Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

Szent Orsolya Bencés Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium

Létszám: **140 / 74 fiú, 66 lány**
Tanév: **2025/2026**

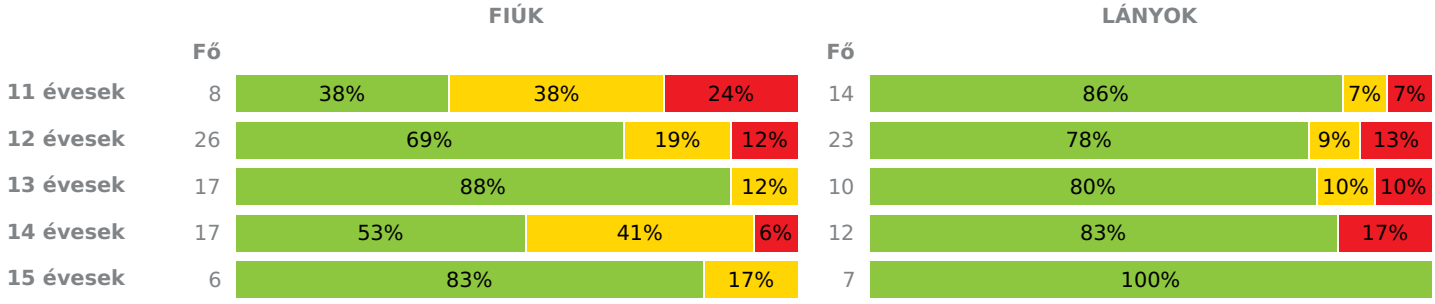


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,90 %
Nyomtatás dátuma: 2026.11.02 08:22:15

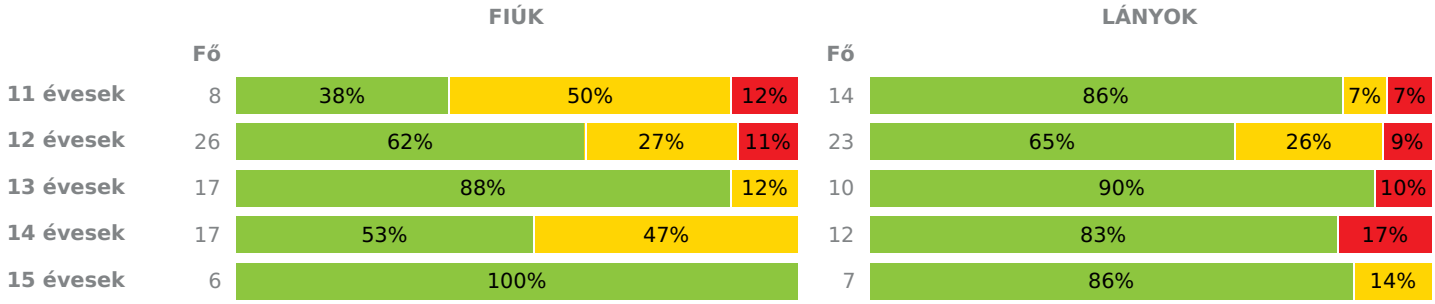
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m^2)

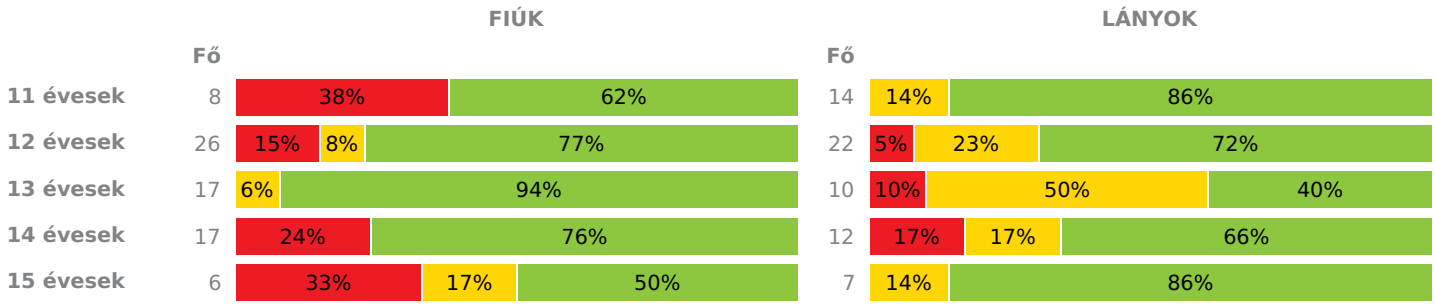


Testzsírszázalék (TZS %)



