

Létszám: 119 / 60 fiú, 59 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,35 %

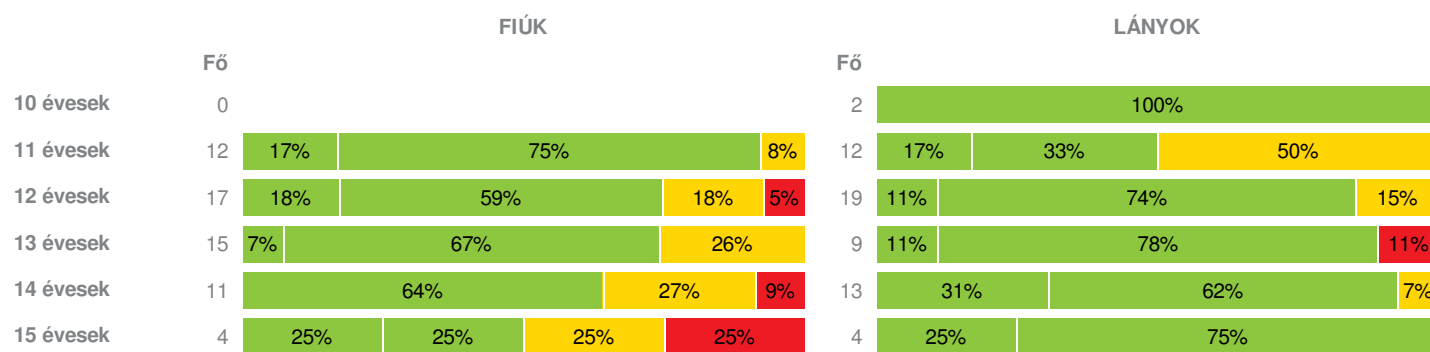
Nyomtatás dátuma: 2019.10.08 10:34:44



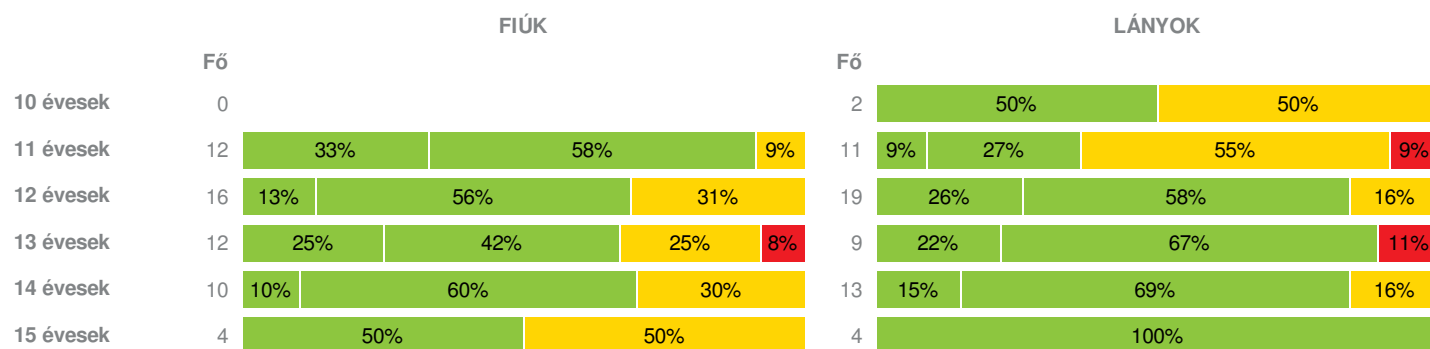
TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

