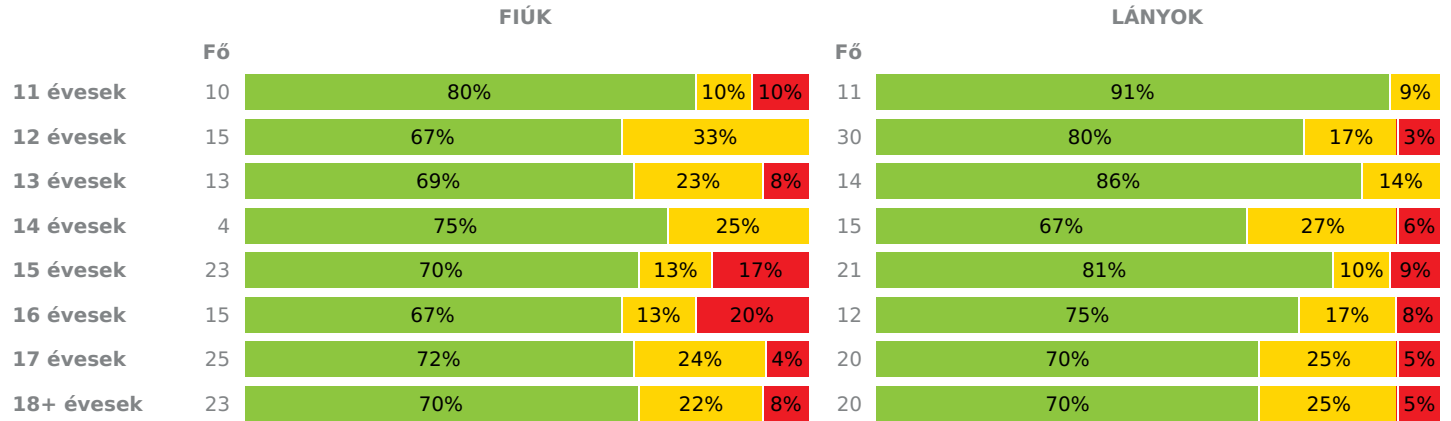
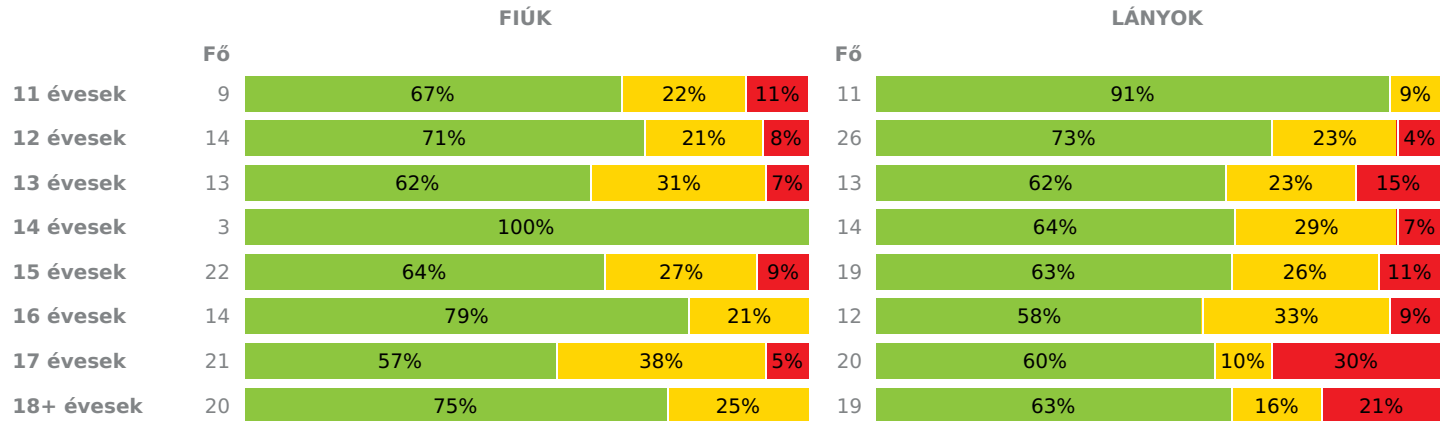
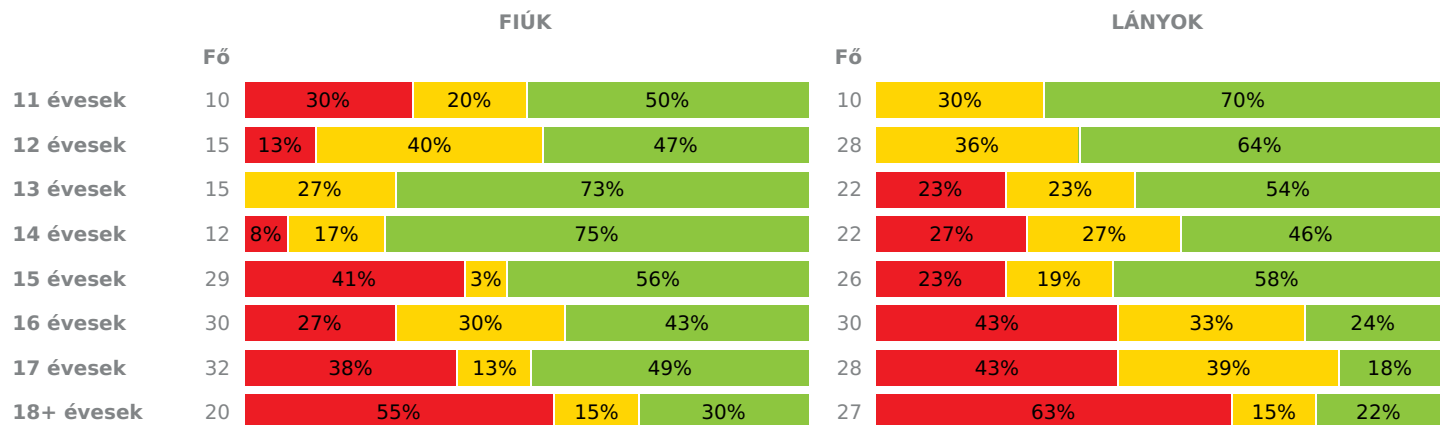
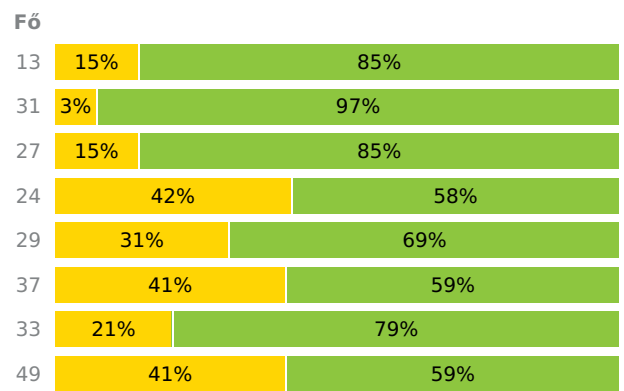
