

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: **186 / 115 fiú, 71 lány**
Tanév: **2018/2019**

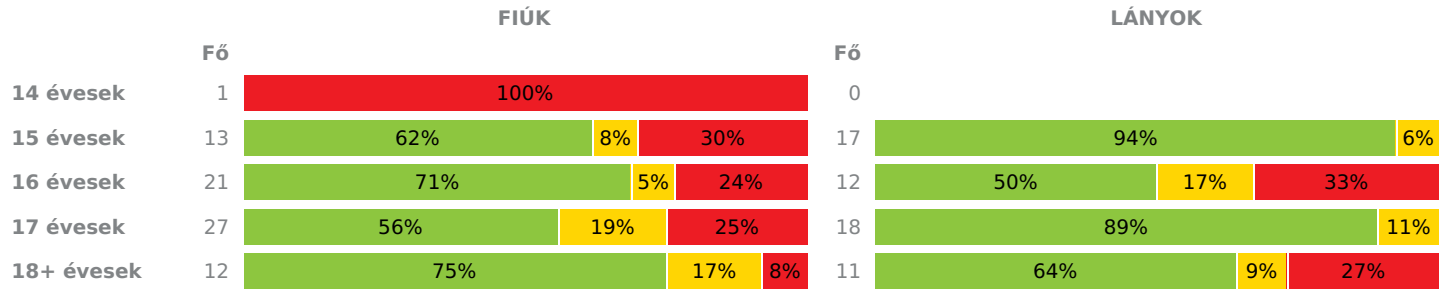


Adatfeltöltöttségi állapot: 79,03 %
Nyomtatás dátuma: 2024.04.08 12:09:02

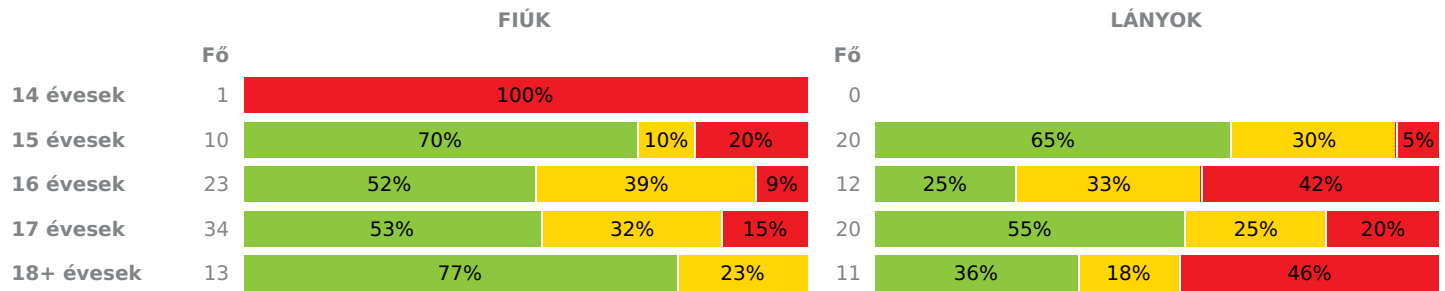
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

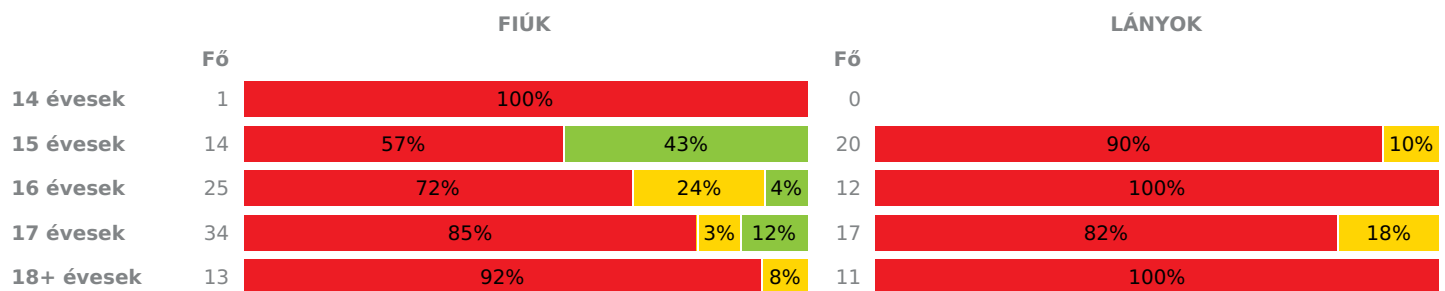


Testzsírszázalék (TZS %)



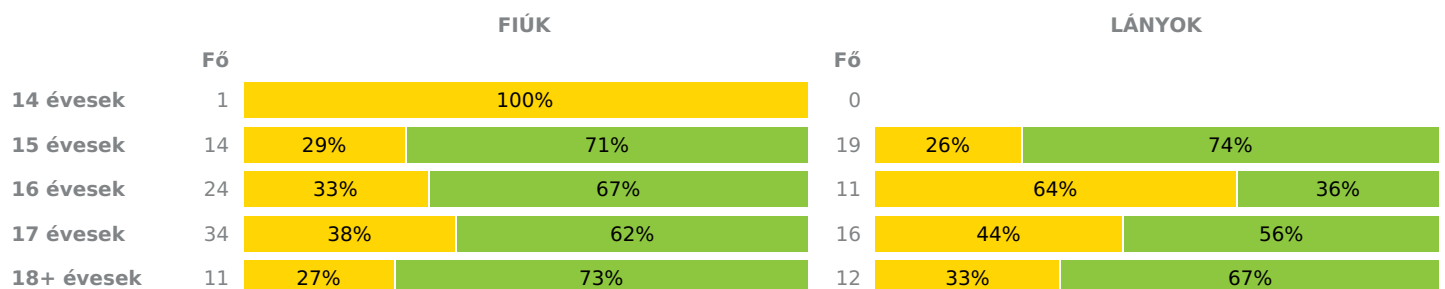
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

