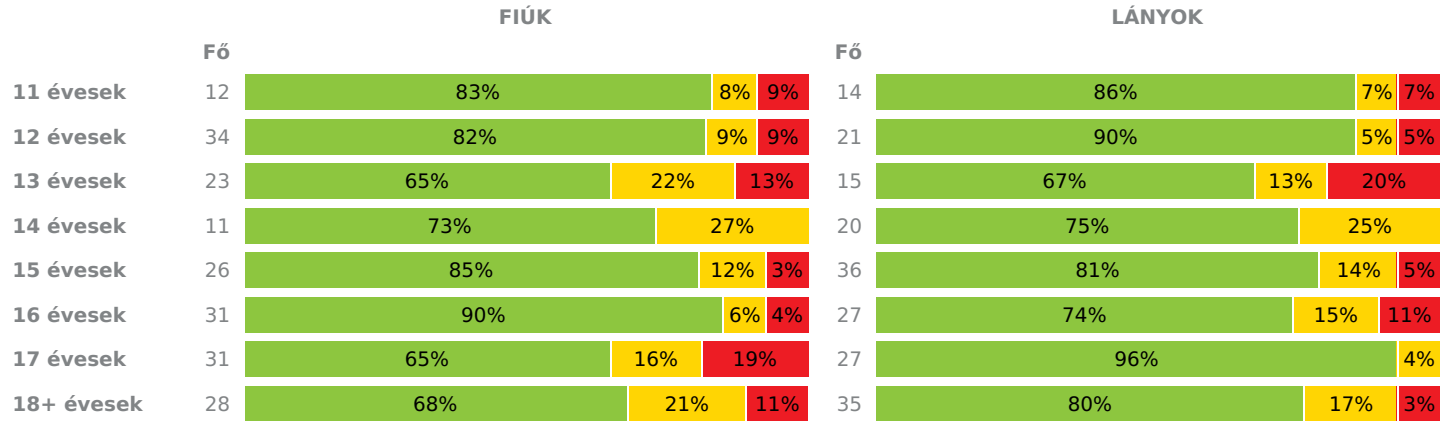
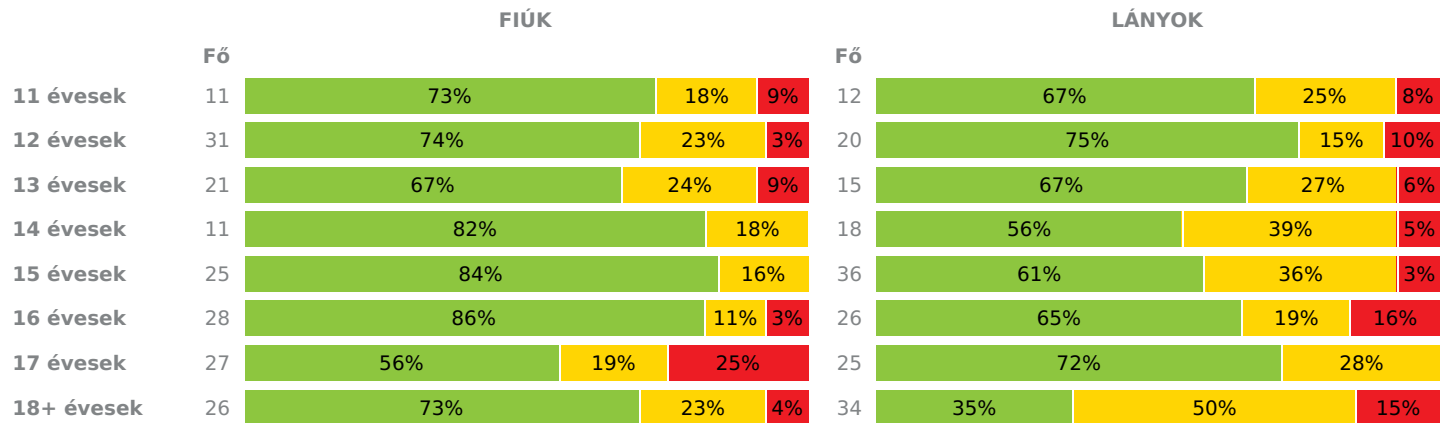
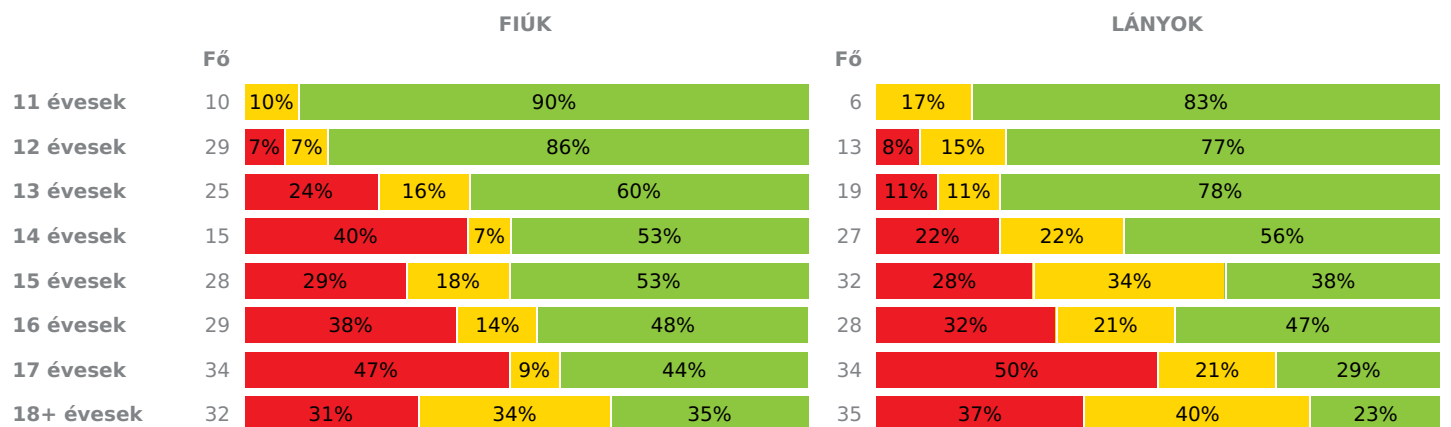
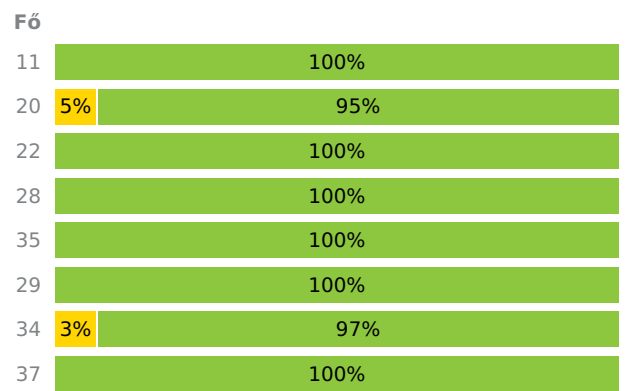
