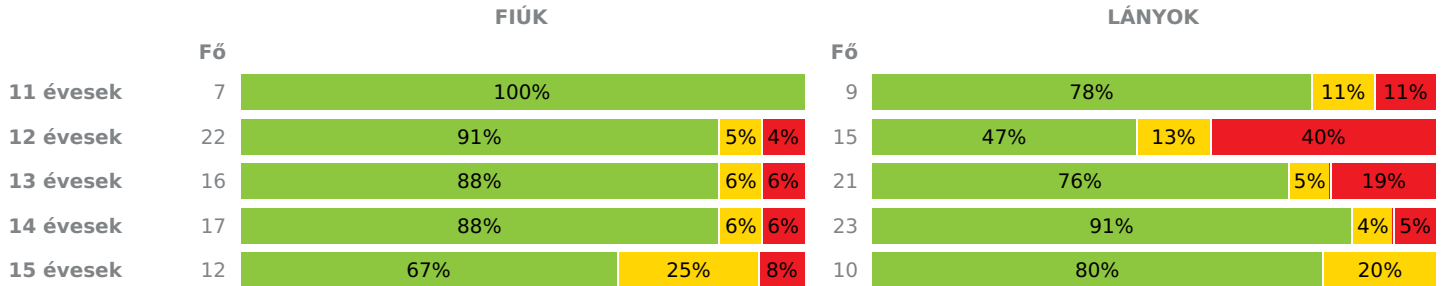
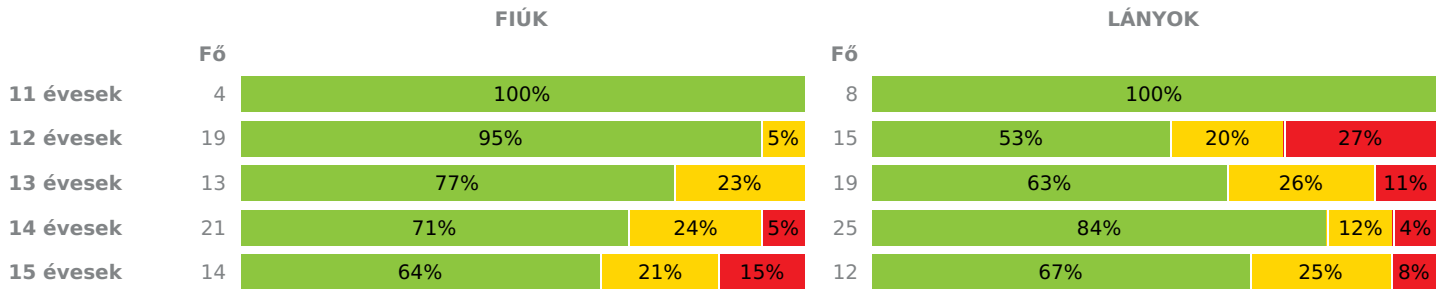
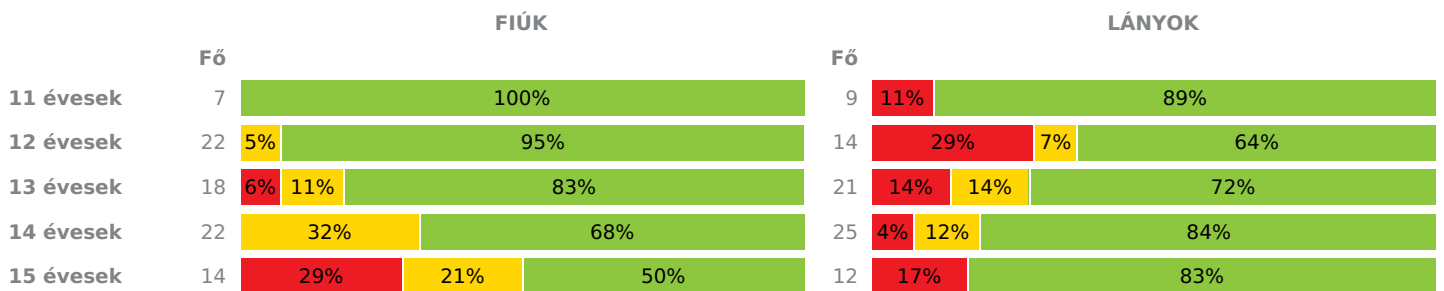
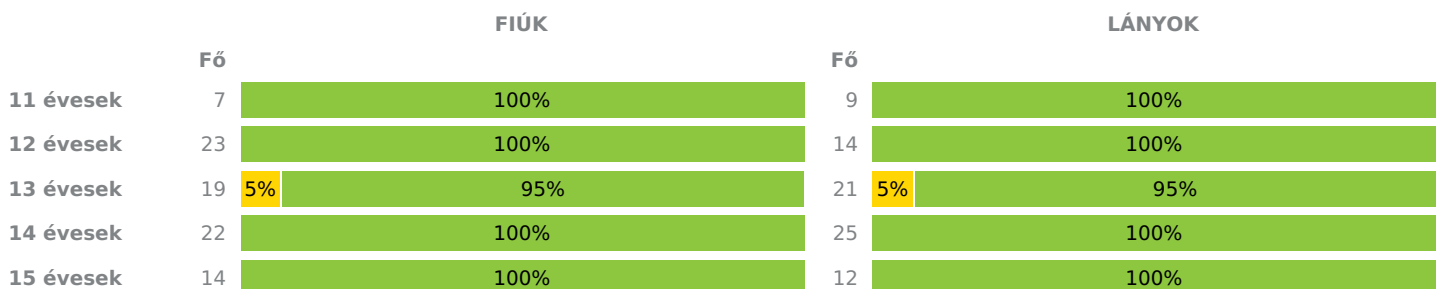
