

Fokozott fejlesztés szükséges  
 Fejlesztés szükséges  
 Egészségzóna

Létszám: 558 / 170 fiú, 388 lány  
Tanév: 2019/2020

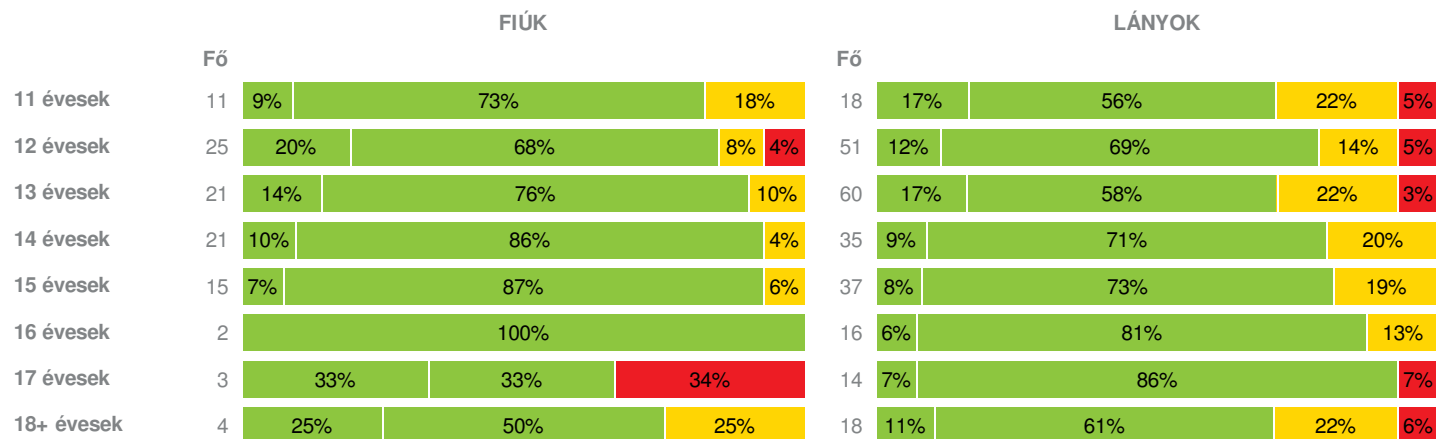


Adatfeltöltöttségi állapot: 48,69 %  
Nyomtatás dátuma: 2021.07.06 12:40:18

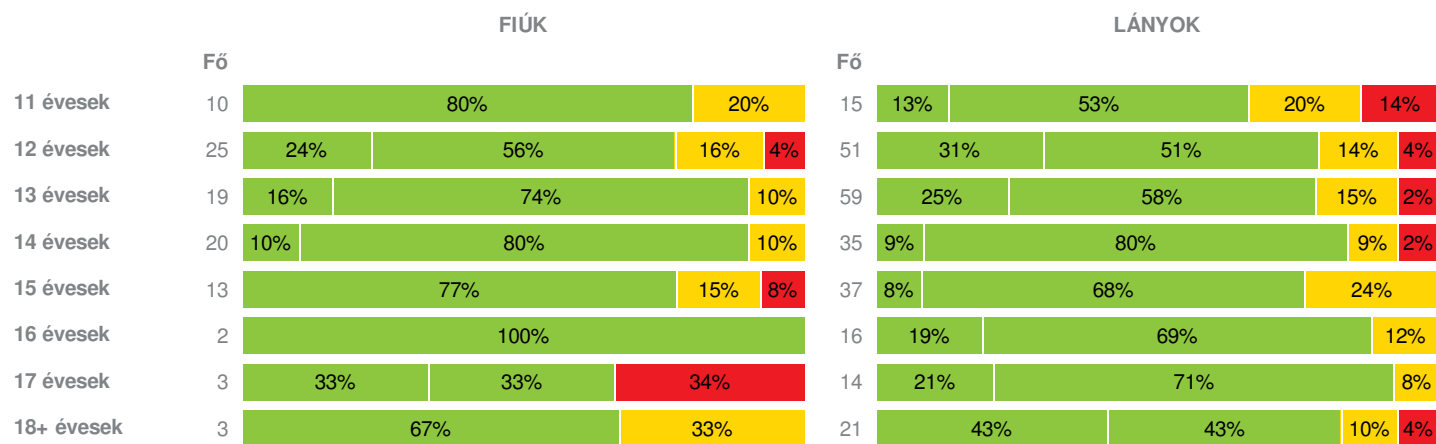
## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