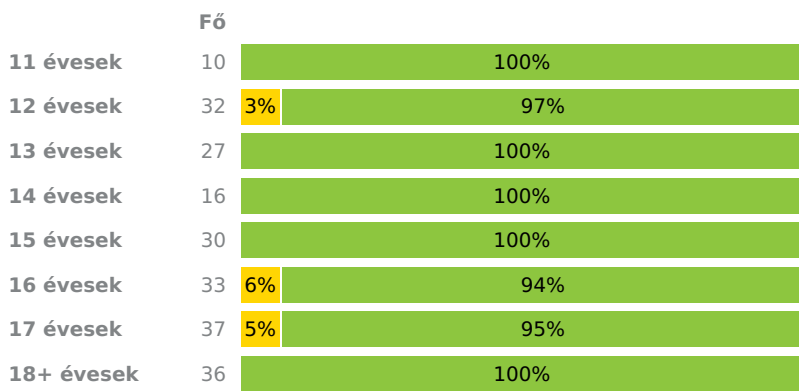
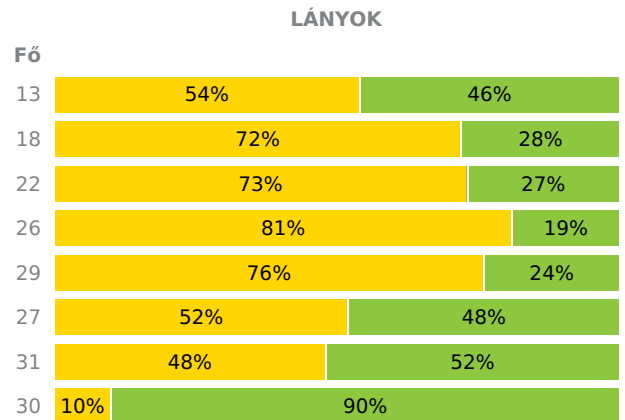
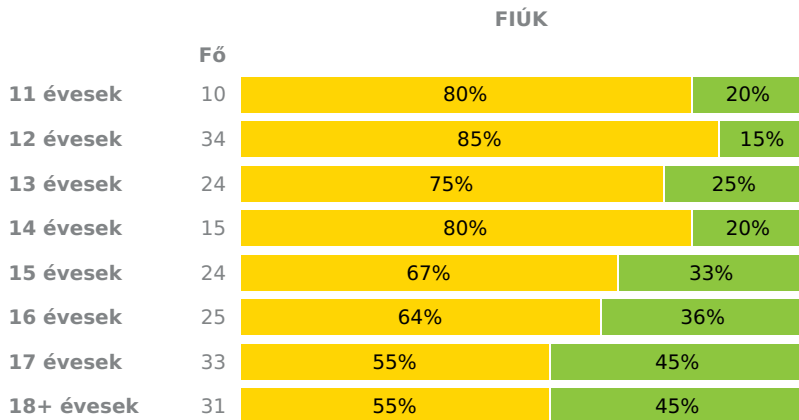

