

Létszám: 259 / 26 fiú, 233 lány

Tanév: 2022/2023



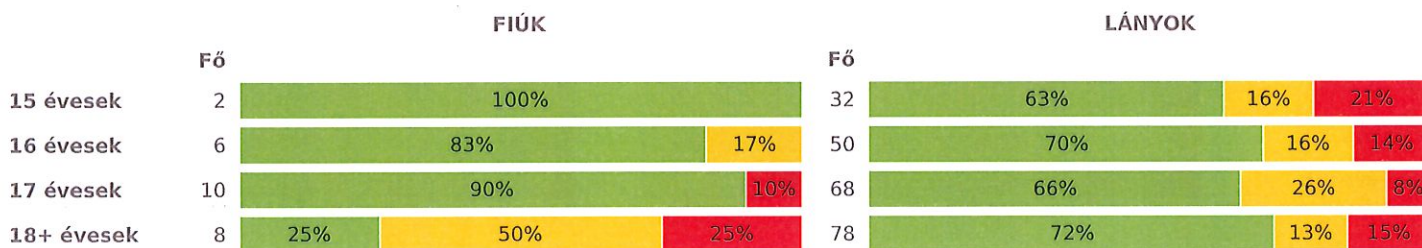
Adatfeltöltöttségi állapot: 97,04 %

Nyomtatás dátuma: 2023.06.20 10:14:40

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

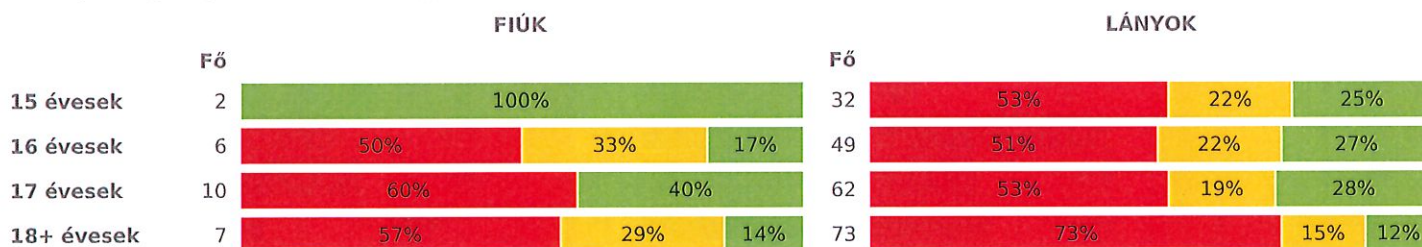


Testzsírszázalék (Tzs %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)

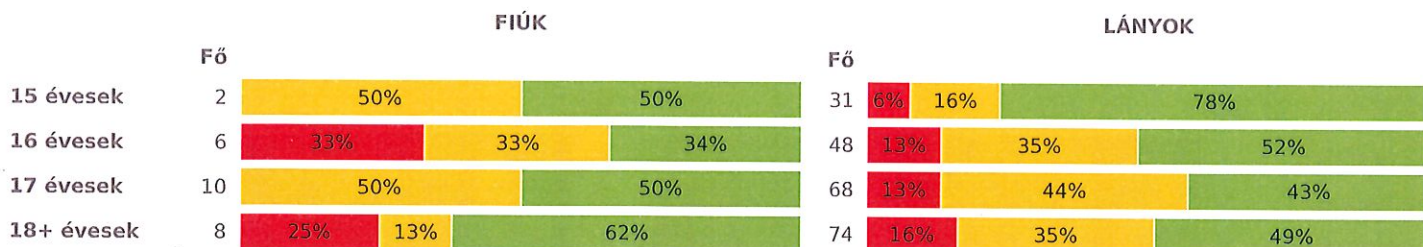




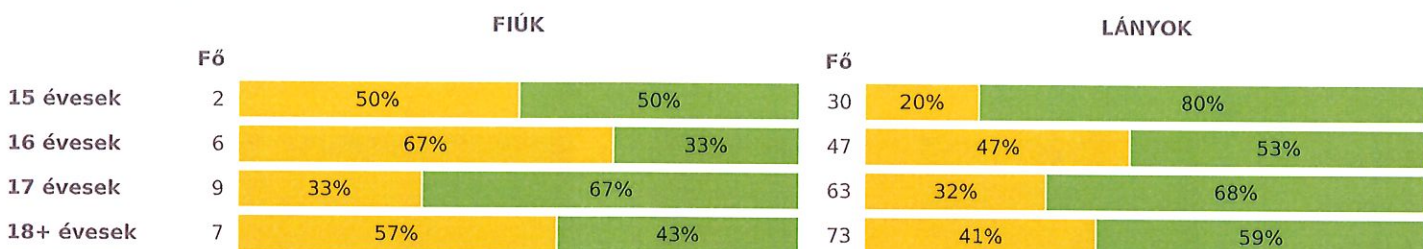
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