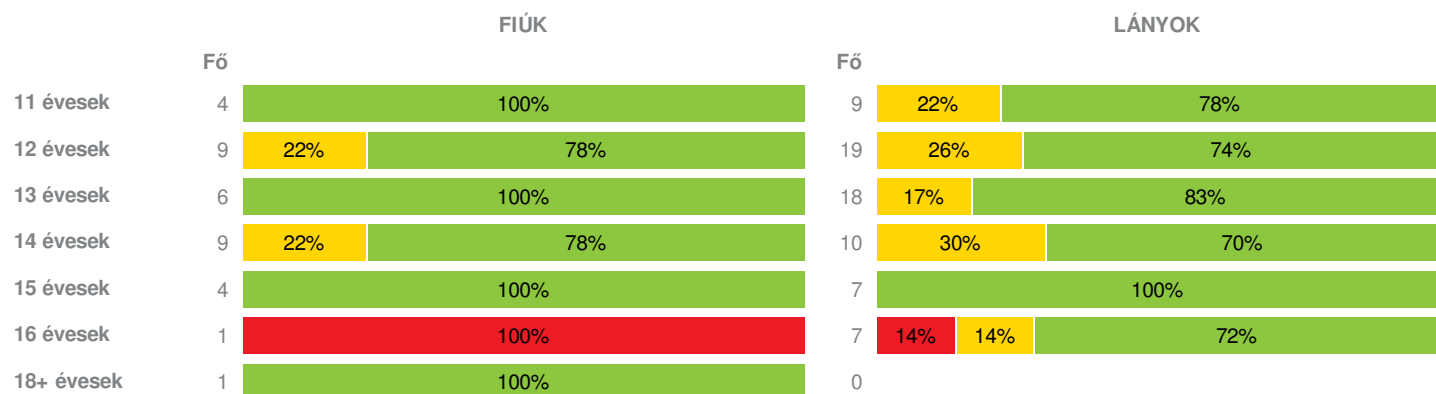


#### Testzsír százalék (TZS %)



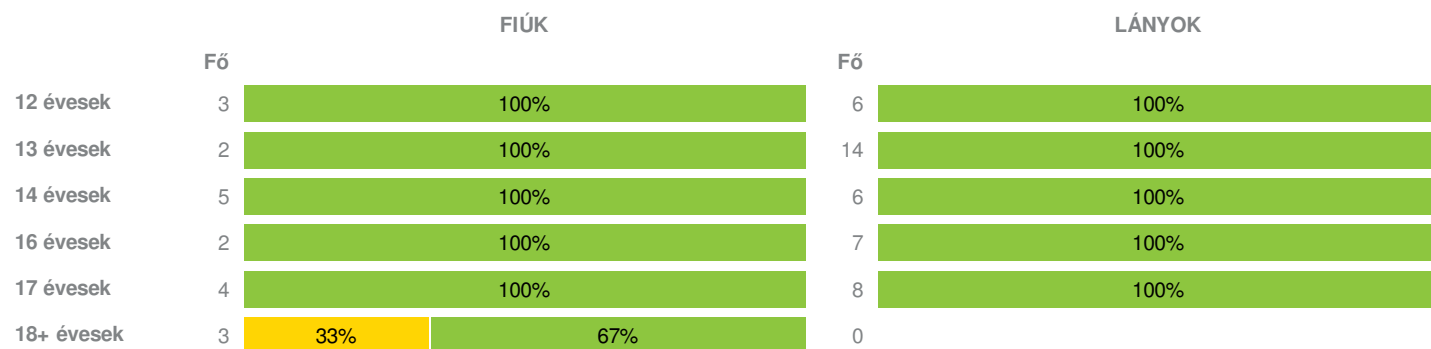
### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

