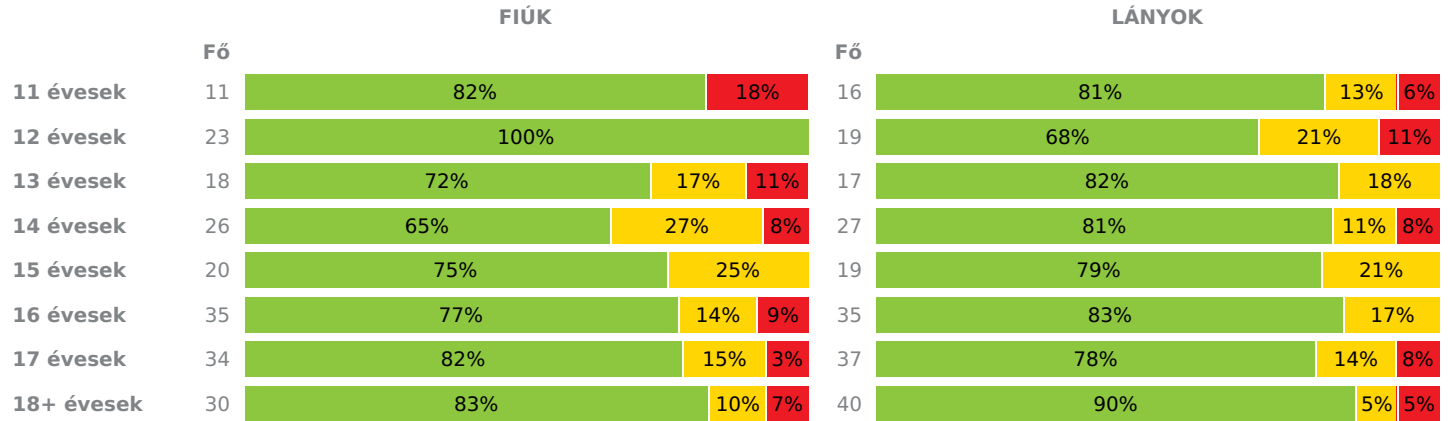
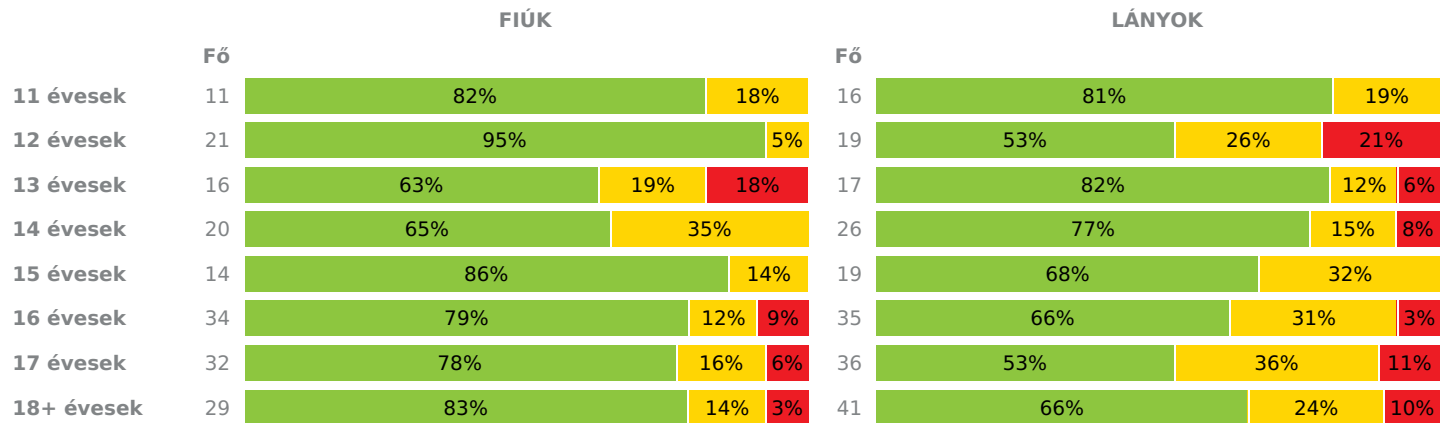
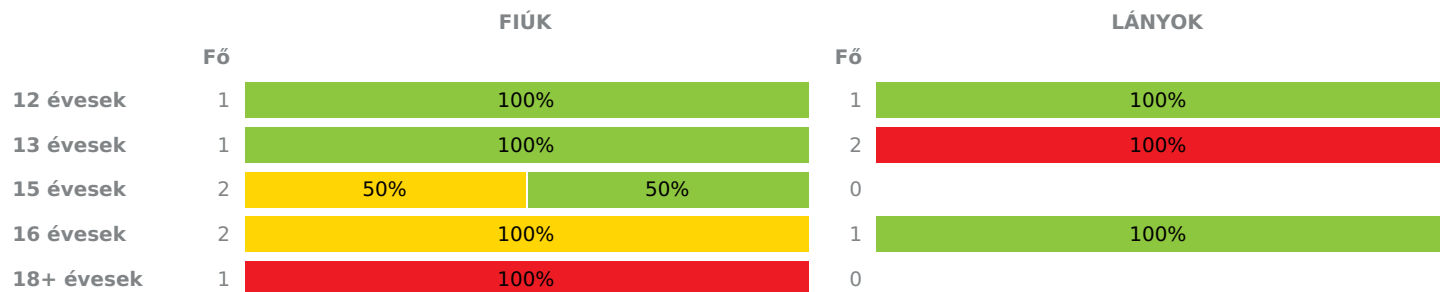