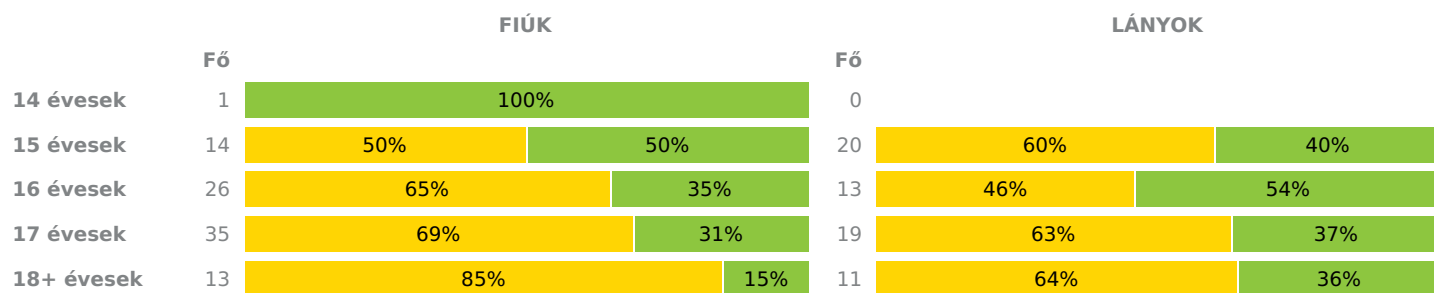


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

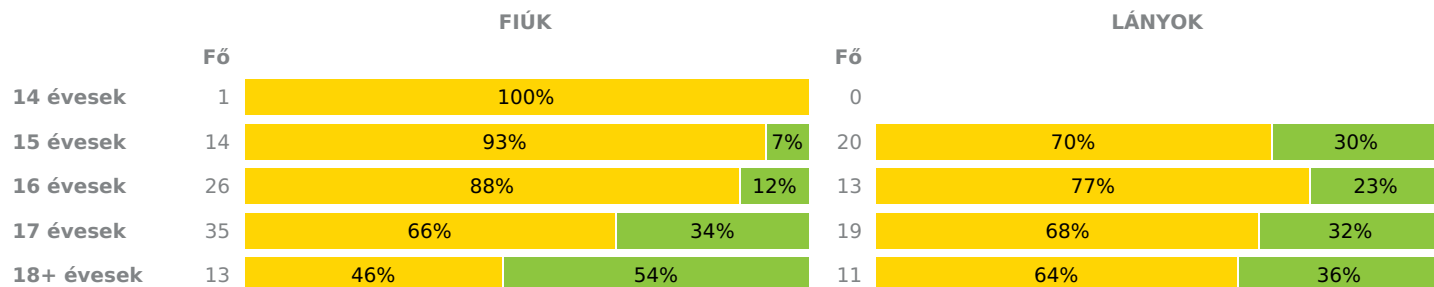
Ütemezett hasizom teszt (db)



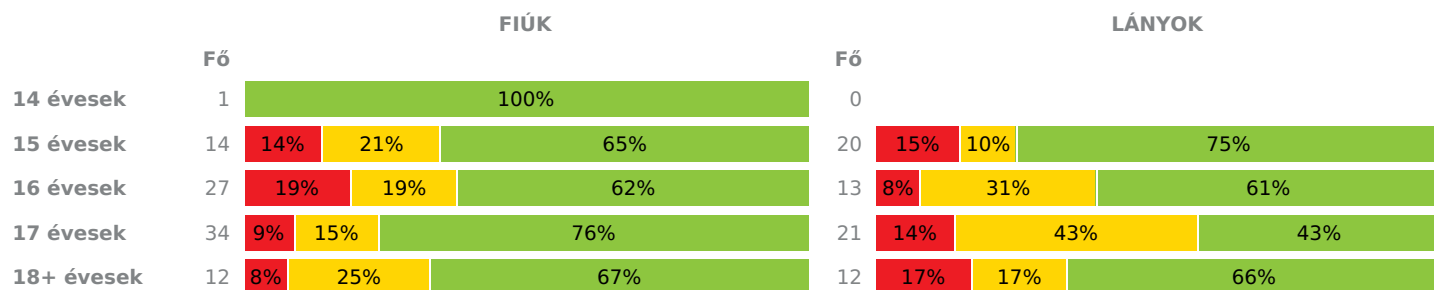
Törzsemelés teszt (cm)



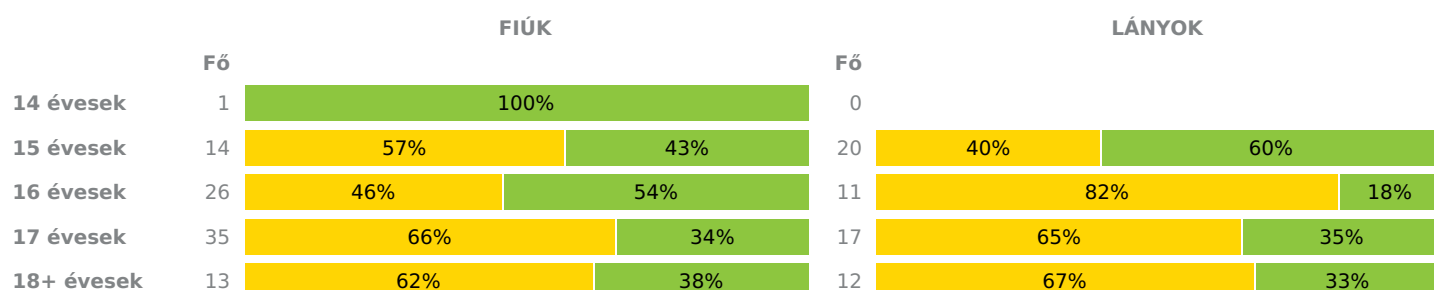
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

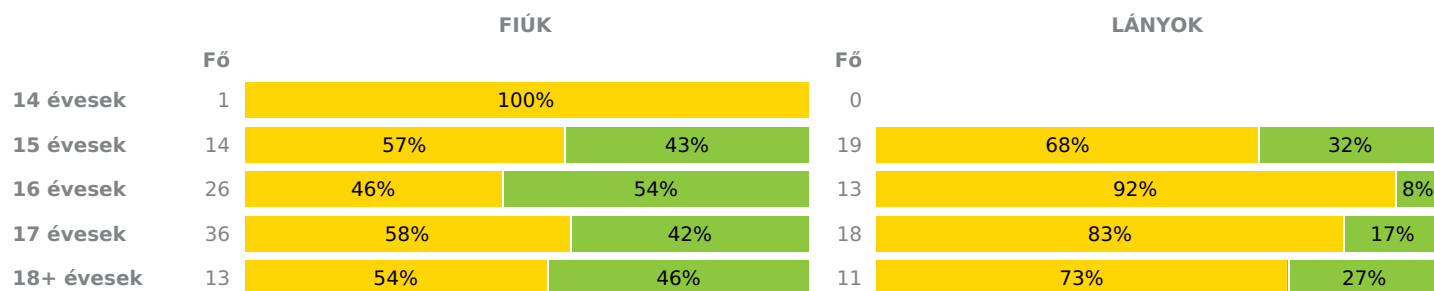


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





■ Fokozott fejlesztés szükséges

■ Fejlesztés szükséges

■ Egészségzóna

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ
14 évesek	33	33	33	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
15 évesek	16	46	26	9.97	17	24	20	2.25	4 fő - 13%	2 fő - 7%	24 fő - 80%
16 évesek	16	37	23	6.16	18	42	27	7.01	9 fő - 27%	3 fő - 9%	21 fő - 64%
17 évesek	17	43	26	6.89	17	29	21	3.18	7 fő - 15%	7 fő - 16%	31 fő - 69%
18+ évesek	17	33	23.00	4.56	16	41	27.00	8.63	4 fő - 17%	3 fő - 13%	16 fő - 70%