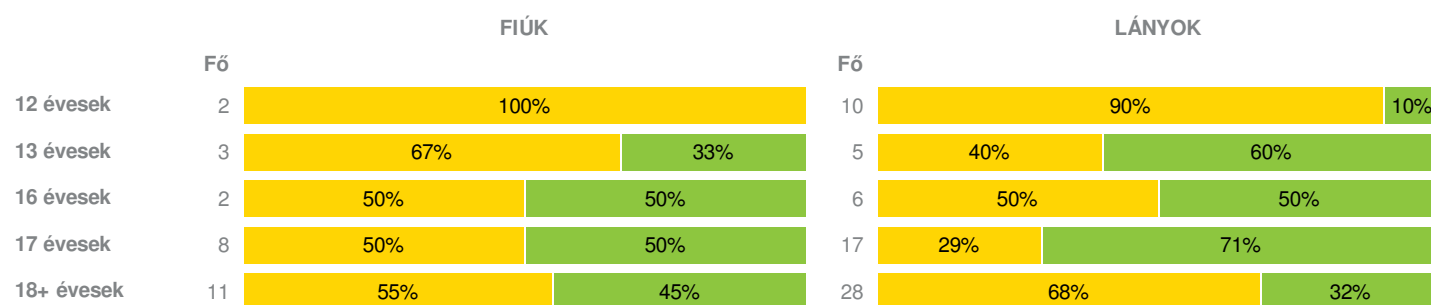


### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

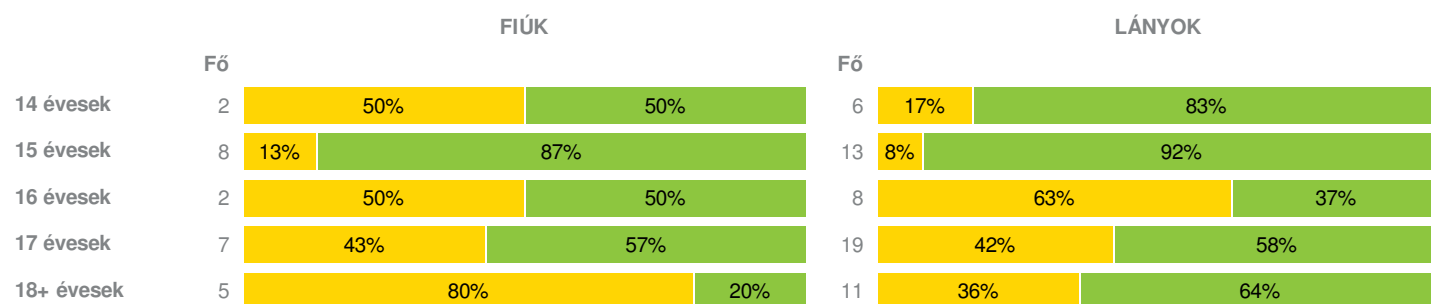
### Ütemezett hasizom (db)



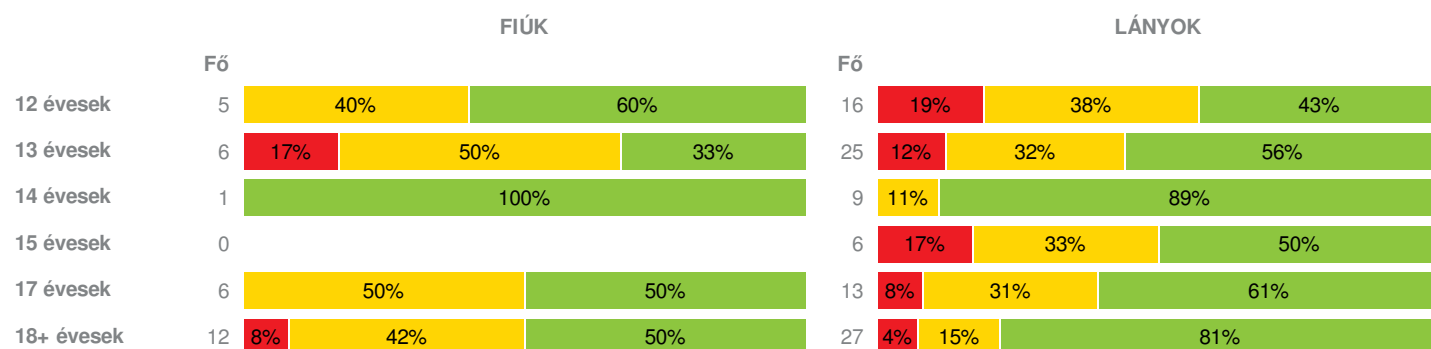
### Törzsemelés teszt (cm)



