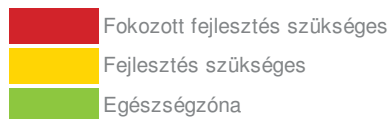
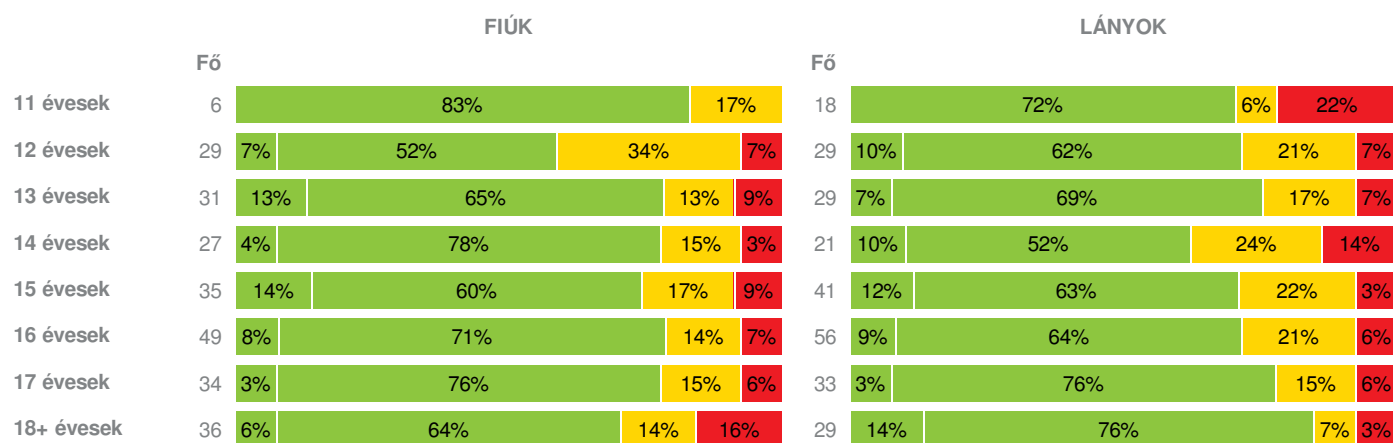
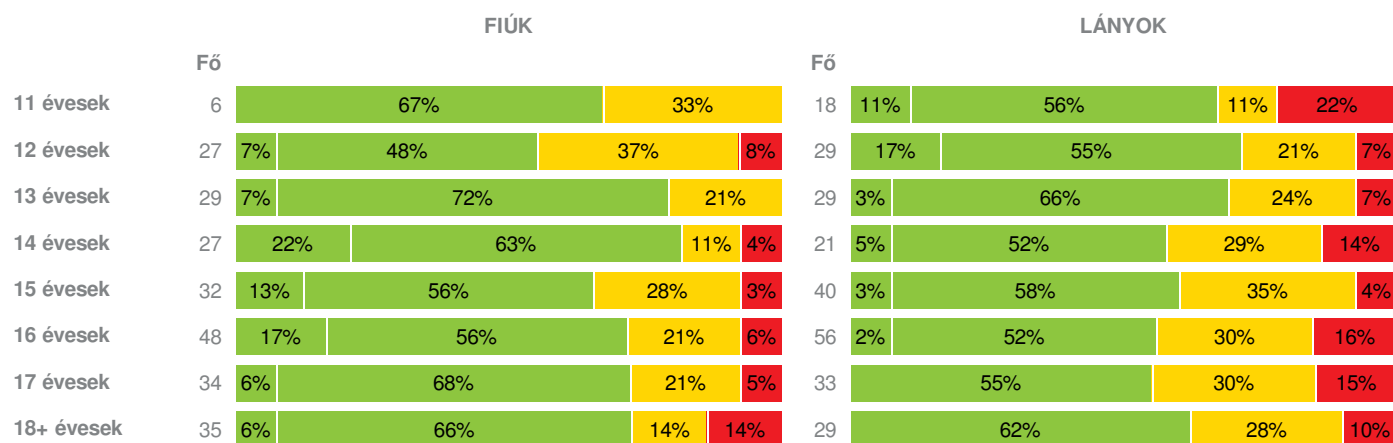
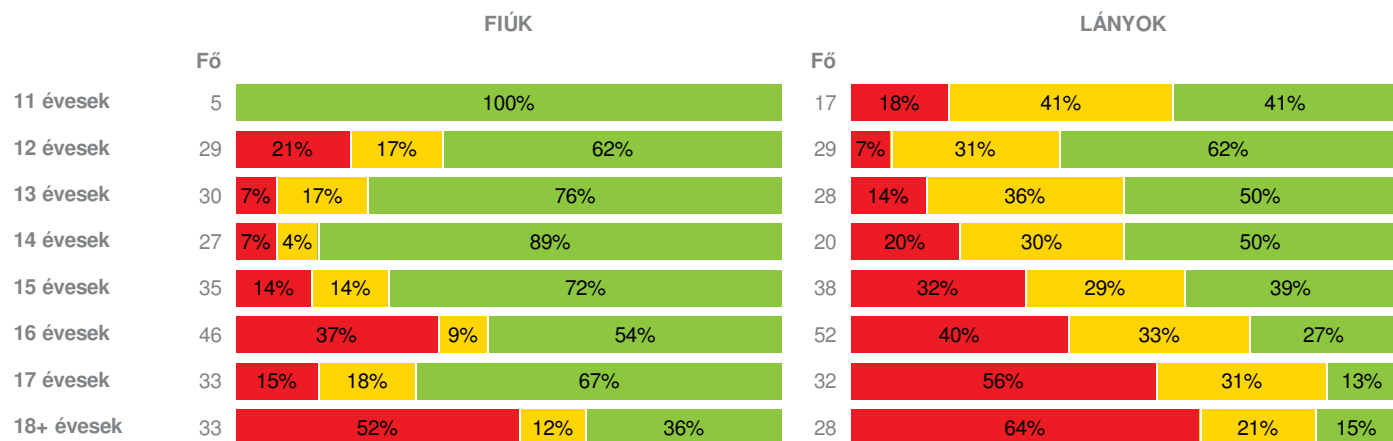


