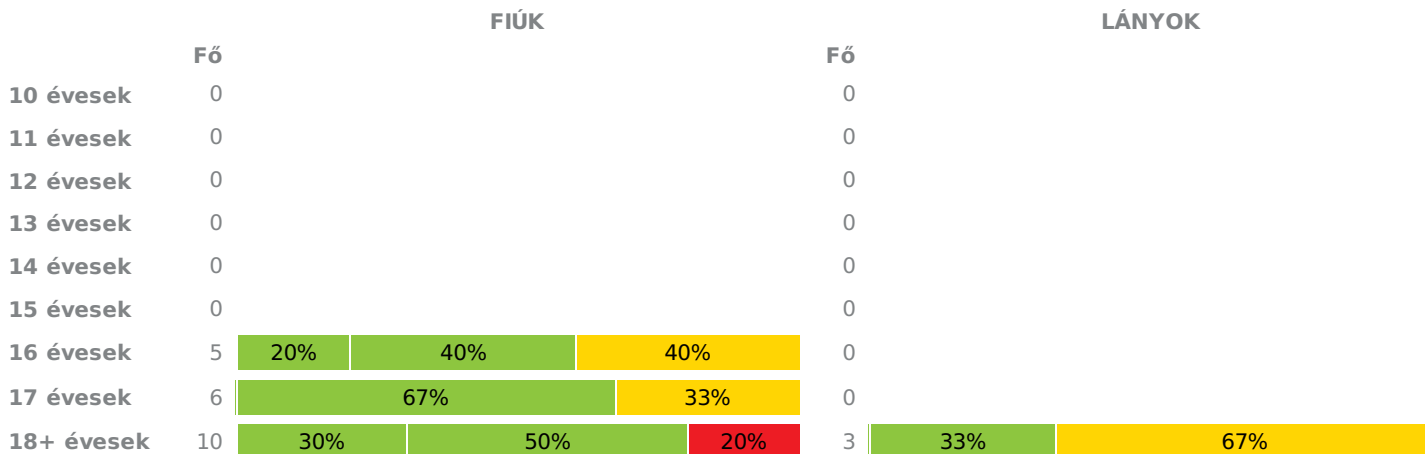
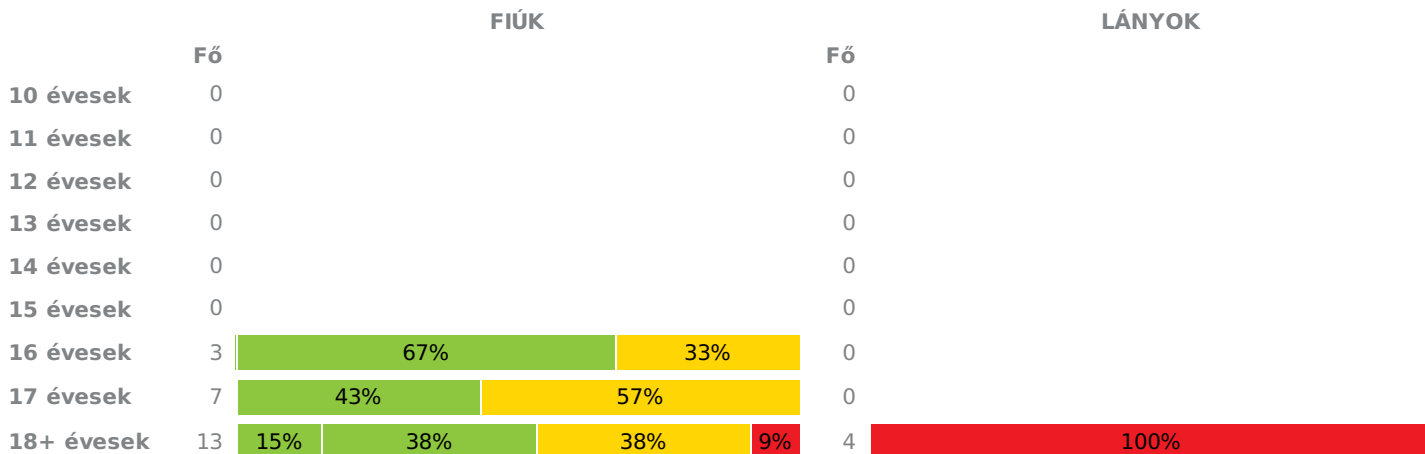
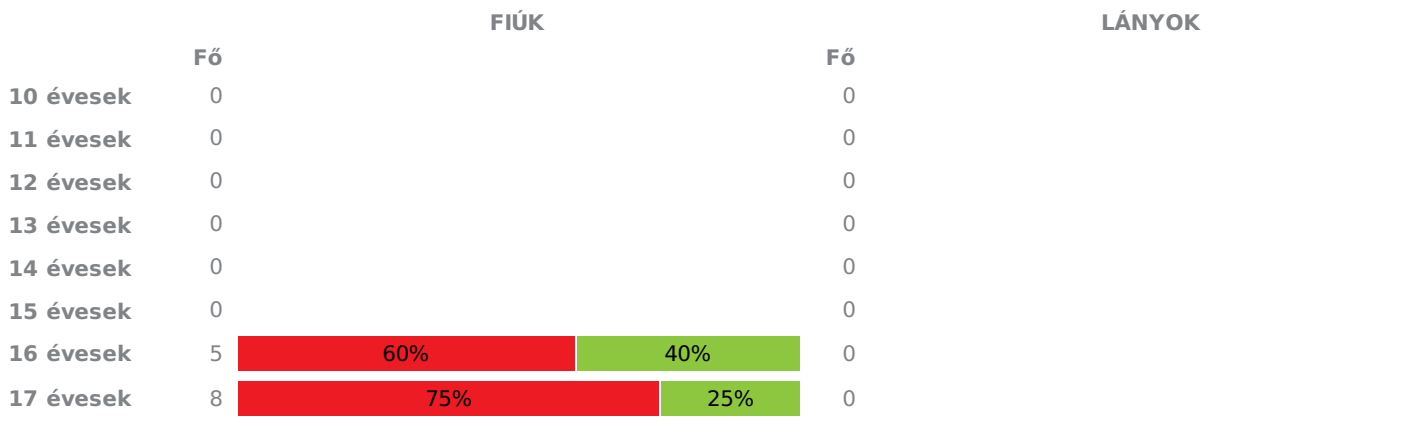


