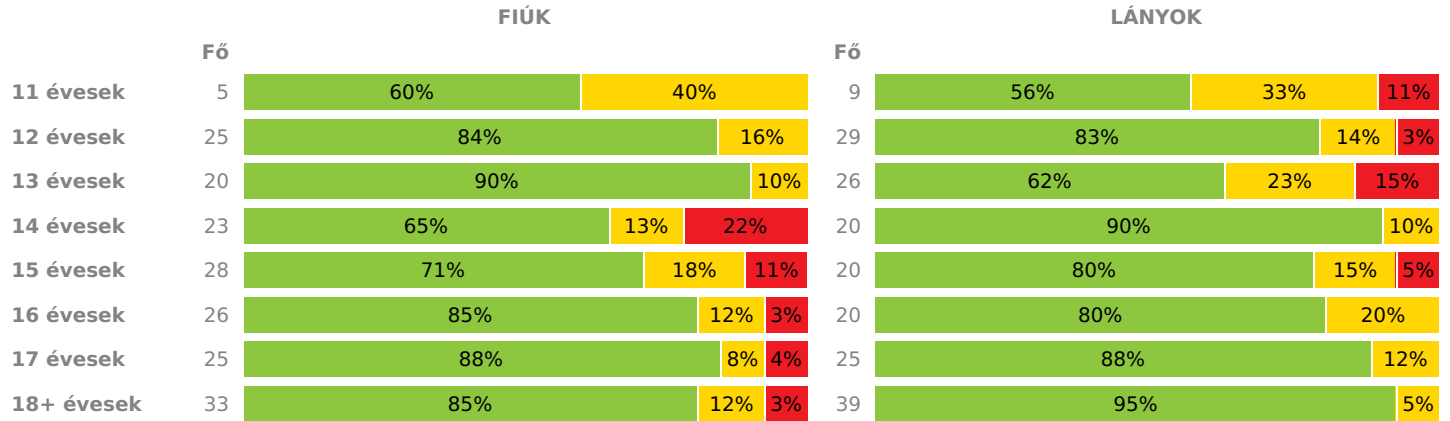
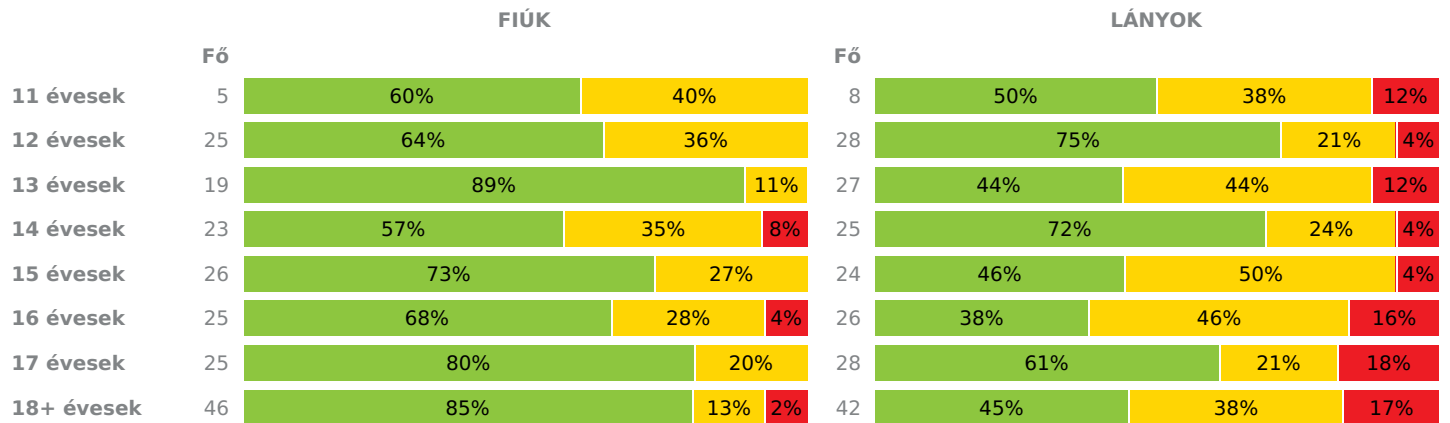