Létszám: 543 / 258 fiú, 285 lány

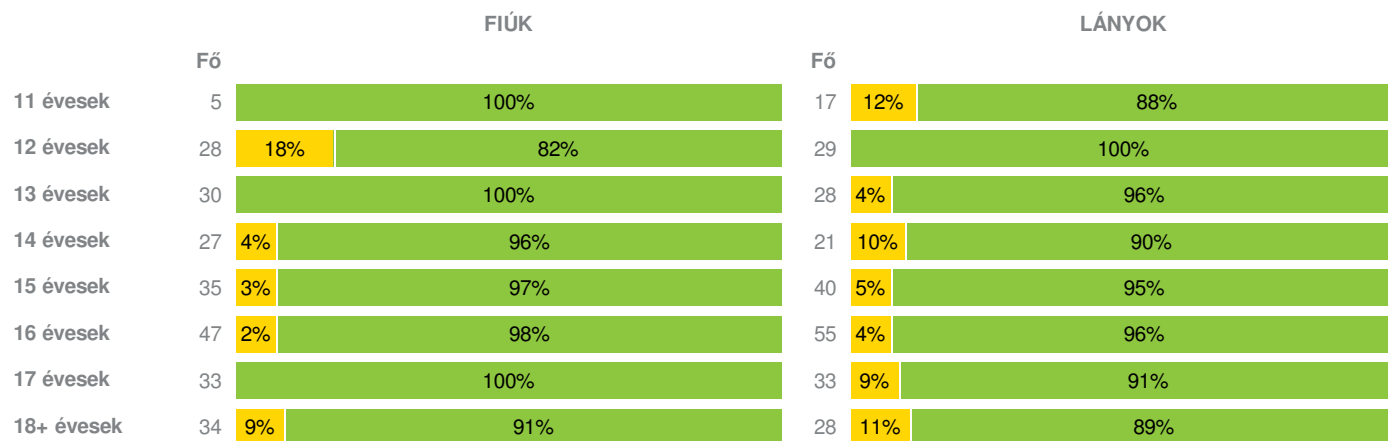
Tanév: 2016/2017

Adatfeltöltöttségi állapot: 0,00000 %

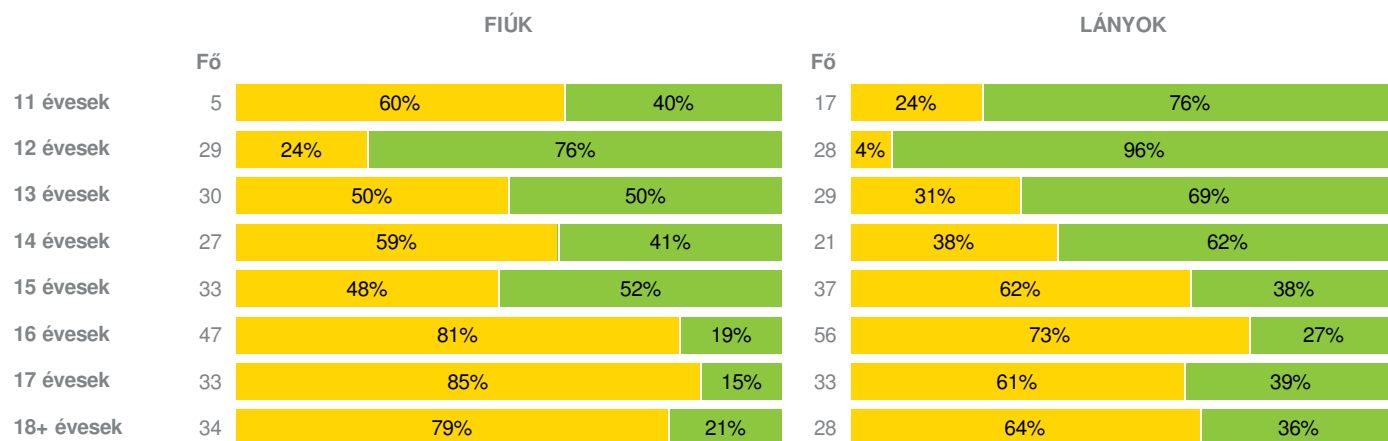
Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:09:06


TELEPHELYI 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

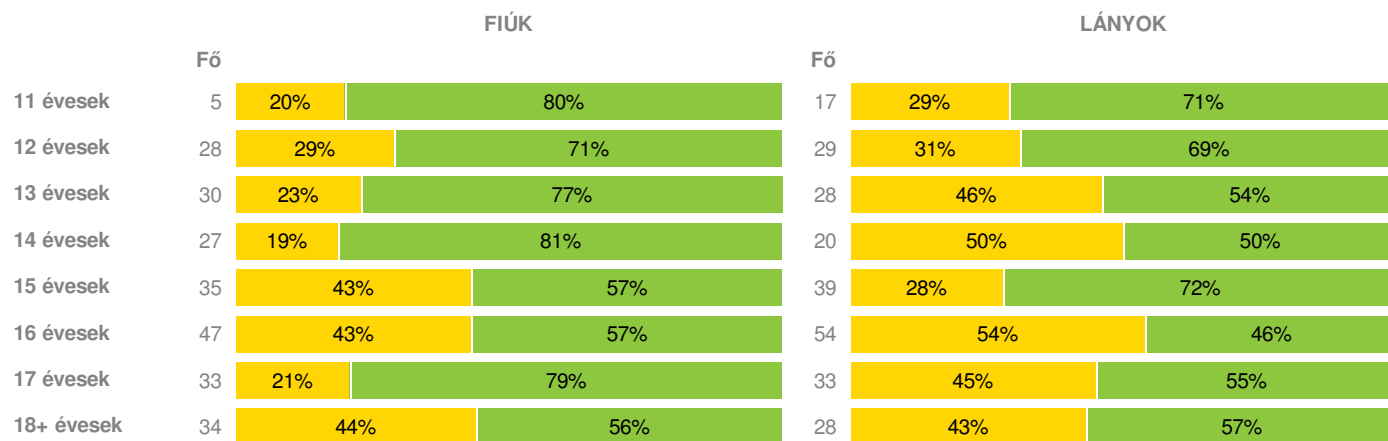
Ütemezett hasizom (db)