Összesen: 19 % 11 % 70 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ
14 évesek	35	35	35	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
15 évesek	6	39	20	10.25	19	38	28	5.18	3 fő - 10%	7 fő - 23%	20 fő - 67%
16 évesek	4	39	20	11.31	20	45	35	7.43	7 fő - 20%	13 fő - 37%	15 fő - 43%
17 évesek	4	43	21	10.31	14	46	30	8.05	9 fő - 16%	16 fő - 30%	29 fő - 54%
18+ évesek	6	34	17.00	7.72	19	50	35.00	9.41	5 fő - 21%	5 fő - 21%	14 fő - 58%

Összesen: 17 % 28 % 55 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ
14 évesek	35	35	35	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
15 évesek	29	49	40	6.30	30	38	33	2.13	26 fő - 76%	2 fő - 6%	6 fő - 18%
16 évesek	28	45	37	4.35	28	36	31	2.26	30 fő - 81%	6 fő - 16%	1 fő - 3%
17 évesek	27	58	37	7.67	27	37	32	3.02	43 fő - 84%	4 fő - 8%	4 fő - 8%
18+ évesek	25	43	33.00	5.00	25	35	30.00	3.26	23 fő - 96%	1 fő - 4%	

Összesen: 84 % 9 % 7 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FSZ	● EZ
14 évesek	22	22	22	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
15 évesek	0	80	42	27.92	7	80	29	15.93	9 fő - 27%	24 fő - 73%
16 évesek	6	80	36	23.14	1	50	19	15.71	15 fő - 43%	20 fő - 57%
17 évesek	0	80	43	28.62	0	65	20	16.93	20 fő - 40%	30 fő - 60%
18+ évesek	5	80	42.00	27.70	0	80	28.00	26.94	7 fő - 30%	16 fő - 70%

Összesen: 37 % 63 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	23	23	23	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
15 évesek	13	30	23	4.53	13	30	22	4.69	19 fő - 56%	15 fő - 44%
16 évesek	9	30	20	5.49	14	30	23	5.20	23 fő - 59%	16 fő - 41%
17 évesek	8	30	21	5.53	14	30	22	4.82	36 fő - 67%	18 fő - 33%
18+ évesek	9	25	19.00	3.66	17	28	23.00	3.24	18 fő - 75%	6 fő - 25%
Összesen:									63 %	37 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	6	6	6	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
15 évesek	0	20	10	5.26	0	20	6	6.64	27 fő - 79%	7 fő - 21%
16 évesek	3	26	12	4.96	0	15	5	4.36	33 fő - 85%	6 fő - 15%
17 évesek	2	30	14	7.52	0	21	5	5.36	36 fő - 67%	18 fő - 33%
18+ évesek	2	40	18.00	10.33	0	24	7.00	8.07	13 fő - 54%	11 fő - 46%
Összesen:									72 %	28 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	47	47	47	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
15 évesek	24	53	38	8.07	21	40	29	4.69	5 fő - 15%	5 fő - 15%	24 fő - 71%
16 évesek	24	60	42	9.52	19	40	30	5.36	6 fő - 15%	9 fő - 23%	25 fő - 63%
17 évesek	31	64	48	9.09	21	55	30	7.17	6 fő - 11%	14 fő - 25%	35 fő - 64%
18+ évesek	29	64	48.00	10.59	20	42	31.00	6.52	3 fő - 13%	5 fő - 21%	16 fő - 67%
Összesen:									13 %	21 %	66 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	185	185	185	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
15 évesek	88	228	174	36.20	120	194	152	21.88	16 fő - 47%	18 fő - 53%
16 évesek	112	253	182	33.50	83	160	127	18.79	21 fő - 57%	16 fő - 43%
17 évesek	98	240	180	38.88	89	164	129	24.38	34 fő - 65%	18 fő - 35%
18+ évesek	72	273	184.00	49.99	42	162	119.00	35.11	16 fő - 64%	9 fő - 36%
Összesen:									58 %	42 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	15	15	15	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
15 évesek	10	29	19	5.74	11	35	25	6.69	21 fő - 64%	12 fő - 36%
16 évesek	6	34	21	6.68	18	32	24	4.01	24 fő - 62%	15 fő - 38%
17 évesek	0	41	19	8.57	9	31	23	5.77	36 fő - 67%	18 fő - 33%
18+ évesek	4	38	20.00	9.68	7	37	24.00	8.31	15 fő - 63%	9 fő - 38%
Összesen:									64 %	36 %

■ Fokozott fejlesztés szükséges
■ Fejlesztés szükséges
■ Egészségzóna

Létszám: 231 / 159 fiú, 72 lány
Tanév: 2021/2022

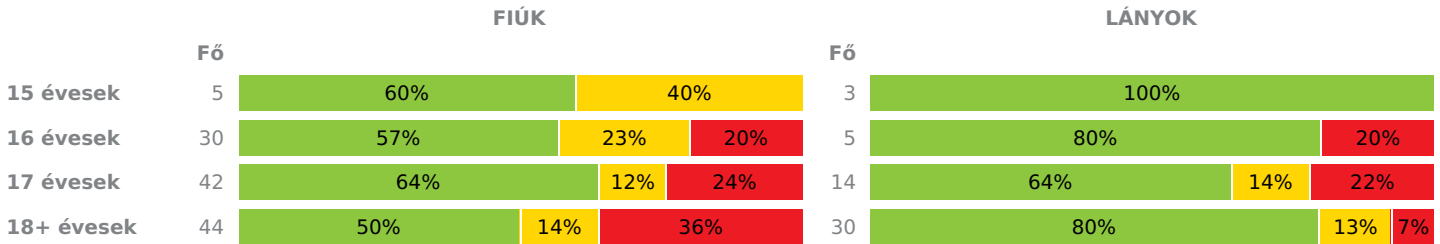


Adatfeltöltöttségi állapot: 85,47 %
Nyomtatás dátuma: 2024.04.08 12:06:52

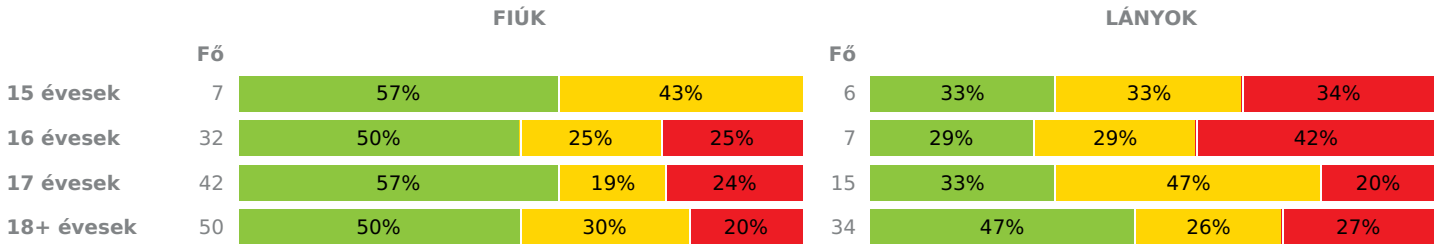
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

