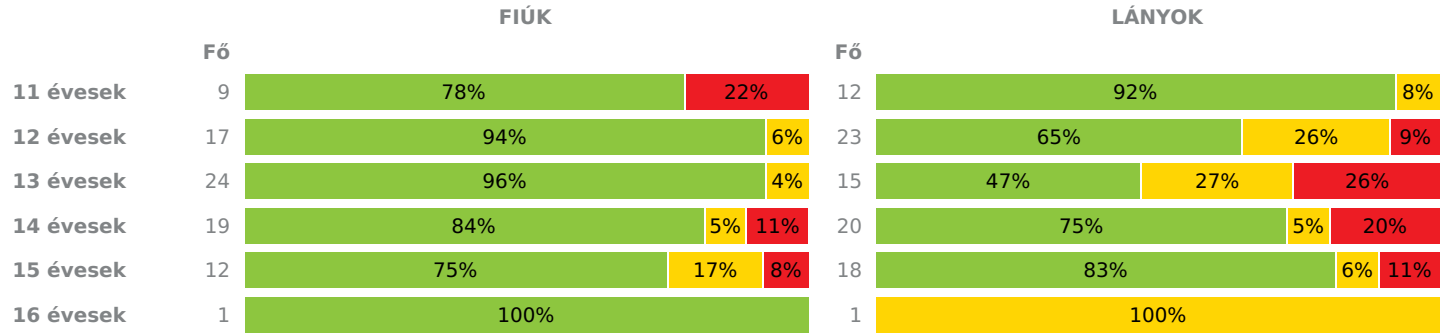
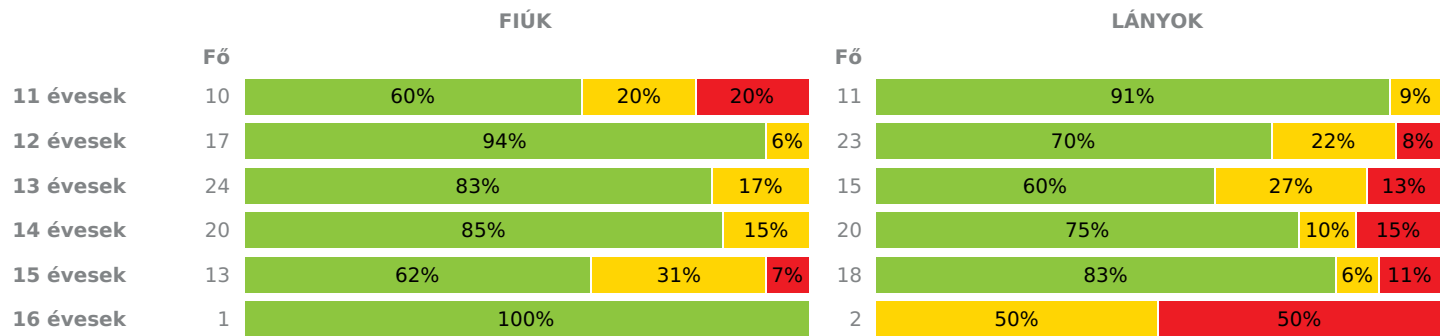
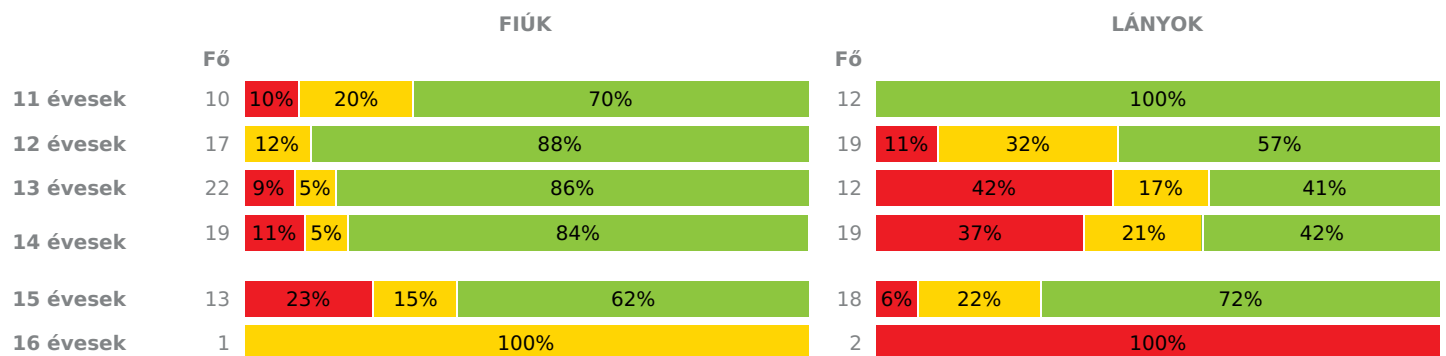
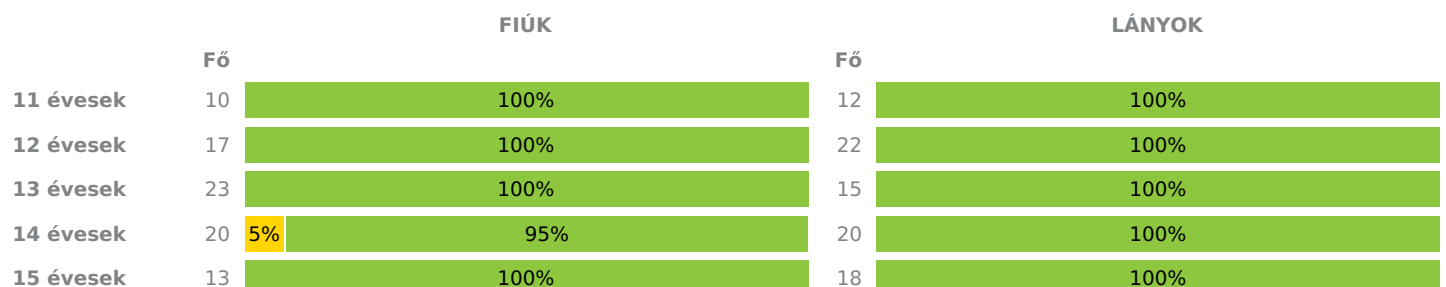