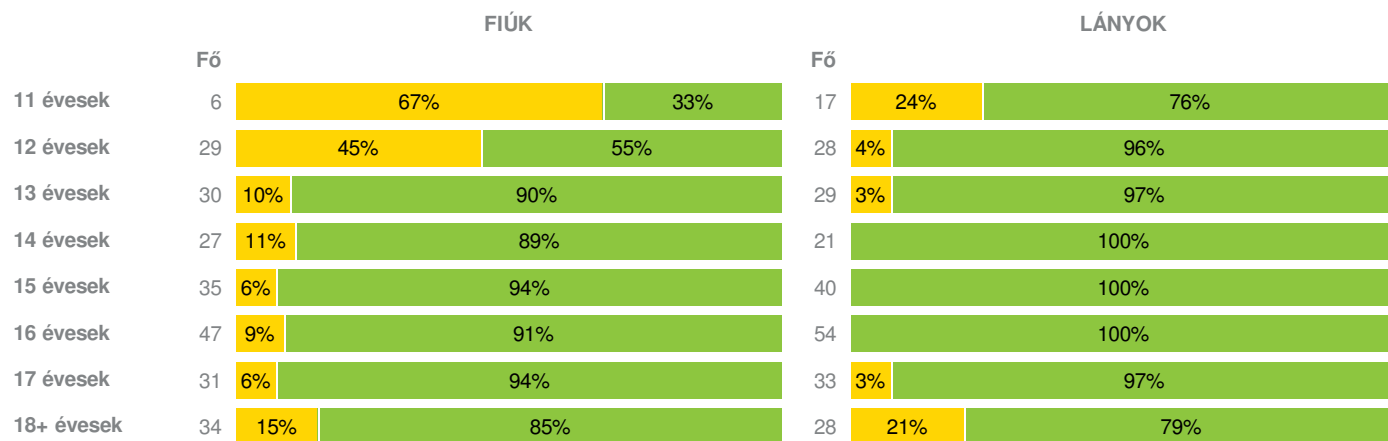
Törzsemelés (cm)



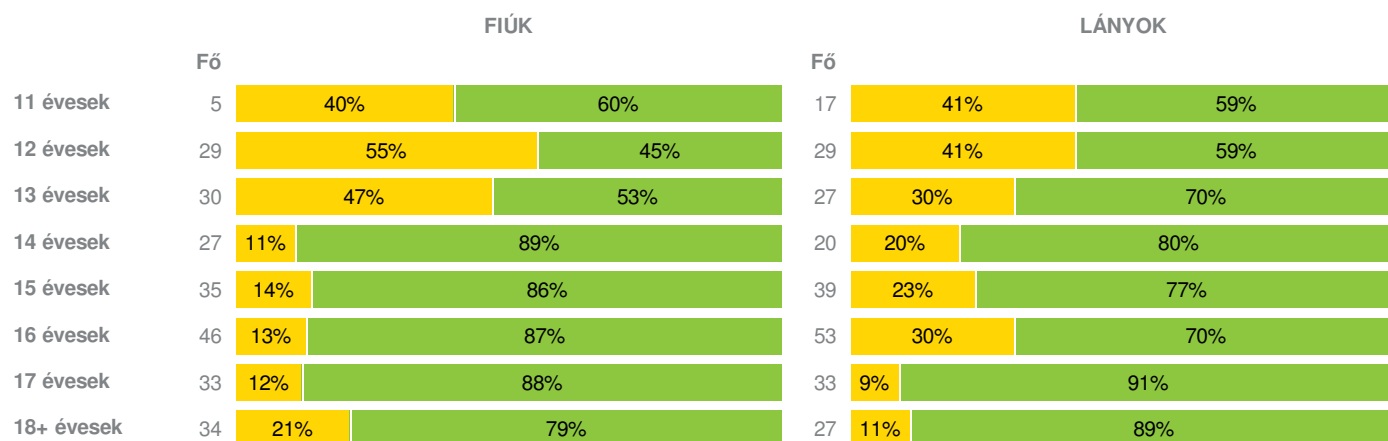
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

