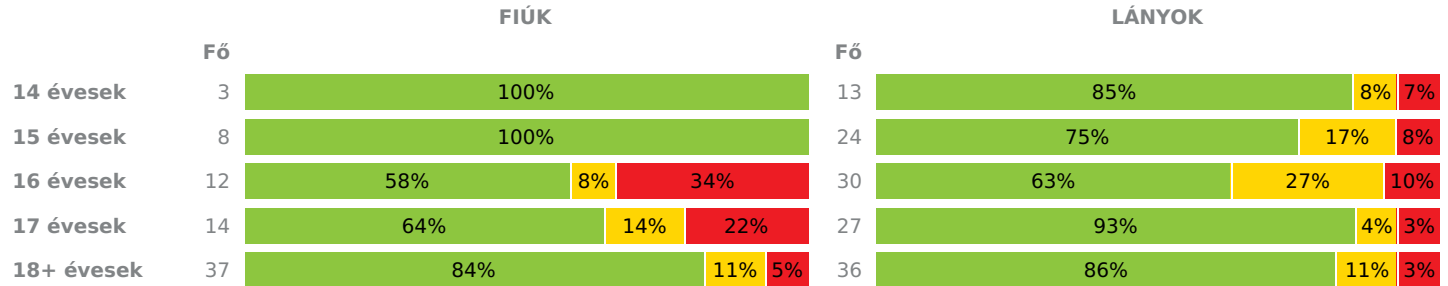
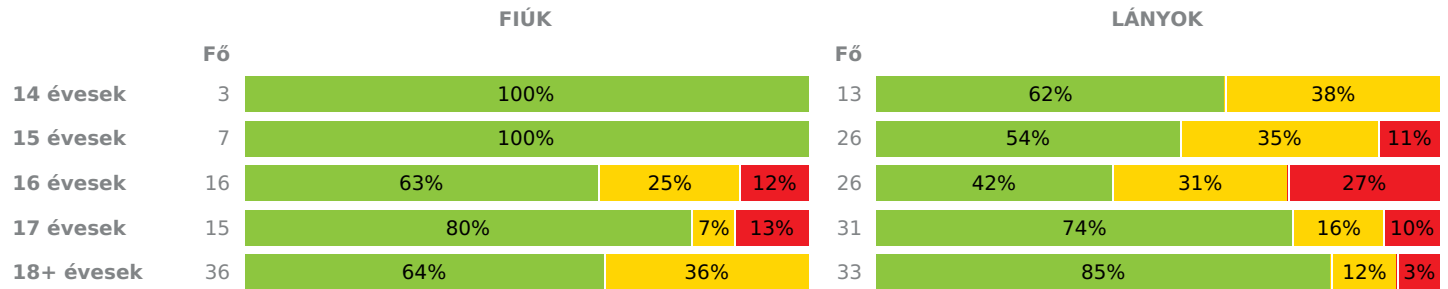
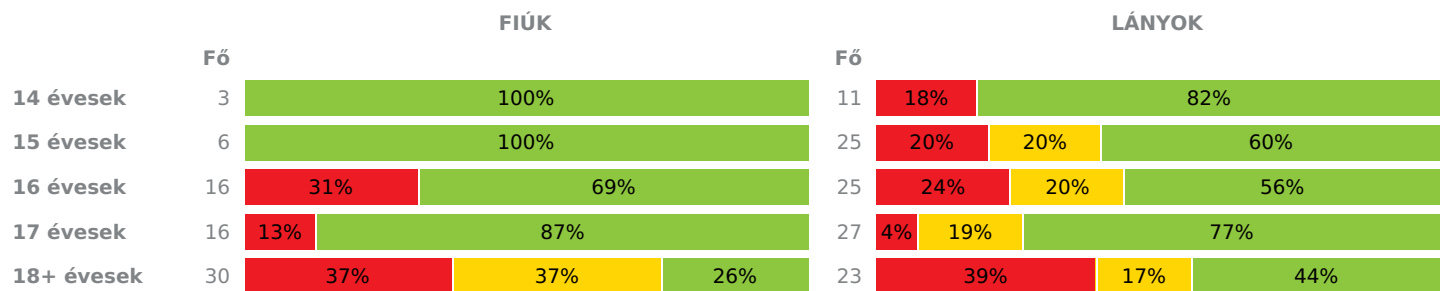
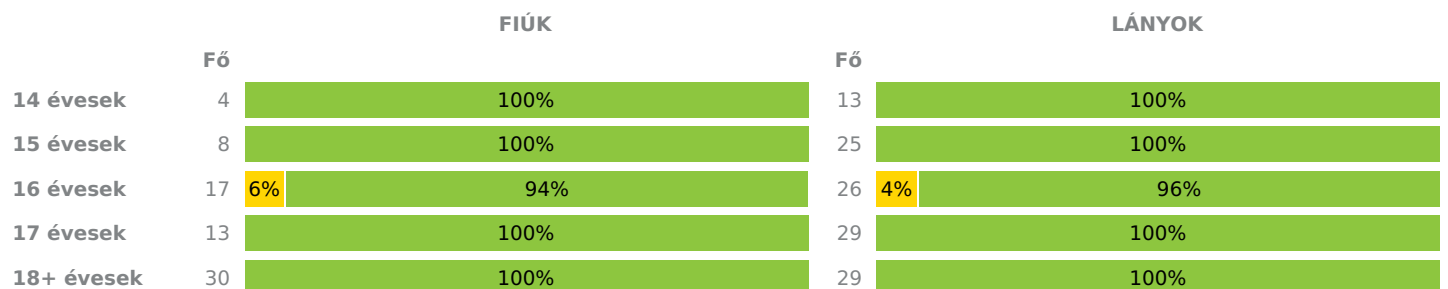
