


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

		FIÚK			LÁNYOK		
	Fő						
13 évesek	13	46%	46%	8%	11	82%	18%
14 évesek	34	71%	26%	3%	28	96%	4%
15 évesek	37	78%	22%		49	86%	10% 4%
16 évesek	55	82%	13%	5%	72	90%	10%
17 évesek	38	92%	5%	3%	87	85%	13% 2%
18+ évesek	80	88%	6%	6%	128	88%	11% 1%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK			LÁNYOK		
	Fő						
13 évesek	13	85%	15%		11	100%	
14 évesek	34	94%	6%		28	100%	
15 évesek	37	95%	5%		50	90%	8% 2%
16 évesek	55	76%	22%	2%	72	99%	1%
17 évesek	38	82%	16%	2%	87	97%	1% 2%
18+ évesek	74	86%	9%	5%	128	93%	5% 2%

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

		FIÚK			LÁNYOK		
	Fő						
13 évesek	13	23%	31%	46%	10	100%	
14 évesek	34	32%	15%	53%	26	8% 19%	73%
15 évesek	37	8%	14%	78%	49	10% 10%	80%
16 évesek	55	22%	31%	47%	72	13% 17%	70%
17 évesek	38	34%	13%	53%	87	20% 24%	56%
18+ évesek	81	21%	11%	68%	128	16% 27%	57%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL
Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő				
13 évesek	13	100%		10	100%
14 évesek	34	12%	88%	26	100%
15 évesek	37	14%	86%	49	100%
16 évesek	55	5%	95%	72	3% 97%
17 évesek	38	16%	84%	87	3% 97%

18+ évesek	81	4%	96%	128	100%
------------	----	----	-----	-----	------

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
13 évesek	13	100%		11	55% 45%
14 évesek	34	100%		25	24% 76%
15 évesek	37	100%		49	22% 78%
16 évesek	55	7% 93%		72	21% 79%
17 évesek	38	8% 92%		87	44% 56%
18+ évesek	81	53% 47%		128	44% 56%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
13 évesek	13	38% 62%		11	18% 82%
14 évesek	34	12% 88%		26	8% 92%
15 évesek	37	32% 68%		49	6% 94%
16 évesek	55	44% 56%		72	8% 92%
17 évesek	38	66% 34%		87	2% 98%
18+ évesek	81	32% 68%		128	3% 97%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK		
		Fő			Fő		
13 évesek	13	15% 31% 54%			10	30% 30% 40%	
14 évesek	34	15% 47% 38%			26	15% 15% 70%	
15 évesek	37	38% 43% 19%			49	14% 29% 57%	
16 évesek	55	65% 22% 13%			72	25% 31% 44%	
17 évesek	38	79% 16% 5%			87	20% 32% 48%	
18+ évesek	81	44% 31% 25%			128	15% 28% 57%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
13 évesek	13	31% 69%		11	9% 91%
14 évesek	34	26% 74%		26	4% 96%
15 évesek	37	32% 68%		49	8% 92%
16 évesek	55	53% 47%		72	15% 85%
17 évesek	37	59% 41%		87	18% 82%
18+ évesek	81	63% 37%		128	11% 89%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
		Fő		Fő	
13 évesek	13	46% 54%		11	27% 73%
14 évesek	34	38% 62%		26	23% 77%
15 évesek	37	51% 49%		49	49% 51%
16 évesek	55	31% 69%		72	60% 40%

17 évesek	38	32%	68%	87	66%	34%
18+ évesek	81	40%	60%	128	70%	30%



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Bajai III. Béla Gimnázium

Létszám: **633 / 258 fiú, 375 lány**
 Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 68,04 %
 Nyomtatás dátuma: 2024.09.12 14:48:23

