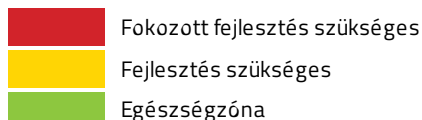


Aktuális létszám: 0 / 0 fiú, 0 lány

Átlagéletkor:



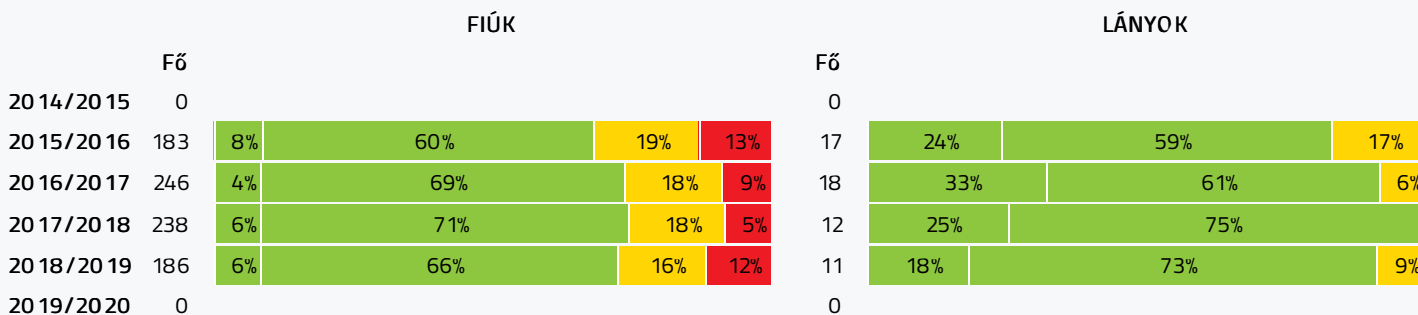
Aktuális tanév adatfeltöltöttségi állapota: 0,00 %

Nyomtatás dátuma: 2019.09.02 09:54:17

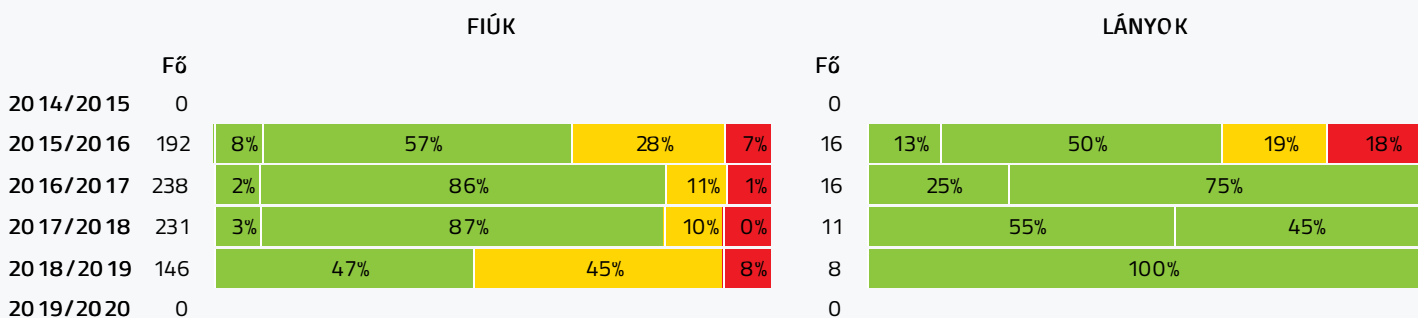
## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ ÖSSZES TANÉV ALAPJÁN