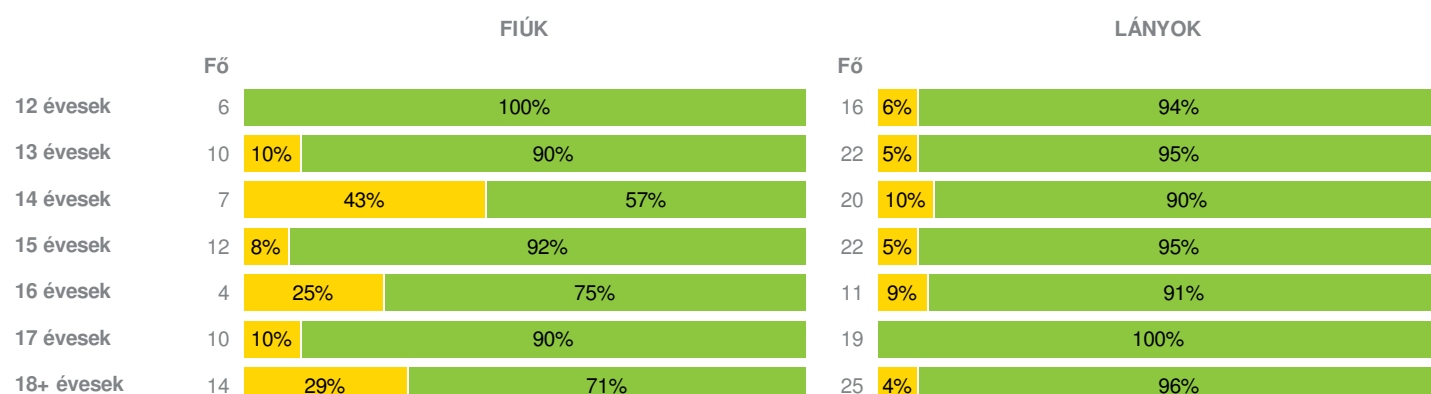
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)

