Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

**Nagyrábéi Móricz Zsigmond Általános Iskola Bihartordai Tagintézménye**

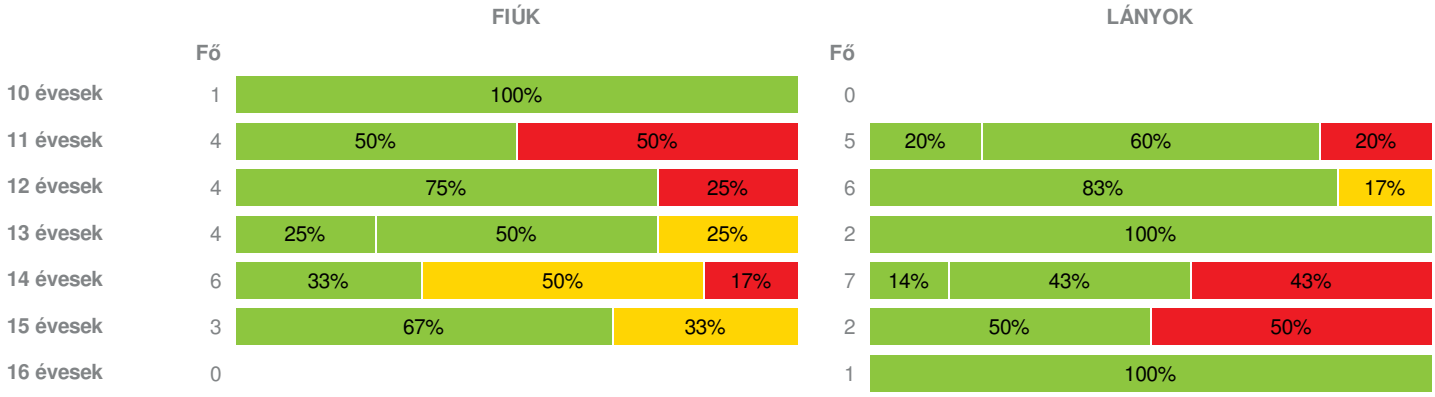
Létszám: **46 / 22 fiú, 24 lány**
Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2020.02.29 15:51:19

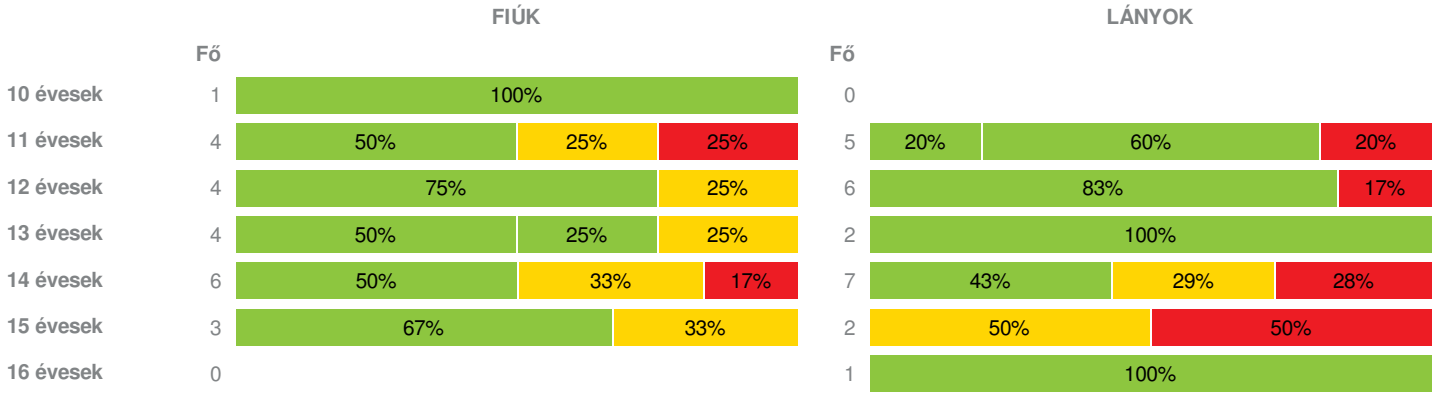
# TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