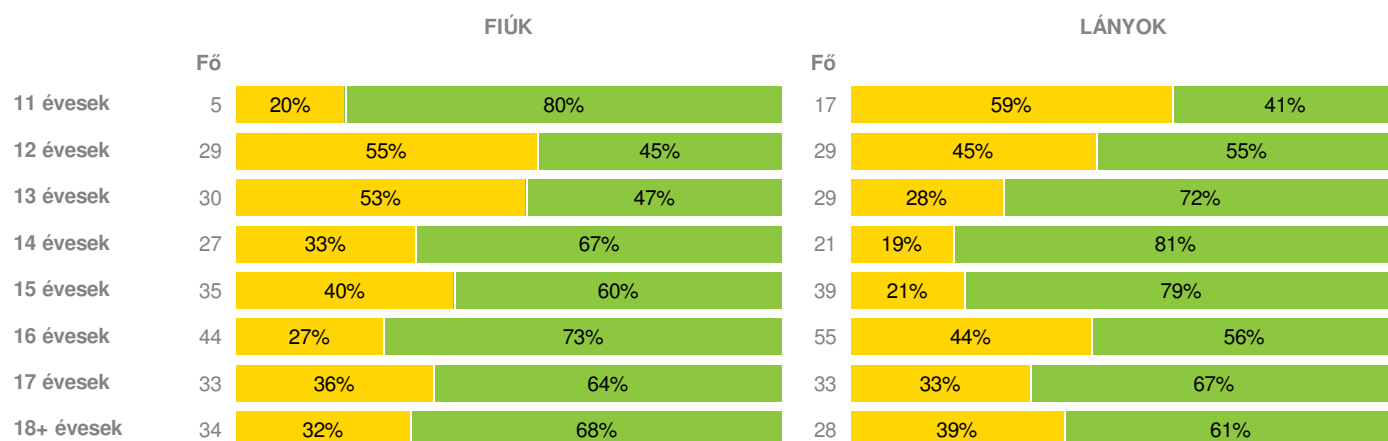


Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2017



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 543 / 258 fiú, 285 lány

Tanév: 2016/2017

Adatfeltöltöttségi állapot: 0,00000 %

Nyomtatás dátuma: 2017.11.28 22:09:06



TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

| Évesek | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 15 | 21 | 18 | 1.95 | 16 | 27 | 20 | 3.86 | 4 fő - 17% | 2 fő - 8% | 18 fő - 75% |
| 12 évesek | 14 | 28 | 20 | 3.66 | 15 | 29 | 20 | 3.84 | 4 fő - 6% | 16 fő - 28% | 38 fő - 66% |
| 13 évesek | 13 | 31 | 19 | 5.56 | 15 | 33 | 21 | 4.12 | 5 fő - 8% | 9 fő - 15% | 46 fő - 77% |
| 14 évesek | 16 | 33 | 21 | 3.44 | 16 | 33 | 23 | 4.47 | 4 fő - 8% | 9 fő - 19% | 35 fő - 73% |
| 15 évesek | 15 | 40 | 22 | 5.05 | 16 | 31 | 22 | 3.35 | 4 fő - 5% | 15 fő - 20% | 57 fő - 75% |
| 16 évesek | 16 | 34 | 22 | 4.19 | 16 | 32 | 23 | 3.63 | 6 fő - 6% | 19 fő - 18% | 80 fő - 76% |
| 17 évesek | 16 | 30 | 22 | 3.21 | 18 | 38 | 22 | 4.16 | 4 fő - 6% | 10 fő - 15% | 53 fő - 79% |
| 18+ évesek | 17 | 48 | 25.00 | 6.86 | 17 | 30 | 22.00 | 3.05 | 7 fő - 11% | 7 fő - 11% | 51 fő - 78% |