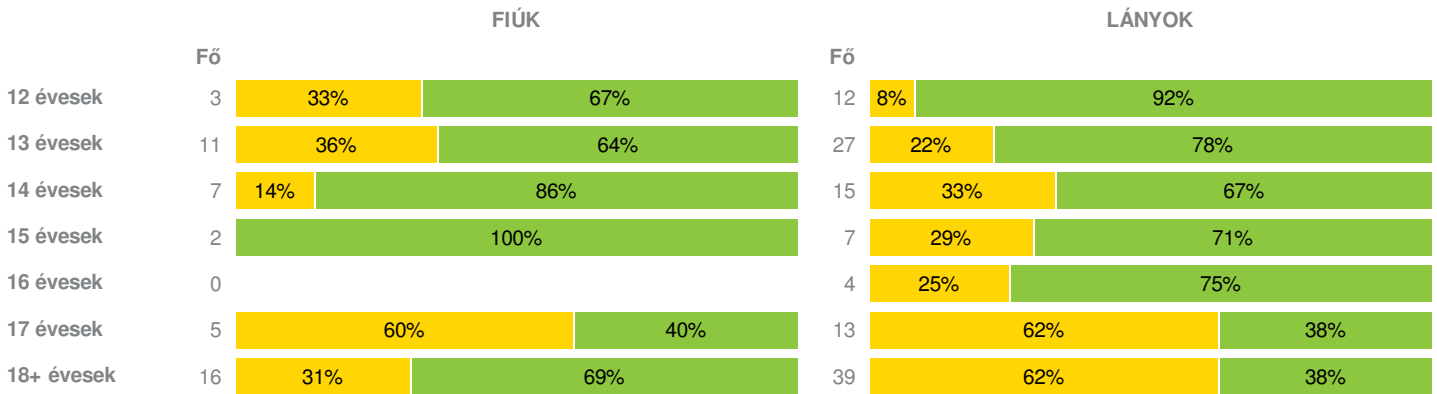


### Helyből távolugrás (cm)



# HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

## Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2020

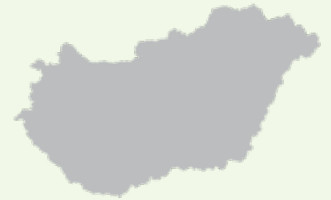


- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Kecskeméti Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Iskola, Gimnázium, Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 558 / 170 fiú, 388 lány  
Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 48,69 %  
Nyomtatás dátuma: 2021.07.06 12:40:18



## TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

| Évesek     | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY  |             |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek  | 12   | 22   | 18    | 2.61   | 13     | 26   | 19    | 3.61   | 1 fő - 3%  | 6 fő - 21%  | 22 fő - 76% |
| 12 évesek  | 14   | 27   | 18    | 2.97   | 14     | 29   | 19    | 3.54   | 4 fő - 5%  | 9 fő - 12%  | 63 fő - 83% |
| 13 évesek  | 14   | 27   | 19    | 2.89   | 14     | 29   | 20    | 3.70   | 2 fő - 2%  | 15 fő - 19% | 64 fő - 79% |
| 14 évesek  | 16   | 27   | 19    | 2.42   | 16     | 27   | 21    | 2.94   |            | 8 fő - 14%  | 48 fő - 86% |
| 15 évesek  | 16   | 24   | 20    | 2.20   | 15     | 26   | 21    | 2.76   |            | 8 fő - 15%  | 44 fő - 85% |
| 16 évesek  | 19   | 20   | 20    | 0.26   | 17     | 28   | 21    | 3.00   |            | 2 fő - 11%  | 16 fő - 89% |
| 17 évesek  | 17   | 30   | 23    | 5.39   | 17     | 33   | 21    | 3.68   | 2 fő - 12% |             | 15 fő - 88% |
| 18+ évesek | 17   | 27   | 21.00 | 3.64   | 16     | 33   | 22.00 | 4.33   | 1 fő - 4%  | 5 fő - 23%  | 16 fő - 73% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 3 %        | 15 %        | 82 %        |

#### Testzsír százalék (TZS %)

| Évesek    | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY |             |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-----------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ      | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 13   | 25   | 18    | 3.69   | 9      | 35   | 21    | 7.90   | 2 fő - 8% | 5 fő - 20%  | 18 fő - 72% |
| 12 évesek | 6    | 39   | 17    | 8.89   | 5      | 38   | 18    | 8.20   | 3 fő - 4% | 11 fő - 14% | 62 fő - 82% |
| 13 évesek | 7    | 27   | 16    | 5.94   | 6      | 38   | 20    | 7.52   | 1 fő - 1% | 11 fő - 15% | 66 fő - 85% |
| 14 évesek | 6    | 29   | 15    | 6.30   | 10     | 37   | 22    | 6.38   | 1 fő - 2% | 5 fő - 9%   | 49 fő - 89% |
| 15 évesek | 7    | 36   | 16    | 7.12   | 10     | 34   | 23    | 6.44   | 1 fő - 2% | 11 fő - 22% | 38 fő - 76% |
| 16 évesek | 9    | 10   | 10    | 0.50   | 9      | 32   | 21    | 6.02   |           | 2 fő - 11%  | 16 fő - 89% |
| 17 évesek | 6    | 34   | 20    | 11.43  | 9      | 36   | 20    | 6.75   | 1 fő - 6% | 1 fő - 6%   | 15 fő - 88% |