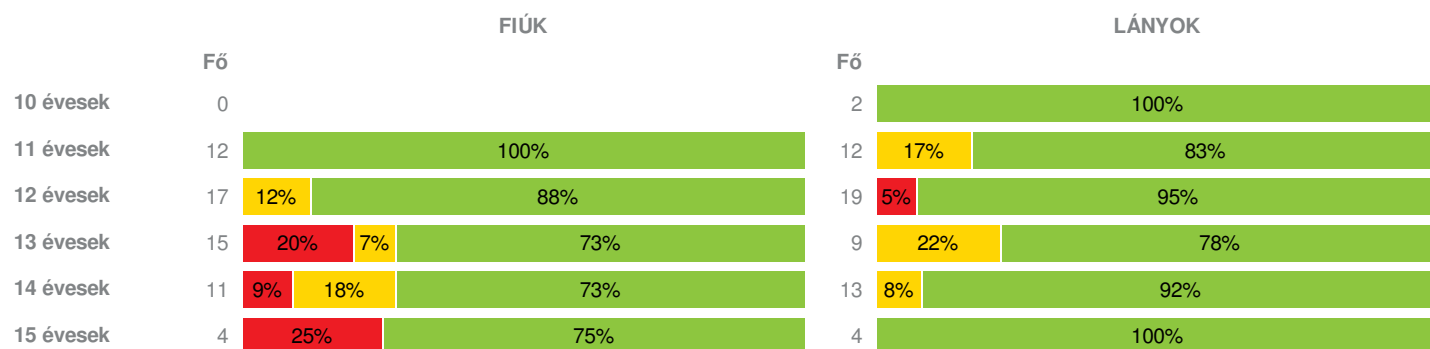


Testzsír százalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

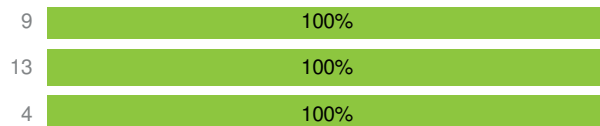
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



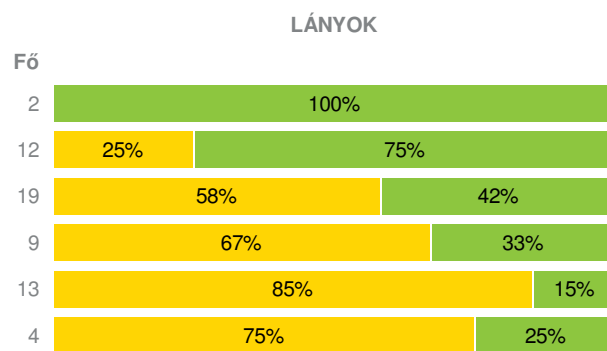
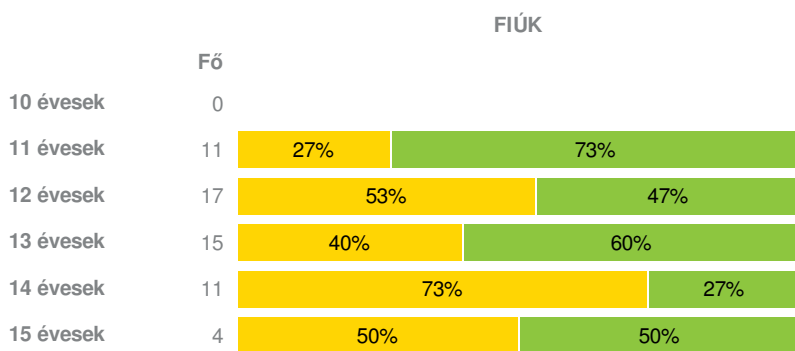
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