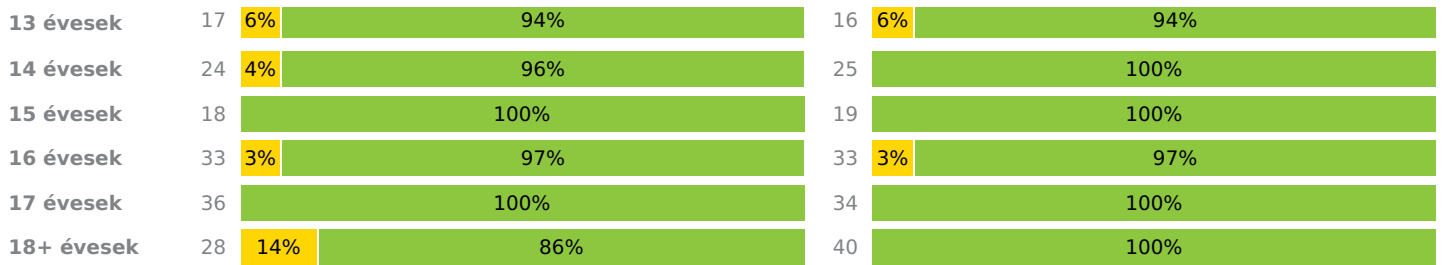
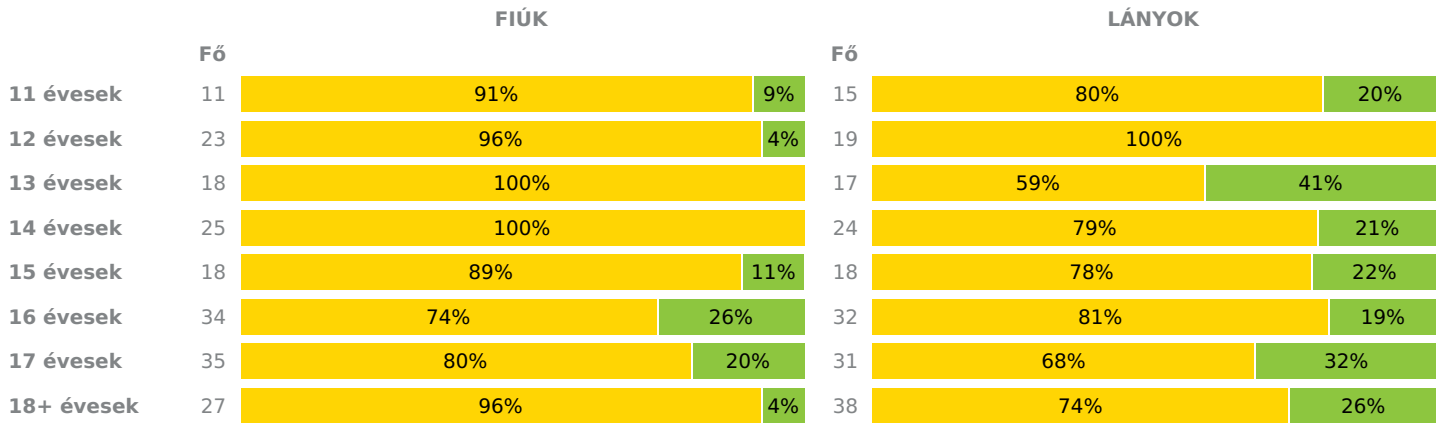
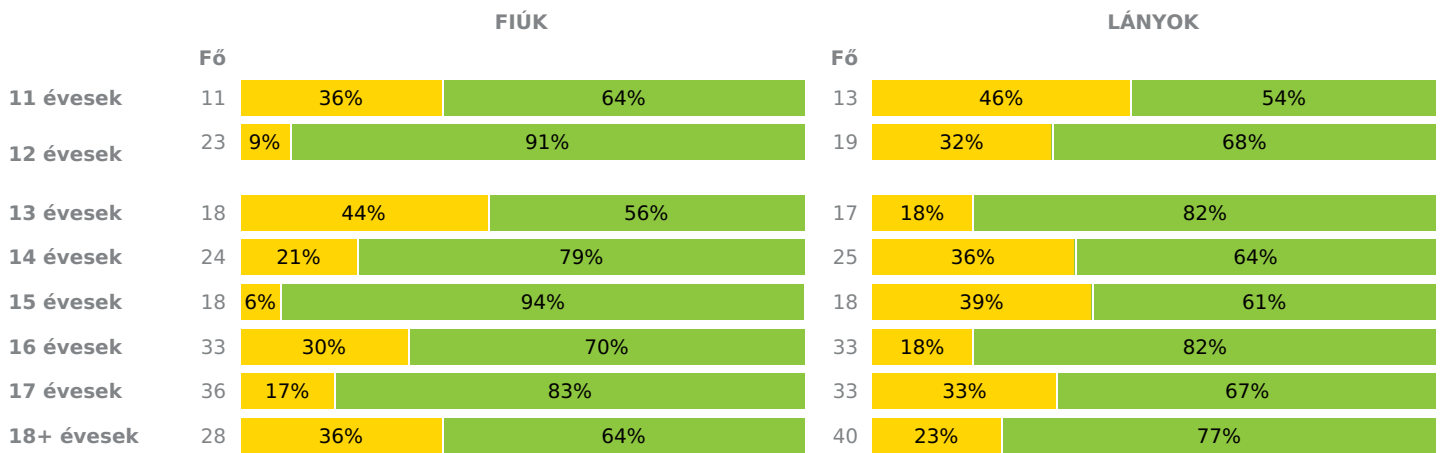

