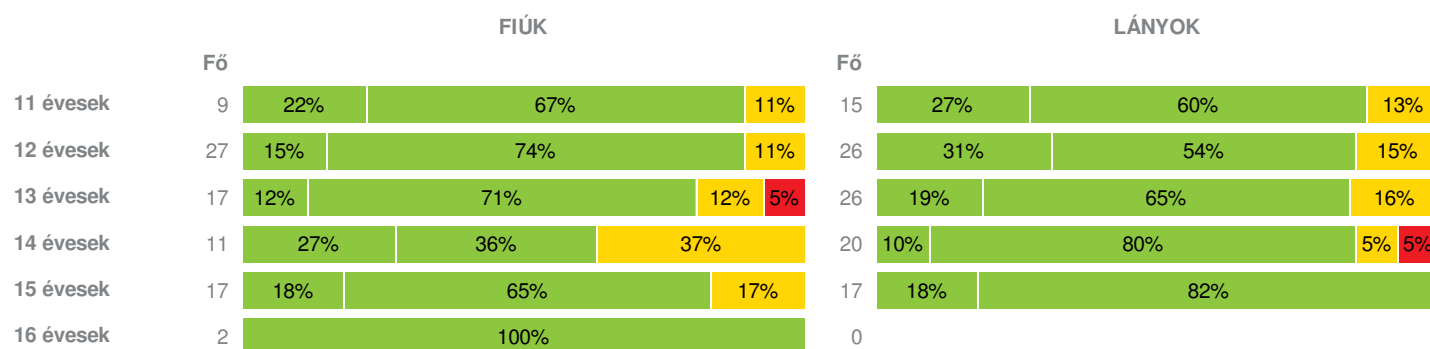
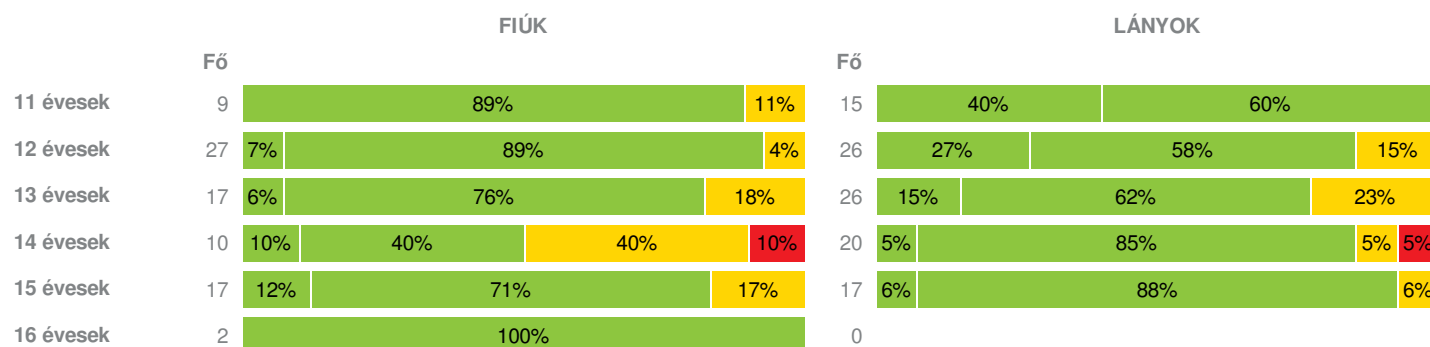
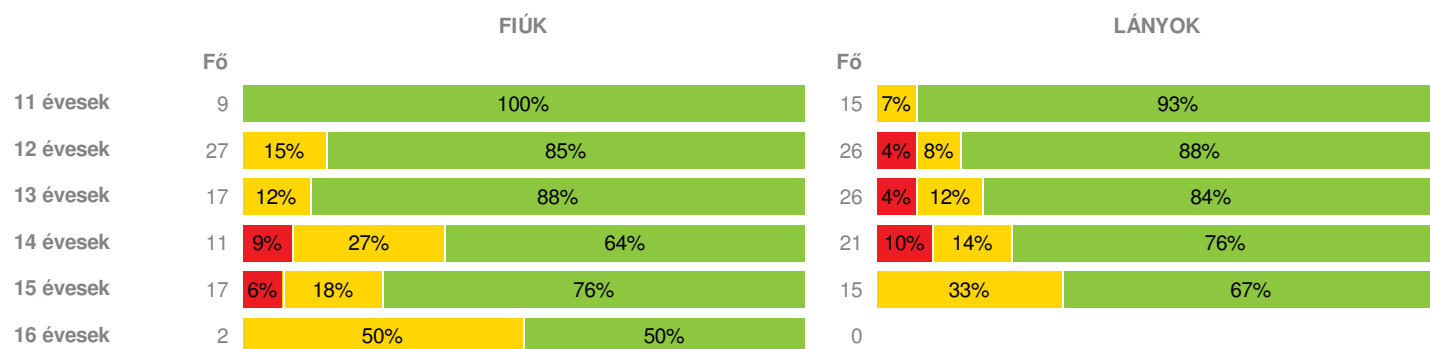