### Testtömeg-index (BMI: kg/m$^2$)

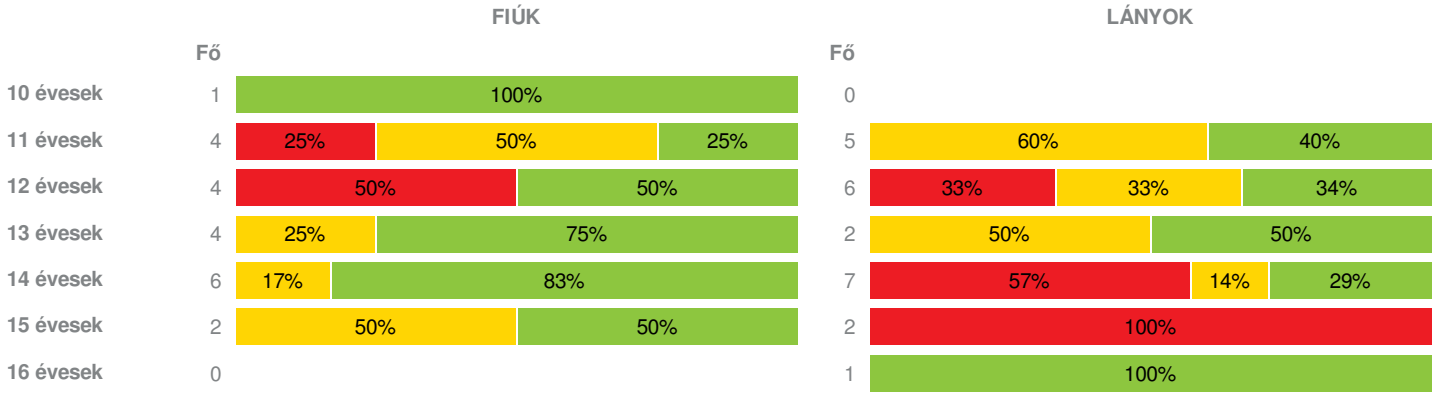



### Testzsír százalék (TZS %)




## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

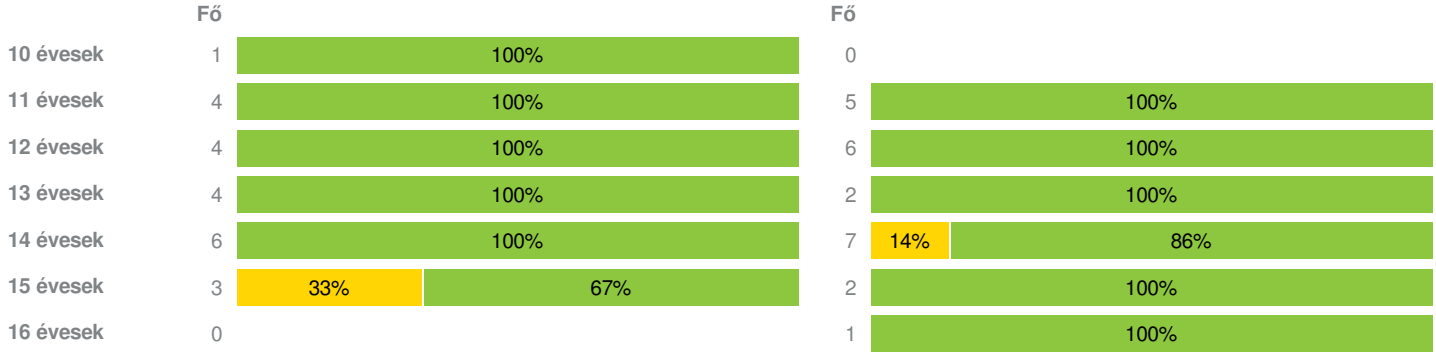
### Állóképességi ingafutás ($VO_{2max}$: ml/kg/min)