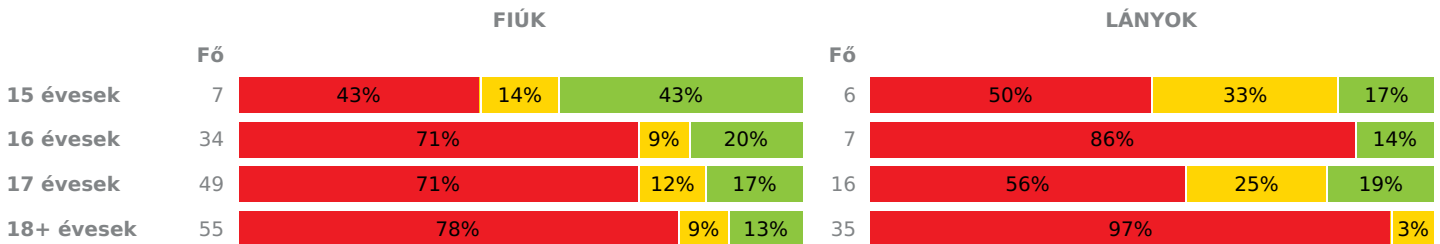


Testzsírszázalék (TZS %)



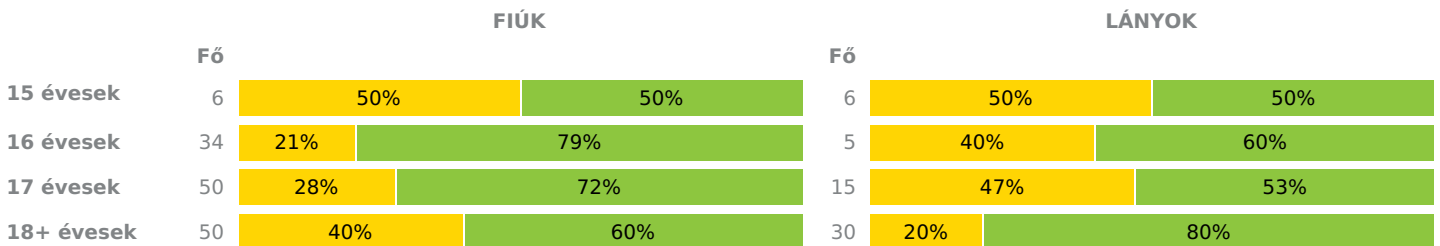
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

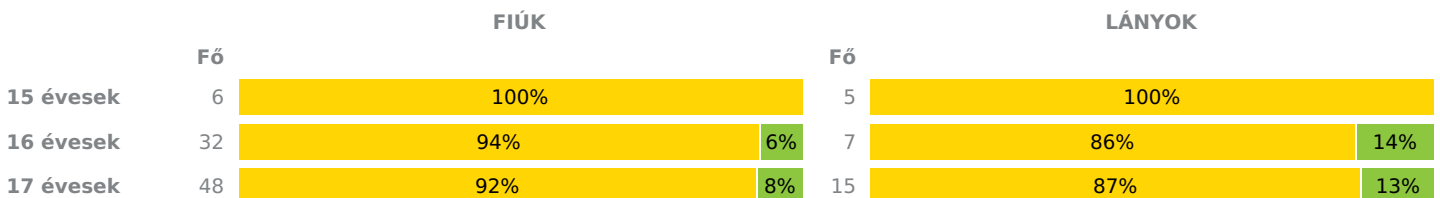


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	53	92%	8%	32	97%	3%
------------	----	-----	----	----	-----	----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	5	60%	40%	5	60%	40%	
16 évesek	33	76%	24%	5	80%	20%	
17 évesek	50	86%	14%	14	50%	50%	
18+ évesek	52	87%	13%	30	60%	40%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	7	14%	57%	29%	6	33%	33%	34%
16 évesek	34	9%	26%	65%	7	43%	14%	43%
17 évesek	49	10%	35%	55%	16	13%	31%	56%
18+ évesek	54	13%	22%	65%	34	15%	26%	59%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	7	57%	43%	6	50%	50%	
16 évesek	34	47%	53%	7	86%	14%	
17 évesek	50	54%	46%	15	53%	47%	
18+ évesek	54	63%	37%	34	62%	38%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	7	71%	29%	6	83%	17%	
16 évesek	33	52%	48%	7	86%	14%	
17 évesek	48	54%	46%	15	87%	13%	
18+ évesek	50	58%	42%	34	85%	15%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Perczel Mór Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 231 / 159 fiú, 72 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 85,47 %

Nyomatás dátuma: 2024.04.08 12:06:52



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	21	27	23	2.46	17	22	19	1.96		2 fő - 25%	6 fő - 75%
16 évesek	17	40	24	6.76	17	40	24	8.10	7 fő - 20%	7 fő - 20%	21 fő - 60%
17 évesek	16	44	25	7.64	17	38	24	6.58	13 fő - 23%	7 fő - 13%	36 fő - 64%
18+ évesek	16	48	27.00	7.63	16	36	23.00	4.45	18 fő - 24%	10 fő - 14%	46 fő - 62%
Összesen:									22 %	15 %	63 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	14	30	20	6.28	20	42	32	7.38	2 fő - 16%	5 fő - 38%	6 fő - 46%
16 évesek	6	40	21	11.21	18	49	36	11.57	11 fő - 28%	10 fő - 26%	18 fő - 46%
17 évesek	5	46	22	10.71	20	49	33	8.95	13 fő - 23%	15 fő - 26%	29 fő - 51%
18+ évesek	6	42	23.00	10.82	18	46	32.00	8.40	19 fő - 22%	24 fő - 29%	41 fő - 49%
Összesen:									23 %	28 %	49 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	35	55	44	6.90	32	46	37	4.37	6 fő - 46%	3 fő - 23%	4 fő - 31%
16 évesek	29	59	40	7.37	31	53	36	7.08	30 fő - 73%	3 fő - 7%	8 fő - 20%
17 évesek	28	62	39	6.57	30	44	32	9.14	44 fő - 68%	10 fő - 15%	11 fő - 17%
18+ évesek	26	52	36.00	6.08	27	38	31.00	2.40	77 fő - 86%	6 fő - 7%	7 fő - 8%
Összesen:									75 %	11 %	14 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	3	80	32	25.66	11	40	22	10.48	6 fő - 50%	6 fő - 50%
16 évesek	7	80	38	18.85	4	59	29	19.85	9 fő - 23%	30 fő - 77%
17 évesek	1	80	35	21.31	2	80	26	25.26	21 fő - 32%	44 fő - 68%
18+ évesek	2	80	37.00	25.38	4	80	28.00	19.41	26 fő - 33%	54 fő - 68%
Összesen:									32 %	68 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	9	21	15	4.01	15	19	17	1.45	11 fő - 100%	
16 évesek	5	26	14	4.90	7	24	16	5.20	36 fő - 92%	3 fő - 8%
17 évesek	4	26	14	5.96	3	30	16	6.71	57 fő - 90%	6 fő - 10%
18+ évesek	10	30	17.00	4.70	9	30	16.00	4.24	80 fő - 94%	5 fő - 6%
Összesen:									93 %	7 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

