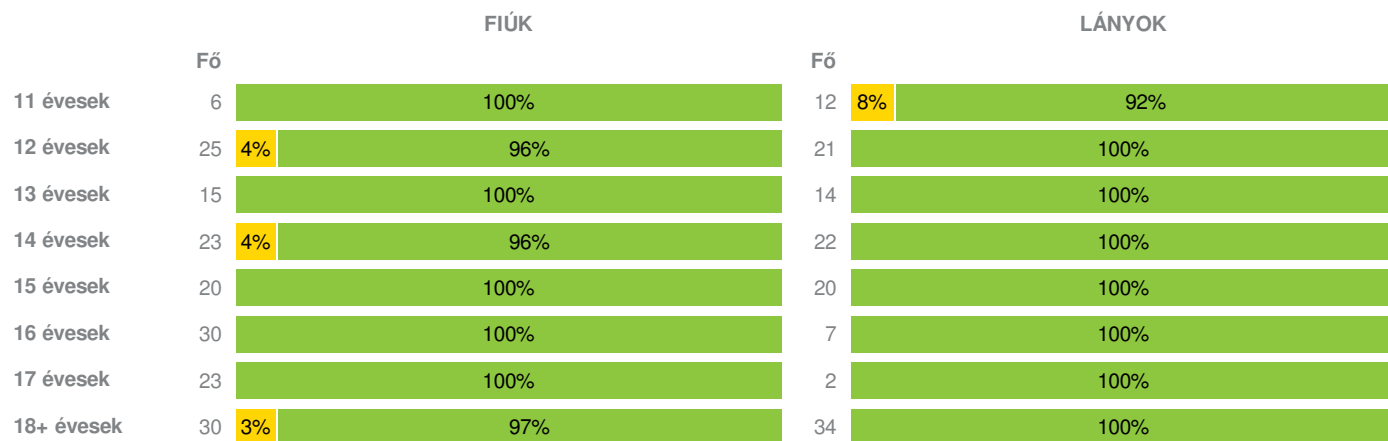
Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 60,99585 %

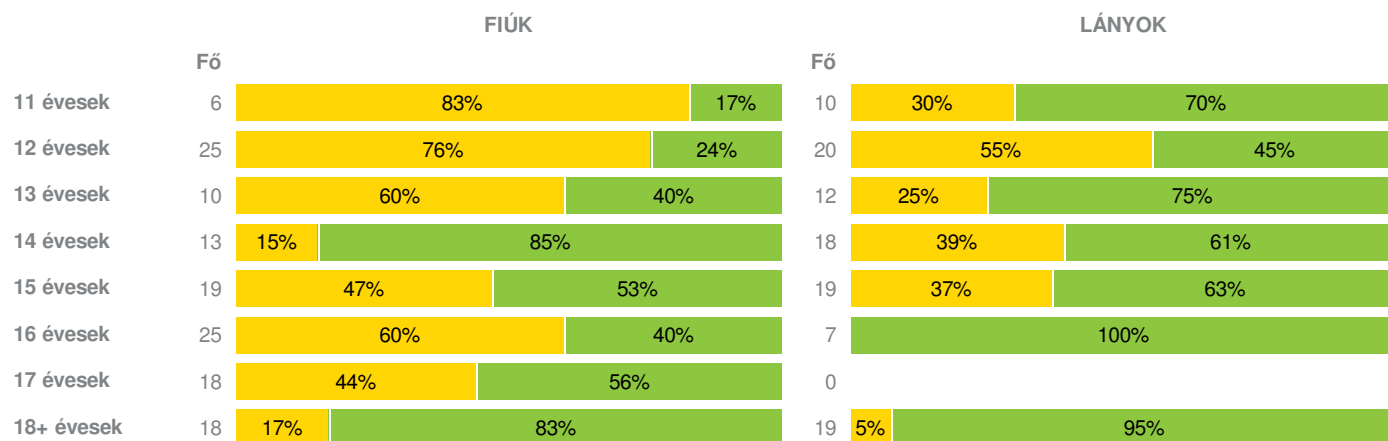
Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:02:05