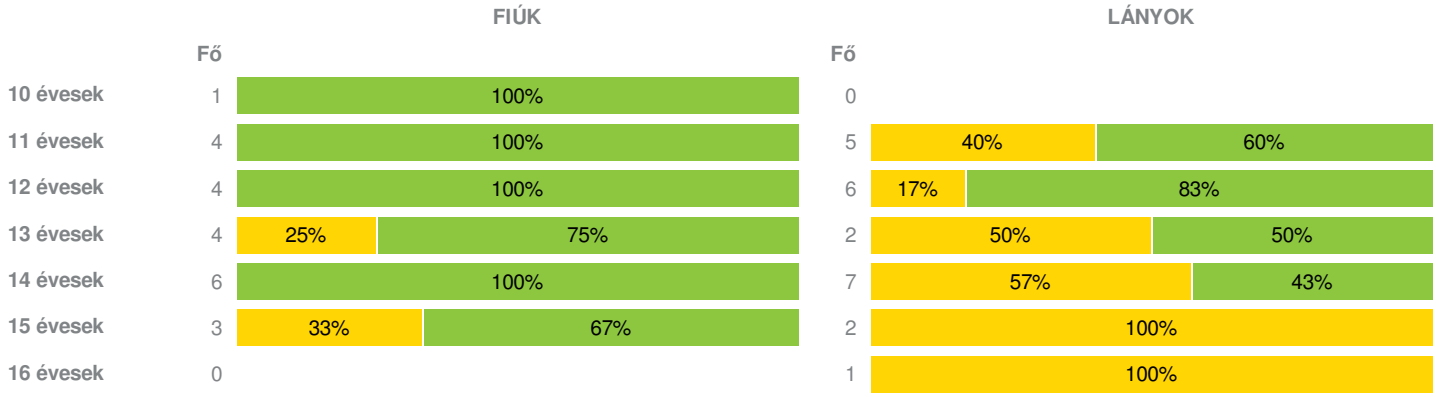

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

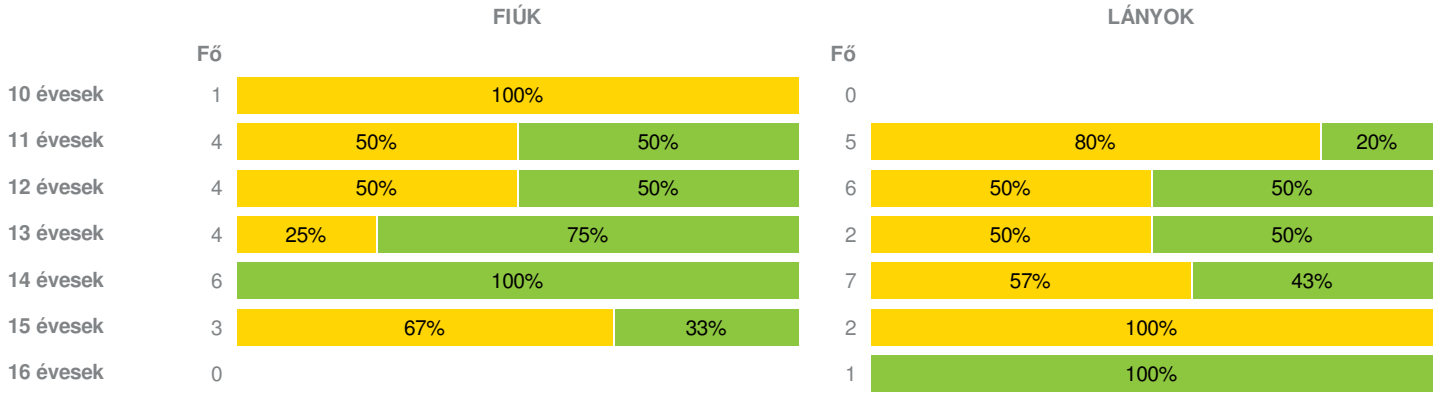
FIÚK LÁNYOK



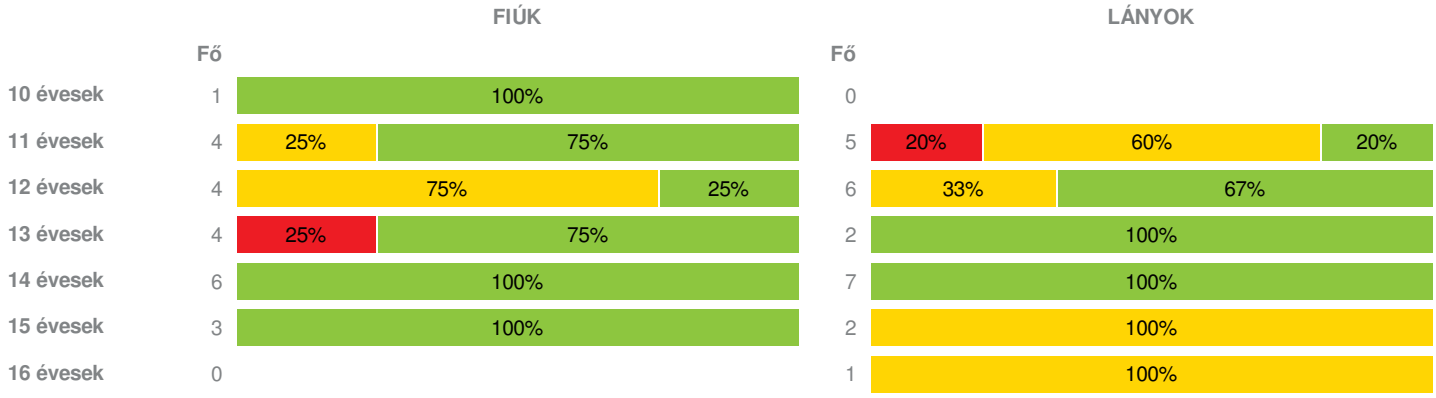

**Törzsemelés teszt (cm)**



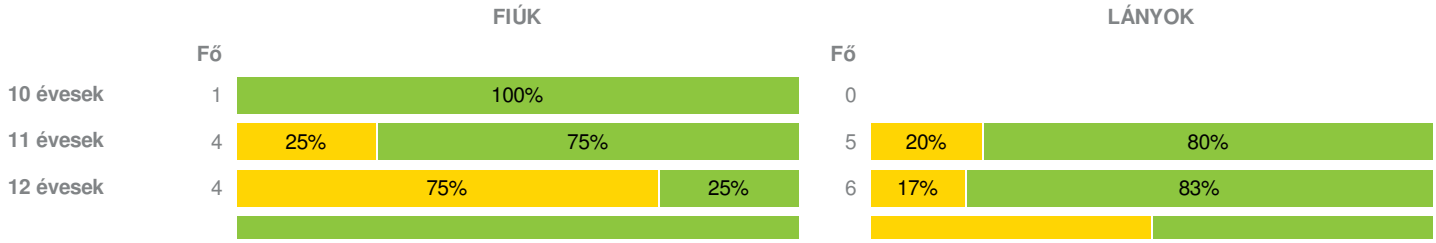

**Ütemezett fekvőtámasz (db)**

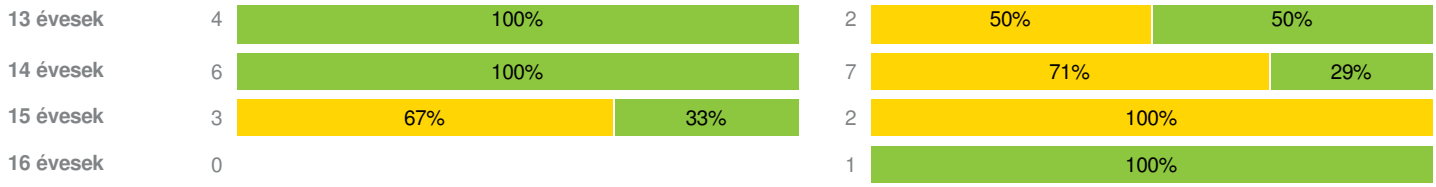



**Kézi szorítóerő (kg)**



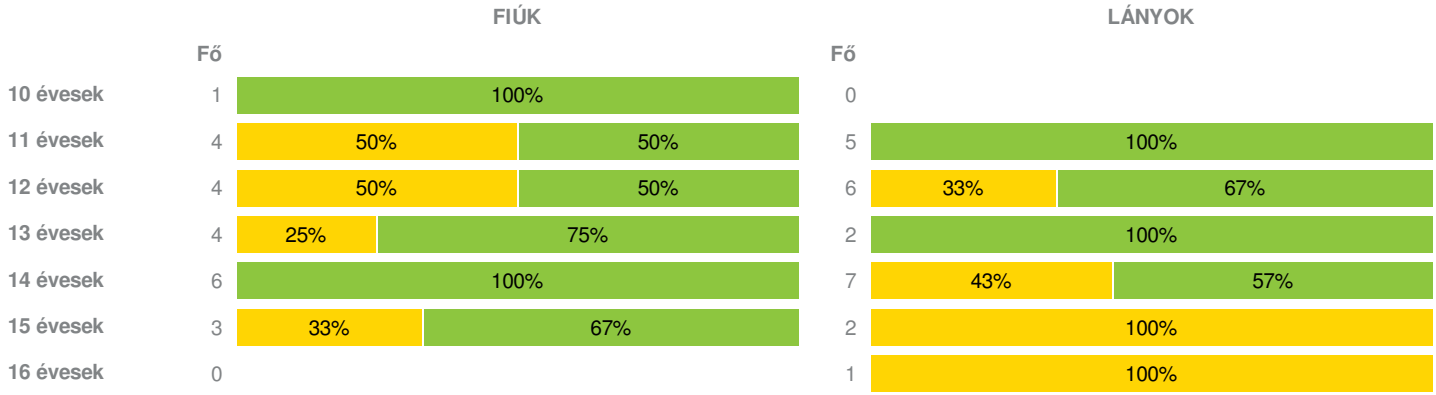

**Helyből távolugrás (cm)**






## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