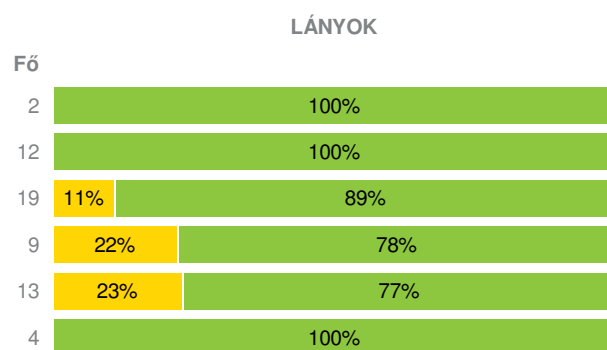
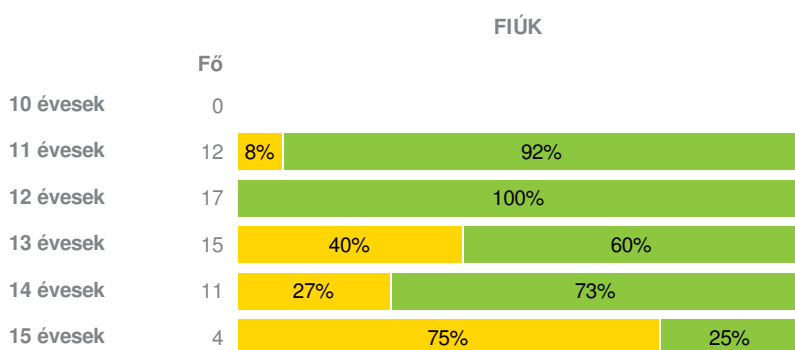




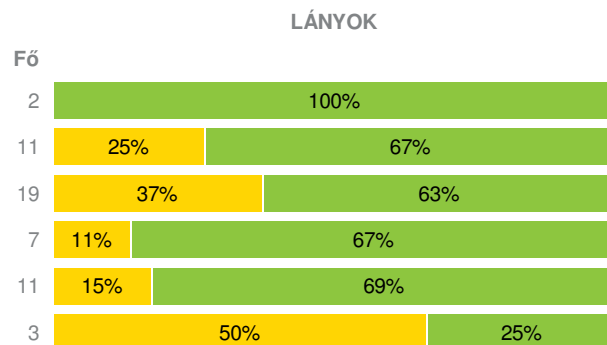
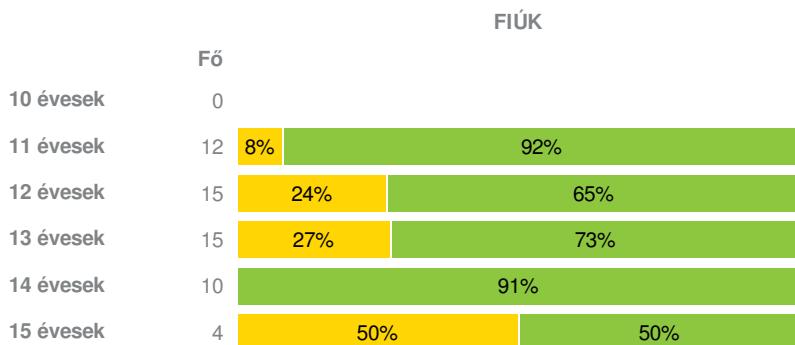
Törzsemelés (cm)



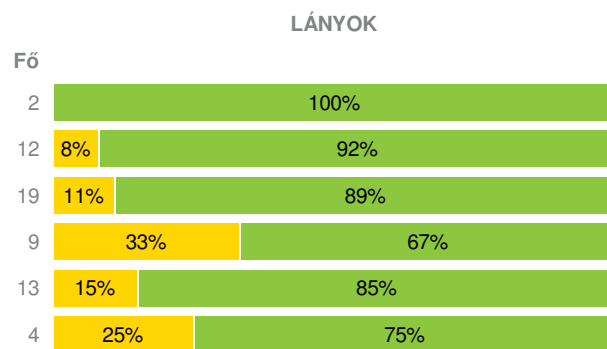
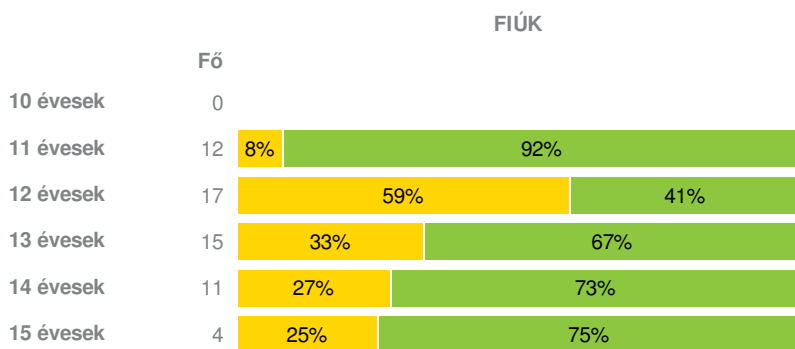
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)