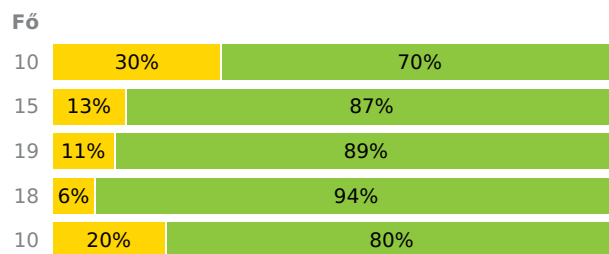
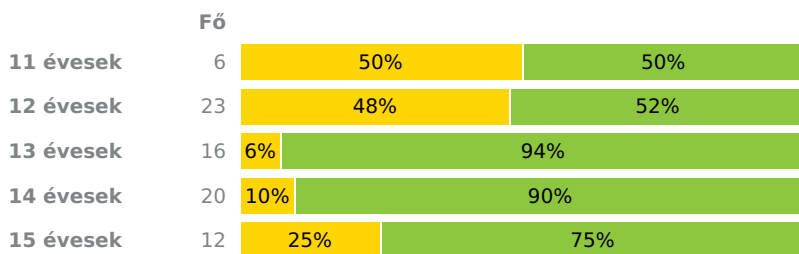
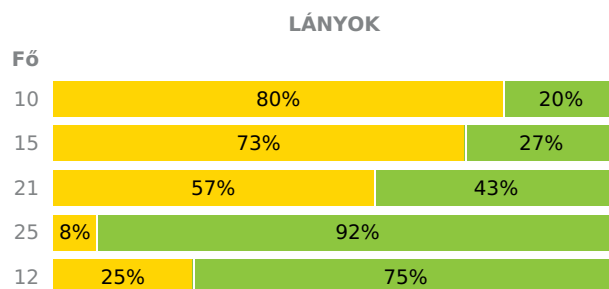
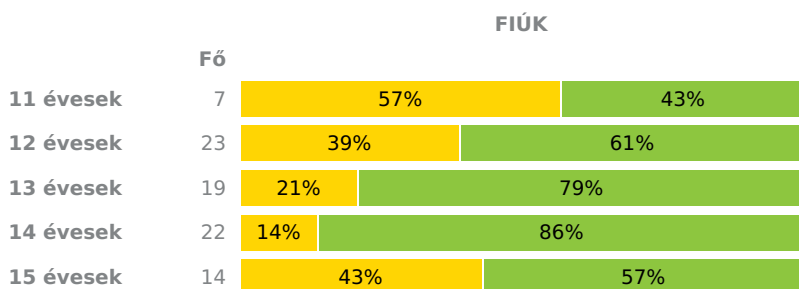