Létszám: 194 / 86 fiú, 108 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2021.01.25 13:23:28


**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsír százalék (Tzs %) (TTS %)**

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom (db)**


|           |    |      |    |      |
|-----------|----|------|----|------|
| 14 évesek | 11 | 100% | 21 | 100% |
| 15 évesek | 17 | 100% | 16 | 100% |
| 16 évesek | 2  | 100% | 0  |      |

### Törzsemelés teszt (cm)

| FIÚK      |    |         | LÁNYOK |         |  |
|-----------|----|---------|--------|---------|--|
| Fő        |    |         | Fő     |         |  |
| 11 évesek | 9  | 89% 11% | 15     | 53% 47% |  |
| 12 évesek | 27 | 56% 44% | 26     | 35% 65% |  |
| 13 évesek | 17 | 41% 59% | 26     | 38% 62% |  |
| 14 évesek | 11 | 55% 45% | 21     | 29% 71% |  |
| 15 évesek | 17 | 6% 94%  | 15     | 27% 73% |  |
| 16 évesek | 2  | 50% 50% | 0      |         |  |

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

| FIÚK      |    |         | LÁNYOK |         |  |
|-----------|----|---------|--------|---------|--|
| Fő        |    |         | Fő     |         |  |
| 11 évesek | 9  | 11% 89% | 15     | 13% 87% |  |
| 12 évesek | 27 | 4% 96%  | 26     | 23% 77% |  |
| 13 évesek | 17 | 12% 88% | 26     | 12% 88% |  |
| 14 évesek | 11 | 18% 82% | 20     | 10% 90% |  |
| 15 évesek | 17 | 29% 71% | 16     | 19% 81% |  |
| 16 évesek | 2  | 50% 50% | 0      |         |  |

### Kézi szorítóerő (kg)

| FIÚK      |    |             | LÁNYOK |             |  |
|-----------|----|-------------|--------|-------------|--|
| Fő        |    |             | Fő     |             |  |
| 11 évesek | 9  | 11% 67% 22% | 15     | 20% 33% 47% |  |
| 12 évesek | 27 | 26% 52% 22% | 26     | 27% 27% 46% |  |
| 13 évesek | 17 | 12% 41% 47% | 26     | 31% 69%     |  |
| 14 évesek | 11 | 18% 45% 37% | 21     | 14% 38% 48% |  |
| 15 évesek | 17 | 12% 24% 64% | 17     | 24% 35% 41% |  |
| 16 évesek | 2  | 50% 50%     | 0      |             |  |

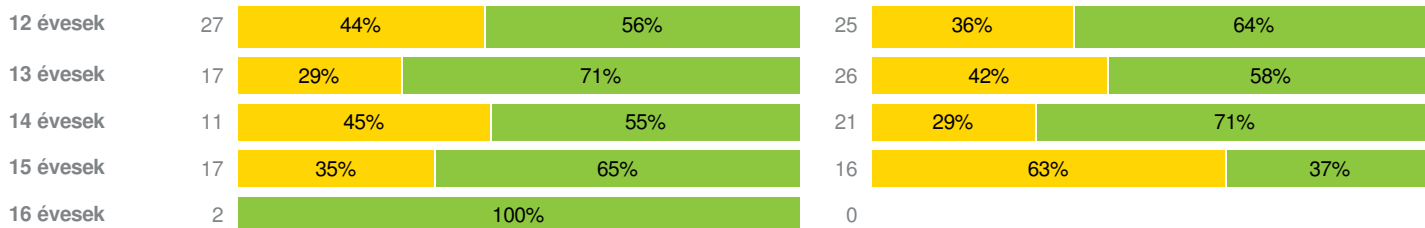
### Helyből távolugrás (cm)