Összesen: 8 % 17 % 75 %

Testzsír százalék (TZS %)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 13 | 29 | 20 | 5.44 | 11 | 40 | 23 | 8.55 | 4 fő - 16% | 4 fő - 17% | 16 fő - 67% |
| 12 évesek | 8 | 43 | 23 | 9.65 | 10 | 39 | 21 | 7.83 | 4 fő - 7% | 16 fő - 29% | 36 fő - 64% |
| 13 évesek | 7 | 36 | 17 | 8.06 | 12 | 40 | 22 | 7.62 | 2 fő - 4% | 13 fő - 22% | 43 fő - 74% |
| 14 évesek | 4 | 37 | 14 | 7.82 | 10 | 39 | 27 | 7.20 | 4 fő - 8% | 9 fő - 19% | 35 fő - 73% |
| 15 évesek | 5 | 39 | 16 | 7.99 | 9 | 43 | 27 | 6.64 | 3 fő - 4% | 23 fő - 32% | 46 fő - 64% |
| 16 évesek | 5 | 36 | 15 | 8.52 | 12 | 45 | 29 | 7.37 | 12 fő - 11% | 27 fő - 26% | 65 fő - 63% |
| 17 évesek | 4 | 35 | 16 | 7.34 | 21 | 43 | 30 | 6.42 | 7 fő - 11% | 17 fő - 25% | 43 fő - 64% |
| 18+ évesek | 7 | 43 | 19.00 | 10.69 | 18 | 42 | 29.00 | 6.68 | 8 fő - 13% | 13 fő - 20% | 43 fő - 67% |

Összesen: 9 % 25 % 66 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 41 | 48 | 44 | 2.47 | 35 | 44 | 40 | 2.42 | 3 fő - 14% | 7 fő - 32% | 12 fő - 55% |
| 12 évesek | 36 | 54 | 43 | 5.16 | 35 | 50 | 41 | 3.46 | 8 fő - 14% | 14 fő - 24% | 36 fő - 62% |
| 13 évesek | 35 | 61 | 46 | 7.01 | 31 | 45 | 40 | 3.38 | 6 fő - 10% | 15 fő - 26% | 37 fő - 64% |
| 14 évesek | 34 | 59 | 47 | 4.93 | 35 | 48 | 40 | 3.84 | 6 fő - 13% | 7 fő - 15% | 34 fő - 72% |
| 15 évesek | 35 | 59 | 45 | 5.08 | 29 | 56 | 39 | 4.83 | 17 fő - 23% | 16 fő - 22% | 40 fő - 55% |
| 16 évesek | 29 | 55 | 44 | 5.63 | 30 | 47 | 37 | 3.12 | 38 fő - 39% | 21 fő - 21% | 39 fő - 40% |
| 17 évesek | 27 | 55 | 46 | 5.82 | 32 | 48 | 36 | 3.16 | 23 fő - 35% | 16 fő - 25% | 26 fő - 40% |
| 18+ évesek | 27 | 58 | 41.00 | 6.53 | 27 | 46 | 34.00 | 4.58 | 35 fő - 57% | 10 fő - 16% | 16 fő - 26% |