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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

**Törzsemelés teszt (cm)**

FIÚK

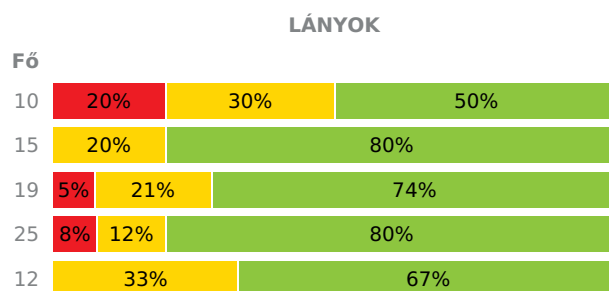
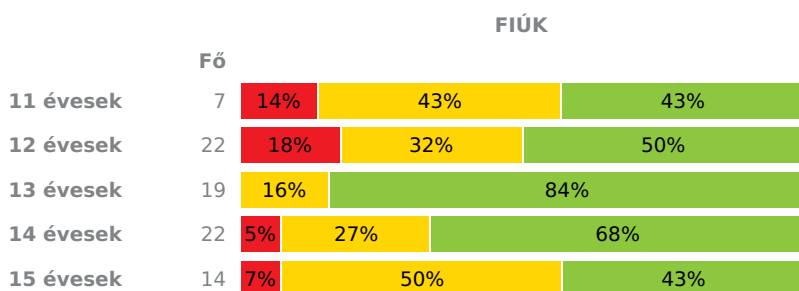
LÁNYOK



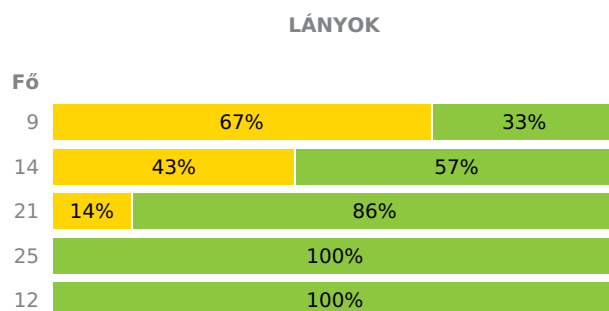
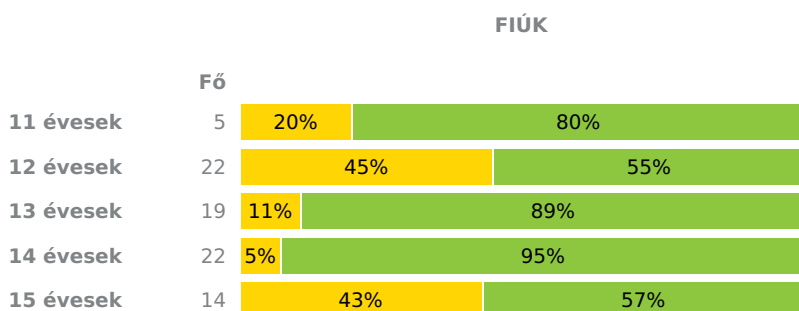
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