Létszám: **177 / 86 fiú, 91 lány**

 Tanév: **2023/2024**

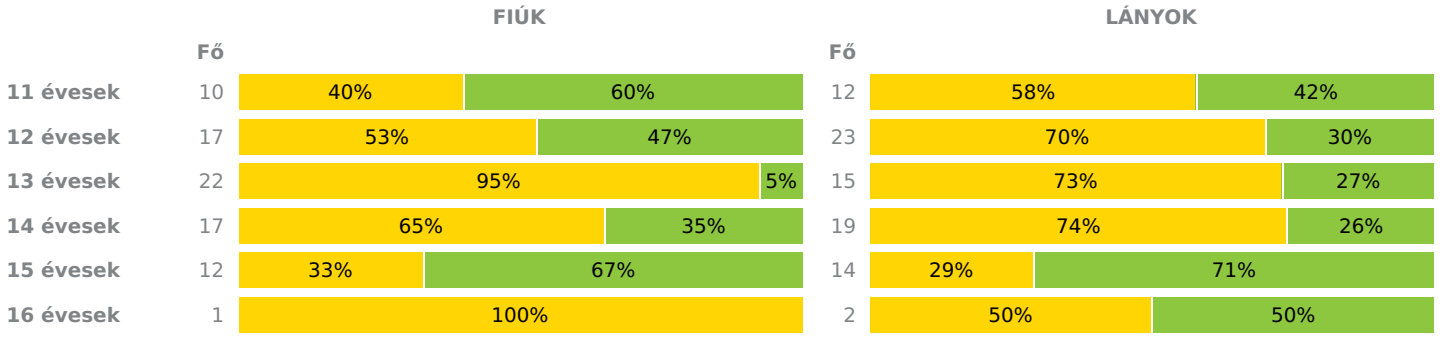

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,12 %

Nyomtatás dátuma: 2024.10.24 18:12:07

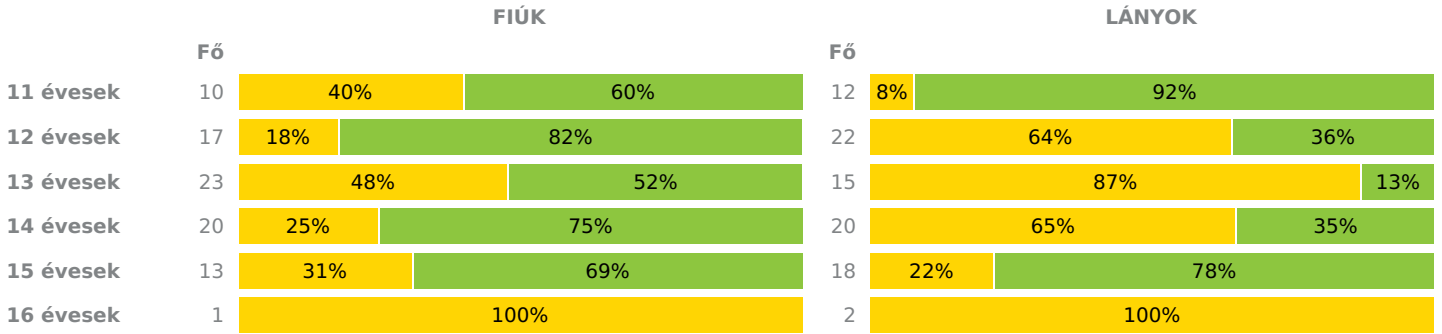