Összesen: 28 % 22 % 50 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 40 | 80 | 66 | 17.82 | 11 | 80 | 45 | 22.03 | 2 fő - 9% | 20 fő - 91% |
| 12 évesek | 0 | 80 | 45 | 24.14 | 20 | 80 | 59 | 19.90 | 5 fő - 9% | 52 fő - 91% |
| 13 évesek | 30 | 80 | 68 | 16.28 | 0 | 80 | 56 | 20.55 | 1 fő - 2% | 57 fő - 98% |
| 14 évesek | 17 | 80 | 70 | 18.01 | 0 | 80 | 46 | 22.31 | 3 fő - 6% | 45 fő - 94% |
| 15 évesek | 17 | 80 | 67 | 17.36 | 0 | 80 | 44 | 19.87 | 3 fő - 4% | 72 fő - 96% |
| 16 évesek | 19 | 80 | 62 | 19.83 | 17 | 80 | 52 | 21.27 | 3 fő - 3% | 99 fő - 97% |
| 17 évesek | 24 | 80 | 64 | 18.91 | 10 | 80 | 53 | 25.77 | 3 fő - 5% | 63 fő - 95% |
| 18+ évesek | 3 | 80 | 59.00 | 26.36 | 4 | 80 | 47.00 | 25.77 | 6 fő - 10% | 56 fő - 90% |

Összesen: 5 % 95 %

Törzsemelés (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 18 | 27 | 21 | 3.83 | 16 | 30 | 26 | 4.51 | 7 fő - 32% | 15 fő - 68% |
| 12 évesek | 17 | 30 | 25 | 3.76 | 22 | 30 | 28 | 2.04 | 8 fő - 14% | 49 fő - 86% |
| 13 évesek | 12 | 30 | 23 | 4.90 | 15 | 30 | 25 | 4.92 | 24 fő - 41% | 35 fő - 59% |
| 14 évesek | 12 | 30 | 22 | 5.43 | 18 | 30 | 24 | 3.71 | 24 fő - 50% | 24 fő - 50% |
| 15 évesek | 11 | 30 | 23 | 5.90 | 9 | 30 | 21 | 5.46 | 39 fő - 56% | 31 fő - 44% |

| | | | | | | | | | | |
|------------|---|----|-------|------|----|----|-------|------|-------------|-------------|
| 16 évesek | 9 | 30 | 19 | 5.74 | 10 | 30 | 20 | 5.02 | 79 fő - 77% | 24 fő - 23% |
| 17 évesek | 7 | 28 | 17 | 4.76 | 13 | 30 | 22 | 5.53 | 48 fő - 73% | 18 fő - 27% |
| 18+ évesek | 7 | 29 | 17.00 | 5.66 | 7 | 30 | 21.00 | 5.46 | 45 fő - 73% | 17 fő - 27% |

Összesen: 56 % 44 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 7 | 30 | 16 | 7.55 | 0 | 15 | 8 | 3.83 | 6 fő - 27% | 16 fő - 73% |
| 12 évesek | 0 | 30 | 14 | 8.79 | 1 | 32 | 12 | 8.69 | 17 fő - 30% | 40 fő - 70% |
| 13 évesek | 0 | 40 | 17 | 8.71 | 0 | 21 | 8 | 5.81 | 20 fő - 34% | 38 fő - 66% |
| 14 évesek | 0 | 38 | 19 | 8.91 | 0 | 19 | 8 | 5.53 | 15 fő - 32% | 32 fő - 68% |
| 15 évesek | 2 | 40 | 18 | 8.83 | 0 | 25 | 10 | 5.57 | 26 fő - 35% | 48 fő - 65% |
| 16 évesek | 0 | 43 | 19 | 9.66 | 0 | 23 | 9 | 6.72 | 49 fő - 49% | 52 fő - 51% |
| 17 évesek | 3 | 45 | 22 | 8.47 | 2 | 22 | 8 | 5.52 | 22 fő - 33% | 44 fő - 67% |
| 18+ évesek | 0 | 39 | 19.00 | 9.59 | 0 | 25 | 9.00 | 6.19 | 27 fő - 44% | 35 fő - 56% |