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

**Testzsír százalék (TZS %)**

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

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

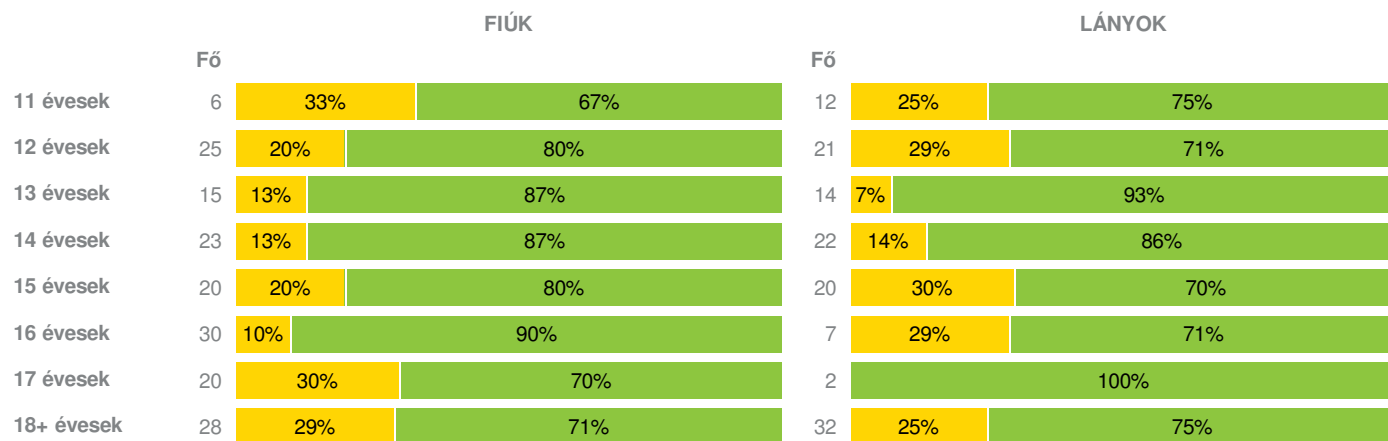
## Ütemezett hasizom (db)



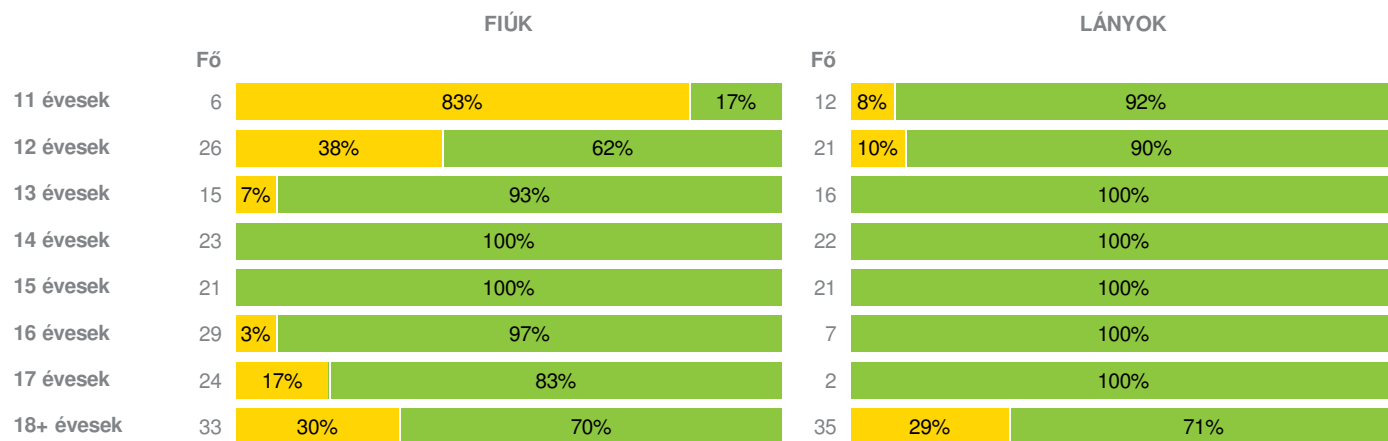
## Törzsemelés (cm)