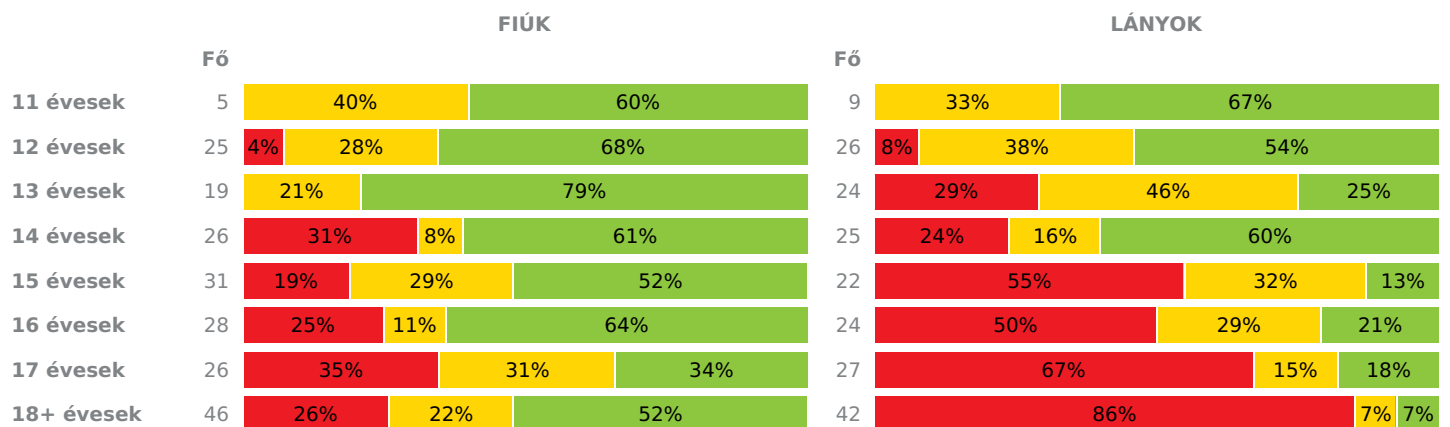
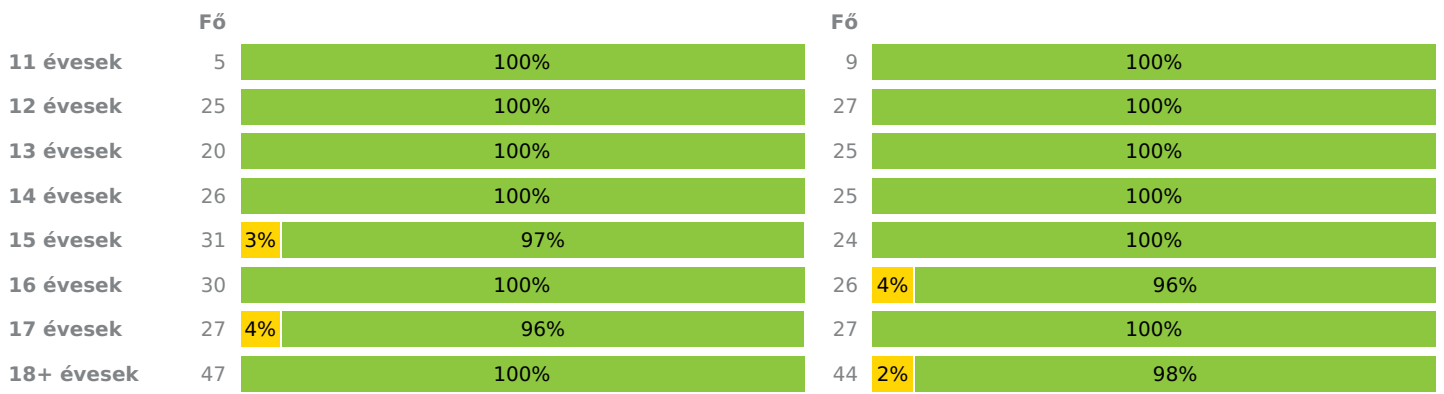