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

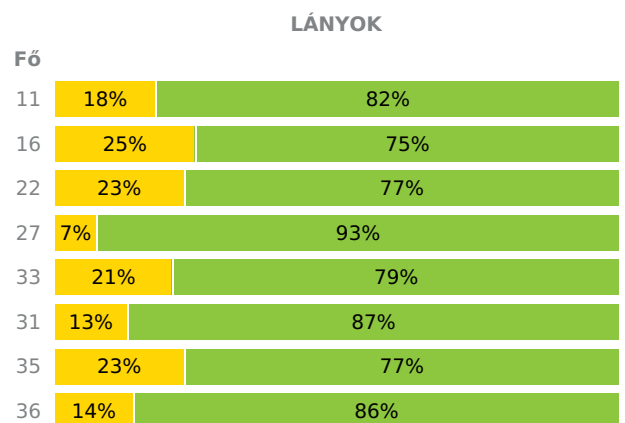
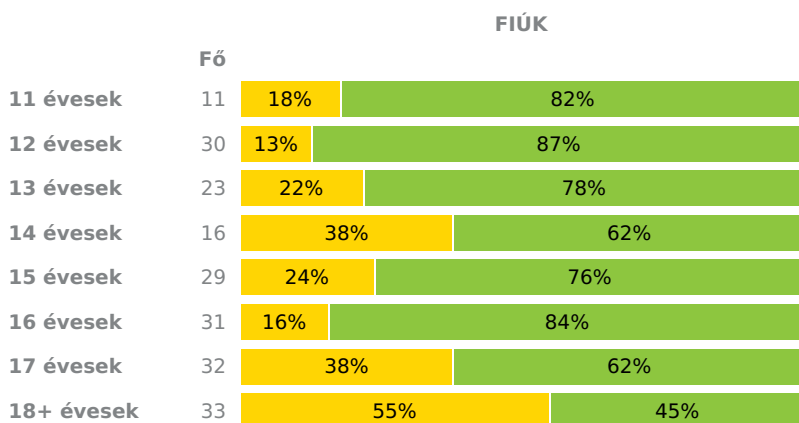
LÁNYOK



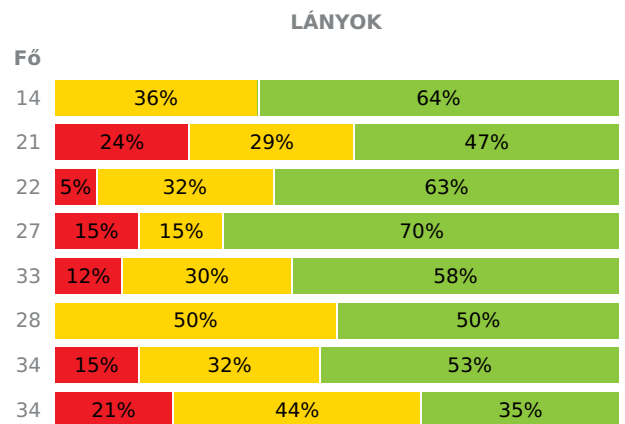
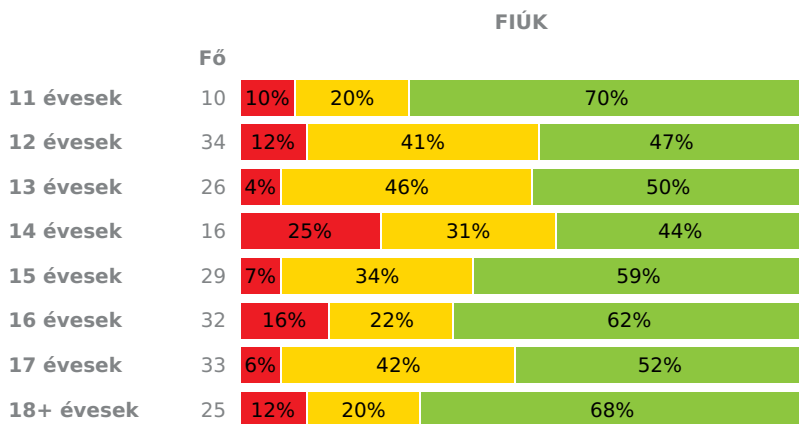
Törzsemelés teszt (cm)