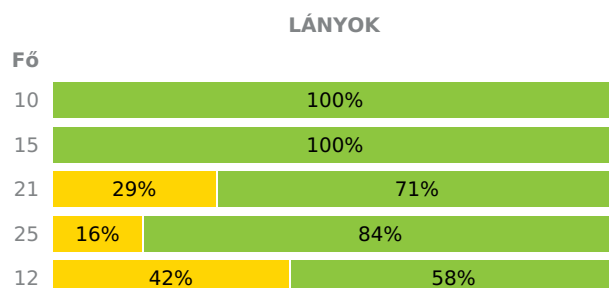
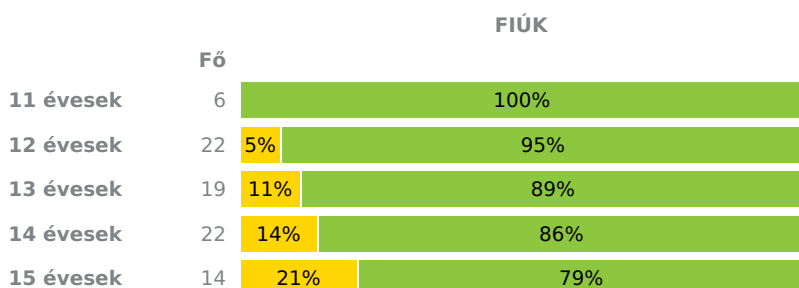


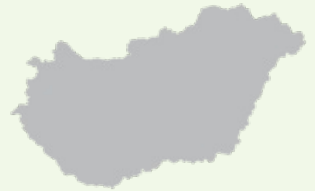
### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.98	19.20	15.81	1.57	14.31	26.12	18.86	3.31	1 fő - 6%	1 fő - 6%	14 fő - 88%
12 évesek	13.37	35.06	17.80	4.31	13.74	32.69	22.66	5.65	7 fő - 19%	3 fő - 8%	27 fő - 73%
13 évesek	14.93	28.43	18.40	3.25	14.11	34.62	21.29	5.29	5 fő - 14%	2 fő - 5%	30 fő - 81%
14 évesek	15.95	32.19	20.06	3.60	16.02	28.93	19.31	2.73	2 fő - 5%	2 fő - 5%	36 fő - 90%
15 évesek	14.08	30.85	21.22	4.32	15.54	27.37	19.85	4.02	1 fő - 4%	5 fő - 23%	16 fő - 73%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	8.70	22.40	14.03	5.11	9.60	25.40	16.29	5.20			12 fő - 100%
12 évesek	5.00	24.50	14.87	5.56	5.50	40.40	24.59	11.04	4 fő - 12%	4 fő - 12%	26 fő - 76%
13 évesek	8.90	34.50	16.43	8.85	10.70	40.80	24.05	8.19	2 fő - 6%	8 fő - 25%	22 fő - 69%
14 évesek	5.80	42.00	18.19	8.54	9.10	49.10	21.38	8.24	2 fő - 5%	8 fő - 17%	36 fő - 78%
15 évesek	5.00	39.70	19.07	10.40	13.40	42.80	24.71	8.84	3 fő - 12%	6 fő - 23%	17 fő - 65%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	45.23	61.99	52.59	6.02	36.29	53.89	45.52	4.67	1 fő - 6%		15 fő - 94%
12 évesek	37.97	62.93	50.47	7.03	36.17	53.85	42.57	5.63	4 fő - 11%	2 fő - 6%	30 fő - 83%
13 évesek	35.51	66.57	51.33	8.39	32.99	54.01	43.08	6.12	4 fő - 10%	5 fő - 13%	30 fő - 77%
14 évesek	38.87	65.45	48.81	7.69	34.39	57.87	46.97	6.51	1 fő - 2%	10 fő - 21%	36 fő - 77%
15 évesek	35.69	58.77	43.37	6.00	32.56	54.53	44.59	7.31	6 fő - 23%	3 fő - 12%	17 fő - 65%
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	54.00	80.00	69.29	8.50	17.00	63.00	36.89	13.73		16 fő - 100%
12 évesek	20.00	80.00	66.78	19.48	21.00	80.00	44.36	21.68		37 fő - 100%
13 évesek	10.00	80.00	75.26	15.90	12.00	80.00	62.14	23.91	2 fő - 5%	38 fő - 95%
14 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	23.00	80.00	77.72	11.17		47 fő - 100%
15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	77.00	80.00	79.75	0.83		26 fő - 100%