**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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




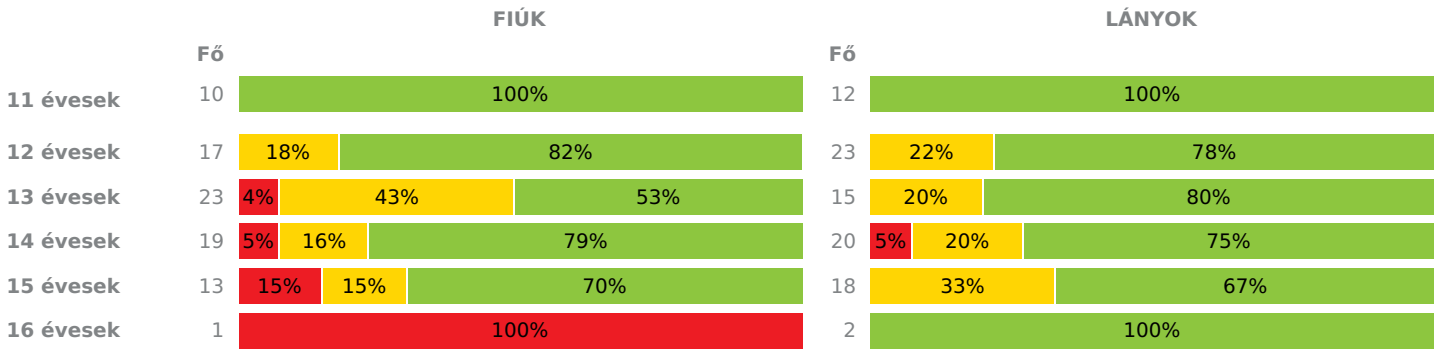
### Törzsemelés teszt (cm)



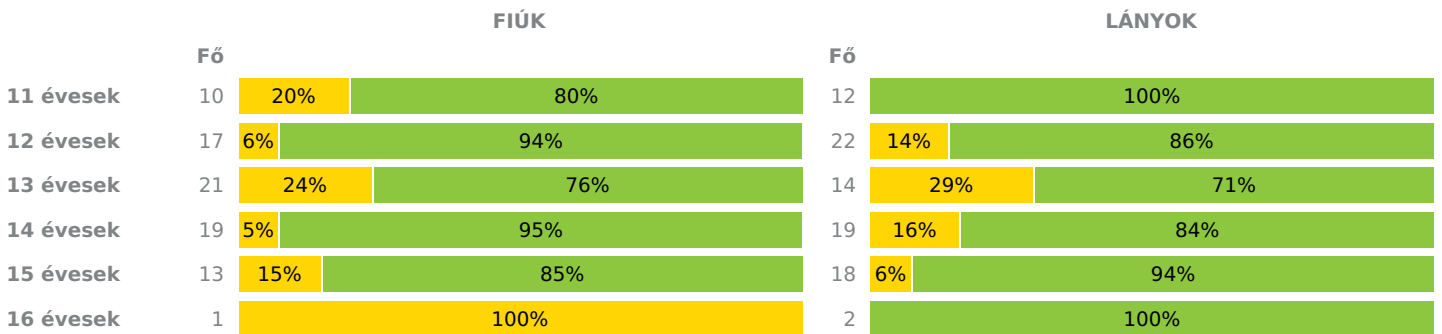
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