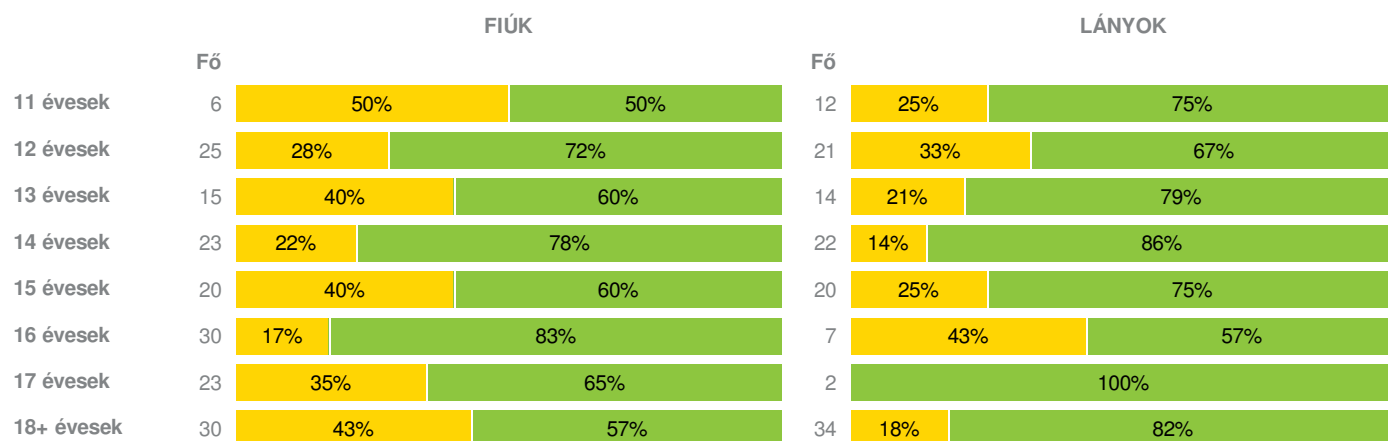
## Ütemezett fekvőtámasz (db)