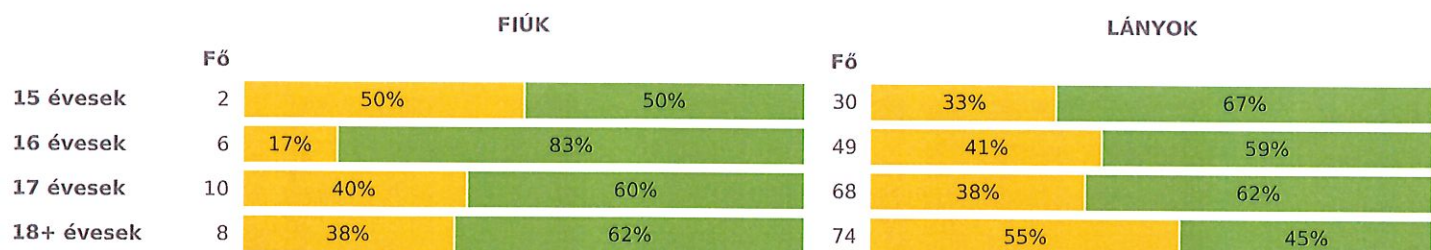


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Dunaújvárosi SZC Lorántffy Zsuzsanna Technikum és Kollégium

Létszám: 259 / 26 fiú, 233 lány
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 97,04 %
Nyomtatás dátuma: 2023.06.20 10:14:40



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	18	23	20	2.33	16	48	24	6.94	7 fő - 20%	5 fő - 15%	22 fő - 65%
16 évesek	16	27	21	3.22	15	42	23	7.31	7 fő - 13%	9 fő - 16%	40 fő - 71%
17 évesek	15	30	21	4.36	15	41	23	5.18	6 fő - 8%	18 fő - 23%	54 fő - 69%
18+ évesek	22	38	29.00	5.30	17	41	23.00	5.94	14 fő - 17%	14 fő - 16%	58 fő - 67%
Összesen:									13 %	18 %	69 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	9	21	15	6.00	12	44	27	8.61	7 fő - 20%	7 fő - 21%	20 fő - 59%
16 évesek	9	28	18	6.48	13	43	26	8.94	7 fő - 13%	10 fő - 18%	38 fő - 69%
17 évesek	10	30	20	6.75	12	48	29	8.22	13 fő - 16%	22 fő - 29%	42 fő - 55%
18+ évesek	17	40	30.00	6.71	17	50	32.00	9.78	23 fő - 28%	19 fő - 23%	41 fő - 49%
Összesen:									20 %	23 %	57 %

AERÓB 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	47	48	48	0.72	32	48	16	19.21	17 fő - 50%	7 fő - 21%	10 fő - 29%
16 évesek	34	50	35	16.15	28	47	29	15.40	28 fő - 51%	13 fő - 24%	14 fő - 25%
17 évesek	35	62	43	7.72	29	46	35	4.62	39 fő - 54%	12 fő - 17%	21 fő - 29%
18+ évesek	35	47	40.00	4.37	27	45	33.00	4.13	57 fő - 71%	13 fő - 16%	10 fő - 13%
Összesen:									59 %	19 %	22 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	55	80	68	12.50	17	80	50	22.22	1 fő - 3%	33 fő - 97%
16 évesek	50	80	67	12.60	1	80	48	25.38	3 fő - 5%	53 fő - 95%
17 évesek	28	80	66	16.56	10	80	49	24.11	2 fő - 3%	75 fő - 97%
18+ évesek	25	80	59.00	18.99	13	80	46.00	23.56	5 fő - 6%	77 fő - 94%
Összesen:									4 %	96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	24	28	26	2.00	17	30	25	3.54	6 fő - 18%	27 fő - 82%
16 évesek	17	24	22	2.29	10	30	23	4.84	22 fő - 40%	33 fő - 60%
17 évesek	18	29	24	3.17	12	30	24	5.00	19 fő - 25%	58 fő - 75%
18+ évesek	23	30	28.00	2.92	9	30	23.00	5.92	27 fő - 33%	55 fő - 67%
Összesen:									30 %	70 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	13	26	20	6.50	1	22	10	5.55	9 fő - 26%	25 fő - 74%
16 évesek	10	25	17	5.08	1	21	9	5.17	16 fő - 29%	40 fő - 71%
17 évesek	3	40	18	10.06	2	20	10	5.10	22 fő - 29%	53 fő - 71%
18+ évesek	12	25	19.00	4.37	3	25	10.00	4.44	15 fő - 18%	67 fő - 82%

Összesen: 25 % 75 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	34	39	37	2.50	16	41	30	6.00	2 fő - 6%	6 fő - 18%	25 fő - 76%
16 évesek	28	44	36	5.46	16	48	28	5.77	8 fő - 15%	19 fő - 35%	27 fő - 50%
17 évesek	36	47	40	3.55	19	41	28	4.62	9 fő - 12%	35 fő - 45%	34 fő - 44%
18+ évesek	34	56	43.00	6.67	11	42	28.00	6.48	14 fő - 17%	27 fő - 33%	41 fő - 50%

Összesen: 13 % 35 % 52 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	172	270	221	49.00	90	220	154	25.06	7 fő - 22%	25 fő - 78%
16 évesek	152	215	181	25.02	1	210	140	38.41	26 fő - 49%	27 fő - 51%
17 évesek	168	240	203	23.94	85	202	150	23.91	23 fő - 32%	49 fő - 68%
18+ évesek	168	215	191.00	16.79	100	205	147.00	21.97	34 fő - 43%	46 fő - 58%

Összesen: 38 % 62 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	16	34	25	9.25	2	42	30	7.91	11 fő - 34%	21 fő - 66%
16 évesek	14	34	28	6.70	16	46	32	7.86	21 fő - 38%	34 fő - 62%
17 évesek	8	45	24	9.62	12	47	32	7.19	30 fő - 38%	48 fő - 62%
18+ évesek	11	36	25.00	8.96	16	45	31.00	5.98	44 fő - 54%	38 fő - 46%

Összesen: 43 % 57 %