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

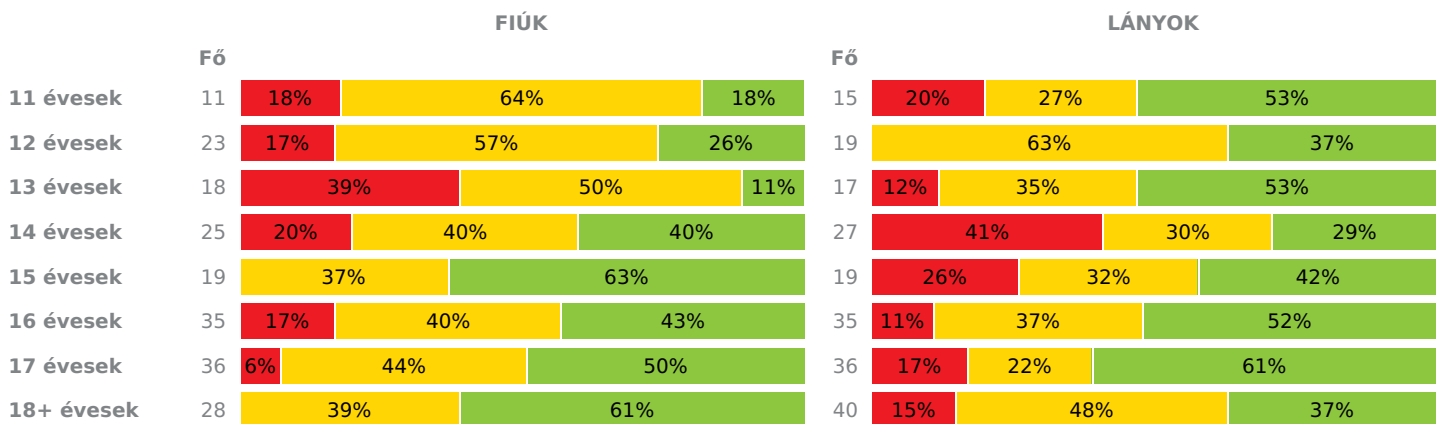
Törzsemelés teszt (cm)



