



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 72 / 44 fiú, 28 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 84,10 %

Nyomtatás dátuma: 2024.04.11 09:20:31



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	1	100%
12 évesek	7	86% 14%	6	67% 33%
13 évesek	17	71% 24% 5%	3	100%
14 évesek	10	80% 20%	6	67% 17% 16%
15 évesek	3	100%	6	83% 17%
17 évesek	0		1	100%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	0	
12 évesek	5	60% 40%	5	40% 60%
13 évesek	18	56% 44%	4	75% 25%
14 évesek	10	80% 20%	6	67% 17% 16%
15 évesek	3	100%	7	57% 29% 14%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	1	100%
12 évesek	8	13% 25% 62%	6	33% 33% 34%
13 évesek	19	32% 26% 42%	4	50% 50%
14 évesek	10	20% 30% 50%	6	50% 33% 17%
15 évesek	3	33% 67%	7	71% 29%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	1	100%
12 évesek	8	25% 75%	6	33% 67%
13 évesek	19	21% 79%	4	100%

14 évesek	10	100%	6	100%
15 évesek	3	100%	7	14%86%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	50%50%	1	100%
12 évesek	6	50%50%	4	25%75%
13 évesek	17	41%59%	4	75%25%
14 évesek	8	13%87%	2	100%
15 évesek	2	100%	5	100%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	1	100%
12 évesek	8	13%87%	6	17%83%
13 évesek	19	37%63%	4	100%
14 évesek	10	20%80%	6	17%83%
15 évesek	3	100%	7	14%86%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	100%	1	100%
12 évesek	8	13%25%62%	6	17%17%66%
13 évesek	19	16%26%58%	4	25%75%
14 évesek	10	10%20%70%	6	33%67%
15 évesek	3	33%67%	7	29%14%57%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
13 évesek	1	100%	0	
14 évesek	1	100%	0	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	2	50%50%	1	100%
12 évesek	8	25%75%	6	50%50%

13 évesek	19	63% 37%	4	100%
14 évesek	10	30% 70%	6	50% 50%
15 évesek	3	100%	7	57% 43%
16 évesek	1	100%	0	
17 évesek	0		1	100%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Esztergomi Petőfi Sándor Általános Iskola

Létszám: 72 / 44 fiú, 28 lány
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 84,10 %
Nyomtatás dátuma: 2024.04.11 09:20:31



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.27	20.74	18.51	2.24	20.24	20.24	20.24	0.00			3 fő - 100%
12 évesek	13.36	29.01	17.68	5.00	15.34	24.94	20.34	3.24	1 fő - 8%	2 fő - 15%	10 fő - 77%
13 évesek	15.47	32.86	20.37	4.24	18.91	21.50	20.32	1.07	1 fő - 5%	4 fő - 20%	15 fő - 75%
14 évesek	14.76	26.10	19.12	3.77	15.58	34.24	22.90	5.96	1 fő - 6%	3 fő - 19%	12 fő - 75%
15 évesek	18.07	20.10	19.10	0.83	18.67	28.22	21.50	3.40		1 fő - 11%	8 fő - 89%
17 évesek	0	0	0	0	18.79	18.79	18.79	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	11.40	14.60	13.00	1.60	0	0	0	0			2 fő - 100%
12 évesek	6.00	32.90	19.58	10.50	16.60	30.50	24.86	4.74		5 fő - 50%	5 fő - 50%
13 évesek	8.50	32.10	20.37	7.84	17.30	40.80	27.68	8.44	1 fő - 5%	8 fő - 36%	13 fő - 59%
14 évesek	5.60	26.20	13.58	6.51	17.00	39.90	24.98	8.16	1 fő - 6%	3 fő - 19%	12 fő - 75%
15 évesek	5.40	18.30	11.87	5.27	19.50	38.40	26.14	6.49	1 fő - 10%	2 fő - 20%	7 fő - 70%
16 évesek	17.10	17.10	17.10	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	25.40	25.40	25.40	0.00			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	38.76	39.82	39.29	0.53	37.44	37.44	37.44	0.00		3 fő - 100%	
12 évesek	35.19	45.33	40.62	3.12	36.01	41.14	38.44	1.82	3 fő - 21%	4 fő - 29%	7 fő - 50%
13 évesek	32.99	52.14	40.73	5.13	34.76	39.32	36.71	1.78	8 fő - 35%	7 fő - 30%	8 fő - 35%
14 évesek	35.34	51.96	43.17	5.05	34.19	41.73	36.64	2.70	5 fő - 31%	5 fő - 31%	6 fő - 38%
15 évesek	35.38	41.69	39.13	2.71	32.10	36.77	34.57	1.80	6 fő - 60%	4 fő - 40%	