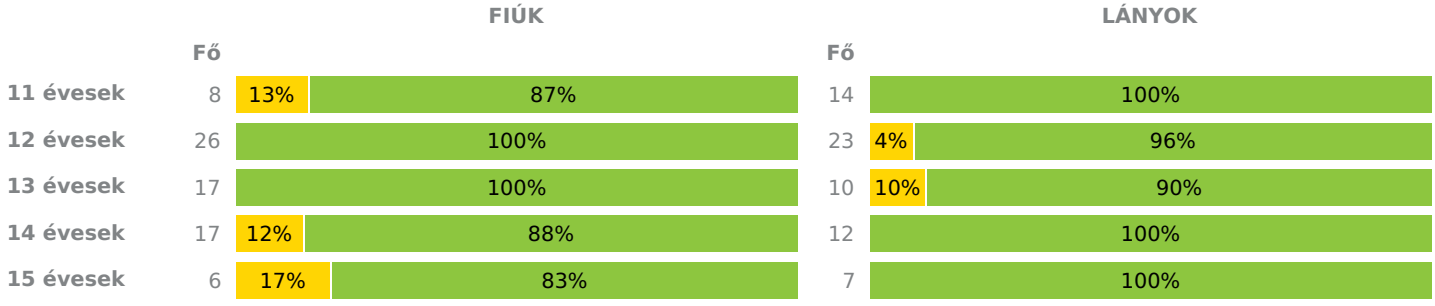
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

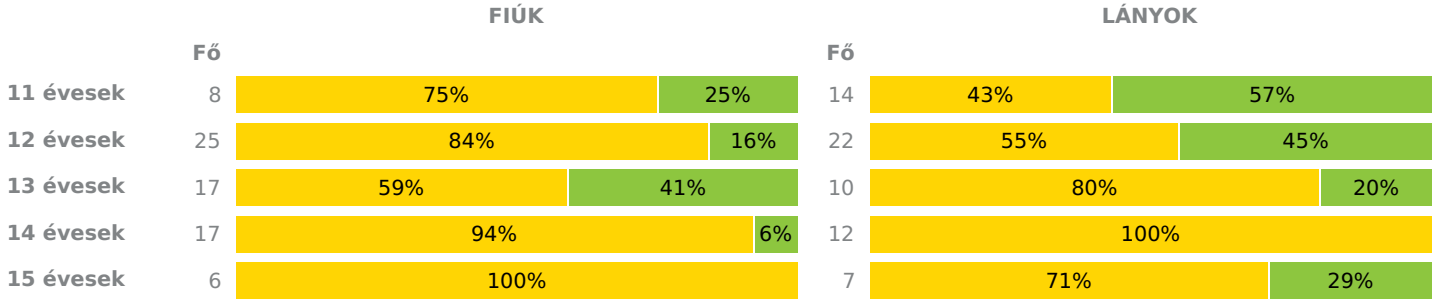


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

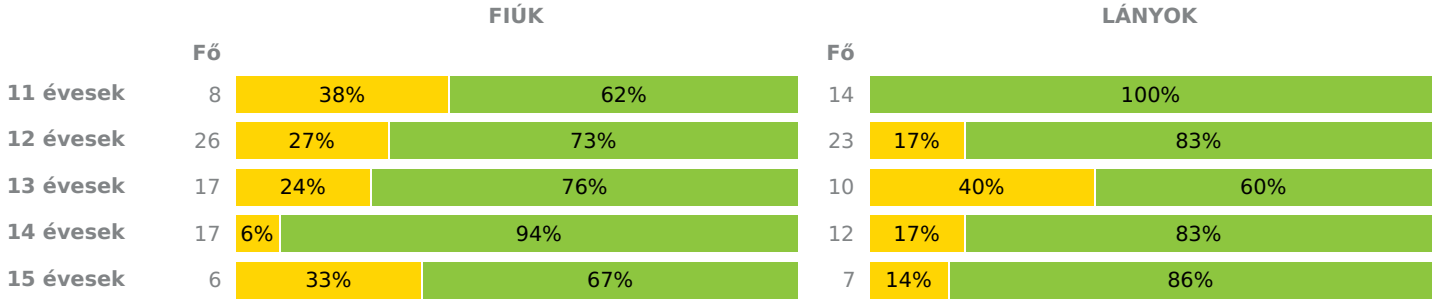
Ütemezett hasizom teszt (db)



