



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	20	70%	5%	25%	34	68%	21%	11%
16 évesek	46	70%	17%	13%	53	75%	13%	12%
17 évesek	39	56%	15%	29%	67	81%	16%	3%
18+ évesek	68	78%	12%	10%	108	73%	16%	11%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	20	65%	15%	20%	34	65%	21%	14%
16 évesek	46	65%	26%	9%	53	57%	30%	13%
17 évesek	39	51%	28%	21%	67	67%	19%	14%
18+ évesek	68	74%	19%	7%	105	44%	36%	20%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	18	33%	17%	50%	34	21%	35%	44%
16 évesek	43	26%	16%	58%	52	29%	21%	50%
17 évesek	37	30%	32%	38%	63	22%	40%	38%
18+ évesek	67	39%	34%	27%	101	31%	41%	28%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő						
15 évesek	19	100%		34	100%		
16 évesek	44	100%		54	100%		
17 évesek	39	3%	97%	66	100%		
18+ évesek	66	3%	97%	107	4%	96%	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő						
15 évesek	20	40%	60%	34	18%	82%	
16 évesek	45	29%	71%	54	24%	76%	
17 évesek	39	15%	85%	66	27%	73%	
18+ évesek	67	30%	70%	108	24%	76%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	20	40% 60%	35	100%
16 évesek	46	20% 80%	56	5% 95%
17 évesek	39	26% 74%	66	9% 91%
18+ évesek	66	20% 80%	108	15% 85%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	20	25% 75%	34	6% 24% 70%
16 évesek	46	9% 15% 76%	55	7% 40% 53%
17 évesek	39	5% 28% 67%	67	13% 36% 51%
18+ évesek	68	9% 31% 60%	109	7% 34% 59%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	20	35% 65%	32	3% 97%
16 évesek	46	15% 85%	53	19% 81%
17 évesek	39	41% 59%	66	14% 86%
18+ évesek	67	39% 61%	108	35% 65%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	20	30% 70%	34	26% 74%
16 évesek	46	13% 87%	54	26% 74%
17 évesek	39	13% 87%	67	34% 66%
18+ évesek	67	13% 87%	107	43% 57%

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Berettyóújfalui SZC Arany János Gimnázium és Technikum

Létszám: 463 / 184 fiú, 279 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 96,76 %

Nyomtatás dátuma: 2023.08.17 11:06:45



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás			
								FFSZ	FSZ	EZ

15 évesek	16	42	24	7.60	15	39	23	5.69	9 fő - 16%	8 fő - 15%	37 fő - 69%
16 évesek	16	41	23	5.16	17	41	22	6.08	12 fő - 12%	15 fő - 15%	72 fő - 73%
17 évesek	17	38	24	6.56	16	32	21	5.73	13 fő - 12%	17 fő - 16%	76 fő - 72%
18+ évesek	16	44	23.00	5.20	16	50	24.00	5.46	19 fő - 11%	25 fő - 14%	132 fő - 75%

Összesen: 12 % 15 % 73 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	5	40	18	11.33	10	45	26	9.33	9 fő - 16%	10 fő - 19%	35 fő - 65%
16 évesek	5	42	17	9.53	15	50	28	7.36	11 fő - 11%	28 fő - 28%	60 fő - 61%
17 évesek	5	41	21	10.89	13	47	27	8.25	17 fő - 16%	24 fő - 23%	65 fő - 61%
18+ évesek	5	47	17.00	9.33	14	49	32.00	7.81	26 fő - 16%	51 fő - 29%	96 fő - 55%

Összesen: 15 % 26 % 59 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	36	50	43	4.33	32	53	40	4.97	13 fő - 25%	15 fő - 29%	24 fő - 46%
16 évesek	34	65	46	7.95	31	52	39	4.49	26 fő - 27%	18 fő - 19%	51 fő - 54%
17 évesek	32	58	43	6.63	32	48	38	2.65	25 fő - 25%	37 fő - 37%	38 fő - 38%
18+ évesek	28	70	42.00	6.61	27	61	37.00	4.63	57 fő - 34%	64 fő - 38%	47 fő - 28%

Összesen: 29 % 32 % 39 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	37	80	71	14.54	25	80	64	18.57	53 fő - 100%	
16 évesek	35	80	75	12.46	18	80	63	20.64	98 fő - 100%	
17 évesek	16	80	69	19.35	20	80	49	22.04	1 fő - 1%	104 fő - 100%
18+ évesek	12	80	58.00	21.55	11	80	47.00	21.25	6 fő - 3%	167 fő - 97%

Összesen: 2 % 98 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	12	30	24	5.47	10	30	26	4.52	14 fő - 26%	40 fő - 74%
16 évesek	12	30	25	4.87	11	30	26	4.38	26 fő - 26%	73 fő - 74%
17 évesek	13	30	26	4.39	11	30	24	5.47	24 fő - 23%	81 fő - 77%
18+ évesek	13	30	25.00	4.77	12	30	25.00	4.23	46 fő - 26%	129 fő - 74%

Összesen: 25 % 75 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	7	40	19	7.63	7	28	14	5.52	8 fő - 15%	47 fő - 85%
16 évesek	5	42	23	9.56	1	44	13	7.93	12 fő - 12%	90 fő - 88%
17 évesek	3	44	20	8.76	3	45	13	6.50	16 fő - 15%	89 fő - 85%
18+ évesek	2	70	24.00	11.89	1	30	11.00	5.85	29 fő - 17%	145 fő - 83%

Összesen: 15 % 85 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	29	62	41	7.73	20	41	29	4.80	2 fő - 4%	13 fő - 24%	39 fő - 72%
16 évesek	28	58	43	8.20	19	40	28	6.30	8 fő - 8%	29 fő - 29%	64 fő - 63%
17 évesek	28	66	44	8.57	19	54	29	6.98	11 fő - 10%	35 fő - 33%	60 fő - 57%
18+ évesek	27	67	45.00	8.37	17	53	30.00	5.26	14 fő - 8%	58 fő - 33%	105 fő - 59%

Összesen: 8 % 31 % 61 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	134	240	195	28.04	120	250	173	26.51	8 fő - 15%	44 fő - 85%
16 évesek	140	282	213	30.96	105	220	163	28.41	17 fő - 17%	82 fő - 83%
17 évesek	100	260	197	35.18	105	228	158	29.48	25 fő - 24%	80 fő - 76%
18+ évesek	2	277	203.00	46.34	1	212	149.00	29.48	64 fő - 37%	111 fő - 63%

Összesen: 26 % 74 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	11	45	26	8.14	21	47	33	5.60	15 fő - 28%	39 fő - 72%
16 évesek	10	45	28	8.43	13	47	32	10.31	20 fő - 20%	80 fő - 80%
17 évesek	6	42	27	8.58	17	49	31	10.45	28 fő - 26%	78 fő - 74%
18+ évesek	5	45	29.00	8.68	13	47	31.00	6.96	55 fő - 32%	119 fő - 68%

Összesen: 27 % 73 %