Összesen: 3 % 14 % 83 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY  |            |              |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|------------|--------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ        | EZ           |
| 11 évesek  | 44   | 54   | 49    | 4.17   | 40     | 51   | 43    | 3.30   |            | 2 fő - 15% | 11 fő - 85%  |
| 12 évesek  | 38   | 52   | 44    | 4.67   | 38     | 55   | 43    | 4.19   |            | 7 fő - 25% | 21 fő - 75%  |
| 13 évesek  | 43   | 47   | 45    | 1.30   | 38     | 54   | 40    | 10.31  |            | 3 fő - 13% | 21 fő - 88%  |
| 14 évesek  | 41   | 56   | 51    | 5.63   | 39     | 51   | 42    | 3.64   |            | 5 fő - 26% | 14 fő - 74%  |
| 15 évesek  | 47   | 55   | 51    | 3.26   | 43     | 52   | 46    | 3.68   |            |            | 11 fő - 100% |
| 16 évesek  | 40   | 40   | 40    | 0.00   | 33     | 42   | 39    | 2.93   | 2 fő - 25% | 1 fő - 13% | 5 fő - 63%   |
| 18+ évesek | 47   | 47   | 47.00 | 0.00   |        |      |       |        |            |            | 1 fő - 100%  |

Összesen: 2 % 17 % 81 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom (db)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY  |              |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------|--------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ        | EZ           |
| 12 évesek  | 51   | 80   | 70    | 13.67  | 33     | 80   | 58    | 17.15  |            | 9 fő - 100%  |
| 13 évesek  | 40   | 40   | 40    | 0.00   | 35     | 80   | 60    | 18.07  |            | 16 fő - 100% |
| 14 évesek  | 40   | 80   | 62    | 16.00  | 22     | 80   | 44    | 18.63  |            | 11 fő - 100% |
| 16 évesek  | 69   | 79   | 74    | 5.00   | 30     | 80   | 54    | 22.59  |            | 9 fő - 100%  |
| 17 évesek  | 30   | 65   | 53    | 13.58  | 36     | 80   | 57    | 15.94  |            | 12 fő - 100% |
| 18+ évesek | 21   | 80   | 44.00 | 25.95  |        |      |       |        | 1 fő - 33% | 2 fő - 67%   |

Összesen: 2 % 98 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 12 évesek  | 15   | 17   | 16    | 1.00   | 14     | 24   | 17    | 2.91   | 11 fő - 92% | 1 fő - 8%   |
| 13 évesek  | 9    | 25   | 19    | 6.94   | 16     | 28   | 23    | 4.20   | 4 fő - 50%  | 4 fő - 50%  |
| 16 évesek  | 20   | 28   | 24    | 4.00   | 16     | 27   | 23    | 4.03   | 4 fő - 50%  | 4 fő - 50%  |
| 17 évesek  | 16   | 29   | 22    | 4.18   | 17     | 30   | 24    | 3.37   | 9 fő - 36%  | 16 fő - 64% |
| 18+ évesek | 14   | 28   | 22.00 | 4.11   | 12     | 30   | 21.00 | 4.45   | 25 fő - 64% | 14 fő - 36% |

Összesen: 58 % 42 %

#### Ütemezett fekvőtámasz (db)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 14 évesek  | 11   | 20   | 16    | 4.50   | 5      | 16   | 10    | 3.94   | 2 fő - 25%  | 6 fő - 75%  |
| 15 évesek  | 9    | 30   | 23    | 7.01   | 4      | 20   | 13    | 4.67   | 2 fő - 10%  | 19 fő - 90% |
| 16 évesek  | 10   | 20   | 15    | 5.00   | 1      | 15   | 7     | 4.74   | 6 fő - 60%  | 4 fő - 40%  |
| 17 évesek  | 5    | 25   | 17    | 5.92   | 1      | 15   | 8     | 3.99   | 11 fő - 42% | 15 fő - 58% |
| 18+ évesek | 4    | 19   | 14.00 | 5.11   | 1      | 14   | 7.00  | 3.54   | 8 fő - 50%  | 8 fő - 50%  |