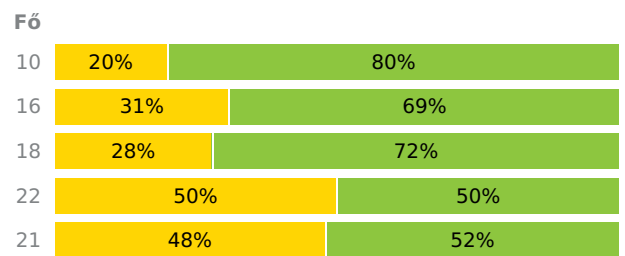
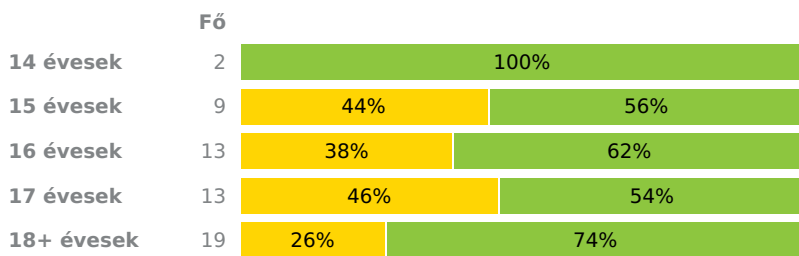
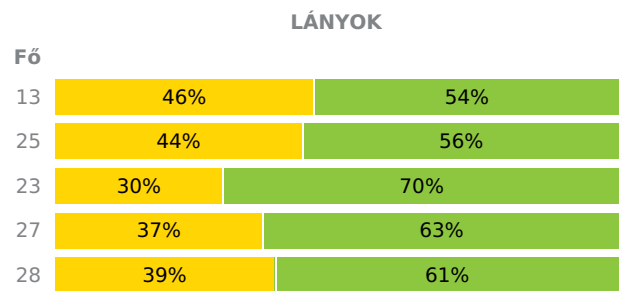
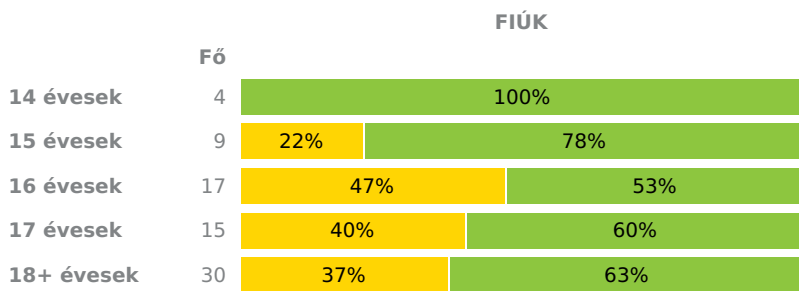