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	14.88	27.42	21.24	3.96	16.55	23.69	20.16	2.07	1 fő - 4%	8 fő - 33%	15 fő - 63%
14 évesek	14.88	32.37	20.20	3.72	14.45	28.66	18.70	2.90	1 fő - 2%	10 fő - 16%	51 fő - 82%
15 évesek	14.88	27.42	19.61	3.47	14.88	37.18	20.65	4.23	2 fő - 2%	13 fő - 15%	71 fő - 83%
16 évesek	14.88	34.74	21.14	4.21	15.22	27.81	19.89	2.81	3 fő - 2%	14 fő - 11%	110 fő - 87%
17 évesek	14.88	35.19	20.55	3.73	13.59	37.18	20.97	3.97	3 fő - 3%	13 fő - 10%	109 fő - 87%
18+ évesek	16.30	36.26	20.74	3.90	13.98	30.12	20.95	3.35	7 fő - 3%	19 fő - 9%	182 fő - 88%

Összesen: 3 % 12 % 85 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	4.70	24.50	16.74	5.80	17.60	22.10	19.93	1.74		2 fő - 8%	22 fő - 92%
14 évesek	4.70	32.50	14.34	6.10	16.10	25.40	20.57	3.12		2 fő - 3%	60 fő - 97%
15 évesek	4.70	24.00	12.79	5.58	1.40	42.40	20.29	6.81	1 fő - 1%	6 fő - 8%	80 fő - 92%
16 évesek	4.70	34.00	16.35	6.23	5.10	31.00	18.73	5.48	1 fő - 1%	13 fő - 11%	113 fő - 89%
17 évesek	4.70	35.00	15.50	6.65	4.70	42.40	20.79	5.80	3 fő - 2%	7 fő - 6%	115 fő - 92%
18+ évesek	6.80	36.10	16.18	7.03	7.00	48.00	21.91	6.41	5 fő - 2%	14 fő - 7%	183 fő - 91%

Összesen: 2 % 7 % 91 %

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
13 évesek	37.86	48.88	41.12	3.39	40.26	49.53	43.31	3.11	3 fő - 13%	4 fő - 17%	16 fő - 70%
14 évesek	36.12	54.95	43.76	6.35	30.50	56.08	43.98	6.08	13 fő - 22%	10 fő - 17%	37 fő - 62%
15 évesek	35.62	64.42	49.45	7.36	33.57	63.77	44.25	6.80	8 fő - 9%	10 fő - 12%	68 fő - 79%
16 évesek	33.29	62.55	44.30	5.97	32.73	63.39	43.05	6.58	21 fő - 17%	29 fő - 23%	77 fő - 61%
17 évesek	33.29	55.56	43.96	5.88	31.66	59.93	41.33	6.07	30 fő - 24%	26 fő - 21%	69 fő - 55%
18+ évesek	28.05	65.60	46.97	6.77	26.14	54.86	40.56	5.61	37 fő - 18%	43 fő - 21%	129 fő - 62%