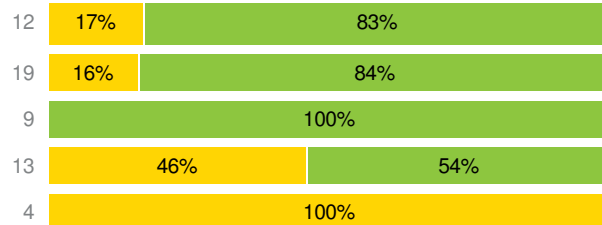
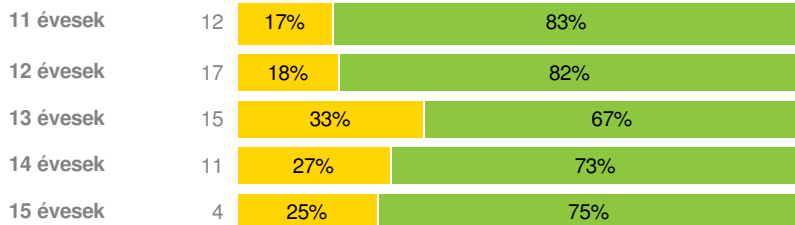
Helyből távolugrás (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)





Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Dunabogdányi Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 119 / 60 fiú, 59 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,35 %

Nyomtatás dátuma: 2019.10.08 10:34:44



TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					19	20	19	0.28			2 fő - 100%
11 évesek	15	23	17	2.28	13	25	21	4.25		7 fő - 29%	17 fő - 71%
12 évesek	14	26	19	4.10	15	24	19	2.33	1 fő - 2%	6 fő - 17%	29 fő - 81%
13 évesek	15	27	20	3.11	16	29	20	3.61	1 fő - 4%	4 fő - 17%	19 fő - 79%
14 évesek	18	34	23	4.47	16	24	19	2.35	1 fő - 4%	4 fő - 17%	19 fő - 79%
15 évesek	17	31	23	5.37	16	21	18	1.54	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
Összesen:									3 %	19 %	78 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					20	25	22	2.35		1 fő - 50%	1 fő - 50%
11 évesek	5	35	14	7.88	10	37	27	7.26	1 fő - 5%	7 fő - 30%	15 fő - 65%
12 évesek	5	31	17	8.36	8	31	19	6.65		8 fő - 23%	27 fő - 77%
13 évesek	6	36	16	9.62	12	37	20	7.40	2 fő - 10%	3 fő - 14%	16 fő - 76%
14 évesek	7	27	16	6.78	10	32	22	6.52		5 fő - 22%	18 fő - 78%
15 évesek	7	30	21	9.08	17	26	21	3.48		2 fő - 25%	6 fő - 75%
Összesen:									3 %	23 %	74 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek					41	43	42	0.61			2 fő - 100%
11 évesek	44	62	51	5.14	39	53	45	5.00		2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	38	60	49	7.19	36	54	46	4.38	1 fő - 3%	2 fő - 6%	33 fő - 92%
13 évesek	35	62	46	7.19	37	52	45	4.59	3 fő - 13%	3 fő - 13%	18 fő - 75%