15 évesek	4	20	13	7.03	3	18	8	5.46	6 fő - 60%	4 fő - 40%
16 évesek	2	46	14	9.04	2	22	7	7.74	29 fő - 76%	9 fő - 24%
17 évesek	1	26	11	6.48	1	23	7	5.60	50 fő - 78%	14 fő - 22%
18+ évesek	1	30	12.00	6.32	1	16	6.00	4.36	63 fő - 77%	19 fő - 23%

Összesen: 76 % 24 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	28	52	36	7.71	16	32	25	5.54	3 fő - 23%	6 fő - 46%	4 fő - 31%
16 évesek	21	54	41	7.25	15	43	28	9.93	6 fő - 15%	10 fő - 24%	25 fő - 61%
17 évesek	16	60	43	8.63	23	36	29	4.43	7 fő - 11%	22 fő - 34%	36 fő - 55%
18+ évesek	22	70	46.00	9.81	19	38	29.00	4.86	12 fő - 14%	21 fő - 24%	55 fő - 63%

Összesen: 14 % 29 % 57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	144	218	179	27.91	114	176	139	22.13	7 fő - 54%	6 fő - 46%
16 évesek	125	230	184	30.89	83	213	129	37.16	22 fő - 54%	19 fő - 46%
17 évesek	95	249	183	38.14	88	200	141	29.58	35 fő - 54%	30 fő - 46%
18+ évesek	70	266	184.00	39.04	83	198	134.00	26.62	55 fő - 63%	33 fő - 38%

Összesen: 57 % 43 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	1	32	16	10.65	9	31	21	7.18	10 fő - 77%	3 fő - 23%
16 évesek	6	35	19	7.21	13	32	23	5.74	23 fő - 58%	17 fő - 43%
17 évesek	1	39	19	9.45	18	42	25	6.42	39 fő - 62%	24 fő - 38%
18+ évesek	2	30	19.00	7.18	8	42	23.00	8.02	58 fő - 69%	26 fő - 31%

Összesen: 65 % 35 %

■ Fokozott fejlesztés szükséges
■ Fejlesztés szükséges
■ Egészségzóna

Létszám: 253 / 184 fiú, 69 lány
Tanév: 2022/2023

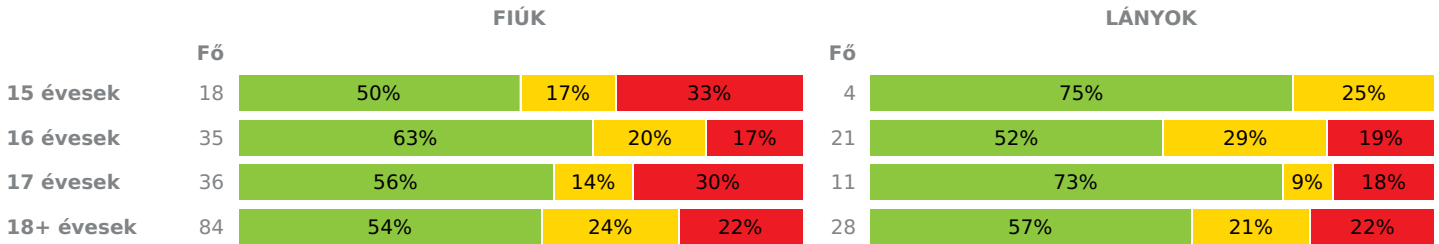


Adatfeltöltöttségi állapot: 93,46 %
Nyomtatás dátuma: 2024.04.08 12:06:48

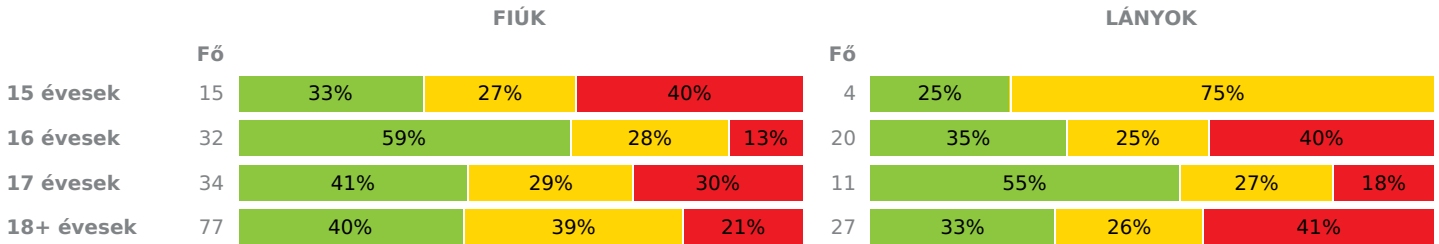
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

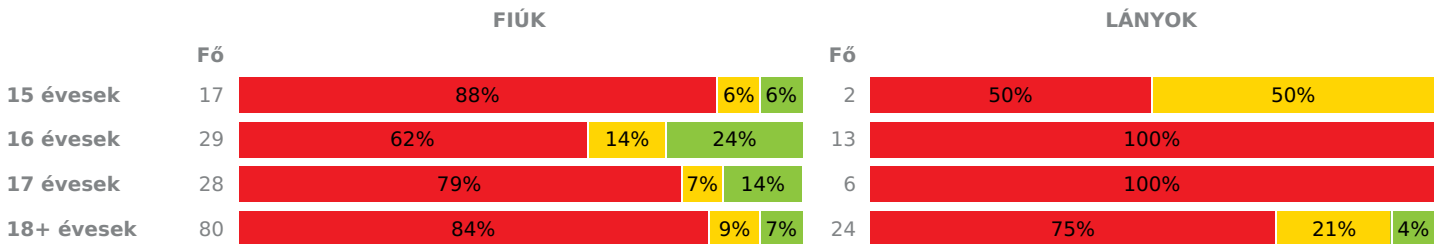


Testzsírszázalék (TZS %)