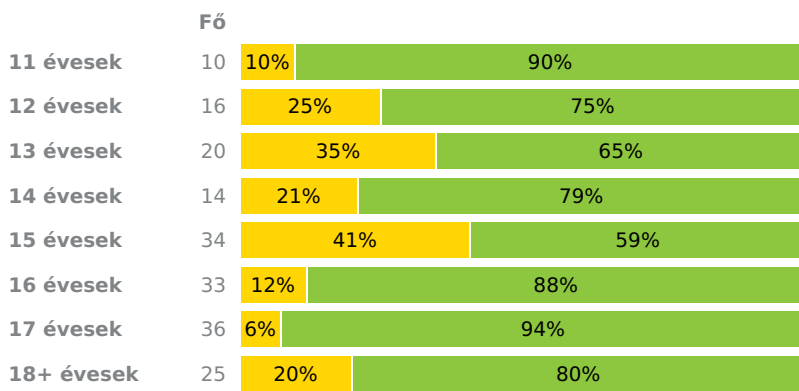
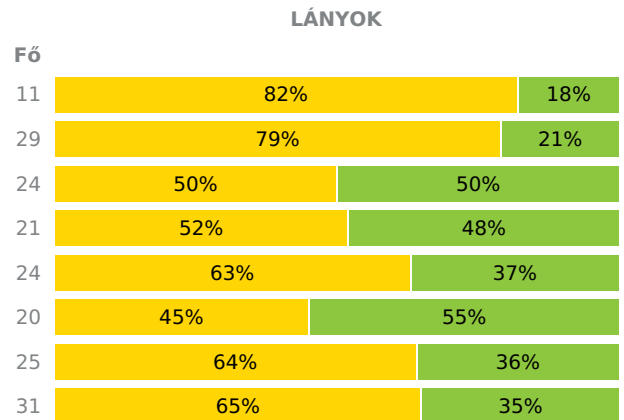
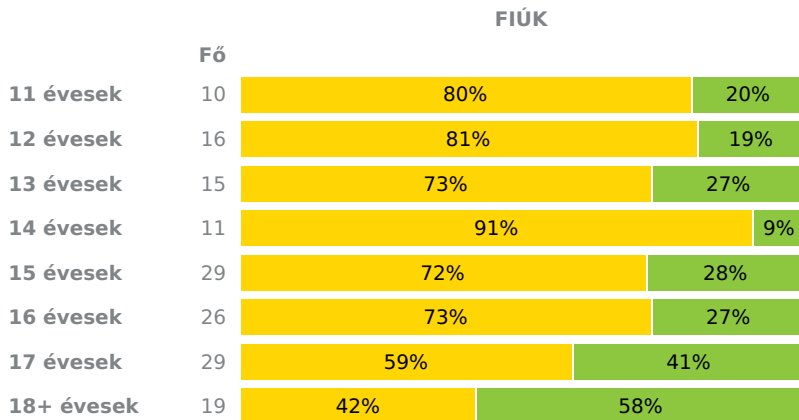