Összesen: 36 % 64 %

#### Kézi szorítóerő (kg)

| FIÚK | LÁNYOK | TELEPHELY |
|------|--------|-----------|
|------|--------|-----------|

|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min. | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ         | EZ          |
|------------|------|------|-------|--------|------|------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
| 12 évesek  | 21   | 24   | 22    | 1.29   | 18   | 30   | 22    | 3.49   | 3 fő - 14% | 8 fő - 38%  | 10 fő - 48% |
| 13 évesek  | 16   | 38   | 28    | 7.06   | 16   | 30   | 24    | 3.85   | 4 fő - 13% | 11 fő - 35% | 16 fő - 52% |
| 14 évesek  | 35   | 35   | 35    | 0.00   | 24   | 37   | 29    | 4.14   |            | 1 fő - 10%  | 9 fő - 90%  |
| 15 évesek  |      |      |       |        | 19   | 29   | 24    | 3.44   | 1 fő - 17% | 2 fő - 33%  | 3 fő - 50%  |
| 17 évesek  | 37   | 50   | 43    | 4.11   | 23   | 37   | 30    | 4.19   | 1 fő - 5%  | 7 fő - 37%  | 11 fő - 58% |
| 18+ évesek | 33   | 64   | 44.00 | 7.68   | 23   | 40   | 32.00 | 4.23   | 2 fő - 5%  | 9 fő - 23%  | 28 fő - 72% |

Összesen: 9 % 30 % 61 %

### Helyből távolugrás (cm)

|            | FIÚK |      |        |        | LÁNYOK |      |        |        | TELEPHELY  |             |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag  | Szórás | Min.   | Max. | Átlag  | Szórás | FSZ        | EZ          |
| 12 évesek  | 155  | 190  | 172    | 10.92  | 123    | 220  | 170    | 22.90  | 1 fő - 5%  | 21 fő - 95% |
| 13 évesek  | 127  | 210  | 184    | 23.93  | 130    | 209  | 171    | 20.30  | 2 fő - 6%  | 30 fő - 94% |
| 14 évesek  | 18   | 223  | 164    | 66.54  | 120    | 225  | 163    | 24.85  | 5 fő - 19% | 22 fő - 81% |
| 15 évesek  | 150  | 250  | 210    | 27.71  | 130    | 216  | 171    | 24.72  | 2 fő - 6%  | 32 fő - 94% |
| 16 évesek  | 180  | 245  | 209    | 23.55  | 125    | 230  | 180    | 25.73  | 2 fő - 13% | 13 fő - 87% |
| 17 évesek  | 177  | 265  | 221    | 26.21  | 150    | 200  | 175    | 16.54  | 1 fő - 3%  | 28 fő - 97% |
| 18+ évesek | 165  | 260  | 219.00 | 27.73  | 140    | 205  | 174.00 | 17.97  | 5 fő - 13% | 34 fő - 87% |

Összesen: 9 % 91 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | TELEPHELY   |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 12 évesek  | 20   | 25   | 23    | 2.16   | 24     | 39   | 31    | 4.11   | 2 fő - 13%  | 13 fő - 87% |
| 13 évesek  | 8    | 32   | 22    | 7.96   | 21     | 48   | 32    | 6.66   | 10 fő - 26% | 28 fő - 74% |
| 14 évesek  | 10   | 37   | 26    | 8.74   | 20     | 43   | 30    | 6.58   | 6 fő - 27%  | 16 fő - 73% |
| 15 évesek  | 23   | 24   | 23    | 0.50   | 19     | 42   | 30    | 6.38   | 2 fő - 22%  | 7 fő - 78%  |
| 16 évesek  |      |      |       |        | 30     | 41   | 36    | 3.99   | 1 fő - 25%  | 3 fő - 75%  |
| 17 évesek  | 2    | 32   | 14    | 12.31  | 5      | 37   | 27    | 8.31   | 11 fő - 61% | 7 fő - 39%  |
| 18+ évesek | 4    | 41   | 24.00 | 9.36   | 11     | 38   | 27.00 | 5.90   | 29 fő - 53% | 26 fő - 47% |

Összesen: 38 % 62 %