**Hajlékonysági teszt (cm)**




Magyar Diáksport Szövetség - 2019

netfit

Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

**Nagyrábéi Móricz Zsigmond Általános Iskola Bihartordai Tagintézménye**

Létszám: **46 / 22 fiú, 24 lány**
Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2020.02.29 15:51:19

## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

**Testtömeg-index (BMI: kg/m$^2$)**

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 18 | 18 | 18 | 0.00 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 16 | 30 | 22 | 6.13 | 14 | 30 | 20 | 5.46 | 3 fő - 33% | | 6 fő - 67% |
| 12 évesek | 16 | 27 | 20 | 4.19 | 17 | 27 | 21 | 2.84 | 1 fő - 10% | 1 fő - 10% | 8 fő - 80% |
| 13 évesek | 15 | 24 | 20 | 3.45 | 20 | 20 | 20 | 0.03 | | 1 fő - 17% | 5 fő - 83% |
| 14 évesek | 20 | 29 | 24 | 3.32 | 17 | 38 | 25 | 7.18 | 4 fő - 31% | 3 fő - 23% | 6 fő - 46% |
| 15 évesek | 19 | 27 | 22 | 3.71 | 22 | 31 | 27 | 4.46 | 1 fő - 20% | 1 fő - 20% | 3 fő - 60% |
| 16 évesek | | | | | 18 | 18 | 18 | 0.00 | | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 20 % | 13 % | 67 % |