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

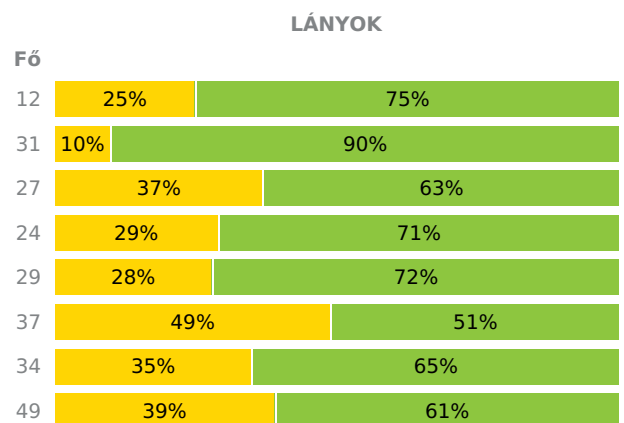
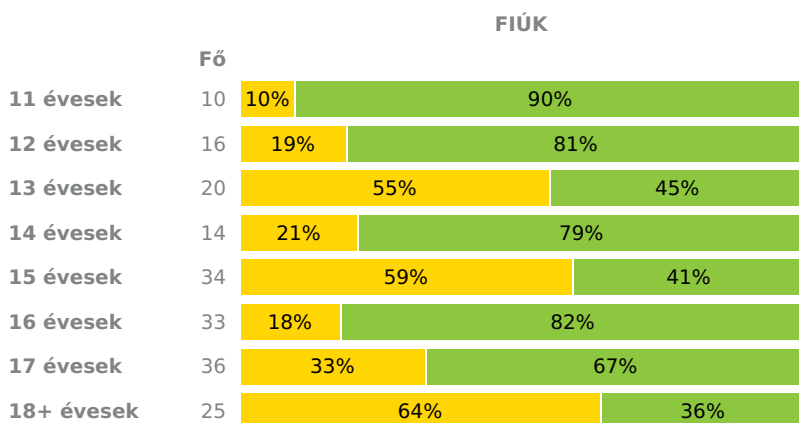
LÁNYOK



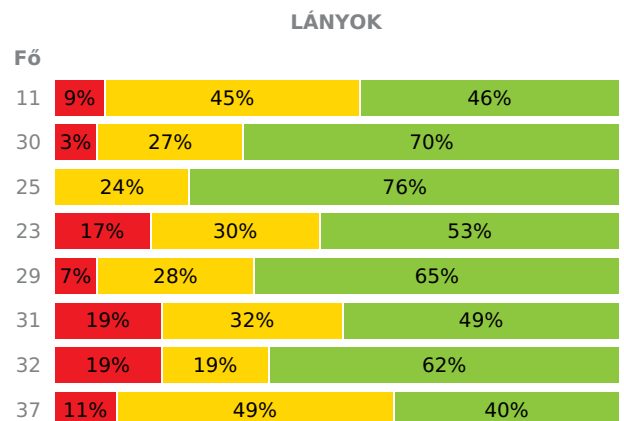
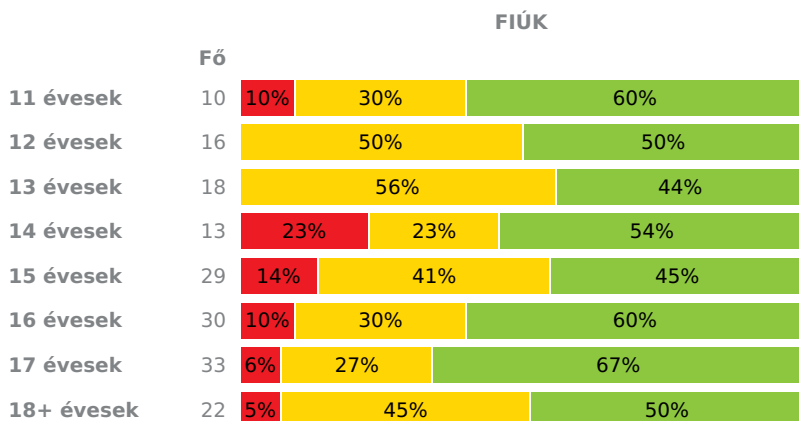
Törzsemelés teszt (cm)