| FIÚK      |    |         | LÁNYOK |         |  |
|-----------|----|---------|--------|---------|--|
| Fő        |    |         | Fő     |         |  |
| 11 évesek | 9  | 11% 89% | 15     | 7% 93%  |  |
| 12 évesek | 27 | 7% 93%  | 26     | 15% 85% |  |
| 13 évesek | 17 | 12% 88% | 26     | 12% 88% |  |
| 14 évesek | 11 | 18% 82% | 20     | 5% 95%  |  |
| 15 évesek | 17 | 24% 76% | 15     | 100%    |  |
| 16 évesek | 2  | 50% 50% | 0      |         |  |

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

| FIÚK      |   |         | LÁNYOK |         |  |
|-----------|---|---------|--------|---------|--|
| Fő        |   |         | Fő     |         |  |
| 11 évesek | 9 | 56% 44% | 15     | 40% 60% |  |



Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Budapest V. Kerületi Hild József Általános Iskola

Létszám: 194 / 86 fiú, 108 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2021.01.25 13:23:28



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY |            |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FFSZ      | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 14.28 | 22.86 | 16.85 | 2.36   | 13.88  | 23.71 | 17.06 | 2.83   |           | 3 fő - 12% | 21 fő - 88% |
| 12 évesek | 13.90 | 23.91 | 17.83 | 2.36   | 12.11  | 24.56 | 17.92 | 3.21   |           | 7 fő - 13% | 46 fő - 87% |
| 13 évesek | 15.02 | 27.51 | 19.03 | 3.01   | 14.47  | 25.67 | 19.23 | 2.73   | 1 fő - 2% | 6 fő - 14% | 36 fő - 84% |
| 14 évesek | 15.31 | 25.96 | 20.01 | 3.76   | 14.69  | 34.19 | 19.99 | 3.79   | 1 fő - 3% | 5 fő - 16% | 25 fő - 81% |
| 15 évesek | 13.95 | 27.97 | 20.00 | 3.52   | 15.41  | 22.89 | 19.24 | 2.01   |           | 3 fő - 9%  | 31 fő - 91% |
| 16 évesek | 18.70 | 23.31 | 21.01 | 2.31   |        |       |       |        |           |            | 2 fő - 100% |
| Összesen: |       |       |       |        |        |       |       |        | 0 %       | 0 %        | 0 %         |

#### Testzsír százalék (Tzs %)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY |            |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FFSZ      | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 9.60  | 27.90 | 15.68 | 5.03   | 7.10   | 23.00 | 14.63 | 5.15   |           | 1 fő - 4%  | 23 fő - 96% |
| 12 évesek | 6.00  | 31.00 | 17.30 | 5.28   | 7.30   | 31.40 | 17.34 | 6.97   |           | 5 fő - 9%  | 48 fő - 91% |
| 13 évesek | 5.40  | 33.00 | 15.47 | 7.63   | 8.30   | 34.60 | 20.53 | 6.47   |           | 9 fő - 21% | 34 fő - 79% |
| 14 évesek | 5.80  | 33.60 | 19.43 | 8.59   | 13.00  | 39.80 | 20.18 | 6.09   | 2 fő - 6% | 5 fő - 17% | 23 fő - 77% |
| 15 évesek | 5.00  | 30.60 | 15.38 | 6.10   | 11.70  | 33.00 | 21.46 | 5.02   |           | 4 fő - 12% | 30 fő - 88% |
| 16 évesek | 12.80 | 13.90 | 13.35 | 0.55   |        |       |       |        |           |            | 2 fő - 100% |
| Összesen: |       |       |       |        |        |       |       |        | 0 %       | 0 %        | 0 %         |