**Testzsír százalék (TZS %)**

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 22 | 22 | 22 | 0.00 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 11 | 41 | 25 | 12.88 | 11 | 43 | 22 | 10.89 | 2 fő - 22% | 1 fő - 11% | 6 fő - 67% |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 évesek | 13 | 35 | 22 | 8.25 | 19 | 37 | 24 | 5.92 | 1 fő - 10% | 1 fő - 10% | 8 fő - 80% |
| 13 évesek | 6 | 26 | 13 | 7.93 | 24 | 27 | 25 | 1.45 | | 1 fő - 17% | 5 fő - 83% |
| 14 évesek | 11 | 35 | 20 | 7.64 | 17 | 49 | 32 | 9.86 | 3 fő - 23% | 4 fő - 31% | 6 fő - 46% |
| 15 évesek | 9 | 22 | 14 | 5.31 | 30 | 44 | 37 | 7.25 | 1 fő - 20% | 2 fő - 40% | 2 fő - 40% |
| 16 évesek | | | | | 19 | 19 | 19 | 0.00 | | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 16 % | 20 % | 64 % |

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 40 | 40 | 40 | 0.00 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 36 | 46 | 40 | 3.98 | 37 | 44 | 40 | 2.75 | 1 fő - 11% | 5 fő - 56% | 3 fő - 33% |
| 12 évesek | 37 | 43 | 39 | 2.42 | 35 | 43 | 38 | 2.64 | 4 fő - 40% | 2 fő - 20% | 4 fő - 40% |
| 13 évesek | 39 | 58 | 48 | 7.69 | 37 | 41 | 39 | 2.29 | | 2 fő - 33% | 4 fő - 67% |
| 14 évesek | 42 | 60 | 51 | 5.48 | 32 | 45 | 37 | 4.93 | 4 fő - 31% | 2 fő - 15% | 7 fő - 54% |
| 15 évesek | 42 | 51 | 47 | 4.55 | 32 | 36 | 34 | 1.95 | 2 fő - 50% | 1 fő - 25% | 1 fő - 25% |
| 16 évesek | | | | | 41 | 41 | 41 | 0.00 | | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 25 % | 27 % | 48 % |

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 80 | 80 | 80 | 0.00 | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 28 | 80 | 67 | 22.52 | 21 | 80 | 59 | 25.67 | | 9 fő - 100% |
| 12 évesek | 65 | 80 | 76 | 6.50 | 34 | 80 | 66 | 20.34 | | 10 fő - 100% |
| 13 évesek | 80 | 80 | 80 | 0.00 | 40 | 80 | 60 | 20.00 | | 6 fő - 100% |
| 14 évesek | 80 | 80 | 80 | 0.00 | 10 | 80 | 44 | 26.99 | 1 fő - 8% | 12 fő - 92% |
| 15 évesek | 20 | 80 | 60 | 28.28 | 22 | 40 | 31 | 9.00 | 1 fő - 20% | 4 fő - 80% |
| 16 évesek | | | | | 30 | 30 | 30 | 0.00 | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 4 % | 96 % |

### Törzsemelés teszt (cm)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 29 | 29 | 29 | 0.00 | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 25 | 30 | 28 | 1.87 | 20 | 29 | 25 | 3.36 | 2 fő - 22% | 7 fő - 78% |
| 12 évesek | 25 | 30 | 27 | 2.12 | 22 | 30 | 26 | 3.11 | 1 fő - 10% | 9 fő - 90% |
| 13 évesek | 22 | 30 | 27 | 3.36 | 17 | 28 | 22 | 5.35 | 2 fő - 33% | 4 fő - 67% |
| 14 évesek | 23 | 30 | 27 | 2.83 | 17 | 26 | 22 | 3.39 | 4 fő - 31% | 9 fő - 69% |
| 15 évesek | 23 | 26 | 24 | 1.36 | 18 | 21 | 20 | 1.20 | 3 fő - 60% | 2 fő - 40% |
| 16 évesek | | | | | 14 | 14 | 14 | 0.00 | 1 fő - 100% | |
| | | | | | | | | Összesen: | 29 % | 71 % |