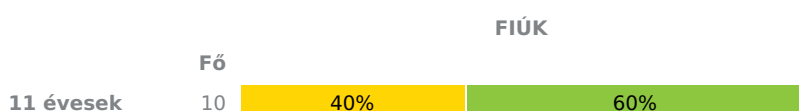
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	16	19%	81%	30	10%	90%
13 évesek	15	13%	87%	22	18%	82%
14 évesek	12	17%	83%	23	17%	83%
15 évesek	30	50%	50%	27	11%	89%
16 évesek	30	23%	77%	32	13%	87%
17 évesek	33	12%	88%	30	13%	87%
18+ évesek	21	10%	90%	31	16%	84%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	10	40% / 60%	13	31% / 69%
12 évesek	16	31% / 69%	31	19% / 81%
13 évesek	20	50% / 50%	27	22% / 78%
14 évesek	14	43% / 57%	24	17% / 83%
15 évesek	34	50% / 50%	29	24% / 76%
16 évesek	33	33% / 67%	37	43% / 57%
17 évesek	36	31% / 69%	34	53% / 47%
18+ évesek	25	44% / 56%	49	57% / 43%

Magyar Diáksport Szövetség - 2020



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 479 / 224 fiú, 255 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 75,67 %
Nyomtatás dátuma: 2022.10.24 16:01:33



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	15.82	29.78	20.24	3.77	15.09	21.62	18.34	1.98	1 fő - 4%	2 fő - 10%	18 fő - 86%
12 évesek	16.02	23.68	19.74	2.26	13.15	26.31	19.21	2.86	1 fő - 2%	10 fő - 22%	34 fő - 76%
13 évesek	15.79	28.95	20.15	3.58	15.62	25.24	19.83	2.47	1 fő - 3%	5 fő - 19%	21 fő - 78%
14 évesek	17.04	23.72	19.92	2.44	17.72	30.80	22.59	3.66	1 fő - 6%	5 fő - 26%	13 fő - 68%
15 évesek	16.85	45.87	23.00	6.01	16.69	39.04	22.41	5.34	6 fő - 14%	5 fő - 11%	33 fő - 75%
16 évesek	17.63	29.77	23.19	4.25	17.57	31.07	22.36	3.70	4 fő - 15%	4 fő - 15%	19 fő - 70%
17 évesek	17.90	34.26	22.61	3.68	16.49	31.21	22.20	4.07	2 fő - 5%	11 fő - 24%	32 fő - 71%
18+ évesek	15.32	44.14	23.51	5.71	15.62	30.48	22.17	3.73	3 fő - 7%	10 fő - 23%	30 fő - 70%

Összesen: 7 % 19 % 74 %

Testsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.40	37.60	23.69	6.33	12.20	29.20	19.86	4.92	1 fő - 5%	3 fő - 15%	16 fő - 80%
12 évesek	13.40	39.90	21.49	6.98	13.20	34.90	22.12	6.12	2 fő - 4%	9 fő - 23%	29 fő - 73%
13 évesek	10.40	36.30	19.72	7.89	13.40	36.30	24.78	7.61	3 fő - 11%	7 fő - 27%	16 fő - 62%
14 évesek	13.80	18.20	15.87	1.81	9.50	41.20	24.76	8.30	1 fő - 5%	4 fő - 24%	12 fő - 71%
15 évesek	6.20	42.70	19.27	9.27	11.70	46.70	26.99	8.40	4 fő - 10%	11 fő - 27%	26 fő - 63%
16 évesek	5.20	31.10	15.84	8.22	16.80	40.40	28.72	6.74	1 fő - 4%	7 fő - 27%	18 fő - 69%
17 évesek	7.10	36.60	18.89	7.27	17.50	44.60	30.22	7.87	7 fő - 17%	10 fő - 24%	24 fő - 59%
18+ évesek	7.30	30.80	17.21	7.00	11.90	45.00	29.66	8.70	4 fő - 10%	8 fő - 21%	27 fő - 69%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