## Kézi szorítóerő (kg)

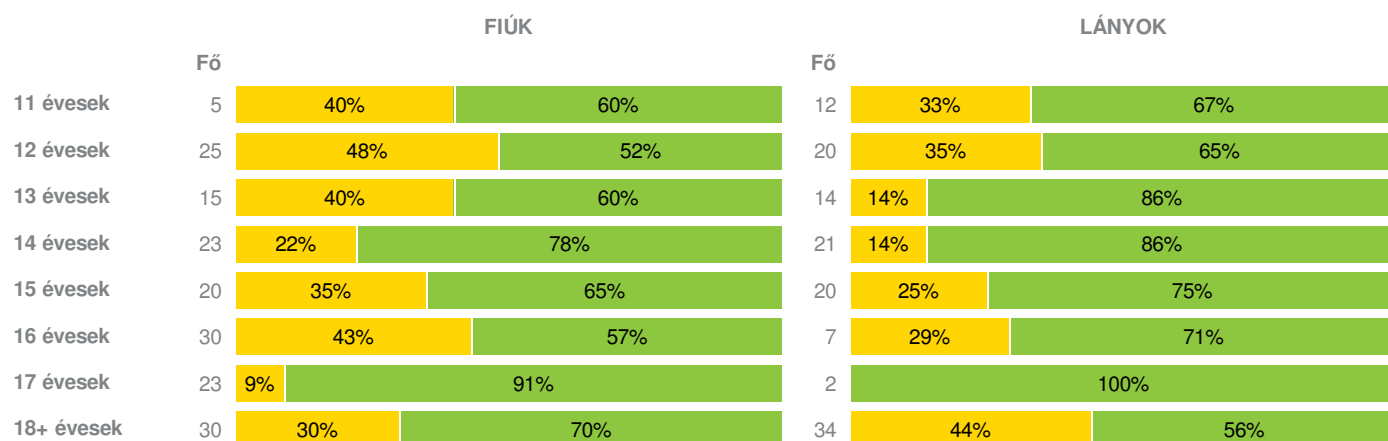


## Helyből távolugrás (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2016



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

### Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 482 / 235 fiú, 247 lány

Tanév: 2015/2016

Adatfeltöltöttségi állapot: 60,99585 %

Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:02:05



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

Évesek	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	26.00	21.00	3.78	15.00	27.00	21.00	4.18	3 fő - 17%	7 fő - 39%	8 fő - 44%
12 évesek	15.00	27.00	18.00	2.97	15.00	30.00	20.00	4.15	4 fő - 9%	6 fő - 13%	36 fő - 78%
13 évesek	17.00	22.00	19.00	1.64	15.00	26.00	20.00	3.25		5 fő - 18%	23 fő - 82%
14 évesek	16.00	37.00	22.00	5.19	16.00	33.00	21.00	4.34	4 fő - 9%	7 fő - 18%	29 fő - 73%
15 évesek	17.00	33.00	23.00	4.26	17.00	29.00	22.00	3.09	2 fő - 5%	10 fő - 29%	23 fő - 66%
16 évesek	18.00	28.00	21.00	2.72	19.00	25.00	21.00	2.13		5 fő - 15%	28 fő - 85%
17 évesek	18.00	41.00	23.00	5.79	21.00	22.00	21.00	0.77	2 fő - 9%	3 fő - 14%	17 fő - 77%
18+ évesek	16.00	39.00	23.00	5.56	17.00	34.00	23.00	3.26	5 fő - 9%	5 fő - 8%	50 fő - 83%

Összesen: 7 % 17 % 76 %

### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.00	39.00	26.00	9.21	9.00	39.00	22.00	10.12	3 fő - 17%	7 fő - 39%	8 fő - 44%
12 évesek	8.00	37.00	18.00	7.73	11.00	37.00	23.00	8.11	5 fő - 11%	7 fő - 15%	34 fő - 74%
13 évesek	7.00	36.00	16.00	8.89	11.00	39.00	23.00	7.56	2 fő - 6%	5 fő - 17%	23 fő - 77%
14 évesek	7.00	35.00	17.00	7.35	15.00	44.00	25.00	7.16	3 fő - 7%	8 fő - 18%	33 fő - 75%
15 évesek	7.00	37.00	19.00	8.46	18.00	42.00	30.00	6.63	5 fő - 13%	12 fő - 31%	22 fő - 56%
16 évesek	6.00	25.00	15.00	5.62	22.00	38.00	28.00	5.05	1 fő - 3%	7 fő - 20%	27 fő - 77%
17 évesek	6.00	37.00	17.00	7.53	27.00	28.00	27.00	0.50	2 fő - 8%	4 fő - 16%	19 fő - 76%
18+ évesek	5.00	39.00	22.00	10.04	7.00	44.00	28.00	8.83	8 fő - 12%	20 fő - 31%	37 fő - 57%