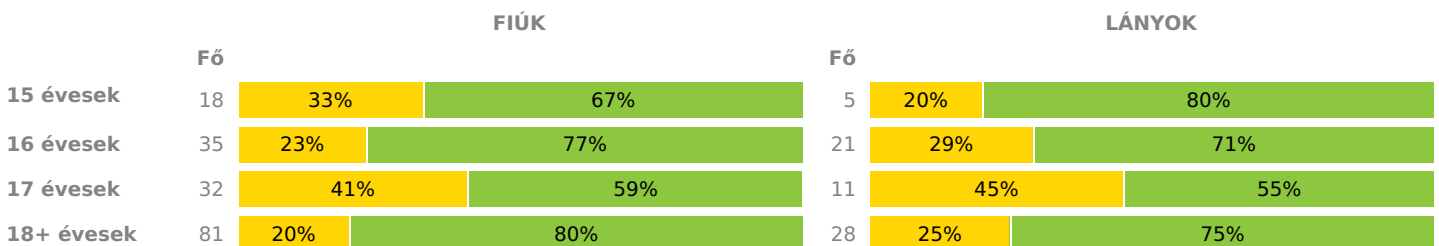
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

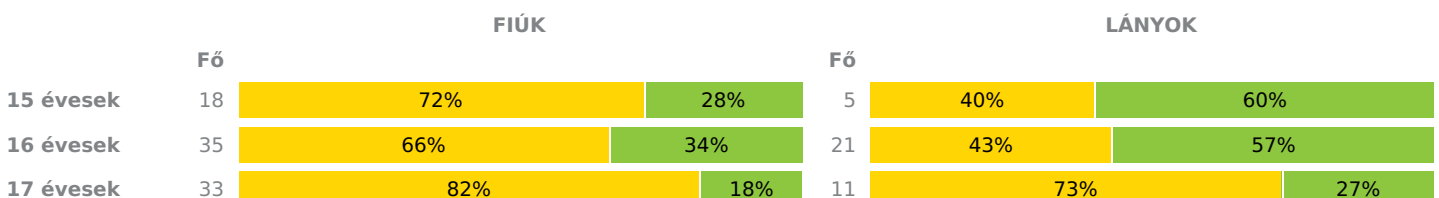


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	77	74%	26%	26	85%	15%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	67%	33%	5	60%	40%	
16 évesek	34	71%	29%	20	80%	20%	
17 évesek	34	79%	21%	11	82%	18%	
18+ évesek	63	75%	25%	26	58%	42%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	18	33%	22%	45%	5	20%	20%	60%
16 évesek	35	20%	31%	49%	21	33%	38%	29%
17 évesek	36	14%	28%	58%	11	36%	9%	55%
18+ évesek	82	12%	32%	56%	28	32%	29%	39%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	61%	39%	5	40%	60%	
16 évesek	31	29%	71%	16	56%	44%	
17 évesek	26	62%	38%	6	50%	50%	
18+ évesek	60	63%	37%	21	67%	33%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	61%	39%	5	60%	40%	
16 évesek	34	59%	41%	21	67%	33%	
17 évesek	30	57%	43%	11	91%	9%	
18+ évesek	76	54%	46%	27	85%	15%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Perczel Mór Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 253 / 184 fiú, 69 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,46 %

Nyomatás dátuma: 2024.04.08 12:06:48



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	14	37	25	7.74	19	24	22	1.69	6 fő - 27%	4 fő - 18%	12 fő - 55%
16 évesek	16	38	23	5.55	16	36	24	5.89	10 fő - 18%	13 fő - 23%	33 fő - 59%
17 évesek	17	40	26	6.55	18	41	24	6.92	13 fő - 27%	6 fő - 13%	28 fő - 60%
18+ évesek	16	50	26.00	7.56	17	37	25.00	5.39	25 fő - 23%	26 fő - 23%	61 fő - 54%

Összesen: 23 % 21 % 56 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	5	42	25	12.34	27	34	30	2.34	6 fő - 31%	7 fő - 37%	6 fő - 32%
16 évesek	8	39	20	8.84	11	49	32	10.33	12 fő - 23%	14 fő - 27%	26 fő - 50%
17 évesek	6	40	24	10.95	21	50	31	8.07	12 fő - 27%	13 fő - 29%	20 fő - 44%
18+ évesek	5	50	24.00	11.75	12	50	35.00	9.17	27 fő - 26%	37 fő - 36%	40 fő - 38%

Összesen: 26 % 32 % 42 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	34	50	38	3.71	30	37	33	3.43	16 fő - 84%	2 fő - 11%	1 fő - 5%
16 évesek	31	49	40	4.97	30	35	32	1.45	31 fő - 74%	4 fő - 10%	7 fő - 17%
17 évesek	30	48	36	5.42	27	35	31	2.34	28 fő - 82%	2 fő - 6%	4 fő - 12%
18+ évesek	26	61	36.00	7.01	27	39	32.00	3.58	85 fő - 82%	12 fő - 12%	7 fő - 7%

Összesen: 80 % 10 % 10 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	0	80	40	26.79	16	80	45	25.56	7 fő - 30%	16 fő - 70%
16 évesek	5	80	46	24.18	0	80	39	29.50	14 fő - 25%	42 fő - 75%
17 évesek	0	80	35	22.30	3	80	32	28.05	18 fő - 42%	25 fő - 58%
18+ évesek	0	80	46.00	23.76	0	80	36.00	25.23	23 fő - 21%	86 fő - 79%

Összesen: 27 % 73 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	8	30	20	6.02	21	30	25	3.70	15 fő - 65%	8 fő - 35%
16 évesek	9	30	19	6.46	7	30	23	5.87	32 fő - 57%	24 fő - 43%
17 évesek	5	30	18	5.53	13	28	20	4.83	35 fő - 80%	9 fő - 20%
18+ évesek	5	30	18.00	5.84	10	30	19.00	5.32	79 fő - 77%	24 fő - 23%

Összesen: 71 % 29 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

15 évesek	2	21	10	5.93	1	11	5	4.40	15 fő - 65%	8 fő - 35%
16 évesek	0	25	12	6.55	0	14	4	3.98	40 fő - 74%	14 fő - 26%
17 évesek	2	30	13	6.32	0	20	6	6.29	36 fő - 80%	9 fő - 20%
18+ évesek	0	30	14.00	7.25	1	16	7.00	4.25	62 fő - 70%	27 fő - 30%