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: **32 / 28 fiú, 4 lány**  
 Tanév: **2014/2015**



Adatfeltöltöttségi állapot: 13,06122 %  
 Nyomtatás dátuma: 2015.09.22 15:08:03

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

**Testzsír százalék (TZS %)**

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


18+ évesek	13	54%	15%	31%	4	100%
------------	----	-----	-----	-----	---	------

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő		
10 évesek	0			0		
11 évesek	0			0		
12 évesek	0			0		
13 évesek	0			0		
14 évesek	0			0		
15 évesek	0			0		
16 évesek	5	60%	40%	0		
17 évesek	6	100%		0		
18+ évesek	12	17%	83%	4	25%	75%

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő		
10 évesek	0			0		
11 évesek	0			0		
12 évesek	0			0		
13 évesek	0			0		
14 évesek	0			0		
15 évesek	0			0		
16 évesek	5	40%	60%	0		
17 évesek	8	13%	87%	0		
18+ évesek	13	54%	46%	4	50%	50%

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő		
10 évesek	0			0		
11 évesek	0			0		
12 évesek	0			0		
13 évesek	0			0		
14 évesek	0			0		
15 évesek	0			0		
16 évesek	5	60%	40%	0		
17 évesek	7	43%	57%	0		
18+ évesek	12	50%	50%	4	100%	

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő		
10 évesek	0			0		
11 évesek	0			0		
12 évesek	0			0		
13 évesek	0			0		
14 évesek	0			0		
15 évesek	0			0		