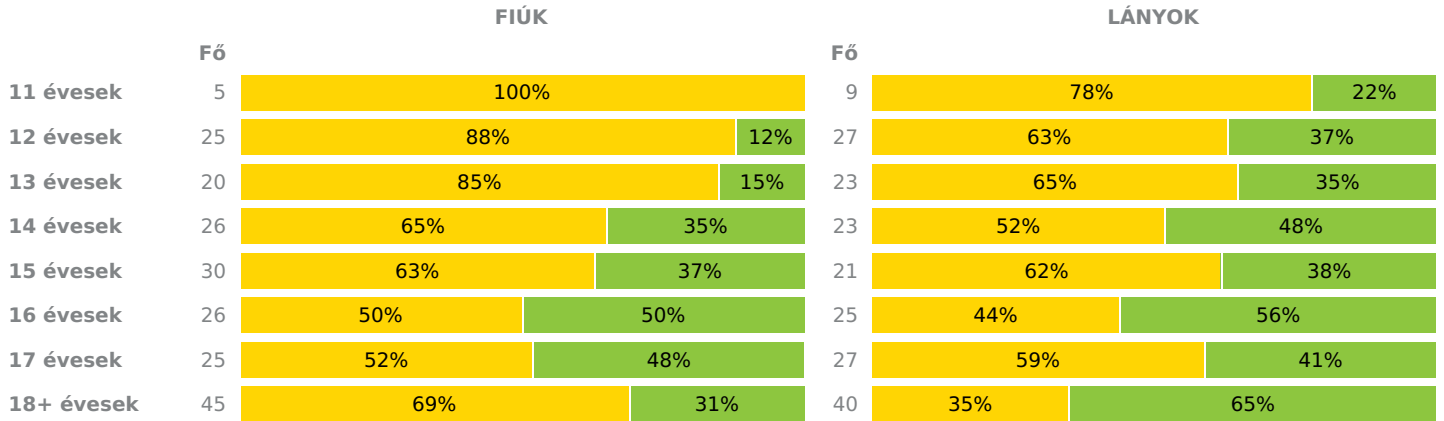
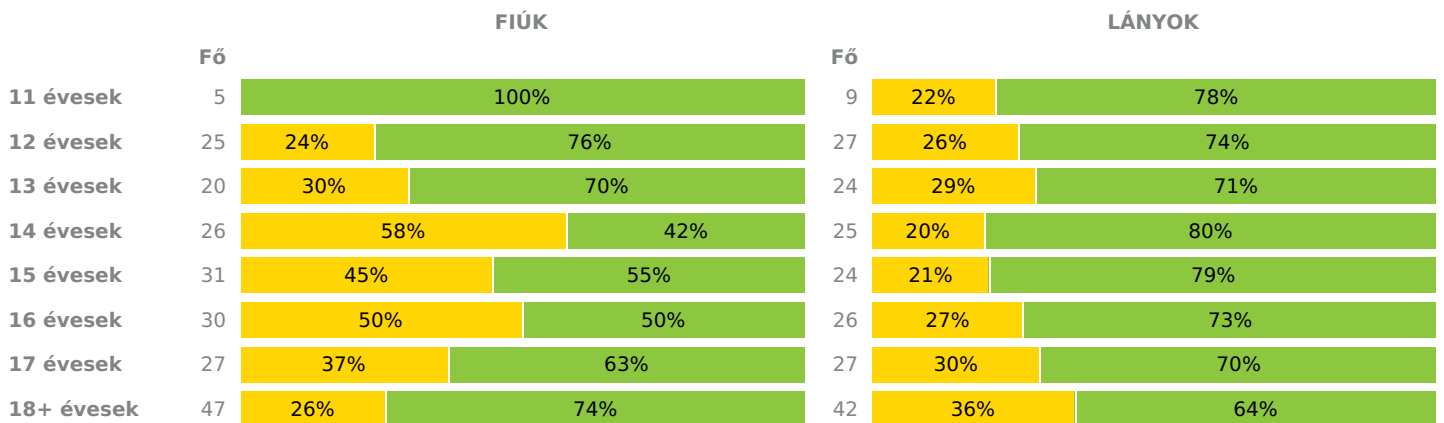