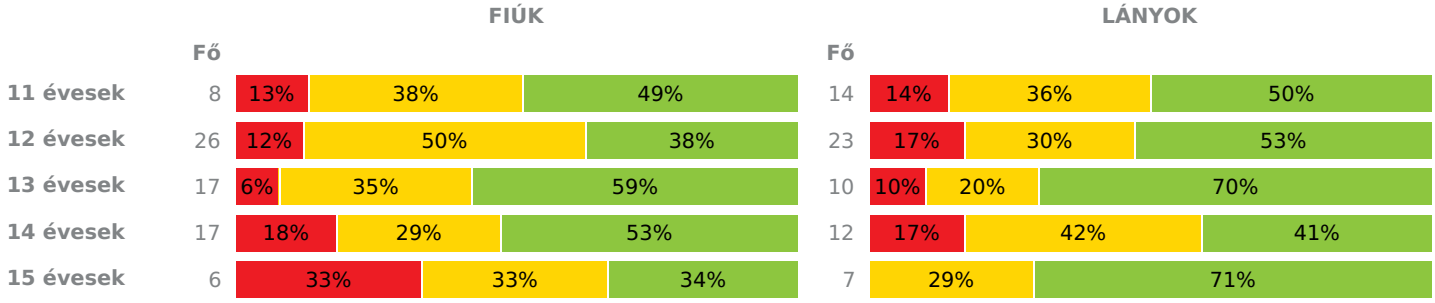
Törzsemelés teszt (cm)



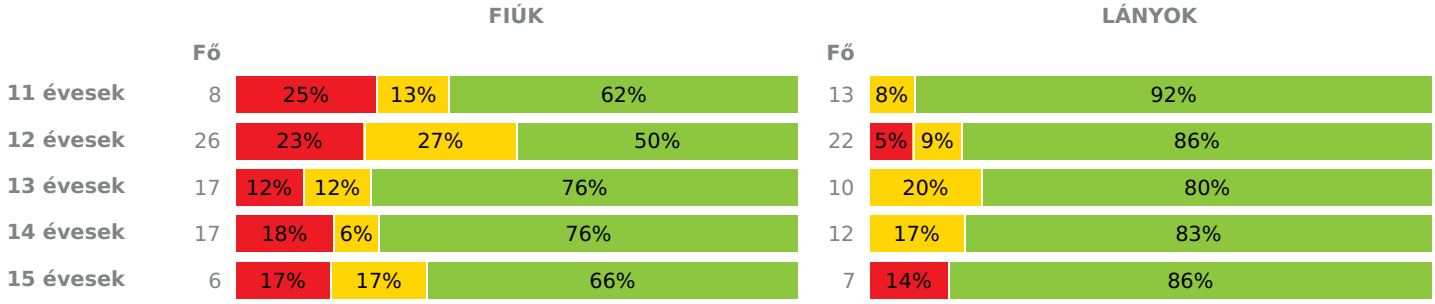
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