16 évesek	5	20%	80%	0
17 évesek	9	11%	89%	0
18+ évesek	12	17%	83%	4
				100%

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	0		0	
11 évesek	0		0	
12 évesek	0		0	
13 évesek	0		0	
14 évesek	0		0	
15 évesek	0		0	
16 évesek	5	40%	60%	0
17 évesek	8	38%	62%	0
18+ évesek	13	85%	15%	3
				67%
				33%

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	0		0	
11 évesek	0		0	
12 évesek	0		0	
13 évesek	0		0	
14 évesek	0		0	
15 évesek	0		0	
16 évesek	5	60%	40%	0
17 évesek	8	100%		0
18+ évesek	13	46%	54%	4
				75%
				25%

- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: **32 / 28 fiú, 4 lány**  
 Tanév: **2014/2015**



Adatfeltöltöttségi állapot: 13,06122 %  
 Nyomtatás dátuma: 2015.09.22 15:08:03

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek											
15 évesek											
16 évesek	14	29	22	5.76						2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	19	27	23	3.11						2 fő - 33%	4 fő - 67%
18+ évesek	17	35	24	6.72	24	29	26	2.4	2 fő - 16%	2 fő - 15%	9 fő - 69%
Összesen:									8 %	25 %	67 %

**Testzsír százalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek											
15 évesek											
16 évesek	10	22	15	6.24						1 fő - 33%	2 fő - 67%
17 évesek	11	32	21	7.52						4 fő - 57%	3 fő - 43%
18+ évesek	6	36	19	10.57	40	42	40	0.78	5 fő - 30%	5 fő - 29%	7 fő - 41%
Összesen:									19 %	37 %	44 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek											
11 évesek											
12 évesek											
13 évesek											
14 évesek											
15 évesek											
16 évesek	33	48	39	7.2					3 fő - 60%		2 fő - 40%
17 évesek	32	52	38	7.51					6 fő - 75%		2 fő - 25%
18+ évesek	30	51	40	7.81	27	30	28	1.55	11 fő - 65%	2 fő - 12%	4 fő - 24%

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										
16 évesek	16	80	34	27.6					3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	27	80	46	19.17						6 fő - 100%
18+ évesek	12	80	48	26.5	17	42	32	7	3 fő - 19%	13 fő - 81%
Összesen:									22 %	78 %

### Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										
16 évesek	13	30	23	7.31					2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	15	30	25	5.37					1 fő - 13%	7 fő - 88%
18+ évesek	14	30	22	4.91	18	30	21	4.51	9 fő - 53%	8 fő - 47%
Összesen:									40 %	60 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										
16 évesek	6	34	16	11.5					3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	0	30	16	11.22					3 fő - 43%	4 fő - 57%
18+ évesek	5	30	16	7.96	0	0	0	0	10 fő - 63%	6 fő - 38%
Összesen:									57 %	43 %

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										

16 évesek	24	52	42	11.23					1 fő - 20%	4 fő - 80%
17 évesek	28	61	44	8.57					1 fő - 11%	8 fő - 89%
18+ évesek	36	54	44	6.25	26	31	29	2.92	2 fő - 13%	14 fő - 88%

Összesen: 13 % 87 %

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										
16 évesek	165	235	194	28.15					2 fő - 40%	3 fő - 60%
17 évesek	140	225	195	26.36					3 fő - 38%	5 fő - 63%
18+ évesek	150	230	190	24.3	115	155	131	10.61	13 fő - 81%	3 fő - 19%

Összesen: 62 % 38 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek										
11 évesek										
12 évesek										
13 évesek										
14 évesek										
15 évesek										
16 évesek	12	24	18	4.46					3 fő - 60%	2 fő - 40%
17 évesek	10	20	17	3.59					8 fő - 100%	
18+ évesek	11	31	22	5.84	17	30	20	5.48	9 fő - 53%	8 fő - 47%

Összesen: 67 % 33 %

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG, 2014.