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY |            |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FFSZ      | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 42.31 | 54.29 | 46.53 | 4.10   | 38.19  | 57.77 | 45.24 | 4.64   |           | 1 fő - 4%  | 23 fő - 96% |
| 12 évesek | 39.54 | 61.94 | 47.31 | 6.69   | 35.38  | 53.85 | 43.32 | 3.90   | 1 fő - 2% | 6 fő - 11% | 46 fő - 87% |
| 13 évesek | 39.81 | 56.29 | 45.70 | 5.08   | 34.96  | 57.18 | 44.02 | 5.35   | 1 fő - 2% | 5 fő - 12% | 37 fő - 86% |
| 14 évesek | 35.75 | 55.82 | 43.43 | 5.41   | 35.63  | 54.67 | 42.62 | 4.10   | 3 fő - 9% | 6 fő - 19% | 23 fő - 72% |

|           |       |       |       |      |       |       |       |      |           |            |             |
|-----------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-----------|------------|-------------|
| 15 évesek | 37.24 | 59.58 | 45.93 | 5.25 | 38.28 | 58.68 | 43.83 | 6.16 | 1 fő - 3% | 8 fő - 25% | 23 fő - 72% |
| 16 évesek | 42.91 | 60.64 | 51.78 | 8.87 |       |       |       |      |           | 1 fő - 50% | 1 fő - 50%  |

Összesen: 0 % 0 % 0 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY |              |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-----------|--------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FSZ       | EZ           |
| 11 évesek | 25.00 | 80.00 | 61.44 | 22.06  | 21.00  | 80.00 | 58.27 | 21.42  |           | 24 fő - 100% |
| 12 évesek | 11.00 | 80.00 | 63.19 | 21.87  | 20.00  | 80.00 | 67.19 | 20.59  | 1 fő - 2% | 52 fő - 98%  |
| 13 évesek | 22.00 | 80.00 | 68.00 | 20.41  | 15.00  | 80.00 | 52.42 | 24.16  | 1 fő - 2% | 42 fő - 98%  |
| 14 évesek | 30.00 | 80.00 | 63.27 | 19.27  | 27.00  | 80.00 | 61.86 | 22.34  |           | 32 fő - 100% |
| 15 évesek | 30.00 | 80.00 | 56.53 | 22.91  | 30.00  | 80.00 | 61.50 | 18.95  |           | 33 fő - 100% |
| 16 évesek | 30.00 | 80.00 | 55.00 | 25.00  |        |       |       |        |           | 2 fő - 100%  |

Összesen: 0 % 0 %

### Törzsemelés teszt (cm)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY   |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 5.00  | 25.10 | 17.69 | 5.64   | 13.00  | 28.50 | 21.71 | 4.24   | 16 fő - 67% | 8 fő - 33%  |
| 12 évesek | 10.00 | 30.00 | 21.56 | 5.36   | 12.00  | 30.00 | 23.43 | 5.58   | 24 fő - 45% | 29 fő - 55% |
| 13 évesek | 15.00 | 30.00 | 24.86 | 5.73   | 14.40  | 30.00 | 25.17 | 4.87   | 17 fő - 40% | 26 fő - 60% |
| 14 évesek | 13.60 | 30.00 | 23.28 | 5.74   | 14.50  | 30.00 | 24.70 | 4.77   | 12 fő - 38% | 20 fő - 63% |
| 15 évesek | 18.60 | 30.00 | 25.92 | 3.13   | 17.70  | 30.00 | 25.12 | 4.16   | 5 fő - 16%  | 27 fő - 84% |
| 16 évesek | 20.00 | 30.00 | 25.00 | 5.00   |        |       |       |        | 1 fő - 50%  | 1 fő - 50%  |

Összesen: 0 % 0 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY  |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 3.00  | 25.00 | 13.78 | 6.56   | 0.00   | 27.00 | 12.47 | 6.69   | 3 fő - 13% | 21 fő - 88% |
| 12 évesek | 7.00  | 35.00 | 17.26 | 7.31   | 2.00   | 35.00 | 11.38 | 7.29   | 7 fő - 13% | 46 fő - 87% |
| 13 évesek | 5.00  | 80.00 | 27.65 | 25.24  | 0.00   | 75.00 | 21.81 | 18.90  | 5 fő - 12% | 38 fő - 88% |
| 14 évesek | 2.00  | 80.00 | 25.64 | 20.11  | 4.00   | 69.00 | 17.95 | 13.69  | 4 fő - 13% | 27 fő - 87% |
| 15 évesek | 2.00  | 29.00 | 15.88 | 6.18   | 3.00   | 27.00 | 11.75 | 7.39   | 8 fő - 24% | 25 fő - 76% |
| 16 évesek | 14.00 | 20.00 | 17.00 | 3.00   |        |       |       |        | 1 fő - 50% | 1 fő - 50%  |