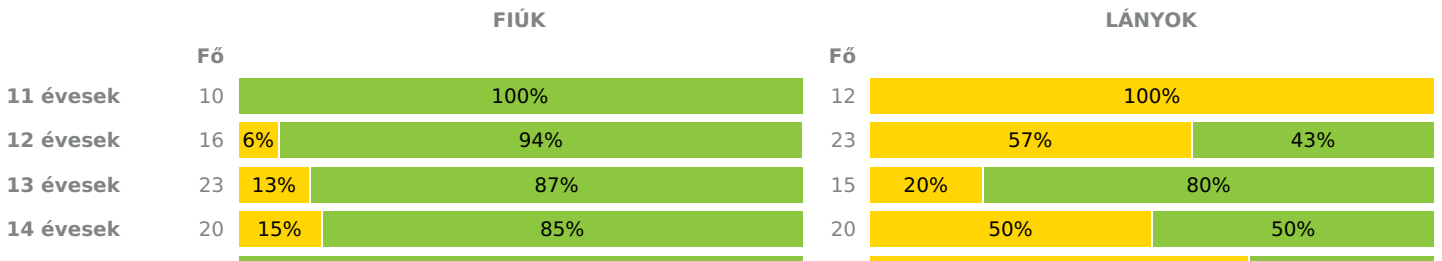


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



15 évesek	13	100%	18	67%	33%
16 évesek	1	100%	2	100%	



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**Mórahalmi Móra Ferenc Általános Iskola**

Létszám: **177 / 86 fiú, 91 lány**  
 Tanév: **2023/2024**

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,12 %  
 Nyomtatás dátuma: 2024.10.24 18:12:07

**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	14.08	40.18	20.75	8.33	13.22	24.46	17.07	3.14	2 fő - 9%	1 fő - 5%	18 fő - 86%
12 évesek	14.54	22.41	17.17	1.99	14.02	29.56	20.22	4.09	2 fő - 4%	7 fő - 18%	31 fő - 78%
13 évesek	14.72	23.37	18.15	2.13	15.75	32.52	23.47	5.19	4 fő - 10%	5 fő - 13%	30 fő - 77%
14 évesek	15.56	29.20	19.75	3.84	14.49	35.64	22.24	5.52	6 fő - 16%	2 fő - 5%	31 fő - 79%
15 évesek	16.72	30.09	21.51	3.74	17.00	31.38	20.45	3.91	3 fő - 10%	3 fő - 10%	24 fő - 80%
16 évesek	14.08	14.08	14.08	0.00	27.37	27.37	27.37	0.00		1 fő - 50%	1 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

**Testzsír százalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	6.40	42.00	20.16	12.73	7.10	29.00	15.92	6.20	2 fő - 10%	3 fő - 14%	16 fő - 76%
12 évesek	5.00	27.50	12.91	6.62	5.00	35.70	20.70	9.09	2 fő - 5%	6 fő - 15%	32 fő - 80%
13 évesek	5.00	30.70	15.23	7.08	8.50	41.60	25.63	9.18	2 fő - 5%	8 fő - 21%	29 fő - 74%
14 évesek	5.00	34.50	12.79	9.31	5.00	42.10	24.98	9.07	3 fő - 7%	5 fő - 13%	32 fő - 80%
15 évesek	8.90	34.00	18.73	7.71	12.80	49.10	23.99	9.19	3 fő - 10%	5 fő - 16%	23 fő - 74%
16 évesek	6.70	6.70	6.70	0.00	33.30	42.80	38.05	4.75	1 fő - 34%	1 fő - 33%	1 fő - 33%

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	37.13	55.90	45.20	6.65	40.36	52.72	45.46	4.17	1 fő - 5%	2 fő - 9%	19 fő - 86%
12 évesek	38.08	57.97	46.67	5.76	36.88	50.11	41.19	3.74	2 fő - 6%	8 fő - 22%	26 fő - 72%
13 évesek	35.46	66.38	47.79	7.03	33.53	47.78	38.85	4.01	7 fő - 21%	3 fő - 9%	24 fő - 71%
14 évesek	32.45	65.44	50.71	8.29	32.58	50.86	39.55	5.17	9 fő - 24%	5 fő - 13%	24 fő - 63%
15 évesek	35.56	56.55	46.23	7.00	32.90	57.09	44.43	7.28	4 fő - 13%	6 fő - 19%	21 fő - 68%
16 évesek	41.76	41.76	41.76	0.00	31.43	34.96	33.20	1.77	2 fő - 67%	1 fő - 33%	