Összesen: 10 % 23 % 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	37.00	45.00	40.00	2.71	37.00	43.00	40.00	1.98	3 fő - 17%	7 fő - 39%	8 fő - 44%
12 évesek	36.00	54.00	43.00	4.39	35.00	42.00	39.00	1.73	6 fő - 13%	15 fő - 32%	26 fő - 55%
13 évesek	33.00	52.00	45.00	4.70	35.00	45.00	40.00	3.12	4 fő - 14%	4 fő - 14%	20 fő - 71%
14 évesek	35.00	51.00	44.00	3.89	33.00	52.00	40.00	5.33	9 fő - 20%	12 fő - 27%	24 fő - 53%
15 évesek	36.00	56.00	45.00	5.48	33.00	45.00	37.00	2.82	13 fő - 33%	11 fő - 28%	16 fő - 40%
16 évesek	37.00	56.00	47.00	4.40	32.00	41.00	36.00	2.91	5 fő - 14%	5 fő - 14%	27 fő - 73%
17 évesek	33.00	55.00	43.00	6.15	35.00	40.00	37.00	2.29	12 fő - 48%	3 fő - 12%	10 fő - 40%
18+ évesek	30.00	51.00	40.00	6.09	28.00	46.00	35.00	4.64	39 fő - 61%	6 fő - 9%	19 fő - 30%

Összesen: 30 % 21 % 49 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	38.00	80.00	61.00	13.95	8.00	80.00	54.00	26.99	1 fő - 6%	17 fő - 94%
12 évesek	0.00	80.00	63.00	23.28	21.00	80.00	55.00	23.61	1 fő - 2%	45 fő - 98%
13 évesek	37.00	80.00	76.00	11.50	40.00	80.00	70.00	16.32		29 fő - 100%
14 évesek	13.00	80.00	74.00	15.96	25.00	80.00	66.00	19.20	1 fő - 2%	44 fő - 98%
15 évesek	47.00	80.00	76.00	9.88	21.00	80.00	64.00	19.55		40 fő - 100%
16 évesek	25.00	80.00	75.00	12.99	28.00	80.00	60.00	19.32		37 fő - 100%
17 évesek	36.00	80.00	74.00	13.26	40.00	80.00	60.00	20.00		25 fő - 100%
18+ évesek	16.00	80.00	73.00	16.41	18.00	80.00	71.00	16.82	1 fő - 2%	63 fő - 98%

Összesen: 1 % 99 %

#### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14.00	29.00	21.00	4.47	21.00	30.00	24.00	2.41	8 fő - 50%	8 fő - 50%
12 évesek	9.00	26.00	20.00	4.41	17.00	30.00	24.00	3.63	30 fő - 67%	15 fő - 33%
13 évesek	17.00	30.00	22.00	3.57	18.00	29.00	25.00	3.28	9 fő - 41%	13 fő - 59%
14 évesek	20.00	30.00	25.00	2.94	11.00	30.00	23.00	4.81	9 fő - 29%	22 fő - 71%
15 évesek	14.00	30.00	23.00	4.07	15.00	30.00	23.00	3.47	16 fő - 42%	22 fő - 58%

16 évesek	13.00	30.00	23.00	4.62	24.00	30.00	27.00	1.96	15 fő - 47%	17 fő - 53%
17 évesek	14.00	30.00	23.00	4.24					8 fő - 44%	10 fő - 56%
18+ évesek	19.00	30.00	26.00	3.14	18.00	30.00	28.00	3.08	4 fő - 11%	33 fő - 89%

Összesen: 41 % 59 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6.00	26.00	13.00	7.31	2.00	30.00	14.00	7.55	5 fő - 28%	13 fő - 72%
12 évesek	4.00	43.00	17.00	8.71	2.00	30.00	11.00	6.72	11 fő - 24%	35 fő - 76%
13 évesek	3.00	43.00	22.00	9.34	2.00	27.00	15.00	6.27	3 fő - 10%	26 fő - 90%
14 évesek	6.00	55.00	25.00	12.96	1.00	35.00	16.00	8.12	6 fő - 13%	39 fő - 87%
15 évesek	4.00	45.00	23.00	11.20	0.00	22.00	10.00	6.55	10 fő - 25%	30 fő - 75%
16 évesek	15.00	41.00	25.00	8.15	0.00	20.00	10.00	6.30	5 fő - 14%	32 fő - 86%
17 évesek	6.00	36.00	20.00	7.96	15.00	16.00	16.00	0.50	6 fő - 27%	16 fő - 73%
18+ évesek	3.00	50.00	23.00	11.53	1.00	39.00	15.00	9.58	16 fő - 27%	44 fő - 73%