Összesen: 18 % 19 % 63 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	22.00	80.00	48.08	21.03	20.00	80.00	50.40	20.85		23 fő - 100%
14 évesek	14.00	80.00	58.00	22.03	28.00	80.00	53.31	22.27	4 fő - 7%	56 fő - 93%
15 évesek	19.00	80.00	58.24	22.05	24.00	80.00	55.41	20.60	5 fő - 6%	81 fő - 94%
16 évesek	22.00	80.00	60.31	19.47	14.00	80.00	50.71	23.05	5 fő - 4%	122 fő - 96%
17 évesek	14.00	80.00	51.92	24.95	6.00	80.00	52.95	22.00	9 fő - 7%	116 fő - 93%
18+ évesek	18.00	80.00	62.27	16.88	20.00	80.00	60.79	20.03	3 fő - 1%	206 fő - 100%
Összesen:									4 %	96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	24.00	30.00	28.92	2.02	18.10	28.90	22.62	3.84	6 fő - 25%	18 fő - 75%
14 évesek	24.00	30.00	29.06	1.78	16.00	29.20	24.94	3.49	6 fő - 10%	53 fő - 90%
15 évesek	24.00	30.00	28.62	1.89	16.00	30.00	26.82	4.27	11 fő - 13%	75 fő - 87%
16 évesek	12.00	30.00	27.71	3.40	13.00	30.00	27.10	4.58	19 fő - 15%	108 fő - 85%
17 évesek	19.40	30.00	26.88	3.23	15.00	30.00	23.41	4.59	41 fő - 33%	84 fő - 67%
18+ évesek	7.00	30.00	21.89	5.13	11.00	30.00	23.04	4.34	99 fő - 47%	110 fő - 53%
Összesen:									29 %	71 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	5.00	25.00	14.92	6.64	4.00	21.00	11.09	5.43	7 fő - 29%	17 fő - 71%
14 évesek	5.00	25.00	16.35	3.94	5.00	23.00	13.96	5.14	6 fő - 10%	54 fő - 90%
15 évesek	5.00	45.00	19.84	8.64	3.00	40.00	14.78	6.57	15 fő - 17%	71 fő - 83%
16 évesek	3.00	42.00	17.36	7.10	3.00	27.00	14.75	5.53	30 fő - 24%	97 fő - 76%
17 évesek	5.00	30.00	16.53	5.51	6.00	35.00	16.09	6.03	27 fő - 22%	98 fő - 78%
18+ évesek	2.00	50.00	20.48	6.68	2.00	40.00	16.16	6.22	30 fő - 14%	179 fő - 86%
Összesen:									18 %	82 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	18.00	43.00	29.08	6.92	17.80	28.20	21.87	3.51	5 fő - 22%	7 fő - 30%	11 fő - 48%
14 évesek	19.00	48.00	30.01	6.59	17.40	65.90	27.57	8.84	9 fő - 15%	20 fő - 33%	31 fő - 52%
15 évesek	15.00	51.00	29.54	7.39	17.60	49.00	28.02	6.76	21 fő - 24%	30 fő - 35%	35 fő - 41%
16 évesek	15.00	51.00	28.41	7.33	14.00	45.00	27.13	6.29	54 fő - 43%	34 fő - 27%	39 fő - 31%
17 évesek	19.00	67.00	28.43	8.40	16.50	54.80	29.09	7.90	47 fő - 38%	34 fő - 27%	44 fő - 35%
18+ évesek	14.00	60.00	35.59	8.49	14.30	53.90	30.22	7.72	55 fő - 26%	61 fő - 29%	93 fő - 44%
Összesen:									30 %	30 %	40 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	125.00	215.00	170.15	30.60	130.00	198.00	164.82	16.46	5 fő - 21%	19 fő - 79%
14 évesek	125.00	212.00	179.71	22.52	135.00	200.00	167.88	19.59	10 fő - 17%	50 fő - 83%
15 évesek	110.00	240.00	184.05	29.89	110.00	240.00	161.53	27.52	16 fő - 19%	70 fő - 81%
16 évesek	118.00	245.00	178.55	29.50	100.00	225.00	169.13	29.95	40 fő - 31%	87 fő - 69%
17 évesek	125.00	246.00	179.59	28.06	110.00	225.00	166.44	25.66	38 fő - 31%	86 fő - 69%

Összesen: 28 % 72 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	10.50	33.50	21.62	6.29	19.25	37.65	27.94	5.19	9 fő - 38%	15 fő - 63%
14 évesek	6.00	33.50	21.79	7.89	12.00	45.70	30.81	8.10	19 fő - 32%	41 fő - 68%
15 évesek	6.50	33.50	19.27	6.81	6.50	46.50	27.22	9.01	43 fő - 50%	43 fő - 50%
16 évesek	6.00	38.50	22.99	7.83	6.50	43.00	26.51	8.68	60 fő - 47%	67 fő - 53%
17 évesek	8.50	38.00	22.29	6.90	6.50	45.00	27.78	9.03	69 fő - 55%	56 fő - 45%
18+ évesek	6.00	45.00	21.87	7.77	8.50	48.50	27.21	7.04	122 fő - 58%	87 fő - 42%
	Összesen:								51 %	49 %