Összesen: 73 % 27 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	21	51	35	9.30	20	42	31	9.32	7 fő - 30%	5 fő - 22%	11 fő - 48%
16 évesek	25	67	38	9.36	10	33	25	5.06	14 fő - 25%	19 fő - 34%	23 fő - 41%
17 évesek	17	60	41	11.81	16	46	28	9.17	9 fő - 19%	11 fő - 23%	27 fő - 57%
18+ évesek	25	73	44.00	11.09	3	42	26.00	7.57	19 fő - 17%	34 fő - 31%	57 fő - 52%

Összesen: 21 % 29 % 50 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	123	241	168	33.30	107	172	143	26.07	13 fő - 57%	10 fő - 43%
16 évesek	136	240	191	24.72	86	197	130	30.23	18 fő - 38%	29 fő - 62%
17 évesek	120	226	179	30.20	97	189	145	35.01	19 fő - 59%	13 fő - 41%
18+ évesek	62	251	183.00	38.13	71	177	129.00	29.31	52 fő - 64%	29 fő - 36%

Összesen: 56 % 44 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	3	33	18	7.04	23	31	26	3.20	14 fő - 61%	9 fő - 39%
16 évesek	5	34	20	7.05	0	37	22	10.91	34 fő - 62%	21 fő - 38%
17 évesek	2	36	18	8.35	9	33	21	7.03	27 fő - 66%	14 fő - 34%
18+ évesek	0	39	19.00	8.76	3	42	23.00	7.72	64 fő - 62%	39 fő - 38%

Összesen: 63 % 37 %

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 226 / 159 fiú, 67 lány
Tanév: 2023/2024

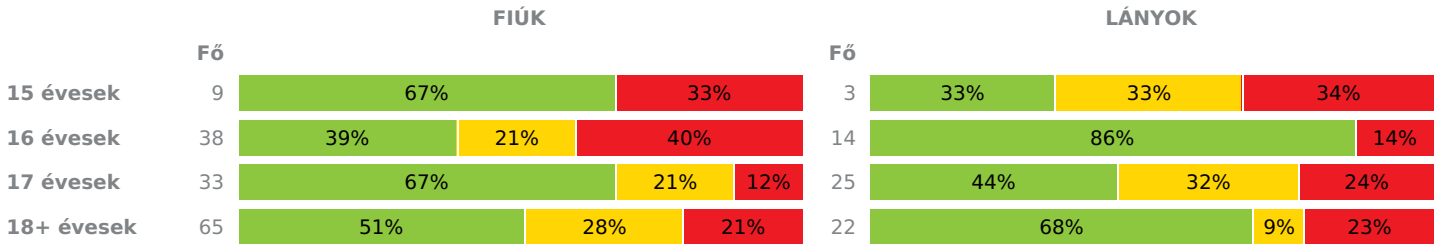


Adatfeltöltöttségi állapot: 85,79 %
Nyomtatás dátuma: 2024.04.08 12:06:39

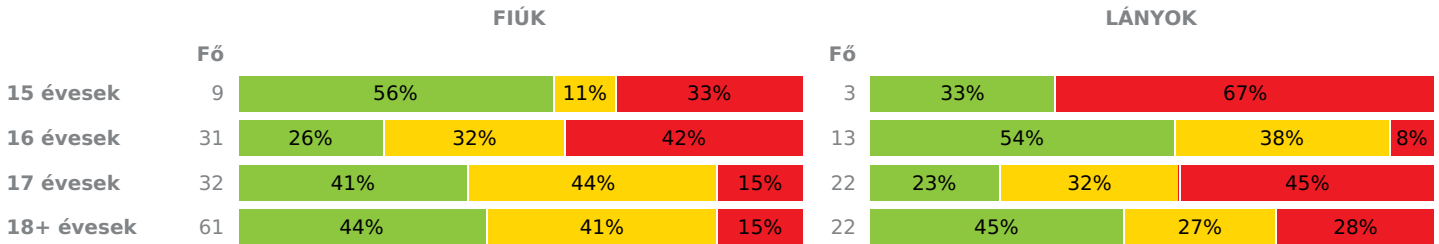
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

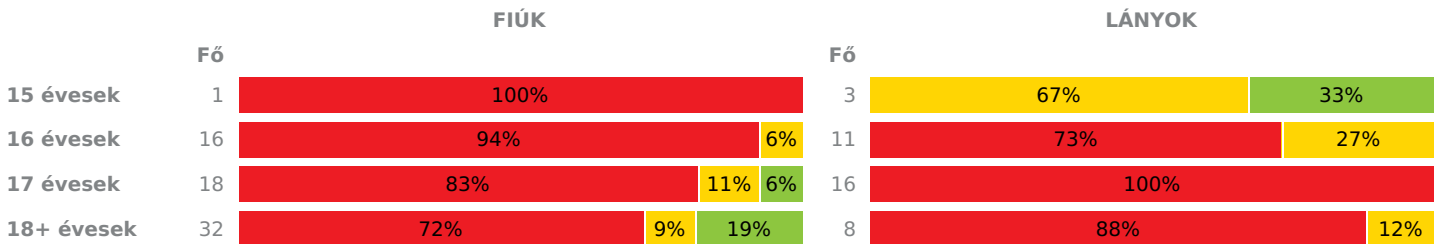


Testzsírszázalék (TZS %)



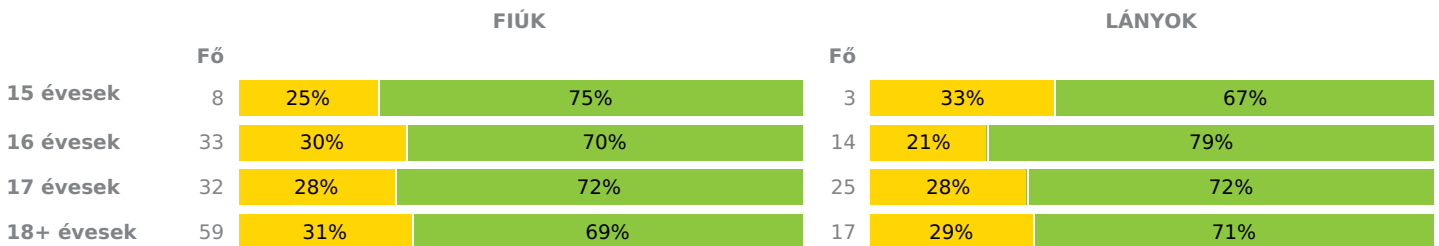
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