Összesen: 21 % 79 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	14.00	22.00	17.00	2.66	13.00	28.00	21.00	4.31	6 fő - 33%	12 fő - 67%
12 évesek	13.00	40.00	21.00	5.76	13.00	27.00	19.00	3.06	12 fő - 26%	35 fő - 74%
13 évesek	18.00	39.00	27.00	5.47	17.00	30.00	23.00	3.73	1 fő - 3%	30 fő - 97%
14 évesek	22.00	49.00	32.00	7.00	18.00	34.00	25.00	3.89		45 fő - 100%
15 évesek	28.00	46.00	35.00	5.69	18.00	35.00	27.00	4.05		42 fő - 100%
16 évesek	22.00	59.00	41.00	7.61	23.00	29.00	25.00	1.74	1 fő - 3%	35 fő - 97%
17 évesek	29.00	56.00	42.00	6.63	27.00	31.00	29.00	1.88	4 fő - 15%	22 fő - 85%
18+ évesek	17.00	53.00	39.00	9.12	19.00	54.00	31.00	9.14	20 fő - 29%	48 fő - 71%

Összesen: 14 % 86 %

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	125.00	158.00	138.00	11.81	110.00	180.00	139.00	18.77	6 fő - 33%	12 fő - 67%
12 évesek	115.00	182.00	149.00	18.00	110.00	172.00	140.00	17.23	14 fő - 30%	32 fő - 70%
13 évesek	103.00	211.00	164.00	28.02	120.00	180.00	144.00	16.35	9 fő - 31%	20 fő - 69%
14 évesek	150.00	218.00	183.00	19.03	128.00	186.00	154.00	16.22	8 fő - 18%	37 fő - 82%
15 évesek	145.00	242.00	191.00	31.93	100.00	197.00	148.00	23.25	13 fő - 33%	27 fő - 68%
16 évesek	160.00	256.00	207.00	23.41	110.00	185.00	147.00	23.37	8 fő - 22%	29 fő - 78%
17 évesek	135.00	280.00	207.00	37.90	150.00	169.00	160.00	9.50	8 fő - 32%	17 fő - 68%
18+ évesek	140.00	267.00	203.00	32.10	100.00	248.00	174.00	33.37	19 fő - 30%	45 fő - 70%

Összesen: 28 % 72 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	25.00	20.00	5.48	19.00	38.00	28.00	5.62	6 fő - 35%	11 fő - 65%
12 évesek	6.00	29.00	20.00	5.86	15.00	40.00	27.00	6.21	19 fő - 42%	26 fő - 58%
13 évesek	15.00	36.00	24.00	6.63	24.00	39.00	31.00	4.62	8 fő - 28%	21 fő - 72%

14 évesek	11.00	33.00	25.00	6.37	14.00	38.00	30.00	5.70	8 fő - 18%	36 fő - 82%	
15 évesek	6.00	40.00	24.00	10.65	23.00	40.00	31.00	4.50	12 fő - 30%	28 fő - 70%	
16 évesek	6.00	41.00	24.00	9.54	27.00	41.00	34.00	5.05	15 fő - 41%	22 fő - 59%	
17 évesek	1.00	38.00	27.00	7.68	34.00	40.00	37.00	3.00	2 fő - 8%	23 fő - 92%	
18+ évesek	9.00	43.00	24.00	7.96	14.00	41.00	31.00	6.22	24 fő - 38%	40 fő - 63%	
									Összesen:	31 %	69 %

□

Magyar Diákspor Szövetség - 2016