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	80.00	80.00	80.00	0.00	80.00	80.00	80.00	0.00		22 fő - 100%
12 évesek	55.00	81.00	78.12	6.09	40.00	80.00	74.18	10.53		39 fő - 100%
13 évesek	30.00	80.00	73.09	12.68	24.00	80.00	57.20	19.52		38 fő - 100%
14 évesek	12.00	80.00	76.25	14.82	18.00	80.00	70.15	18.58	1 fő - 3%	39 fő - 98%
15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	46.00	80.00	76.39	9.76		31 fő - 100%
16 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	80.00	80.00	80.00	0.00		3 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	22.00	25.00	23.20	1.08	21.00	26.00	22.75	1.36	11 fő - 50%	11 fő - 50%
12 évesek	7.50	26.00	20.59	4.82	10.50	30.00	20.62	4.37	25 fő - 63%	15 fő - 38%
13 évesek	7.30	29.60	15.90	4.76	8.40	30.00	19.08	5.77	32 fő - 86%	5 fő - 14%
14 évesek	14.90	30.00	20.72	3.90	11.00	30.00	20.28	5.44	25 fő - 69%	11 fő - 31%
15 évesek	18.80	29.00	23.57	2.69	20.00	29.00	23.46	2.19	8 fő - 31%	18 fő - 69%
16 évesek	21.00	21.00	21.00	0.00	21.00	23.00	22.00	1.00	2 fő - 67%	1 fő - 33%
Összesen:									0 %	0 %

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	2.00	22.00	11.90	6.46	6.00	19.00	11.67	3.94	5 fő - 23%	17 fő - 77%
12 évesek	2.00	25.00	14.24	6.22	1.00	16.00	5.64	3.78	17 fő - 44%	22 fő - 56%
13 évesek	0.00	28.00	10.61	6.32	0.00	8.00	2.73	2.46	24 fő - 63%	14 fő - 37%
14 évesek	0.00	38.00	18.55	9.85	1.00	18.00	6.30	4.50	18 fő - 45%	22 fő - 55%
15 évesek	10.00	45.00	22.46	10.80	2.00	21.00	11.56	4.99	8 fő - 26%	23 fő - 74%
16 évesek	13.00	13.00	13.00	0.00	3.00	6.00	4.50	1.50	3 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	21.00	31.00	27.20	3.12	20.00	28.00	24.67	2.56			22 fő - 100%
12 évesek	20.80	32.30	26.84	3.43	18.40	32.30	24.40	3.49		8 fő - 20%	32 fő - 80%
13 évesek	14.70	36.40	25.39	5.01	20.10	38.90	28.13	5.28	1 fő - 3%	13 fő - 34%	24 fő - 63%
14 évesek	23.60	48.00	35.82	6.24	19.00	42.80	28.66	5.39	2 fő - 5%	7 fő - 18%	30 fő - 77%
15 évesek	24.70	52.50	36.34	8.63	21.80	34.00	27.38	3.50	2 fő - 6%	8 fő - 26%	21 fő - 68%
16 évesek	19.30	19.30	19.30	0.00	26.90	29.80	28.35	1.45	1 fő - 33%		2 fő - 67%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	112.00	195.00	159.00	22.54	143.00	185.00	161.58	13.94	2 fő - 9%	20 fő - 91%
12 évesek	145.00	200.00	172.65	12.04	110.00	180.00	149.45	18.96	4 fő - 10%	35 fő - 90%
13 évesek	120.00	204.00	169.76	23.36	120.00	200.00	158.00	27.24	9 fő - 26%	26 fő - 74%
14 évesek	152.00	255.00	205.42	28.53	95.00	192.00	160.58	24.19	4 fő - 11%	34 fő - 89%
15 évesek	166.00	227.00	196.23	17.28	133.00	230.00	172.00	21.48	3 fő - 10%	28 fő - 90%

Összesen: 0 % 0 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21.00	24.00	22.50	0.77	22.00	24.00	22.75	0.56	12 fő - 55%	10 fő - 45%
12 évesek	17.50	34.50	24.88	4.52	22.00	48.00	27.41	6.99	14 fő - 36%	25 fő - 64%
13 évesek	10.50	33.50	25.57	5.02	21.50	50.00	33.77	8.04	6 fő - 16%	32 fő - 84%
14 évesek	10.50	38.00	26.05	6.73	21.00	40.00	28.50	5.36	13 fő - 33%	27 fő - 68%
15 évesek	21.50	39.50	26.15	5.64	19.50	39.50	26.61	5.72	12 fő - 39%	19 fő - 61%
16 évesek	20.00	20.00	20.00	0.00	14.00	24.50	19.25	5.25	3 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 %