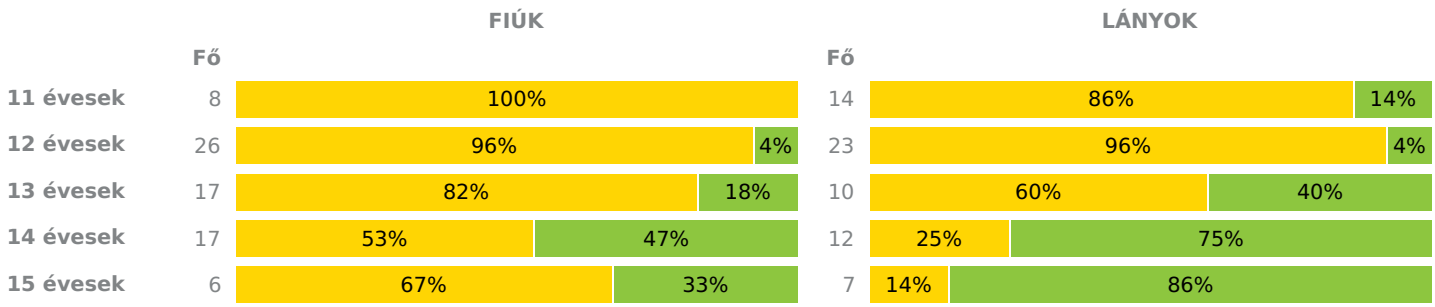


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

Szent Orsolya Bencés Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium

Létszám: **140 / 74 fiú, 66 lány**
Tanév: **2025/2026**



Adatfeltöltöttségi állapot: 99,90 %
Nyomtatás dátuma: 2026.11.02 08:22:15

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m^2)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.03	30.19	21.70	4.82	15.83	26.33	17.98	2.64	3 fő - 14%	4 fő - 18%	15 fő - 68%
12 évesek	13.81	32.28	19.66	4.87	13.44	41.10	19.99	5.75	6 fő - 13%	7 fő - 14%	36 fő - 73%
13 évesek	15.20	24.79	18.60	2.37	15.66	28.01	19.73	3.34	1 fő - 4%	3 fő - 11%	23 fő - 85%
14 évesek	13.79	28.72	21.46	4.66	15.60	36.89	20.79	5.96	3 fő - 10%	7 fő - 24%	19 fő - 66%
15 évesek	16.61	24.39	19.34	2.52	18.07	23.24	20.52	1.54		1 fő - 8%	12 fő - 92%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	12.40	38.40	24.66	9.34	12.60	34.90	19.62	5.88	2 fő - 9%	5 fő - 23%	15 fő - 68%
12 évesek	5.60	40.10	20.73	10.53	6.30	45.70	22.77	8.99	5 fő - 10%	13 fő - 27%	31 fő - 63%
13 évesek	5.00	29.60	15.68	6.33	11.40	38.20	23.01	6.53	1 fő - 4%	2 fő - 7%	24 fő - 89%
14 évesek	5.00	31.00	16.82	9.75	10.00	39.00	22.25	8.45	2 fő - 6%	8 fő - 28%	19 fő - 66%
15 évesek	5.00	16.00	11.67	4.82	20.00	30.00	24.00	2.98		1 fő - 8%	12 fő - 92%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

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	35.67	52.53	42.34	5.29	37.70	52.31	44.98	4.47	3 fő - 14%	2 fő - 9%	17 fő - 77%
12 évesek	36.36	57.09	45.14	6.02	36.23	51.90	42.48	3.86	5 fő - 10%	7 fő - 15%	36 fő - 75%
13 évesek	38.99	61.81	48.56	5.84	36.61	64.73	42.93	7.94	1 fő - 4%	6 fő - 22%	20 fő - 74%
14 évesek	33.96	55.82	47.13	7.15	33.56	52.32	42.41	5.29	6 fő - 21%	2 fő - 7%	21 fő - 72%
15 évesek	37.75	53.45	43.84	5.46	37.84	50.14	44.53	4.23	2 fő - 15%	2 fő - 15%	9 fő - 69%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