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	18.70	26.00	22.62	2.49	17.50	29.50	23.60	4.24	6 fő - 38%	10 fő - 63%
12 évesek	13.50	30.00	22.83	4.34	19.00	29.00	26.93	3.28	13 fő - 34%	25 fő - 66%
13 évesek	21.00	30.00	26.78	2.57	19.50	30.00	26.79	2.89	3 fő - 9%	32 fő - 91%
14 évesek	18.00	30.00	25.25	2.75	21.00	30.00	27.37	2.33	3 fő - 8%	35 fő - 92%
15 évesek	18.00	28.00	24.33	2.98	21.00	29.00	25.50	2.91	5 fő - 23%	17 fő - 77%

Összesen: 0 % 0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2.00	25.00	8.43	7.31	0.00	21.00	3.90	5.99	12 fő - 71%	5 fő - 29%
12 évesek	0.00	44.00	11.04	10.35	0.00	13.00	3.73	4.27	20 fő - 53%	18 fő - 47%
13 évesek	0.00	29.00	17.26	9.08	0.00	15.00	6.38	4.52	16 fő - 40%	24 fő - 60%
14 évesek	6.00	36.00	17.68	6.97	4.00	24.00	10.36	3.98	5 fő - 11%	42 fő - 89%
15 évesek	4.00	23.00	14.14	5.94	3.00	21.00	9.25	5.07	9 fő - 35%	17 fő - 65%

Összesen: 0 % 0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	9.70	25.60	20.03	4.83	15.30	26.30	19.60	4.01	3 fő - 18%	6 fő - 35%	8 fő - 47%
12 évesek	12.30	31.50	20.98	5.23	16.80	36.00	25.27	4.81	4 fő - 11%	10 fő - 27%	23 fő - 62%
13 évesek	22.10	45.40	32.32	6.22	16.80	34.00	25.37	4.17	1 fő - 3%	7 fő - 18%	30 fő - 79%
14 évesek	24.70	52.50	35.52	7.96	19.10	31.00	26.21	3.09	3 fő - 6%	9 fő - 19%	35 fő - 74%
15 évesek	19.30	41.00	32.77	5.59	23.00	32.10	26.73	2.83	1 fő - 4%	11 fő - 42%	14 fő - 54%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	130.00	175.00	149.00	17.72	80.00	170.00	126.11	28.36	7 fő - 50%	7 fő - 50%
12 évesek	95.00	195.00	145.23	28.26	105.00	185.00	145.00	28.41	16 fő - 44%	20 fő - 56%
13 évesek	110.00	225.00	182.53	26.24	70.00	190.00	154.38	25.87	5 fő - 13%	35 fő - 88%
14 évesek	166.00	240.00	187.55	18.35	140.00	220.00	174.60	15.87	1 fő - 2%	46 fő - 98%
15 évesek	144.00	250.00	187.50	30.49	154.00	200.00	172.17	14.59	6 fő - 23%	20 fő - 77%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

## Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	23.00	34.00	29.42	4.21	27.00	44.50	33.85	4.89		16 fő - 100%
12 évesek	19.00	42.00	28.73	4.53	25.50	49.00	35.53	6.45	1 fő - 3%	36 fő - 97%
13 évesek	16.50	34.50	27.34	5.45	18.00	40.50	30.26	5.96	8 fő - 20%	32 fő - 80%
14 évesek	16.50	39.50	25.93	5.37	19.00	39.50	29.04	4.89	7 fő - 15%	40 fő - 85%
15 évesek	19.00	30.00	23.79	2.94	14.00	35.00	26.75	5.47	8 fő - 31%	18 fő - 69%

Összesen: 0 % 0 %