Összesen: 0 % 0 %

### Kézi szorítóerő (kg)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY   |             |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FFSZ        | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 13.00 | 20.60 | 17.86 | 2.06   | 13.30  | 27.20 | 18.90 | 4.17   | 4 fő - 17%  | 11 fő - 46% | 9 fő - 38%  |
| 12 évesek | 11.00 | 31.00 | 19.67 | 4.16   | 7.80   | 30.00 | 20.68 | 5.02   | 14 fő - 26% | 21 fő - 40% | 18 fő - 34% |
| 13 évesek | 19.00 | 37.70 | 25.43 | 5.19   | 18.80  | 27.20 | 24.23 | 2.26   | 2 fő - 5%   | 15 fő - 35% | 26 fő - 60% |
| 14 évesek | 22.00 | 38.40 | 28.35 | 5.30   | 18.30  | 38.80 | 25.60 | 5.32   | 5 fő - 16%  | 13 fő - 41% | 14 fő - 44% |
| 15 évesek | 16.90 | 46.70 | 35.30 | 7.16   | 18.30  | 37.50 | 25.05 | 4.45   | 6 fő - 18%  | 10 fő - 29% | 18 fő - 53% |
| 16 évesek | 26.40 | 36.30 | 31.35 | 4.95   |        |       |       |        | 1 fő - 50%  | 1 fő - 50%  |             |

Összesen: 0 % 0 % 0 %

### Helyből távolugrás (cm)

|           | FIÚK   |        |        |        | LÁNYOK |        |        |        | INTÉZMÉNY  |             |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|-------------|
|           | Min.   | Max.   | Átlag  | Szórás | Min.   | Max.   | Átlag  | Szórás | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 131.00 | 181.00 | 164.22 | 17.35  | 120.00 | 175.00 | 146.53 | 16.52  | 2 fő - 8%  | 22 fő - 92% |
| 12 évesek | 120.00 | 209.00 | 165.19 | 20.98  | 120.00 | 203.00 | 153.50 | 19.94  | 6 fő - 11% | 47 fő - 89% |
| 13 évesek | 131.00 | 230.00 | 175.53 | 22.60  | 120.00 | 220.00 | 163.96 | 23.02  | 5 fő - 12% | 38 fő - 88% |
| 14 évesek | 141.00 | 228.00 | 185.64 | 26.21  | 120.00 | 220.00 | 170.80 | 23.53  | 3 fő - 10% | 28 fő - 90% |
| 15 évesek | 145.00 | 222.00 | 194.65 | 24.24  | 137.00 | 210.00 | 166.87 | 20.98  | 4 fő - 13% | 28 fő - 88% |
| 16 évesek | 170.00 | 210.00 | 190.00 | 20.00  |        |        |        |        | 1 fő - 50% | 1 fő - 50%  |

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

|           | FIÚK  |       |       |        | LÁNYOK |       |       |        | INTÉZMÉNY   |             |
|-----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------------|-------------|
|           | Min.  | Max.  | Átlag | Szórás | Min.   | Max.  | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 11.55 | 40.50 | 21.49 | 8.82   | 7.15   | 39.00 | 26.14 | 8.85   | 11 fő - 46% | 13 fő - 54% |
| 12 évesek | 6.20  | 35.40 | 20.50 | 6.06   | 10.25  | 48.50 | 28.93 | 8.57   | 21 fő - 40% | 31 fő - 60% |
| 13 évesek | 17.75 | 35.00 | 24.41 | 5.06   | 12.00  | 39.00 | 27.54 | 6.34   | 16 fő - 37% | 27 fő - 63% |
| 14 évesek | 3.25  | 38.00 | 20.28 | 9.56   | 10.50  | 39.00 | 26.95 | 6.72   | 11 fő - 34% | 21 fő - 66% |
| 15 évesek | 16.35 | 36.50 | 24.17 | 5.92   | 17.30  | 38.50 | 27.74 | 6.00   | 16 fő - 48% | 17 fő - 52% |
| 16 évesek | 22.00 | 22.50 | 22.25 | 0.25   |        |       |       |        |             | 2 fő - 100% |

Összesen: 0 % 0 %