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

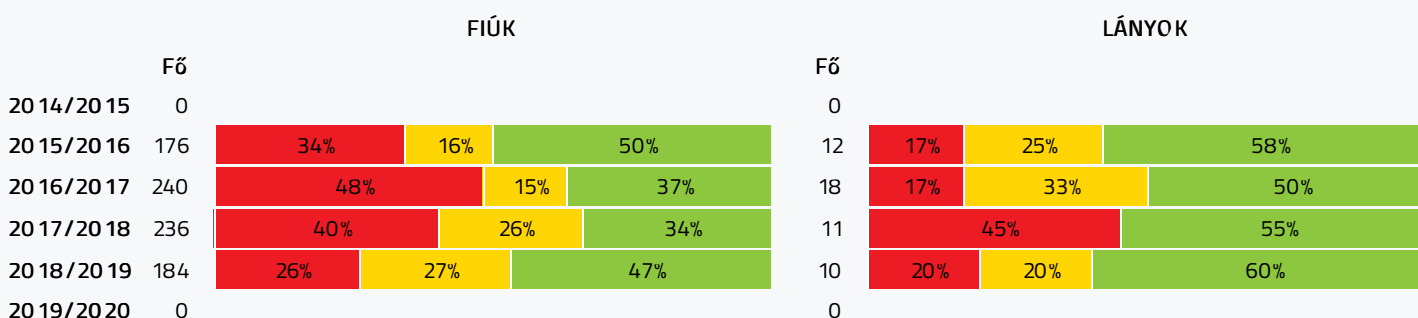


Testzsír százalék (TZS %)



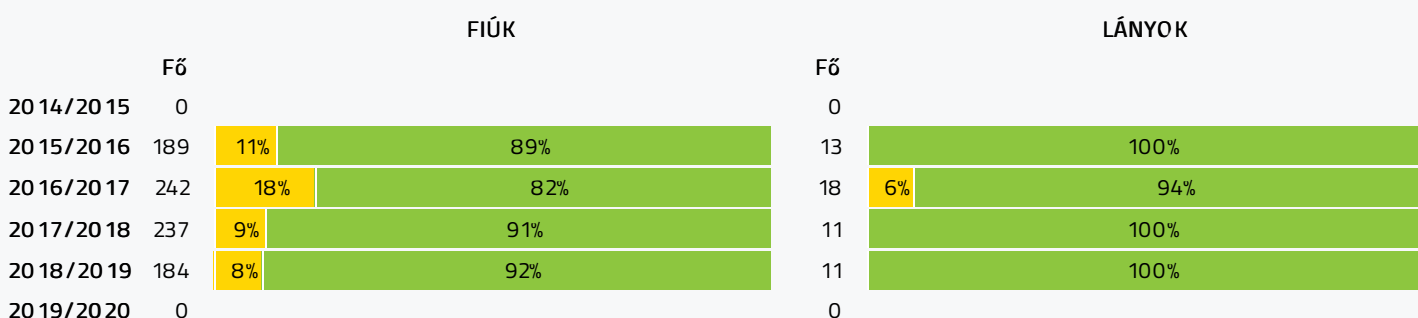
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

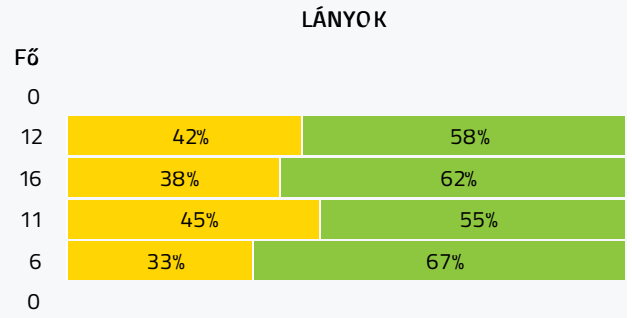
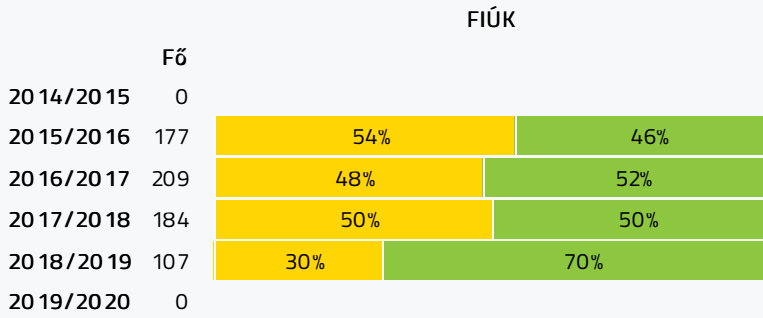


### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

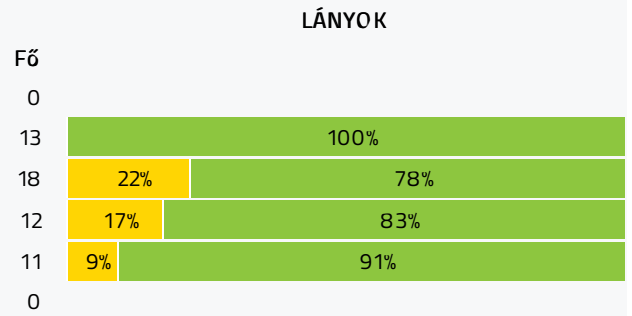
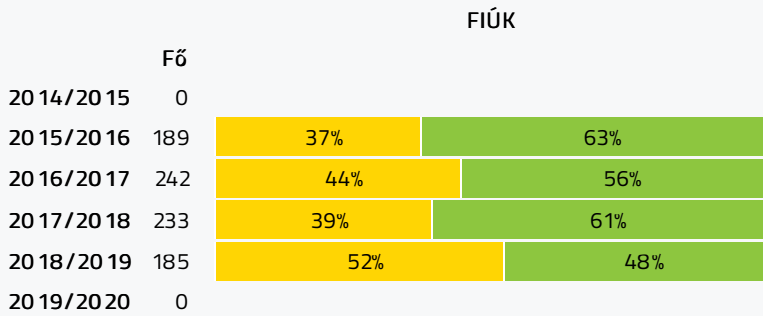
Ütemezett hasizom (db)



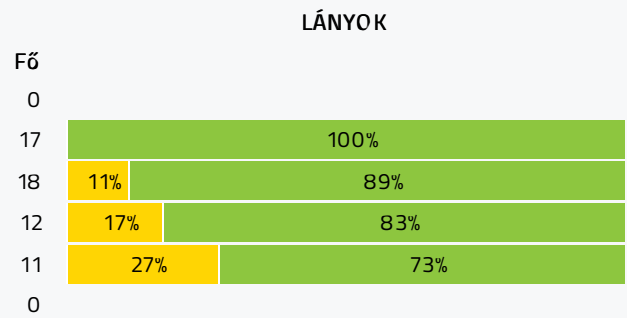
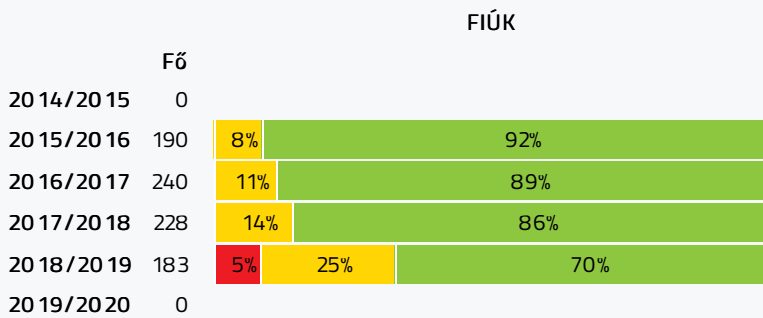
Törzsemelés teszt (cm)



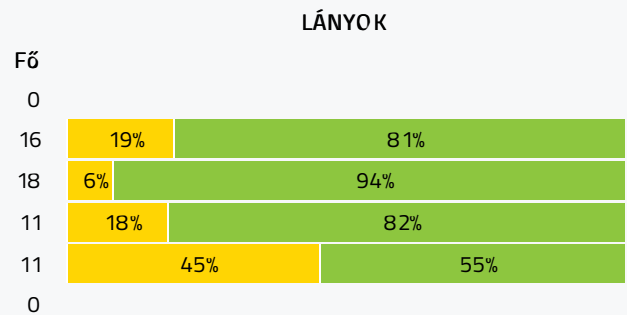
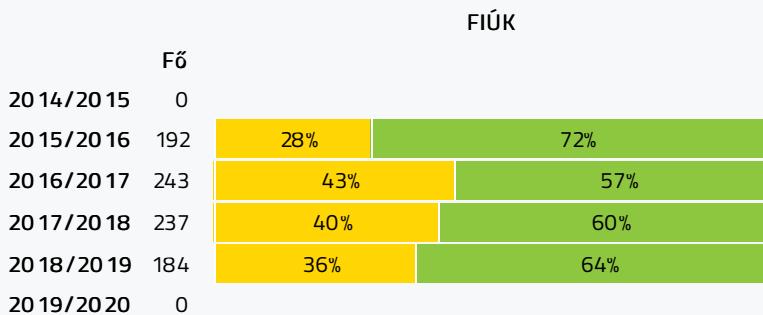
Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)