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**
**FIÚK**
**LÁNYOK**



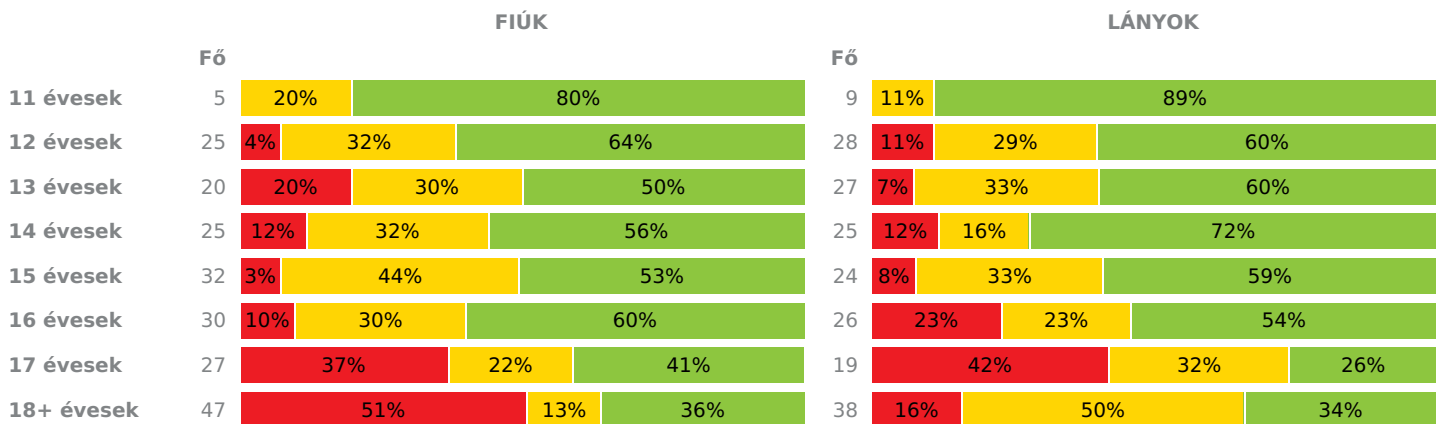
### Törzsemelés teszt (cm)



### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)



### Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	25	28%	72%	26	23%	77%
13 évesek	21	24%	76%	24	29%	71%
14 évesek	25	44%	56%	25	12%	88%
15 évesek	32	28%	72%	23	26%	74%
16 évesek	30	17%	83%	24	17%	83%
17 évesek	27	22%	78%	26	38%	62%
18+ évesek	47	19%	81%	41	32%	68%

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	5	20% / 80%	9	11% / 89%
12 évesek	25	48% / 52%	26	15% / 85%
13 évesek	20	35% / 65%	25	16% / 84%
14 évesek	25	40% / 60%	25	8% / 92%
15 évesek	31	39% / 61%	24	29% / 71%
16 évesek	30	27% / 73%	26	42% / 58%
17 évesek	27	26% / 74%	25	52% / 48%
18+ évesek	46	24% / 76%	43	49% / 51%

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



■ Fokozott fejlesztés szükséges

■ Fejlesztés szükséges

■ Egészségzóna

### Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 564 / 270 fiú, 294 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 71,69 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.24 16:01:00



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.23	24.03	19.62	2.78	13.03	26.30	19.65	3.78	1 fő - 7%	5 fő - 36%	8 fő - 57%
12 évesek	15.34	22.95	18.97	2.20	8.16	26.18	18.88	3.21	1 fő - 2%	8 fő - 15%	45 fő - 83%
13 évesek	15.70	24.30	18.37	2.14	17.14	31.23	22.26	3.96	4 fő - 9%	8 fő - 17%	34 fő - 74%
14 évesek	16.31	40.75	22.99	6.55	14.90	24.54	19.77	2.43	5 fő - 11%	5 fő - 12%	33 fő - 77%
15 évesek	16.04	30.71	21.74	4.42	13.32	32.37	21.09	4.03	4 fő - 8%	8 fő - 17%	36 fő - 75%
16 évesek	18.26	33.21	21.30	3.20	16.79	28.99	22.00	3.06	1 fő - 2%	7 fő - 15%	38 fő - 83%
17 évesek	14.50	30.55	21.78	3.04	16.97	29.13	21.19	2.80	1 fő - 2%	5 fő - 10%	44 fő - 88%
18+ évesek	18.08	36.07	22.08	3.34	11.03	29.30	21.18	3.14	1 fő - 2%	6 fő - 8%	65 fő - 90%