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK

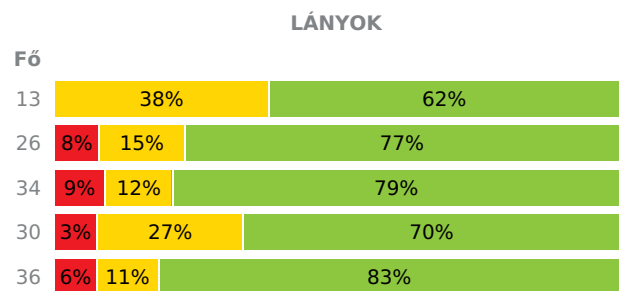
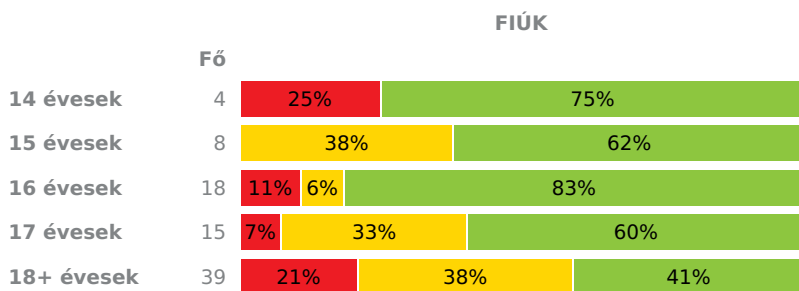
LÁNYOK



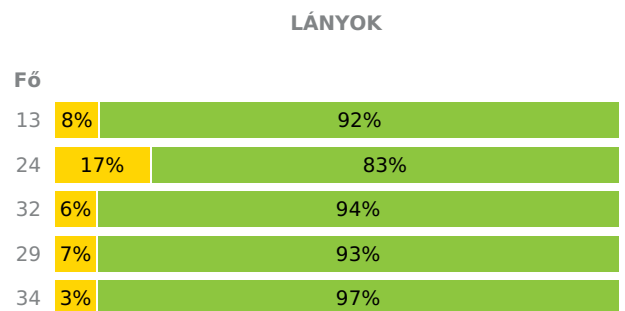
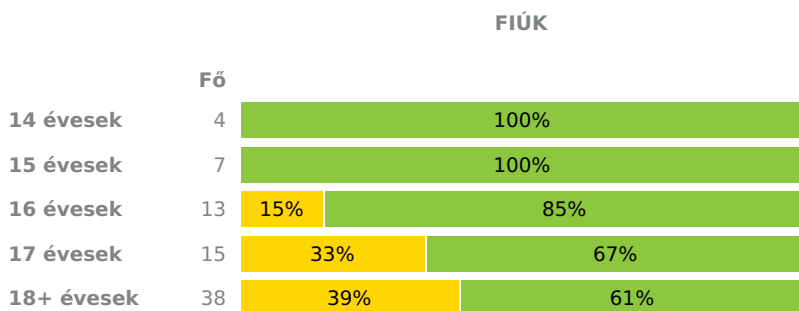
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