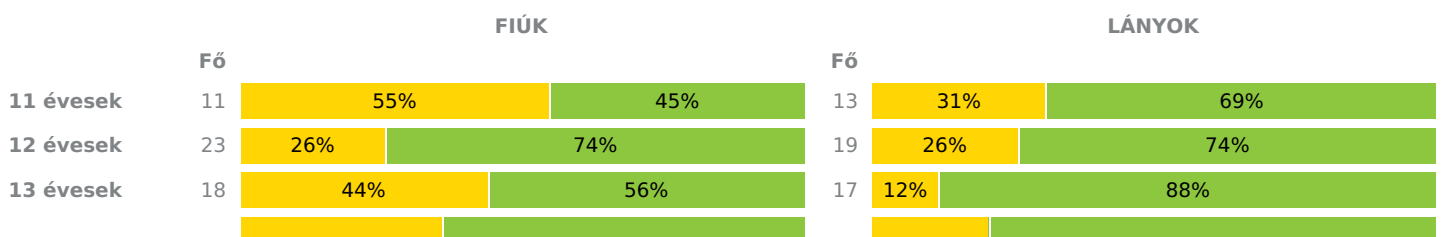
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



14 évesek	25	36%	64%	24	21%	79%
15 évesek	18	22%	78%	18	17%	83%
16 évesek	33	21%	79%	33	24%	76%
17 évesek	36	22%	78%	32	31%	69%
18+ évesek	28	21%	79%	40	23%	77%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	11	27%	73%	16	44% 56%
12 évesek	23	22%	78%	18	28% 72%
13 évesek	17	76%	24%	17	18% 82%
14 évesek	25	60%	40%	25	28% 72%
15 évesek	18	39%	61%	18	28% 72%
16 évesek	34	38%	62%	33	39% 61%
17 évesek	36	19%	81%	34	50% 50%
18+ évesek	28	57%	43%	40	40% 60%

Magyar Diáksport Szövetség - 2018



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 544 / 261 fiú, 283 lány

Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 63,89 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.24 16:00:20



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.02	26.25	18.38	4.00	14.36	27.28	17.65	5.00	3 fő - 12%	2 fő - 7%	22 fő - 81%
12 évesek	14.16	20.38	15.72	3.00	15.99	28.16	20.69	3.00	2 fő - 4%	4 fő - 10%	36 fő - 86%
13 évesek	16.15	36.90	21.36	5.00	14.69	27.44	19.89	3.00	2 fő - 6%	6 fő - 17%	27 fő - 77%
14 évesek	14.88	29.39	20.14	4.00	14.23	31.51	20.15	3.00	4 fő - 7%	10 fő - 19%	39 fő - 74%
15 évesek	15.35	27.11	20.05	3.00	15.32	28.96	21.60	3.00		9 fő - 23%	30 fő - 77%
16 évesek	15.94	41.44	20.73	7.00	16.19	26.12	20.95	2.00	3 fő - 4%	11 fő - 16%	56 fő - 80%
17 évesek	16.33	34.21	21.12	5.00	15.49	34.01	21.91	5.00	4 fő - 6%	10 fő - 14%	57 fő - 80%
18+ évesek	17.89	35.38	22.65	3.00	16.68	31.01	21.14	3.00	4 fő - 6%	5 fő - 7%	61 fő - 87%

Összesen: 5 % 14 % 81 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	5.30	33.20	17.44	8.00	7.10	30.00	17.95	7.00		5 fő - 19%	22 fő - 81%
12 évesek	5.00	27.20	13.24	6.00	6.10	36.60	23.81	8.00	4 fő - 10%	6 fő - 15%	30 fő - 75%

