



Létszám: 126 / 66 fiú, 60 lány  
Tanév: 2024/2025



Adatfeltöltöttségi állapot: 99,21 %  
Nyomtatás dátuma: 2025.11.12 13:58:58

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

| FIÚK      |    |     |     |     | LÁNYOK |      |     |     |  |
|-----------|----|-----|-----|-----|--------|------|-----|-----|--|
|           | Fő |     |     |     |        | Fő   |     |     |  |
| 11 évesek | 12 | 58% | 33% | 9%  | 14     | 64%  | 14% | 22% |  |
| 12 évesek | 16 | 75% | 25% |     | 11     | 91%  |     | 9%  |  |
| 13 évesek | 17 | 59% | 29% | 12% | 12     | 83%  | 8%  | 9%  |  |
| 14 évesek | 14 | 71% | 29% |     | 13     | 100% |     |     |  |
| 15 évesek | 6  | 83% | 17% |     | 10     | 100% |     |     |  |

#### Testzsírszázalék (TZS %)

| FIÚK      |    |     |     |     | LÁNYOK |     |     |     |  |
|-----------|----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--|
|           | Fő |     |     |     |        | Fő  |     |     |  |
| 11 évesek | 12 | 50% | 33% | 17% | 14     | 50% | 36% | 14% |  |
| 12 évesek | 16 | 75% | 25% |     | 11     | 82% | 9%  | 9%  |  |
| 13 évesek | 17 | 71% | 29% |     | 12     | 83% | 8%  | 9%  |  |
| 14 évesek | 14 | 71% | 29% |     | 13     | 85% | 15% |     |  |
| 15 évesek | 6  | 83% | 17% |     | 10     | 90% | 10% |     |  |

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

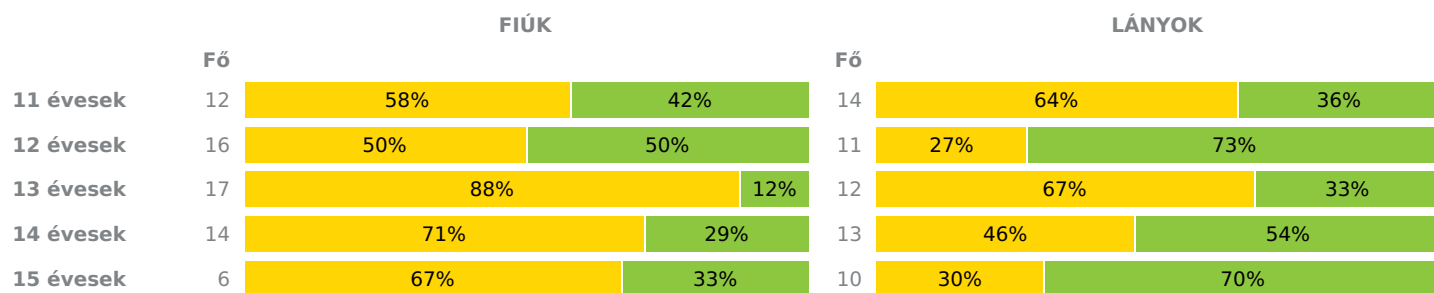
| FIÚK      |    |     |     |     | LÁNYOK |     |     |     |  |
|-----------|----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--|
|           | Fő |     |     |     |        | Fő  |     |     |  |
| 11 évesek | 12 | 17% | 83% |     | 14     | 7%  | 14% | 79% |  |
| 12 évesek | 16 | 6%  | 6%  | 88% | 11     | 18% | 18% | 64% |  |
| 13 évesek | 17 | 18% | 6%  | 76% | 12     | 8%  | 25% | 67% |  |
| 14 évesek | 14 | 29% | 7%  | 64% | 13     | 8%  | 8%  | 84% |  |
| 15 évesek | 6  | 17% | 17% | 66% | 10     | 20% |     | 80% |  |