Összesen: 37 % 63 %

Kézi szorítóerő (kg)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 1 | 25 | 13 | 8.73 | 2 | 34 | 23 | 8.59 | 8 fő - 35% | 15 fő - 65% |
| 12 évesek | 1 | 50 | 21 | 12.73 | 14 | 60 | 32 | 11.60 | 14 fő - 25% | 43 fő - 75% |
| 13 évesek | 16 | 73 | 34 | 14.61 | 13 | 64 | 30 | 12.88 | 4 fő - 7% | 55 fő - 93% |
| 14 évesek | 16 | 72 | 33 | 10.29 | 19 | 34 | 25 | 4.15 | 3 fő - 6% | 45 fő - 94% |
| 15 évesek | 23 | 55 | 36 | 7.64 | 18 | 49 | 27 | 5.50 | 2 fő - 3% | 73 fő - 97% |
| 16 évesek | 24 | 55 | 39 | 6.64 | 18 | 39 | 27 | 4.84 | 4 fő - 4% | 97 fő - 96% |
| 17 évesek | 31 | 64 | 45 | 8.39 | 21 | 39 | 28 | 3.67 | 3 fő - 5% | 61 fő - 95% |
| 18+ évesek | 34 | 62 | 46.00 | 6.98 | 18 | 40 | 30.00 | 5.38 | 11 fő - 18% | 51 fő - 82% |

Összesen: 10 % 90 %

Helyből távolugrás (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 130 | 168 | 144 | 13.59 | 100 | 178 | 129 | 22.24 | 9 fő - 41% | 13 fő - 59% |
| 12 évesek | 85 | 210 | 140 | 29.54 | 110 | 193 | 140 | 21.45 | 28 fő - 48% | 30 fő - 52% |
| 13 évesek | 100 | 215 | 161 | 26.32 | 120 | 203 | 146 | 19.82 | 22 fő - 39% | 35 fő - 61% |
| 14 évesek | 116 | 227 | 190 | 23.29 | 95 | 180 | 151 | 21.74 | 7 fő - 15% | 40 fő - 85% |
| 15 évesek | 157 | 248 | 198 | 23.70 | 110 | 202 | 157 | 21.81 | 14 fő - 19% | 60 fő - 81% |
| 16 évesek | 145 | 252 | 210 | 26.55 | 100 | 213 | 154 | 24.45 | 22 fő - 22% | 77 fő - 78% |
| 17 évesek | 146 | 283 | 221 | 27.20 | 120 | 200 | 165 | 20.06 | 7 fő - 11% | 59 fő - 89% |
| 18+ évesek | 123 | 288 | 215.00 | 36.87 | 105 | 210 | 169.00 | 24.98 | 10 fő - 16% | 51 fő - 84% |

Összesen: 25 % 75 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 11 évesek | 16 | 29 | 23 | 4.24 | 9 | 40 | 23 | 8.51 | 11 fő - 50% | 11 fő - 50% |
| 12 évesek | 6 | 27 | 19 | 5.46 | 10 | 41 | 25 | 8.21 | 29 fő - 50% | 29 fő - 50% |
| 13 évesek | 10 | 36 | 20 | 5.76 | 13 | 47 | 30 | 7.81 | 24 fő - 41% | 35 fő - 59% |

| | | | | | | | | | | |
|------------|----|----|-------|------|----|----|-------|------|-------------|-------------|
| 14 évesek | 14 | 37 | 25 | 6.93 | 13 | 44 | 32 | 7.53 | 13 fő - 27% | 35 fő - 73% |
| 15 évesek | 10 | 40 | 23 | 7.35 | 13 | 43 | 32 | 7.14 | 22 fő - 30% | 52 fő - 70% |
| 16 évesek | 6 | 44 | 26 | 8.21 | 16 | 43 | 31 | 6.24 | 36 fő - 36% | 63 fő - 64% |
| 17 évesek | 10 | 46 | 24 | 8.60 | 17 | 45 | 33 | 6.26 | 23 fő - 35% | 43 fő - 65% |
| 18+ évesek | 1 | 39 | 24.00 | 8.42 | 18 | 45 | 33.00 | 7.13 | 22 fő - 35% | 40 fő - 65% |

Összesen: 37 % 63 %