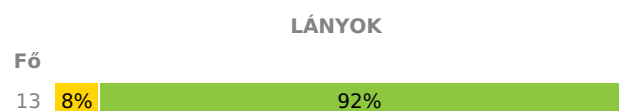
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	34	15%	85%	18	11%	89%
13 évesek	27	15%	85%	19	11%	89%
14 évesek	16	31%	69%	27	7%	93%
15 évesek	27	15%	85%	31	6%	94%
16 évesek	27	11%	89%	26	8%	92%
17 évesek	28	36%	64%	27	4%	96%
18+ évesek	31	19%	81%	33	9%	91%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	9	56% / 44%	14	14% / 86%
12 évesek	32	31% / 69%	20	15% / 85%
13 évesek	22	18% / 82%	22	9% / 91%
14 évesek	16	19% / 81%	27	7% / 93%
15 évesek	27	26% / 74%	32	34% / 66%
16 évesek	29	21% / 79%	31	26% / 74%
17 évesek	34	35% / 65%	32	28% / 72%
18+ évesek	33	24% / 76%	36	39% / 61%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



■ Fokozott fejlesztés szükséges

■ Fejlesztés szükséges

■ Egészségszóna

Budapest I. Kerületi Kosztolányi Dezső Gimnázium

Létszám: 488 / 239 fiú, 249 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 85,91 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.24 16:02:43



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	15.01	26.33	18.37	3.50	15.06	27.34	18.62	3.12	2 fő - 7%	2 fő - 8%	22 fő - 85%
12 évesek	13.39	31.55	19.11	3.90	12.78	28.30	18.40	3.55	4 fő - 8%	4 fő - 7%	47 fő - 85%
13 évesek	13.96	33.83	21.47	5.09	16.22	35.88	21.42	5.28	6 fő - 16%	7 fő - 18%	25 fő - 66%
14 évesek	16.56	26.20	21.07	3.13	15.73	27.43	21.54	3.18		8 fő - 26%	23 fő - 74%
15 évesek	16.26	29.32	20.49	3.23	16.61	30.12	21.60	2.85	3 fő - 5%	8 fő - 13%	51 fő - 82%
16 évesek	16.65	30.34	20.50	2.74	13.82	33.02	21.78	4.76	4 fő - 7%	6 fő - 10%	48 fő - 83%
17 évesek	18.62	47.23	24.78	5.68	16.61	25.95	20.74	2.46	6 fő - 11%	6 fő - 10%	46 fő - 79%
18+ évesek	9.77	34.40	22.62	5.36	16.16	35.34	22.75	3.53	4 fő - 6%	12 fő - 19%	47 fő - 75%

Összesen: 7 % 14 % 79 %

Testsírszázalék (TZS %)

FIÚK

LÁNYOK

INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	10.10	39.10	19.08	7.88	13.20	39.80	22.21	7.52	2 fő - 8%	5 fő - 22%	16 fő - 70%
12 évesek	5.80	40.00	18.27	8.44	7.00	37.00	20.23	8.52	3 fő - 5%	10 fő - 20%	38 fő - 75%
13 évesek	9.00	40.70	20.29	8.93	12.40	46.00	23.13	9.43	3 fő - 8%	9 fő - 25%	24 fő - 67%
14 évesek	6.00	33.30	17.47	7.78	13.10	37.00	26.80	6.50	1 fő - 3%	9 fő - 31%	19 fő - 66%
15 évesek	7.00	29.00	14.65	6.03	8.00	40.80	25.43	6.51	1 fő - 2%	17 fő - 28%	43 fő - 70%
16 évesek	5.40	31.70	14.63	5.79	6.60	40.20	26.83	8.60	5 fő - 9%	8 fő - 15%	41 fő - 76%
17 évesek	6.40	44.00	22.40	9.34	17.00	37.00	26.19	5.69	7 fő - 14%	12 fő - 23%	33 fő - 63%
18+ évesek	5.00	35.00	17.95	7.79	15.00	47.00	32.45	6.51	6 fő - 10%	23 fő - 38%	31 fő - 52%