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

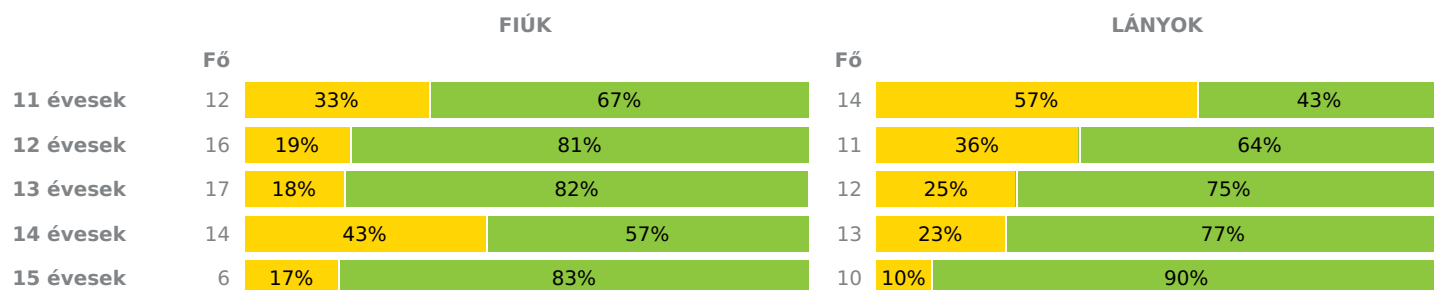
#### Ütemezett hasizom teszt (db)

| FIÚK      |    |      |     |  | LÁNYOK |      |     |  |  |
|-----------|----|------|-----|--|--------|------|-----|--|--|
|           | Fő |      |     |  |        | Fő   |     |  |  |
| 11 évesek | 12 | 17%  | 83% |  | 14     | 36%  | 64% |  |  |
| 12 évesek | 16 | 6%   | 94% |  | 11     | 9%   | 91% |  |  |
| 13 évesek | 17 | 12%  | 88% |  | 12     | 17%  | 83% |  |  |
| 14 évesek | 14 | 14%  | 86% |  | 13     | 100% |     |  |  |
| 15 évesek | 6  | 100% |     |  | 10     | 100% |     |  |  |

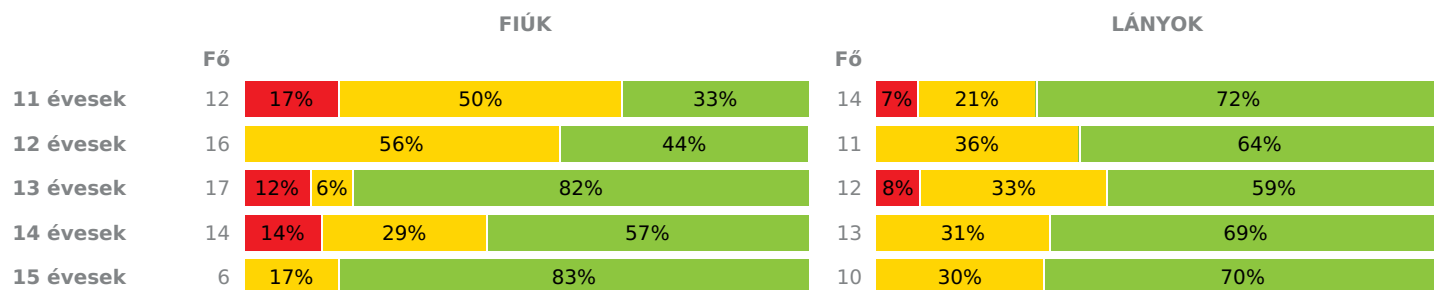
#### Törzsemelés teszt (cm)