Összesen: 5 % 14 % 81 %

#### Testsírszázalék (TZS %)

FIÚK

LÁNYOK

INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	28.20	20.94	6.04	12.10	34.80	24.23	6.51	1 fő - 8%	5 fő - 38%	7 fő - 54%
12 évesek	9.90	31.00	20.72	5.83	11.00	34.70	21.16	6.36	1 fő - 2%	15 fő - 28%	37 fő - 70%
13 évesek	9.50	27.60	16.58	5.18	11.20	44.30	26.77	8.48	3 fő - 7%	14 fő - 30%	29 fő - 63%
14 évesek	5.00	40.40	20.46	9.75	11.10	40.00	24.22	6.81	3 fő - 6%	14 fő - 29%	31 fő - 65%
15 évesek	4.70	30.70	15.81	8.16	12.70	42.50	27.82	6.53	1 fő - 2%	19 fő - 38%	30 fő - 60%
16 évesek	5.70	33.10	16.16	7.31	16.00	41.00	30.20	6.48	5 fő - 10%	19 fő - 37%	27 fő - 53%
17 évesek	5.10	31.10	15.47	6.16	20.20	45.20	30.27	6.85	5 fő - 9%	11 fő - 21%	37 fő - 70%
18+ évesek	6.80	35.10	16.13	6.36	17.00	46.90	31.43	6.30	8 fő - 9%	22 fő - 25%	58 fő - 66%

Összesen: 7 % 30 % 63 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.63	49.19	43.29	4.90	37.84	44.50	41.44	2.31		5 fő - 36%	9 fő - 64%
12 évesek	36.77	51.17	42.51	4.18	36.53	49.50	41.95	4.12	3 fő - 6%	17 fő - 33%	31 fő - 61%
13 évesek	38.26	52.70	44.20	4.11	32.56	45.67	38.39	3.06	7 fő - 16%	15 fő - 35%	21 fő - 49%
14 évesek	34.22	54.79	43.41	6.25	34.09	53.80	40.38	4.16	14 fő - 27%	6 fő - 12%	31 fő - 61%
15 évesek	35.62	55.65	44.09	4.47	32.79	39.57	36.22	2.00	18 fő - 34%	16 fő - 30%	19 fő - 36%
16 évesek	32.45	55.43	45.37	6.34	32.45	46.22	36.62	3.55	19 fő - 37%	10 fő - 19%	23 fő - 44%
17 évesek	30.83	55.70	43.84	5.96	30.55	47.97	35.93	4.02	27 fő - 51%	12 fő - 23%	14 fő - 26%
18+ évesek	35.45	59.13	45.05	5.36	28.12	57.39	33.19	4.66	48 fő - 55%	13 fő - 15%	27 fő - 31%

Összesen: 34 % 23 % 43 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	31.00	80.00	63.00	21.22	34.00	80.00	67.56	17.22		14 fő - 100%
12 évesek	18.00	80.00	53.48	21.03	18.00	80.00	61.48	19.35		52 fő - 100%
13 évesek	26.00	80.00	69.95	17.61	25.00	80.00	69.88	18.21		45 fő - 100%
14 évesek	26.00	80.00	65.81	20.03	30.00	80.00	74.40	13.95		51 fő - 100%
15 évesek	15.00	80.00	71.84	16.23	25.00	80.00	64.58	20.23	1 fő - 2%	54 fő - 98%
16 évesek	30.00	80.00	75.03	12.29	10.00	80.00	71.65	19.96	1 fő - 2%	55 fő - 98%
17 évesek	1.00	80.00	67.56	19.64	34.00	80.00	64.11	16.38	1 fő - 2%	53 fő - 98%
18+ évesek	30.00	80.00	74.09	13.32	4.00	80.00	62.50	21.77	1 fő - 1%	90 fő - 100%

Összesen: 1 % 99 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	13.00	21.00	16.20	2.79	15.00	28.00	20.33	3.80	12 fő - 86%	2 fő - 14%
12 évesek	9.00	30.00	18.77	4.32	13.50	30.00	20.66	4.15	39 fő - 75%	13 fő - 25%
13 évesek	6.60	28.30	17.56	4.99	9.90	30.00	20.91	5.41	32 fő - 74%	11 fő - 26%
14 évesek	9.00	29.00	19.15	5.80	13.00	29.00	21.45	4.58	29 fő - 59%	20 fő - 41%
15 évesek	14.00	30.00	21.36	4.69	12.00	29.00	20.63	4.88	32 fő - 63%	19 fő - 37%
16 évesek	12.00	30.00	22.42	4.70	11.00	29.60	22.09	4.99	24 fő - 47%	27 fő - 53%
17 évesek	12.00	30.00	21.14	4.89	14.00	30.00	22.28	5.33	29 fő - 56%	23 fő - 44%
18+ évesek	11.00	30.00	20.21	5.53	14.00	30.00	23.88	4.83	45 fő - 53%	40 fő - 47%