16 évesek	33.16	33.16	33.16	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	31.07	31.07	31.07	0.00	1 fő - 100%

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	16.00	18.00	17.00	1.00	18.00	18.00	18.00	0.00		3 fő - 100%
12 évesek	12.00	52.00	29.13	13.25	12.00	36.00	20.83	8.47	4 fő - 29%	10 fő - 71%
13 évesek	10.00	70.00	33.95	16.56	18.00	22.00	19.00	1.73	4 fő - 17%	19 fő - 83%
14 évesek	29.00	80.00	52.60	17.66	18.00	32.00	26.83	4.63		16 fő - 100%
15 évesek	36.00	53.00	43.00	7.26	12.00	80.00	36.43	20.56	1 fő - 10%	9 fő - 90%
16 évesek	35.00	35.00	35.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	40.00	40.00	40.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	16.50	24.50	20.50	4.00	26.50	26.50	26.50	0.00	1 fő - 33%	2 fő - 67%
12 évesek	20.50	29.70	24.63	3.89	16.50	28.00	24.33	4.57	4 fő - 40%	6 fő - 60%
13 évesek	16.30	29.70	23.31	3.61	20.50	26.50	22.33	2.44	10 fő - 48%	11 fő - 52%
14 évesek	22.50	28.70	25.44	1.94	22.00	22.50	22.25	0.25	3 fő - 30%	7 fő - 70%
15 évesek	19.50	21.00	20.25	0.75	23.00	30.00	26.82	2.36	2 fő - 29%	5 fő - 71%
16 évesek	20.30	20.30	20.30	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	26.00	26.00	26.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	9.00	9.00	9.00	0.00	7.00	7.00	7.00	0.00		3 fő - 100%
12 évesek	4.00	38.00	18.38	9.66	6.00	15.00	9.17	3.24	2 fő - 14%	12 fő - 86%
13 évesek	2.00	30.00	13.11	5.67	7.00	8.00	7.50	0.50	7 fő - 30%	16 fő - 70%
14 évesek	10.00	21.00	15.10	2.88	6.00	8.00	7.00	0.58	3 fő - 19%	13 fő - 81%
15 évesek	14.00	18.00	16.33	1.70	4.00	20.00	10.43	5.10	1 fő - 10%	9 fő - 90%
16 évesek	13.00	13.00	13.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	11.00	11.00	11.00	0.00		1 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	20.30	27.60	23.95	3.65	23.80	23.80	23.80	0.00			3 fő - 100%
12 évesek	14.70	32.90	24.30	6.07	14.20	27.90	23.18	4.86	2 fő - 14%	3 fő - 21%	9 fő - 64%
13 évesek	17.00	43.20	28.22	7.88	16.50	24.20	20.98	2.82	4 fő - 17%	8 fő - 35%	11 fő - 48%
14 évesek	24.20	43.10	34.75	6.87	17.20	29.40	24.52	4.35	3 fő - 19%	2 fő - 13%	11 fő - 69%
15 évesek	29.40	44.10	36.77	6.00	17.50	35.70	26.04	6.20	2 fő - 20%	2 fő - 20%	6 fő - 60%
16 évesek	40.00	40.00	40.00	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
17 évesek	0	0	0	0	27.70	27.70	27.70	0.00		1 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 % 0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	2.00	2.00	2.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
14 évesek	2.00	2.00	2.00	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	17.00	22.00	19.50	2.50	24.00	24.00	24.00	0.00	2 fő - 67%	1 fő - 33%
12 évesek	17.50	27.50	22.75	3.48	17.00	33.00	24.50	5.86	5 fő - 36%	9 fő - 64%
13 évesek	11.00	33.50	18.45	5.78	21.50	25.00	23.88	1.39	16 fő - 70%	7 fő - 30%
14 évesek	15.50	31.00	23.30	4.62	20.50	41.00	28.00	7.11	6 fő - 38%	10 fő - 63%
15 évesek	15.50	19.00	16.83	1.55	19.50	37.00	25.64	6.96	7 fő - 70%	3 fő - 30%
16 évesek	18.50	18.50	18.50	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%	
17 évesek	0	0	0	0	21.00	21.00	21.00	0.00	1 fő - 100%	
Összesen:									0 %	0 %