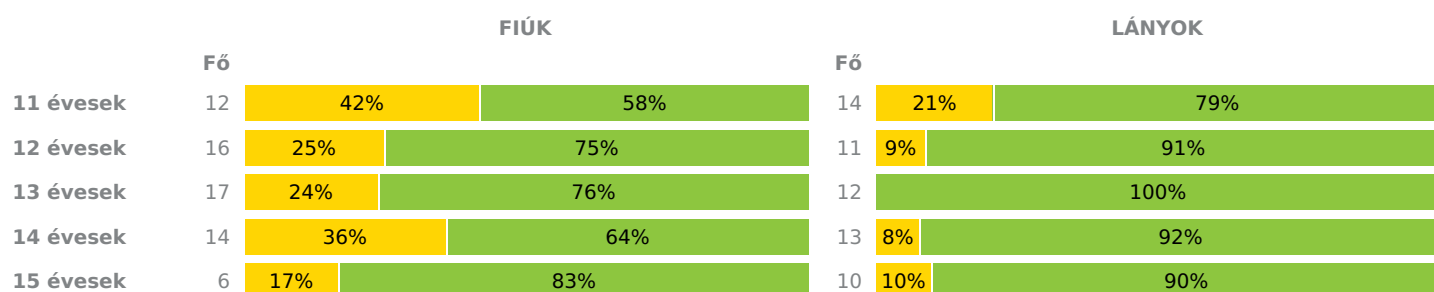
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

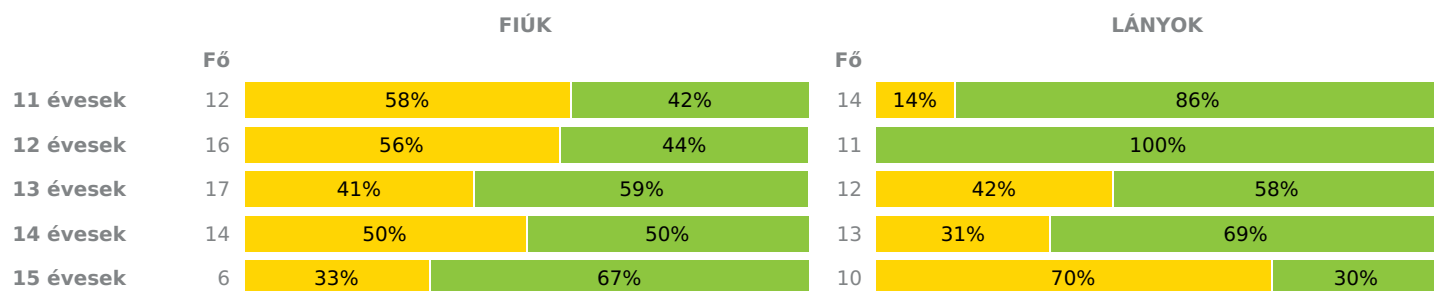


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)





|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY                                                                               |                                                                                        |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 7.00  | 30.00 | 19.92 | 8.65   | 11.00  | 30.00 | 20.96 | 7.13   | 16 fő - 62%                                                                             | 10 fő - 38%                                                                            |
| 12 évesek | 12.00 | 30.00 | 22.25 | 6.92   | 11.00  | 30.00 | 24.05 | 5.44   | 11 fő - 41%                                                                             | 16 fő - 59%                                                                            |
| 13 évesek | 10.50 | 23.50 | 15.83 | 4.14   | 16.00  | 27.00 | 21.26 | 3.82   | 23 fő - 79%                                                                             | 6 fő - 21%                                                                             |
| 14 évesek | 11.00 | 29.00 | 18.40 | 5.03   | 10.10  | 29.00 | 22.88 | 5.99   | 16 fő - 59%                                                                             | 11 fő - 41%                                                                            |
| 15 évesek | 11.00 | 29.00 | 19.17 | 5.79   | 15.50  | 30.00 | 25.25 | 4.83   | 7 fő - 44%                                                                              | 9 fő - 56%                                                                             |

|           | FIÚK |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY                                                                               |                                                                                        |
|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min. | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 1.00 | 21.00 | 10.58 | 6.41   | 1.00   | 30.00 | 8.00  | 9.07   | 12 fő - 46%                                                                             | 14 fő - 54%                                                                            |
| 12 évesek | 1.00 | 31.00 | 14.56 | 7.91   | 1.00   | 30.00 | 11.91 | 9.58   | 7 fő - 26%                                                                              | 20 fő - 74%                                                                            |
| 13 évesek | 6.00 | 30.00 | 16.41 | 6.54   | 1.00   | 40.00 | 18.17 | 11.57  | 6 fő - 21%                                                                              | 23 fő - 79%                                                                            |
| 14 évesek | 7.00 | 30.00 | 16.07 | 6.62   | 2.00   | 26.00 | 14.23 | 8.40   | 9 fő - 33%                                                                              | 18 fő - 67%                                                                            |
| 15 évesek | 9.00 | 30.00 | 22.33 | 6.80   | 5.00   | 22.00 | 13.70 | 6.15   | 2 fő - 13%                                                                              | 14 fő - 88%                                                                            |