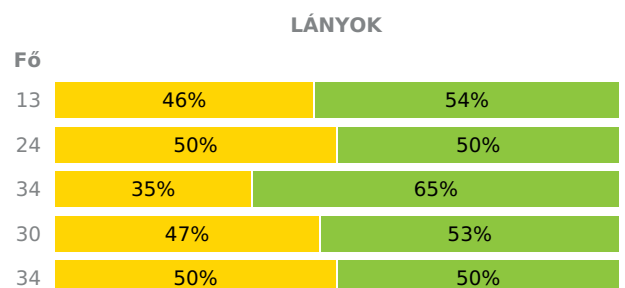
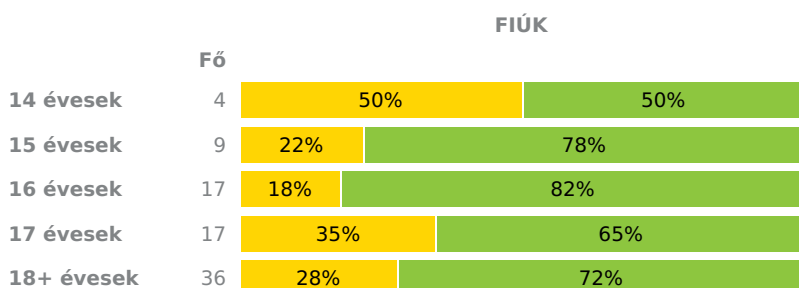


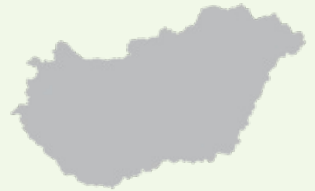
Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	16.82	21.53	19.53	1.99	17.26	36.59	21.68	4.87	1 fő - 6%	1 fő - 6%	14 fő - 88%
15 évesek	16.80	23.04	20.40	2.13	16.12	35.86	21.88	4.29	2 fő - 6%	4 fő - 13%	26 fő - 81%
16 évesek	16.85	37.13	24.31	6.31	17.85	31.64	23.18	3.71	7 fő - 17%	9 fő - 21%	26 fő - 62%
17 évesek	15.68	38.97	23.96	7.12	16.80	31.39	20.68	3.08	4 fő - 10%	3 fő - 7%	34 fő - 83%
18+ évesek	15.89	36.71	22.82	3.95	16.61	35.27	21.66	3.55	3 fő - 4%	8 fő - 11%	62 fő - 85%
Összesen:									8 %	12 %	80 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	6.60	7.70	7.20	0.45	18.10	33.50	26.28	4.54		5 fő - 31%	11 fő - 69%
15 évesek	8.00	18.80	12.43	3.44	11.60	46.10	28.41	7.81	3 fő - 9%	9 fő - 27%	21 fő - 64%
16 évesek	6.40	32.40	18.79	8.33	16.90	46.40	31.57	8.01	9 fő - 21%	12 fő - 29%	21 fő - 50%
17 évesek	8.10	40.40	18.77	8.68	11.10	46.70	26.68	7.23	5 fő - 11%	6 fő - 13%	35 fő - 76%
18+ évesek	5.60	35.00	19.59	7.25	7.60	38.60	23.86	7.17	1 fő - 1%	17 fő - 26%	51 fő - 74%
Összesen:									9 %	24 %	67 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	47.94	58.01	53.24	4.13	35.33	55.63	45.09	6.26	2 fő - 14%		12 fő - 86%
15 évesek	46.86	65.89	53.78	6.34	34.21	64.23	44.08	8.18	5 fő - 16%	5 fő - 16%	21 fő - 68%
16 évesek	35.57	65.61	47.25	8.34	31.69	55.96	41.17	6.13	11 fő - 27%	5 fő - 12%	25 fő - 61%
17 évesek	37.10	67.86	49.36	7.56	35.26	61.81	42.95	6.22	3 fő - 7%	5 fő - 12%	35 fő - 81%
18+ évesek	25.88	48.89	40.66	5.65	27.52	47.81	36.99	6.00	20 fő - 38%	15 fő - 28%	18 fő - 34%
Összesen:									23 %	16 %	61 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	45.00	80.00	71.25	15.16	20.00	80.00	49.69	19.89		17 fő - 100%
15 évesek	50.00	80.00	74.13	10.68	30.00	80.00	65.76	17.70		33 fő - 100%
16 évesek	20.00	80.00	68.82	19.40	15.00	80.00	62.50	22.42	2 fő - 5%	41 fő - 95%
17 évesek	24.00	80.00	73.38	16.33	23.00	80.00	62.59	20.61		42 fő - 100%
18+ évesek	31.00	80.00	64.27	17.27	37.00	80.00	69.34	14.63		59 fő - 100%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	23.50	29.50	26.50	3.00	16.50	29.00	24.65	3.44	2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	17.00	29.00	22.83	4.90	10.50	29.50	23.69	4.61	9 fő - 36%	16 fő - 64%
16 évesek	18.00	28.00	23.46	3.06	20.00	30.00	24.50	3.15	10 fő - 32%	21 fő - 68%
17 évesek	14.00	27.00	21.22	3.92	13.50	30.00	23.06	3.92	17 fő - 49%	18 fő - 51%
18+ évesek	19.40	30.00	25.38	3.47	12.00	30.00	23.22	4.85	15 fő - 38%	25 fő - 63%