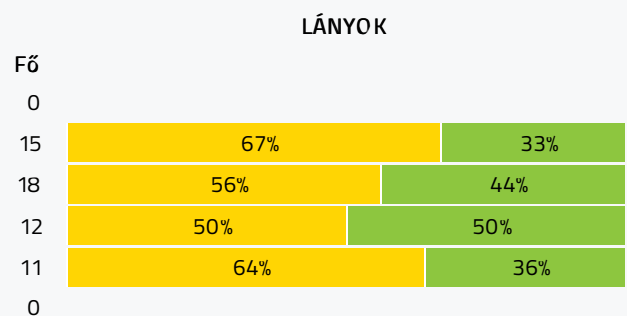
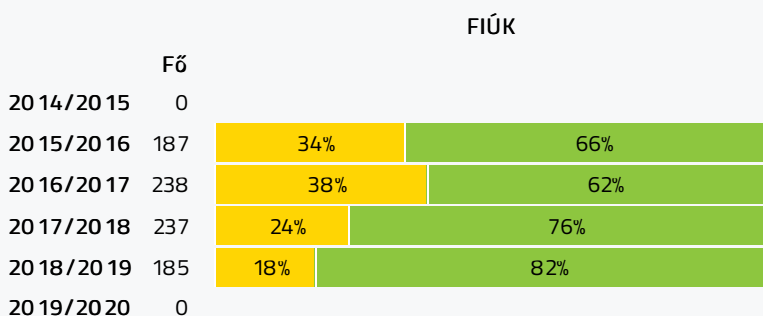


Helyből távolugrás (cm)



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

 Zalaegerszegi SZC Széchenyi István Szakgimnáziuma és  
 Szakközépiskolája 203067 / 5

Aktuális létszám: 0 / 0 fiú, 0 lány

Átlagéletkor:

Aktuális tanév adatfeltöltöttségi állapota: 0,00 %

Nyomtatás dátuma: 2019.09.02 09:54:17

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ ÖSSZES TANÉV ALAPJÁN

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
20 14/20 15											
20 15/20 16	16.13	44.21	23.51	5.25	17.13	28.78	21.30	3.60	24 fő - 12%	38 fő - 19%	138 fő - 69%
20 16/20 17	15.42	42.60	23.02	4.41	16.46	25.71	20.61	2.80	22 fő - 8%	46 fő - 17%	196 fő - 75%
20 17/20 18	15.94	42.24	22.35	4.13	17.10	23.88	19.98	2.04	14 fő - 6%	42 fő - 17%	194 fő - 77%
20 18/20 19	15.78	44.27	23.16	5.30	17.93	24.91	20.47	2.08	23 fő - 12%	31 fő - 16%	143 fő - 72%
20 19/20 20											

## Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
20 14/20 15											
20 15/20 16	4.90	43.70	17.88	8.87	5.20	45.70	25.83	11.04	17 fő - 8%	56 fő - 27%	135 fő - 65%
20 16/20 17	6.00	38.60	15.53	5.37	10.10	28.00	19.80	5.48	3 fő - 1%	25 fő - 10%	226 fő - 89%
20 17/20 18	1.80	42.00	14.37	5.42	10.10	24.00	16.61	4.79	2 fő - 1%	22 fő - 9%	218 fő - 90%
20 18/20 19	15.80	42.30	23.00	5.18	17.90	22.60	19.88	1.74	12 fő - 8%	66 fő - 43%	76 fő - 49%
20 19/20 20											