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 3 | 3 | 3 | 0.00 | | | | | 1 fő - 100% | |
| 11 évesek | 0 | 37 | 13 | 14.38 | 0 | 10 | 4 | 3.37 | 6 fő - 67% | 3 fő - 33% |
| 12 évesek | 3 | 20 | 10 | 6.87 | 0 | 20 | 7 | 7.19 | 5 fő - 50% | 5 fő - 50% |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 évesek | 5 | 30 | 17 | 8.92 | 1 | 12 | 7 | 5.50 | 2 fő - 33% | 4 fő - 67% |
| 14 évesek | 14 | 28 | 22 | 5.34 | 1 | 42 | 13 | 14.96 | 4 fő - 31% | 9 fő - 69% |
| 15 évesek | 10 | 16 | 14 | 2.62 | 2 | 5 | 4 | 1.50 | 4 fő - 80% | 1 fő - 20% |
| 16 évesek | | | | | 10 | 10 | 10 | 0.00 | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 49 % | 51 % |

**Kézi szorítóerő (kg)**

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 18 | 18 | 18 | 0.00 | | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 18 | 23 | 21 | 1.86 | 16 | 26 | 19 | 3.32 | 1 fő - 11% | 4 fő - 44% | 4 fő - 44% |
| 12 évesek | 21 | 28 | 23 | 2.93 | 21 | 39 | 30 | 6.85 | | 5 fő - 50% | 5 fő - 50% |
| 13 évesek | 21 | 39 | 31 | 6.40 | 29 | 31 | 30 | 1.00 | 1 fő - 17% | | 5 fő - 83% |
| 14 évesek | 37 | 51 | 45 | 5.49 | 26 | 31 | 29 | 1.62 | | | 13 fő - 100% |
| 15 évesek | 37 | 51 | 46 | 6.27 | 23 | 26 | 24 | 1.40 | | 2 fő - 40% | 3 fő - 60% |
| 16 évesek | | | | | 27 | 27 | 27 | 0.00 | | 1 fő - 100% | |
| | | | | | | | | Összesen: | 4 % | 27 % | 69 % |

**Helyből távolugrás (cm)**

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 155 | 155 | 155 | 0.00 | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 110 | 180 | 148 | 24.87 | 95 | 190 | 154 | 35.97 | 2 fő - 22% | 7 fő - 78% |
| 12 évesek | 140 | 165 | 147 | 10.46 | 130 | 195 | 160 | 24.66 | 4 fő - 40% | 6 fő - 60% |
| 13 évesek | 165 | 205 | 184 | 16.72 | 125 | 165 | 145 | 20.00 | 1 fő - 17% | 5 fő - 83% |
| 14 évesek | 185 | 230 | 214 | 17.42 | 85 | 205 | 137 | 41.82 | 5 fő - 38% | 8 fő - 62% |
| 15 évesek | 105 | 190 | 155 | 36.29 | 120 | 125 | 123 | 2.50 | 4 fő - 80% | 1 fő - 20% |
| 16 évesek | | | | | 150 | 150 | 150 | 0.00 | | 1 fő - 100% |
| | | | | | | | | Összesen: | 36 % | 64 % |

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

**Hajlékonysági teszt (cm)**

| | FIÚK | | | | LÁNYOK | | | | TELEPHELY | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FSZ | EZ |
| 10 évesek | 26 | 26 | 26 | 0.00 | | | | | | 1 fő - 100% |
| 11 évesek | 18 | 28 | 22 | 3.95 | 26 | 34 | 30 | 3.44 | 2 fő - 22% | 7 fő - 78% |
| 12 évesek | 13 | 35 | 22 | 9.17 | 18 | 38 | 30 | 7.82 | 4 fő - 40% | 6 fő - 60% |
| 13 évesek | 15 | 39 | 28 | 8.97 | 29 | 33 | 31 | 2.00 | 1 fő - 17% | 5 fő - 83% |
| 14 évesek | 26 | 45 | 35 | 6.86 | 14 | 40 | 26 | 8.55 | 3 fő - 23% | 10 fő - 77% |
| 15 évesek | 12 | 43 | 29 | 12.56 | 27 | 28 | 27 | 0.38 | 3 fő - 60% | 2 fő - 40% |
| 16 évesek | | | | | 24 | 24 | 24 | 0.00 | 1 fő - 100% | |
| | | | | | | | | Összesen: | 31 % | 69 % |