13 évesek	6.10	41.10	20.63	10.00	7.00	36.70	20.01	8.00	4 fő - 12%	5 fő - 15%	24 fő - 73%
14 évesek	6.30	30.40	16.54	7.00	9.60	38.80	22.45	7.00	2 fő - 4%	11 fő - 24%	33 fő - 72%
15 évesek	6.40	24.90	12.75	5.00	8.80	32.40	25.00	5.00		8 fő - 24%	25 fő - 76%
16 évesek	5.50	45.00	14.52	10.00	8.40	38.50	24.89	8.00	4 fő - 6%	15 fő - 22%	50 fő - 72%
17 évesek	6.60	35.90	16.41	7.00	14.90	48.10	29.97	7.00	6 fő - 9%	18 fő - 26%	44 fő - 65%
18+ évesek	7.00	37.60	16.52	7.00	17.80	44.40	27.96	7.00	5 fő - 7%	14 fő - 20%	51 fő - 73%

Összesen: 6 % 21 % 73 %

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
12 évesek	42.23	42.23	42.23	0.00	40.13	40.13	40.13	0.00			2 fő - 100%
13 évesek	60.85	60.85	60.85	0.00	33.81	35.65	34.73	0.00	2 fő - 67%		1 fő - 33%
15 évesek	40.32	49.75	45.04	4.00						1 fő - 50%	1 fő - 50%
16 évesek	41.41	41.75	41.58	0.00	39.75	39.75	39.75	0.00		2 fő - 67%	1 fő - 33%
18+ évesek	28.22	28.22	28.22	0.00					1 fő - 100%		

Összesen: 27 % 27 % 46 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	6.00	51.00	26.73	12.00	17.00	80.00	45.60	17.00	1 fő - 4%	25 fő - 96%
12 évesek	17.00	80.00	53.09	18.00	22.00	80.00	52.21	21.00		42 fő - 100%
13 évesek	20.00	80.00	61.18	21.00	15.00	80.00	57.25	23.00	2 fő - 6%	31 fő - 94%
14 évesek	20.00	80.00	69.00	18.00	20.00	80.00	54.84	21.00	1 fő - 2%	48 fő - 98%
15 évesek	47.00	80.00	78.17	7.00	30.00	80.00	71.95	14.00		37 fő - 100%
16 évesek	12.00	80.00	68.12	23.00	17.00	80.00	66.73	17.00	2 fő - 3%	64 fő - 97%
17 évesek	24.00	80.00	71.08	15.00	28.00	80.00	64.97	18.00		70 fő - 100%
18+ évesek	15.00	80.00	63.64	23.00	31.00	80.00	73.55	13.00	4 fő - 6%	64 fő - 94%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	5.00	29.00	13.27	6.00	9.00	25.00	16.27	4.00	22 fő - 85%	4 fő - 15%
12 évesek	3.00	23.00	11.65	4.00	6.00	22.00	14.53	4.00	41 fő - 98%	1 fő - 2%
13 évesek	9.00	21.00	14.61	3.00	9.00	30.00	20.18	6.00	28 fő - 80%	7 fő - 20%
14 évesek	7.00	21.00	14.84	4.00	12.00	29.00	19.13	4.00	44 fő - 90%	5 fő - 10%
15 évesek	7.00	27.00	17.11	4.00	6.00	29.00	16.78	5.00	30 fő - 83%	6 fő - 17%
16 évesek	9.00	28.00	17.35	6.00	11.00	29.00	18.05	4.00	51 fő - 77%	15 fő - 23%
17 évesek	6.00	30.00	16.37	5.00	11.00	30.00	18.97	5.00	49 fő - 74%	17 fő - 26%
18+ évesek	6.00	23.00	15.07	4.00	8.00	29.00	20.32	4.00	54 fő - 83%	11 fő - 17%

Összesen: 83 % 17 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	34.00	11.36	8.00	1.00	37.00	11.92	10.00	10 fő - 42%	14 fő - 58%
12 évesek	4.00	40.00	18.09	9.00	1.00	30.00	11.68	7.00	8 fő - 19%	34 fő - 81%
13 évesek	3.00	42.00	16.33	12.00	2.00	34.00	13.94	8.00	11 fő - 31%	24 fő - 69%
14 évesek	3.00	42.00	20.21	9.00	1.00	30.00	11.28	7.00	14 fő - 29%	35 fő - 71%