14 évesek	33	61	48	8.60	39	56	47	4.37	1 fő - 4%	3 fő - 13%	20 fő - 83%
15 évesek	40	46	44	2.41	41	47	45	2.43	1 fő - 13%		7 fő - 88%

Összesen: 5 % 8 % 87 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					23	30	27	3.50		2 fő - 100%
11 évesek	20	80	49	20.92	13	80	36	19.10	1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	13	80	72	19.16	25	80	69	19.62	1 fő - 3%	35 fő - 97%
13 évesek	52	80	78	6.98	80	80	80	0.00		24 fő - 100%
14 évesek	40	80	70	16.41	53	80	78	7.19		24 fő - 100%
15 évesek	80	80	80	0.00	80	80	80	0.00		8 fő - 100%

Összesen: 2 % 98 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					27	30	29	1.50		2 fő - 100%
11 évesek	15	30	25	5.46	18	30	25	4.29	6 fő - 26%	17 fő - 74%
12 évesek	10	29	20	5.71	11	30	21	5.60	20 fő - 56%	16 fő - 44%
13 évesek	13	30	23	6.15	19	28	22	3.10	12 fő - 50%	12 fő - 50%
14 évesek	8	28	19	5.44	9	29	18	5.42	19 fő - 79%	5 fő - 21%
15 évesek	20	27	23	2.70	14	30	19	6.54	5 fő - 63%	3 fő - 38%

Összesen: 53 % 47 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					10	13	12	1.50		2 fő - 100%
11 évesek	2	37	21	9.44	7	21	14	4.66	1 fő - 4%	23 fő - 96%
12 évesek	10	40	21	8.83	3	38	17	9.45	2 fő - 6%	34 fő - 94%
13 évesek	8	50	19	12.25	3	29	14	8.06	8 fő - 33%	16 fő - 67%
14 évesek	7	30	19	7.17	3	24	13	6.46	6 fő - 25%	18 fő - 75%
15 évesek	9	18	14	3.27	13	30	19	6.80	3 fő - 38%	5 fő - 63%

Összesen: 17 % 83 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					17	19	18	0.95		2 fő - 100%
11 évesek	20	30	23	3.42	15	35	23	6.04	4 fő - 17%	19 fő - 79%
12 évesek	15	39	25	5.24	19	30	23	2.80	11 fő - 31%	23 fő - 64%
13 évesek	23	57	33	8.51	13	38	26	7.00	5 fő - 21%	17 fő - 71%
14 évesek	19	70	47	12.43	16	37	27	4.68	2 fő - 8%	19 fő - 79%
15 évesek	32	44	39	5.10	20	32	26	4.44	4 fő - 50%	3 fő - 38%

Összesen: 24 % 76 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					127	134	131	3.50		2 fő - 100%
11 évesek	110	200	164	24.53	110	180	151	20.77	2 fő - 8%	22 fő - 92%
12 évesek	113	198	154	26.36	110	192	159	23.85	12 fő - 33%	24 fő - 67%
13 évesek	130	223	171	29.70	130	170	147	14.88	8 fő - 33%	16 fő - 67%
14 évesek	110	220	182	31.35	130	180	160	15.81	5 fő - 21%	19 fő - 79%
15 évesek	155	200	181	16.72	130	175	150	16.96	2 fő - 25%	6 fő - 75%
Összesen:									25 %	75 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek					28	32	30	2.25		2 fő - 100%
11 évesek	8	36	24	7.45	25	37	31	4.14	4 fő - 17%	20 fő - 83%
12 évesek	14	30	25	4.14	18	43	32	6.62	6 fő - 17%	30 fő - 83%
13 évesek	11	38	22	6.43	28	35	31	2.30	5 fő - 21%	19 fő - 79%
14 évesek	19	42	25	6.41	14	32	25	4.90	9 fő - 38%	15 fő - 63%
15 évesek	20	25	22	1.77	20	29	25	3.82	5 fő - 63%	3 fő - 38%

Összesen: 25 % 75 %