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
20 14/20 15											
20 15/20 16	27.13	61.78	43.71	6.83	34.11	59.51	41.41	7.00	61 fő - 32%	31 fő - 16%	96 fő - 52%
20 16/20 17	25.22	64.69	41.92	7.31	27.32	49.94	39.01	4.97	119 fő - 46%	42 fő - 16%	97 fő - 38%
20 17/20 18	27.15	69.22	42.66	6.88	30.03	42.92	37.45	4.09	99 fő - 40%	62 fő - 25%	86 fő - 35%
20 18/20 19	29.94	62.12	45.12	7.17	32.67	44.07	39.53	4.27	50 fő - 26%	51 fő - 26%	93 fő - 48%
20 19/20 20											

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
20 14/20 15										
20 15/20 16	3.00	80.00	59.44	24.08	22.00	80.00	57.62	22.43	21 fő - 10%	181 fő - 90%
20 16/20 17	1.00	80.00	45.88	23.46	17.00	80.00	54.28	25.82	45 fő - 17%	215 fő - 83%

2017/2018	10.00	80.00	55.33	21.31	18.00	80.00	38.36	17.19		21 fő - 8%	227 fő - 92%
2018/2019	5.00	80.00	57.88	23.27	25.00	80.00	50.91	20.34		14 fő - 7%	181 fő - 93%
2019/2020											

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
2014/2015											
2015/2016	3.80	30.00	21.65	5.96	12.20	30.00	22.89	6.38		100 fő - 53%	89 fő - 47%
2016/2017	10.00	30.00	22.51	5.28	15.00	30.00	23.47	5.01		106 fő - 47%	119 fő - 53%
2017/2018	10.00	30.00	22.69	4.48	18.00	30.00	24.00	3.77		97 fő - 50%	98 fő - 50%
2018/2019	16.00	30.00	25.01	3.69	21.00	28.00	24.42	2.39		34 fő - 30%	79 fő - 70%
2019/2020											

#### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
2014/2015											
2015/2016	0.00	70.00	19.88	10.21	7.00	20.00	12.46	3.69		69 fő - 34%	133 fő - 66%
2016/2017	0.00	60.00	18.27	10.02	2.00	21.00	12.61	5.83		110 fő - 42%	150 fő - 58%
2017/2018	2.00	72.00	20.39	9.36	5.00	16.00	9.33	3.04		92 fő - 38%	153 fő - 62%
2018/2019	0.00	57.00	17.05	7.96	6.00	15.00	10.45	2.35		98 fő - 50%	98 fő - 50%
2019/2020											

#### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
2014/2015											
2015/2016	20.00	79.80	44.07	8.36	23.30	39.35	28.79	3.77	0 fő - 0%	16 fő - 8%	191 fő - 92%
2016/2017	20.10	70.50	43.52	8.51	21.00	39.75	28.71	5.02	0 fő - 0%	29 fő - 11%	229 fő - 89%
2017/2018	24.30	60.00	42.66	7.79	21.00	31.20	26.41	3.23	0 fő - 0%	35 fő - 15%	205 fő - 85%
2018/2019	27.50	64.20	44.33	7.88	25.00	36.90	30.08	3.27	9 fő - 5%	48 fő - 25%	137 fő - 70%
2019/2020											

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
2014/2015											
2015/2016	100.00	278.00	204.73	28.32	130.00	202.00	163.56	17.84		57 fő - 27%	151 fő - 73%
2016/2017	105.00	295.00	195.99	31.26	120.00	190.00	167.44	16.65		105 fő - 40%	156 fő - 60%
2017/2018	112.00	261.00	197.51	28.08	125.00	190.00	159.55	18.56		96 fő - 39%	152 fő - 61%
2018/2019	124.00	270.00	201.66	29.92	133.00	180.00	151.45	16.27		71 fő - 36%	124 fő - 64%
2019/2020											

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
2014/2015											
2015/2016	6.50	44.00	22.93	7.24	20.50	37.50	28.80	5.49		74 fő - 37%	128 fő - 63%
2016/2017	6.00	44.00	23.23	6.92	15.50	36.50	28.03	5.73		101 fő - 39%	155 fő - 61%
2017/2018	10.00	45.00	24.50	6.59	24.50	40.00	31.38	4.82		62 fő - 25%	187 fő - 75%

~~2018/2019~~

6.00

42.00

25.42

6.26

19.50

38.50

29.18

5.87

41 fő - 21%

155 fő - 79%

Magyar Diáksport Szövetség - 2019