Összesen: 8 % 25 % 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	37.98	56.52	45.57	5.29	38.44	61.00	47.34	7.08		2 fő - 13%	14 fő - 88%
12 évesek	34.67	58.41	45.29	5.27	36.86	51.78	43.62	4.04	3 fő - 7%	4 fő - 10%	35 fő - 83%
13 évesek	34.18	56.02	43.11	6.32	35.41	59.69	44.24	6.55	8 fő - 18%	6 fő - 14%	30 fő - 68%
14 évesek	35.80	62.43	43.91	8.17	34.58	53.24	41.30	5.15	12 fő - 29%	7 fő - 17%	23 fő - 55%
15 évesek	35.17	57.43	43.65	5.45	32.65	53.19	38.82	4.65	17 fő - 28%	16 fő - 27%	27 fő - 45%
16 évesek	32.59	59.12	44.32	6.62	31.69	47.50	38.82	4.57	20 fő - 35%	10 fő - 18%	27 fő - 47%
17 évesek	33.02	56.88	43.80	7.56	27.39	51.04	36.93	4.90	33 fő - 49%	10 fő - 15%	25 fő - 37%
18+ évesek	30.61	55.64	43.44	5.03	25.50	41.03	35.52	3.31	23 fő - 34%	25 fő - 37%	19 fő - 28%

Összesen: 29 % 20 % 51 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	47.00	80.00	73.90	12.25	17.00	80.00	52.27	22.94		21 fő - 100%
12 évesek	4.00	80.00	74.50	15.60	12.00	80.00	69.40	20.61	2 fő - 4%	50 fő - 96%
13 évesek	40.00	80.00	78.52	7.55	30.00	80.00	76.82	11.03		49 fő - 100%
14 évesek	30.00	80.00	75.63	12.73	33.00	80.00	74.14	17.95		44 fő - 100%
15 évesek	54.00	80.00	79.13	4.67	34.00	80.00	75.97	11.44		65 fő - 100%
16 évesek	17.00	80.00	75.30	14.73	41.00	80.00	76.62	10.05	2 fő - 3%	60 fő - 97%
17 évesek	20.00	80.00	71.43	17.49	9.00	80.00	69.38	20.01	3 fő - 4%	68 fő - 96%
18+ évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	21.00	80.00	77.05	12.37		73 fő - 100%

Összesen: 2 % 98 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	8.00	26.00	17.70	5.12	16.00	30.00	21.77	4.21	15 fő - 65%	8 fő - 35%
12 évesek	9.00	30.00	18.57	4.91	10.00	29.00	18.50	5.48	42 fő - 81%	10 fő - 19%
13 évesek	12.00	30.00	19.71	4.70	9.00	30.00	20.27	5.14	34 fő - 74%	12 fő - 26%
14 évesek	10.00	24.50	18.17	4.05	8.00	30.00	19.04	6.06	33 fő - 80%	8 fő - 20%
15 évesek	8.00	30.00	20.04	5.68	8.00	30.00	19.66	6.05	38 fő - 72%	15 fő - 28%
16 évesek	13.00	28.00	21.08	4.54	13.30	30.00	21.97	5.12	30 fő - 58%	22 fő - 42%
17 évesek	10.00	30.00	21.49	5.10	13.20	30.00	23.12	3.68	33 fő - 52%	31 fő - 48%
18+ évesek	9.00	30.00	21.39	4.47	20.00	30.00	26.67	2.88	20 fő - 33%	41 fő - 67%