11 évesek	14.00	80.00	58.38	23.83	23.00	80.00	72.21	19.09	1 fő - 5%	21 fő - 95%
12 évesek	15.00	80.00	61.50	24.35	11.00	80.00	60.52	22.13	1 fő - 2%	48 fő - 98%
13 évesek	28.00	80.00	67.18	16.88	13.00	80.00	55.10	24.19	1 fő - 4%	26 fő - 96%
14 évesek	10.00	80.00	61.76	24.92	58.00	80.00	76.50	7.84	2 fő - 7%	27 fő - 93%
15 évesek	20.00	80.00	54.33	21.58	20.00	80.00	62.86	27.11	1 fő - 8%	12 fő - 92%
								Összesen:	0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	9.00	27.00	18.00	5.70	18.00	30.00	23.07	3.43	12 fő - 55%	10 fő - 45%
12 évesek	12.00	30.00	18.90	4.77	13.00	30.00	22.00	4.62	33 fő - 70%	14 fő - 30%
13 évesek	10.00	30.00	18.82	6.07	13.00	24.00	18.60	3.88	18 fő - 67%	9 fő - 33%
14 évesek	9.00	24.00	14.88	3.66	9.00	22.00	17.75	3.74	28 fő - 97%	1 fő - 3%
15 évesek	15.00	20.00	17.83	1.95	14.00	25.00	19.86	4.09	11 fő - 85%	2 fő - 15%
								Összesen:	0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2.00	61.00	17.50	17.76	7.00	65.00	25.71	16.87	3 fő - 14%	19 fő - 86%
12 évesek	3.00	70.00	21.15	17.47	3.00	40.00	12.39	8.06	11 fő - 22%	38 fő - 78%
13 évesek	4.00	40.00	19.00	9.84	2.00	19.00	11.60	6.28	8 fő - 30%	19 fő - 70%
14 évesek	10.00	53.00	22.53	10.74	6.00	40.00	17.08	8.71	3 fő - 10%	26 fő - 90%
15 évesek	9.00	30.00	19.33	7.78	5.00	20.00	14.29	5.42	3 fő - 23%	10 fő - 77%
								Összesen:	0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.90	24.20	19.23	2.61	14.60	23.20	19.01	2.57	3 fő - 14%	8 fő - 36%	11 fő - 50%
12 évesek	14.70	41.60	21.37	5.51	15.40	32.90	21.71	4.49	7 fő - 14%	20 fő - 41%	22 fő - 45%
13 évesek	19.00	33.00	26.19	4.21	17.70	36.00	25.29	5.71	2 fő - 7%	8 fő - 30%	17 fő - 63%
14 évesek	17.00	53.00	33.71	9.86	18.00	33.00	24.43	3.58	5 fő - 17%	10 fő - 34%	14 fő - 48%
15 évesek	22.00	47.00	32.00	8.12	24.00	31.40	28.20	2.60	2 fő - 15%	4 fő - 31%	7 fő - 54%
								Összesen:	0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	110.00	170.00	134.38	18.28	114.00	192.00	157.23	21.32	2 fő - 10%	2 fő - 10%	17 fő - 81%
12 évesek	95.00	185.00	141.85	24.05	110.00	185.00	145.45	20.31	7 fő - 15%	9 fő - 19%	32 fő - 67%
13 évesek	120.00	195.00	163.76	23.32	120.00	210.00	160.30	28.63	2 fő - 7%	4 fő - 15%	21 fő - 78%
14 évesek	112.00	230.00	181.65	32.59	125.00	195.00	160.25	20.00	3 fő - 10%	3 fő - 10%	23 fő - 79%
15 évesek	165.00	200.00	182.83	12.39	111.00	200.00	170.86	28.54	2 fő - 15%	1 fő - 8%	10 fő - 77%
								Összesen:	0 %	0 %	0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**4.50**	**16.00**	**9.31**	**4.25**	**6.00**	**28.50**	**15.29**	**6.79**	20 fő - 91%	2 fő - 9%
12 évesek	**4.00**	**25.00**	**10.94**	**4.82**	**4.00**	**29.00**	**12.65**	**6.26**	47 fő - 96%	2 fő - 4%
13 évesek	**4.50**	**27.50**	**13.03**	**6.12**	**6.50**	**36.00**	**20.30**	**11.53**	20 fő - 74%	7 fő - 26%
14 évesek	**5.00**	**32.00**	**18.79**	**7.69**	**4.90**	**43.50**	**28.70**	**10.50**	12 fő - 41%	17 fő - 59%
15 évesek	**16.15**	**26.00**	**20.11**	**3.56**	**23.50**	**39.50**	**30.07**	**4.77**	5 fő - 38%	8 fő - 62%
								Összesen:	0 %	0 %