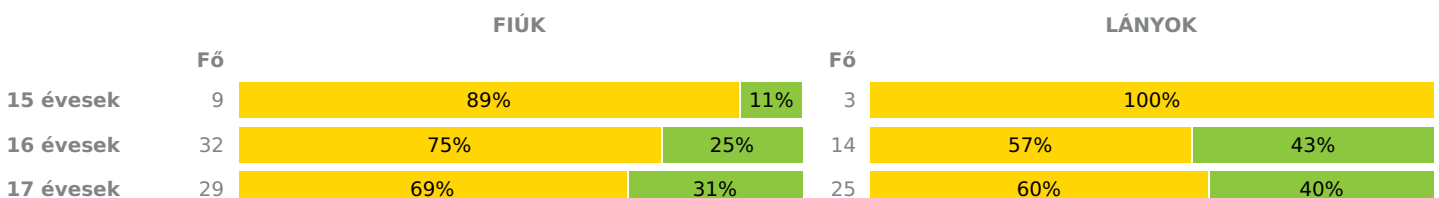


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	58	83%	17%	21	76%	24%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	8	75%	25%	3	100%		
16 évesek	37	84%	16%	13	38%	62%	
17 évesek	33	82%	18%	22	50%	50%	
18+ évesek	63	73%	27%	18	61%	39%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő			Fő				
15 évesek	9	44%	56%	3	67%	33%		
16 évesek	35	11%	43%	46%	14	7%	43%	50%
17 évesek	33	18%	39%	43%	26	23%	54%	23%
18+ évesek	64	13%	28%	59%	21	24%	38%	38%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	1	100%		3	67%	33%	
16 évesek	17	76%	24%	11	36%	64%	
17 évesek	18	39%	61%	20	70%	30%	
18+ évesek	27	44%	56%	7	43%	57%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	9	44%	56%	3	67%	33%	
16 évesek	32	63%	37%	14	79%	21%	
17 évesek	28	54%	46%	24	75%	25%	
18+ évesek	57	61%	39%	21	81%	19%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

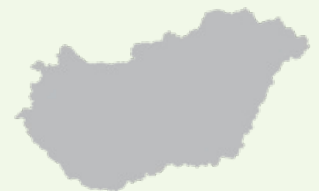
Székesfehérvári SZC Perczel Mór Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 226 / 159 fiú, 67 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 85,79 %

Nyomtatás dátuma: 2024.04.08 12:06:39



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	19	32	24	4.00	17	36	27	7.00	4 fő - 34%	1 fő - 8%	7 fő - 58%
16 évesek	16	44	26	8.00	18	38	23	5.00	17 fő - 33%	8 fő - 15%	27 fő - 52%
17 évesek	17	40	24	5.00	16	37	25	6.00	10 fő - 17%	15 fő - 26%	33 fő - 57%
18+ évesek	17	42	26.00	6.00	17	39	25.00	6.00	19 fő - 22%	20 fő - 23%	48 fő - 55%
Összesen:									24 %	21 %	55 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	9	37	22	9.00	19	41	33	9.00	5 fő - 42%	1 fő - 8%	6 fő - 50%
16 évesek	6	46	27	10.00	20	50	29	7.00	14 fő - 32%	15 fő - 34%	15 fő - 34%
17 évesek	2	40	22	9.00	16	50	35	9.00	15 fő - 28%	21 fő - 39%	18 fő - 33%
18+ évesek	8	48	24.00	10.00	19	49	33.00	9.00	15 fő - 18%	31 fő - 37%	37 fő - 45%
Összesen:									25 %	35 %	40 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	34	34	34	0.00	36	39	37	1.00	1 fő - 25%	2 fő - 50%	1 fő - 25%
16 évesek	31	44	36	2.00	31	38	34	2.00	23 fő - 85%	4 fő - 15%	
17 évesek	32	45	37	3.00	27	36	32	1.00	31 fő - 91%	2 fő - 6%	1 fő - 3%
18+ évesek	27	49	36.00	6.00	28	38	31.00	2.00	30 fő - 75%	4 fő - 10%	6 fő - 15%
Összesen:									81 %	11 %	8 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	10	80	58	26.00	0	30	17	12.00	3 fő - 27%	8 fő - 73%
16 évesek	3	80	42	25.00	0	50	28	13.00	13 fő - 28%	34 fő - 72%
17 évesek	1	80	43	24.00	0	80	28	20.00	16 fő - 28%	41 fő - 72%
18+ évesek	1	80	38.00	23.00	12	80	35.00	23.00	23 fő - 30%	53 fő - 70%
Összesen:									29 %	71 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	12	24	17	4.00	11	19	16	4.00	11 fő - 92%	1 fő - 8%
16 évesek	9	30	19	5.00	15	30	22	4.00	32 fő - 70%	14 fő - 30%
17 évesek	8	30	19	5.00	10	30	21	5.00	35 fő - 65%	19 fő - 35%
18+ évesek	7	30	18.00	4.00	12	29	20.00	5.00	64 fő - 81%	15 fő - 19%
Összesen:									74 %	26 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

15 évesek	5	20	12	5.00	9	9	9	0.00	6 fő - 55%	5 fő - 45%
16 évesek	1	30	9	5.00	1	15	8	3.00	36 fő - 72%	14 fő - 28%
17 évesek	1	21	12	5.00	1	15	7	4.00	38 fő - 69%	17 fő - 31%
18+ évesek	1	31	12.00	7.00	1	18	7.00	4.00	57 fő - 70%	24 fő - 30%

Összesen: 70 % 30 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	30	46	38	6.00	25	46	32	9.00		6 fő - 50%	6 fő - 50%
16 évesek	22	53	38	7.00	20	44	30	7.00	5 fő - 10%	21 fő - 43%	23 fő - 47%
17 évesek	14	66	40	9.00	13	35	25	4.00	12 fő - 20%	27 fő - 46%	20 fő - 34%
18+ évesek	28	75	45.00	9.00	15	45	27.00	6.00	13 fő - 15%	26 fő - 31%	46 fő - 54%

Összesen: 15 % 39 % 46 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	148	148	148	0.00	130	158	140	12.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
16 évesek	117	224	164	29.00	103	170	144	22.00	17 fő - 61%	11 fő - 39%
17 évesek	163	240	200	22.00	105	191	137	21.00	21 fő - 55%	17 fő - 45%
18+ évesek	115	275	196.00	38.00	89	195	138.00	30.00	15 fő - 44%	19 fő - 56%

Összesen: 54 % 46 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	9	34	20	8.00	21	34	27	5.00	6 fő - 50%	6 fő - 50%
16 évesek	1	39	18	8.00	10	41	25	7.00	31 fő - 67%	15 fő - 33%
17 évesek	1	36	18	8.00	11	40	24	8.00	33 fő - 63%	19 fő - 37%
18+ évesek	1	36	18.00	9.00	9	41	23.00	7.00	52 fő - 67%	26 fő - 33%

Összesen: 65 % 35 %