Összesen: 63 % 37 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	1.00	29.00	13.64	9.12	1.00	35.00	14.55	9.36	4 fő - 18%	18 fő - 82%
12 évesek	1.00	36.00	17.90	9.20	4.00	25.00	12.94	6.91	8 fő - 17%	38 fő - 83%
13 évesek	1.00	35.00	16.87	8.57	1.00	40.00	14.45	9.96	10 fő - 22%	35 fő - 78%
14 évesek	5.00	30.00	18.06	9.17	3.00	40.00	17.89	8.37	8 fő - 19%	35 fő - 81%
15 évesek	5.00	50.00	19.76	8.80	2.00	30.00	12.79	7.61	14 fő - 23%	48 fő - 77%
16 évesek	7.00	50.00	23.29	8.22	2.00	30.00	15.00	7.56	9 fő - 15%	53 fő - 85%
17 évesek	1.00	41.00	19.53	9.93	1.00	31.00	13.43	8.88	20 fő - 30%	47 fő - 70%
18+ évesek	10.00	39.00	19.94	7.13	1.00	26.00	9.72	5.32	23 fő - 33%	46 fő - 67%

Összesen: 23 % 77 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.20	24.10	19.40	2.95	16.30	24.40	19.60	2.02	1 fő - 4%	7 fő - 29%	16 fő - 67%
12 évesek	11.30	37.10	22.38	5.36	12.90	30.00	20.65	4.40	9 fő - 16%	20 fő - 36%	26 fő - 47%
13 évesek	17.00	42.00	26.16	6.12	17.20	31.60	24.15	3.39	2 fő - 4%	19 fő - 40%	27 fő - 56%
14 évesek	19.20	39.00	28.96	6.50	19.00	42.00	26.61	5.04	8 fő - 19%	9 fő - 21%	26 fő - 60%
15 évesek	19.00	48.30	34.94	6.30	20.00	38.00	27.72	4.87	6 fő - 10%	20 fő - 32%	36 fő - 58%
16 évesek	24.00	51.50	38.13	6.78	22.50	43.00	29.50	5.45	5 fő - 8%	21 fő - 35%	34 fő - 57%
17 évesek	21.60	58.00	41.99	8.42	20.00	40.70	28.75	5.19	7 fő - 10%	25 fő - 37%	35 fő - 52%
18+ évesek	23.00	58.00	43.30	7.80	16.50	38.00	27.43	5.34	10 fő - 17%	20 fő - 34%	29 fő - 49%

Összesen: 11 % 34 % 55 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	143.00	192.00	155.91	50.91	115.00	180.00	150.08	16.63	1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	127.00	222.00	164.65	21.11	110.00	177.00	152.61	18.52	7 fő - 13%	45 fő - 87%
13 évesek	110.00	218.00	172.48	26.12	112.00	206.00	161.26	23.00	6 fő - 13%	40 fő - 87%
14 évesek	130.00	230.00	178.88	30.91	120.00	205.00	163.74	21.77	7 fő - 16%	36 fő - 84%
15 évesek	141.00	253.00	204.41	23.33	132.00	210.00	170.48	21.40	6 fő - 10%	52 fő - 90%
16 évesek	116.00	253.00	214.15	27.23	117.00	200.00	168.92	20.45	5 fő - 9%	48 fő - 91%
17 évesek	140.00	280.00	204.21	34.93	115.00	210.00	171.56	20.29	11 fő - 20%	44 fő - 80%
18+ évesek	168.00	274.00	218.84	25.57	106.00	206.00	168.58	20.78	9 fő - 14%	55 fő - 86%

Összesen: 13 % 87 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	5.00	28.00	19.06	6.16	15.00	42.00	31.07	6.53	7 fő - 30%	16 fő - 70%
12 évesek	6.00	35.50	23.73	6.72	19.00	41.50	31.10	6.61	13 fő - 25%	39 fő - 75%
13 évesek	6.50	36.50	24.09	8.26	22.50	37.00	31.11	3.90	6 fő - 14%	38 fő - 86%
14 évesek	14.50	43.50	25.88	7.27	14.50	41.50	32.04	6.90	5 fő - 12%	38 fő - 88%
15 évesek	6.50	44.50	25.33	9.43	13.00	47.50	32.37	7.54	18 fő - 31%	41 fő - 69%
16 évesek	12.50	43.00	27.93	7.99	19.00	47.50	34.22	7.17	14 fő - 23%	46 fő - 77%
17 évesek	7.00	44.00	22.59	8.22	5.56	50.00	33.25	7.73	21 fő - 32%	45 fő - 68%
18+ évesek	6.00	40.00	25.70	8.81	12.00	50.00	32.46	8.69	22 fő - 32%	47 fő - 68%

Összesen: 25 % 75 %