Összesen: 61 % 39 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8.00	22.00	13.80	5.08	6.00	27.00	12.33	6.13	2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	2.00	28.00	14.00	7.83	3.00	30.00	12.44	6.89	13 fő - 25%	39 fő - 75%
13 évesek	2.00	55.00	17.80	12.52	2.00	28.00	12.29	7.81	13 fő - 30%	31 fő - 70%
14 évesek	1.00	41.00	12.96	9.42	3.00	36.00	14.60	8.50	20 fő - 39%	31 fő - 61%
15 évesek	6.00	31.00	16.00	5.95	1.00	26.00	9.75	5.43	19 fő - 35%	36 fő - 65%
16 évesek	7.00	46.00	19.47	9.78	1.00	20.00	11.27	6.05	22 fő - 39%	34 fő - 61%
17 évesek	1.00	40.00	20.44	8.26	2.00	22.00	11.07	5.79	18 fő - 33%	36 fő - 67%
18+ évesek	7.00	71.00	25.15	12.93	1.00	34.00	10.74	7.73	27 fő - 30%	62 fő - 70%
Összesen:									32 %	68 %

#### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	24.00	20.80	2.71	16.00	26.00	21.30	3.69		2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	16.40	26.00	21.52	2.42	13.60	35.50	22.63	5.14	4 fő - 8%	16 fő - 30%	33 fő - 62%
13 évesek	16.00	31.60	24.24	4.70	13.80	37.00	24.74	5.02	6 fő - 13%	15 fő - 32%	26 fő - 55%
14 évesek	20.00	41.00	30.08	5.64	3.60	40.90	26.16	6.87	6 fő - 12%	12 fő - 24%	32 fő - 64%
15 évesek	25.10	59.80	37.72	8.15	18.60	31.90	26.50	3.21	3 fő - 5%	22 fő - 39%	31 fő - 55%
16 évesek	18.00	60.10	39.83	8.53	15.20	41.20	27.27	6.24	9 fő - 16%	15 fő - 27%	32 fő - 57%
17 évesek	7.00	59.00	36.48	12.20	15.00	36.00	24.25	6.18	18 fő - 39%	12 fő - 26%	16 fő - 35%
18+ évesek	15.00	54.00	36.28	10.35	17.10	35.90	27.54	3.72	30 fő - 35%	25 fő - 29%	30 fő - 35%
Összesen:									19 %	29 %	52 %

#### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	126.00	168.00	141.40	15.09	120.00	160.00	143.00	12.23	2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	105.00	181.00	148.56	19.60	110.00	189.00	145.46	18.20	13 fő - 25%	38 fő - 75%
13 évesek	110.00	205.00	165.33	25.44	106.00	178.00	142.96	19.73	12 fő - 27%	33 fő - 73%
14 évesek	88.00	243.00	164.92	37.11	118.00	209.00	157.80	20.84	14 fő - 28%	36 fő - 72%
15 évesek	130.00	257.00	186.25	24.76	105.00	195.00	152.48	23.57	15 fő - 27%	40 fő - 73%
16 évesek	35.00	236.00	194.33	38.05	100.00	192.00	154.58	22.02	9 fő - 17%	45 fő - 83%
17 évesek	150.00	244.00	208.81	23.41	115.00	204.00	153.65	26.04	16 fő - 30%	37 fő - 70%
18+ évesek	167.00	275.00	217.09	25.42	105.00	203.00	149.85	21.78	22 fő - 25%	66 fő - 75%
Összesen:									25 %	75 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.50	34.50	25.40	5.70	24.50	36.50	28.72	3.99	2 fő - 14%	12 fő - 86%
12 évesek	2.50	34.50	20.64	7.98	13.50	45.00	30.90	6.34	16 fő - 31%	35 fő - 69%
13 évesek	8.50	34.00	21.73	6.97	17.50	43.00	30.96	6.29	11 fő - 24%	34 fő - 76%
14 évesek	7.00	29.50	20.44	5.59	13.00	46.50	32.22	6.55	12 fő - 24%	38 fő - 76%
15 évesek	6.00	37.00	22.21	6.96	14.00	43.00	30.83	6.76	19 fő - 35%	36 fő - 65%
16 évesek	10.50	43.50	26.15	8.65	12.00	41.50	31.77	7.29	19 fő - 34%	37 fő - 66%
17 évesek	8.00	37.00	24.48	7.02	18.50	49.00	32.28	7.74	20 fő - 38%	32 fő - 62%
18+ évesek	7.50	43.50	26.49	8.82	18.00	48.00	31.34	6.95	32 fő - 36%	57 fő - 64%
Összesen:									32 %	68 %