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
11 évesek	33.82	47.02	39.99	3.83	37.79	52.62	44.03	4.61	3 fő - 15%	5 fő - 25%	12 fő - 60%
12 évesek	37.31	52.67	41.69	4.47	37.59	48.97	41.32	2.99	2 fő - 5%	16 fő - 37%	25 fő - 58%
13 évesek	37.80	53.07	43.87	4.49	35.49	52.33	41.44	4.73	5 fő - 14%	9 fő - 24%	23 fő - 62%
14 évesek	38.54	56.36	46.02	5.12	32.50	44.41	38.87	3.10	7 fő - 21%	8 fő - 24%	19 fő - 56%
15 évesek	33.85	55.46	43.40	6.07	33.31	51.26	39.82	4.12	18 fő - 33%	6 fő - 11%	31 fő - 56%
16 évesek	35.20	54.97	43.97	4.43	27.86	44.23	36.54	3.45	21 fő - 35%	19 fő - 32%	20 fő - 33%
17 évesek	31.33	57.45	44.03	6.53	30.55	46.70	36.12	3.92	24 fő - 40%	15 fő - 25%	21 fő - 35%
18+ évesek	33.05	56.70	42.03	6.64	29.83	44.72	34.86	4.39	28 fő - 60%	7 fő - 15%	12 fő - 26%

Összesen: 30 % 24 % 46 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	80.00	56.70	22.48	0.00	80.00	61.00	30.93	3 fő - 13%	20 fő - 87%
12 évesek	0.00	80.00	50.56	29.81	0.00	80.00	62.87	24.83	5 fő - 11%	42 fő - 89%
13 évesek	0.00	80.00	45.80	36.03	0.00	80.00	56.70	28.67	11 fő - 23%	36 fő - 77%
14 évesek	0.00	80.00	58.00	32.02	0.00	80.00	38.96	36.39	13 fő - 34%	25 fő - 66%
15 évesek	0.00	80.00	46.74	39.14	0.00	80.00	46.34	35.81	23 fő - 37%	40 fő - 63%
16 évesek	0.00	80.00	67.76	27.09	0.00	80.00	41.84	36.12	19 fő - 27%	51 fő - 73%
17 évesek	0.00	80.00	73.75	19.38	0.00	80.00	56.76	32.48	9 fő - 13%	60 fő - 87%
18+ évesek	0.00	80.00	61.92	31.76	0.00	80.00	42.06	36.97	25 fő - 34%	49 fő - 66%

Összesen: 25 % 75 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8.00	27.00	16.20	6.26	10.00	28.00	16.00	6.13	17 fő - 81%	4 fő - 19%
12 évesek	6.00	26.00	18.19	5.38	9.00	28.00	18.23	5.05	36 fő - 80%	9 fő - 20%
13 évesek	8.00	29.00	19.50	5.54	11.00	29.00	22.09	3.96	23 fő - 59%	16 fő - 41%
14 évesek	8.00	23.50	16.54	4.65	13.00	29.20	21.86	4.76	21 fő - 66%	11 fő - 34%
15 évesek	9.90	28.40	18.92	5.40	11.00	29.00	21.27	4.83	36 fő - 68%	17 fő - 32%
16 évesek	10.00	29.00	18.63	5.91	15.20	30.00	23.19	3.80	28 fő - 61%	18 fő - 39%
17 évesek	6.00	30.00	20.71	5.84	11.00	30.00	21.52	5.35	33 fő - 61%	21 fő - 39%
18+ évesek	9.00	29.00	21.79	5.72	8.00	29.00	20.20	4.86	28 fő - 56%	22 fő - 44%