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY                                                                                |                                                                                         |                                                                                        |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás |  FFSZ |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 11.00 | 37.00 | 19.10 | 6.26   | 14.00  | 23.00 | 19.53 | 2.35   | 3 fő - 12%                                                                               | 9 fő - 35%                                                                              | 14 fő - 54%                                                                            |
| 12 évesek | 17.50 | 27.70 | 21.43 | 2.70   | 18.70  | 33.20 | 23.55 | 5.00   |                                                                                          | 13 fő - 48%                                                                             | 14 fő - 52%                                                                            |
| 13 évesek | 17.00 | 40.00 | 28.35 | 5.88   | 18.20  | 31.20 | 25.32 | 3.18   | 3 fő - 10%                                                                               | 5 fő - 17%                                                                              | 21 fő - 72%                                                                            |
| 14 évesek | 22.00 | 46.00 | 32.67 | 7.82   | 22.00  | 34.00 | 27.08 | 3.05   | 2 fő - 7%                                                                                | 8 fő - 30%                                                                              | 17 fő - 63%                                                                            |
| 15 évesek | 29.00 | 47.00 | 39.33 | 5.68   | 24.00  | 34.00 | 29.08 | 3.26   |                                                                                          | 4 fő - 25%                                                                              | 12 fő - 75%                                                                            |

|           | FIÚK   |        |        |        | LÁNYOK |        |        |        | INTÉZMÉNY                                                                                 |                                                                                          |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min.   | Max.   | Átlag  | Szórás | Min.   | Max.   | Átlag  | Szórás |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 97.00  | 183.00 | 137.42 | 25.02  | 76.00  | 185.00 | 143.14 | 26.24  | 8 fő - 31%                                                                                | 18 fő - 69%                                                                              |
| 12 évesek | 129.00 | 202.00 | 162.25 | 22.33  | 115.00 | 205.00 | 166.45 | 25.72  | 5 fő - 19%                                                                                | 22 fő - 81%                                                                              |
| 13 évesek | 131.00 | 205.00 | 174.35 | 24.13  | 143.00 | 191.00 | 173.08 | 16.69  | 4 fő - 14%                                                                                | 25 fő - 86%                                                                              |
| 14 évesek | 100.00 | 210.00 | 175.07 | 29.15  | 122.00 | 202.00 | 171.00 | 22.70  | 6 fő - 22%                                                                                | 21 fő - 78%                                                                              |
| 15 évesek | 150.00 | 218.00 | 194.83 | 23.55  | 136.00 | 201.00 | 171.50 | 19.29  | 2 fő - 13%                                                                                | 14 fő - 88%                                                                              |

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY                                                                                 |                                                                                          |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 11.50 | 35.00 | 20.92 | 6.27   | 19.50  | 38.00 | 30.71 | 5.69   | 9 fő - 35%                                                                                | 17 fő - 65%                                                                              |
| 12 évesek | 7.50  | 30.85 | 19.66 | 6.61   | 25.60  | 35.00 | 30.01 | 2.89   | 9 fő - 33%                                                                                | 18 fő - 67%                                                                              |
| 13 évesek | 3.00  | 30.00 | 19.97 | 8.07   | 9.60   | 40.40 | 25.88 | 8.96   | 12 fő - 41%                                                                               | 17 fő - 59%                                                                              |
| 14 évesek | 12.50 | 25.50 | 19.71 | 3.86   | 19.00  | 47.00 | 30.27 | 7.42   | 11 fő - 41%                                                                               | 16 fő - 59%                                                                              |
| 15 évesek | 1.00  | 26.50 | 18.67 | 8.56   | 17.00  | 31.50 | 25.05 | 3.95   | 9 fő - 56%                                                                                | 7 fő - 44%                                                                               |

Összesen: 0 % 0 %