15 évesek	10.00	44.00	25.22	8.00	2.00	20.00	9.89	6.00	8 fő - 22%	28 fő - 78%
16 évesek	3.00	80.00	22.58	17.00	1.00	50.00	14.36	9.00	16 fő - 24%	50 fő - 76%
17 évesek	6.00	54.00	25.67	10.00	1.00	20.00	10.00	5.00	17 fő - 25%	52 fő - 75%
18+ évesek	3.00	80.00	21.21	13.00	1.00	71.00	15.53	12.00	19 fő - 28%	49 fő - 72%

Összesen: 26 % 74 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.95	23.80	16.96	2.00	12.65	28.45	19.77	4.00	5 fő - 19%	11 fő - 42%	10 fő - 38%
12 évesek	12.45	26.45	19.19	3.00	16.05	31.15	21.22	4.00	4 fő - 10%	25 fő - 60%	13 fő - 31%
13 évesek	15.75	36.15	21.81	4.00	14.10	34.10	23.46	4.00	9 fő - 26%	15 fő - 43%	11 fő - 31%
14 évesek	17.30	40.95	28.86	5.00	12.85	29.55	21.92	4.00	16 fő - 31%	18 fő - 35%	18 fő - 35%
15 évesek	26.70	50.50	35.57	5.00	18.80	33.00	25.71	4.00	5 fő - 13%	13 fő - 34%	20 fő - 53%
16 évesek	18.45	61.05	36.61	13.00	18.90	42.85	28.67	5.00	10 fő - 14%	27 fő - 39%	33 fő - 47%
17 évesek	32.20	53.30	40.53	5.00	20.45	37.25	27.20	6.00	8 fő - 11%	24 fő - 33%	40 fő - 56%
18+ évesek	34.65	66.50	44.00	11.00	21.10	38.55	27.66	3.00	6 fő - 9%	30 fő - 44%	32 fő - 47%

Összesen: 16 % 40 % 44 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	100.00	160.00	130.45	19.00	100.00	186.00	135.54	21.00	10 fő - 42%	14 fő - 58%
12 évesek	110.00	190.00	153.87	23.00	110.00	190.00	141.37	19.00	11 fő - 26%	31 fő - 74%
13 évesek	95.00	215.00	154.22	39.00	122.00	201.00	152.24	18.00	10 fő - 29%	25 fő - 71%
14 évesek	118.00	215.00	173.72	25.00	120.00	193.00	153.75	22.00	14 fő - 29%	35 fő - 71%
15 évesek	150.00	230.00	200.33	22.00	115.00	190.00	155.67	20.00	7 fő - 19%	29 fő - 81%
16 évesek	104.00	257.00	187.82	55.00	105.00	271.00	159.48	30.00	15 fő - 23%	51 fő - 77%
17 évesek	160.00	281.00	213.69	28.00	105.00	195.00	152.59	26.00	18 fő - 26%	50 fő - 74%
18+ évesek	140.00	283.00	211.93	30.00	110.00	202.00	157.95	22.00	15 fő - 22%	53 fő - 78%

Összesen: 26 % 74 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	5.00	31.00	22.41	8.00	16.00	36.00	25.06	8.00	10 fő - 37%	17 fő - 63%
12 évesek	8.50	33.50	22.76	6.00	15.50	37.50	28.69	6.00	10 fő - 24%	31 fő - 76%
13 évesek	6.00	28.00	16.76	5.00	14.00	45.00	31.59	7.00	16 fő - 47%	18 fő - 53%
14 évesek	11.50	29.50	19.48	5.00	16.00	45.00	30.04	7.00	22 fő - 44%	28 fő - 56%
15 évesek	11.00	42.00	25.22	7.00	20.00	42.50	31.69	5.00	12 fő - 33%	24 fő - 67%
16 évesek	9.00	38.00	21.54	9.00	11.50	46.50	31.70	8.00	26 fő - 39%	41 fő - 61%
17 évesek	5.00	41.00	24.76	9.00	10.00	44.00	30.71	7.00	24 fő - 34%	46 fő - 66%
18+ évesek	1.25	35.00	19.76	8.00	16.00	47.50	32.43	6.00	32 fő - 47%	36 fő - 53%

Összesen: 39 % 61 %