Összesen: 65 % 35 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	50.00	18.80	12.63	0.00	53.00	15.00	14.09	4 fő - 18%	18 fő - 82%
12 évesek	0.00	32.00	14.75	9.67	0.00	34.00	15.87	8.96	6 fő - 13%	41 fő - 87%
13 évesek	0.00	31.00	10.30	10.82	0.00	30.00	12.67	9.71	21 fő - 45%	26 fő - 55%
14 évesek	0.00	37.00	16.29	9.44	0.00	30.00	11.21	7.64	10 fő - 26%	28 fő - 74%
15 évesek	0.00	70.00	15.47	13.24	0.00	30.00	12.83	7.93	28 fő - 44%	35 fő - 56%
16 évesek	0.00	80.00	22.61	14.18	0.00	31.00	8.89	8.68	24 fő - 34%	46 fő - 66%
17 évesek	0.00	43.00	20.92	10.35	0.00	24.00	9.59	7.58	24 fő - 34%	46 fő - 66%
18+ évesek	0.00	42.00	13.64	12.71	0.00	41.00	10.69	10.04	35 fő - 47%	39 fő - 53%

Összesen: 35 % 65 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.10	25.20	19.73	3.35	15.60	28.00	20.02	3.30	2 fő - 10%	8 fő - 38%	11 fő - 52%
12 évesek	17.00	33.50	21.64	4.02	17.00	29.30	22.46	3.09	1 fő - 2%	16 fő - 35%	29 fő - 63%
13 évesek	19.70	34.30	24.70	3.78	18.60	35.80	26.01	4.27		16 fő - 37%	27 fő - 63%
14 évesek	14.40	40.30	29.22	6.97	18.20	39.90	27.62	6.62	7 fő - 19%	10 fő - 28%	19 fő - 53%
15 évesek	21.20	55.90	35.18	8.38	14.00	40.00	28.05	5.26	6 fő - 10%	20 fő - 34%	32 fő - 55%
16 évesek	19.30	59.20	40.09	8.72	16.90	37.20	27.14	4.49	9 fő - 15%	19 fő - 31%	33 fő - 54%
17 évesek	29.10	57.10	43.02	6.67	17.00	41.10	29.08	6.12	8 fő - 12%	15 fő - 23%	42 fő - 65%
18+ évesek	26.10	57.30	43.73	7.34	19.70	37.80	28.19	4.32	5 fő - 8%	28 fő - 47%	26 fő - 44%

Összesen: 10 % 34 % 56 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	122.00	198.00	145.10	21.89	110.00	179.00	151.09	21.86	6 fő - 29%	15 fő - 71%
12 évesek	119.00	199.00	154.56	19.98	110.00	188.00	150.50	18.63	6 fő - 13%	40 fő - 87%
13 évesek	117.00	210.00	169.60	23.77	120.00	203.00	155.41	22.42	6 fő - 16%	31 fő - 84%
14 évesek	115.00	233.00	192.92	33.56	110.00	212.00	160.83	27.85	6 fő - 17%	29 fő - 83%
15 évesek	114.00	253.00	186.30	39.63	117.00	212.00	166.26	22.45	18 fő - 32%	39 fő - 68%
16 évesek	123.00	237.00	202.80	25.43	117.00	205.00	166.06	20.65	11 fő - 18%	51 fő - 82%
17 évesek	10.00	275.00	212.12	42.46	105.00	210.00	170.47	25.68	8 fő - 13%	55 fő - 87%
18+ évesek	145.00	255.00	221.48	25.74	123.00	220.00	165.06	22.63	7 fő - 13%	45 fő - 87%

Összesen: 18 % 82 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	35.00	21.90	7.88	0.00	35.00	23.58	10.64	8 fő - 35%	15 fő - 65%
12 évesek	9.00	30.00	22.22	6.39	0.00	42.00	29.87	9.08	11 fő - 23%	36 fő - 77%
13 évesek	0.00	37.00	19.25	11.85	0.00	48.50	27.63	13.11	16 fő - 34%	31 fő - 66%
14 évesek	0.00	37.50	23.79	8.87	0.00	43.50	30.40	10.56	10 fő - 26%	28 fő - 74%
15 évesek	0.00	38.00	18.79	9.93	0.00	49.00	32.81	9.00	24 fő - 38%	39 fő - 62%
16 évesek	0.00	36.00	21.18	10.48	0.00	48.00	24.84	15.27	27 fő - 39%	43 fő - 61%
17 évesek	0.00	42.00	24.18	11.41	0.00	46.50	28.69	11.30	29 fő - 41%	41 fő - 59%
18+ évesek	0.00	44.50	22.10	11.04	0.00	49.50	22.88	16.40	39 fő - 53%	35 fő - 47%

Összesen: 38 % 62 %