Összesen: 37 % 63 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	16.00	16.00	16.00	0.00	1.00	20.00	7.77	4.74	6 fő - 35%	11 fő - 65%
15 évesek	5.00	30.00	19.11	8.39	1.00	23.00	8.56	5.78	13 fő - 38%	21 fő - 62%
16 évesek	5.00	30.00	16.41	7.19	1.00	22.00	10.91	6.00	15 fő - 38%	25 fő - 63%
17 évesek	10.00	41.00	22.53	10.86	1.00	30.00	10.37	7.21	16 fő - 38%	26 fő - 62%
18+ évesek	2.00	50.00	19.13	8.88	1.00	42.00	11.39	8.48	22 fő - 38%	36 fő - 62%

Összesen: 38 % 62 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
14 évesek	24.00	49.50	40.60	10.10	19.90	34.80	27.15	4.83	1 fő - 6%	5 fő - 29%	11 fő - 65%
15 évesek	29.00	52.00	40.39	8.92	21.70	42.20	29.89	4.65	2 fő - 6%	7 fő - 21%	25 fő - 74%
16 évesek	27.50	70.20	46.51	11.29	19.00	43.40	30.72	5.22	5 fő - 10%	5 fő - 10%	42 fő - 81%
17 évesek	29.70	56.70	44.24	8.51	19.70	52.70	30.56	6.03	2 fő - 4%	13 fő - 29%	30 fő - 67%
18+ évesek	25.60	65.50	41.74	9.42	21.20	55.40	34.18	6.67	10 fő - 13%	19 fő - 25%	46 fő - 61%

Összesen: 9 % 22 % 69 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	180.00	230.00	202.50	19.20	135.00	210.00	170.92	20.15	1 fő - 6%	16 fő - 94%
15 évesek	190.00	250.00	217.43	19.85	118.00	220.00	167.54	26.43	4 fő - 13%	27 fő - 87%
16 évesek	160.00	248.00	210.23	26.27	90.00	220.00	170.41	28.03	4 fő - 9%	41 fő - 91%
17 évesek	155.00	243.00	205.20	26.81	129.00	218.00	174.24	22.55	7 fő - 16%	37 fő - 84%
18+ évesek	115.00	280.00	205.84	40.23	140.00	254.00	182.21	27.76	16 fő - 22%	56 fő - 78%

Összesen: 15 % 85 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
14 évesek	19.50	35.00	25.50	6.49	14.00	50.00	26.65	9.46	8 fő - 47%	9 fő - 53%
15 évesek	16.00	34.00	24.17	5.05	6.00	42.50	26.44	10.52	14 fő - 42%	19 fő - 58%
16 évesek	11.00	47.00	26.38	9.21	20.00	47.00	32.59	7.03	15 fő - 29%	36 fő - 71%
17 évesek	9.50	38.50	23.44	7.69	17.00	45.00	31.40	6.82	20 fő - 43%	27 fő - 57%
18+ évesek	5.00	46.50	25.83	9.22	15.00	43.00	31.51	7.17	27 fő - 39%	43 fő - 61%

Összesen: 39 % 61 %

