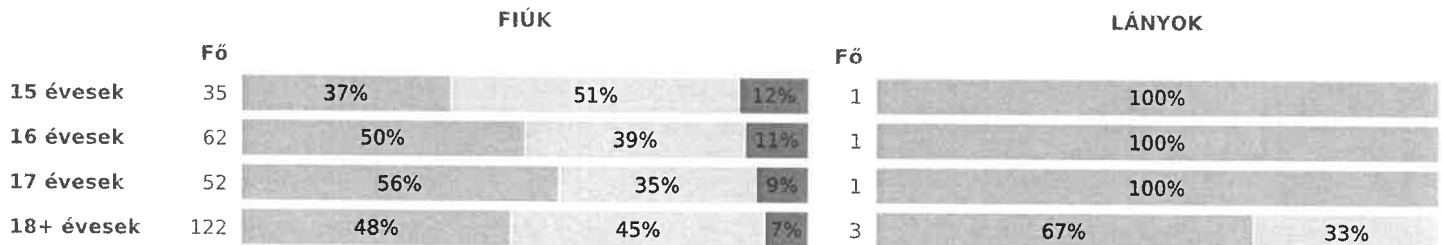
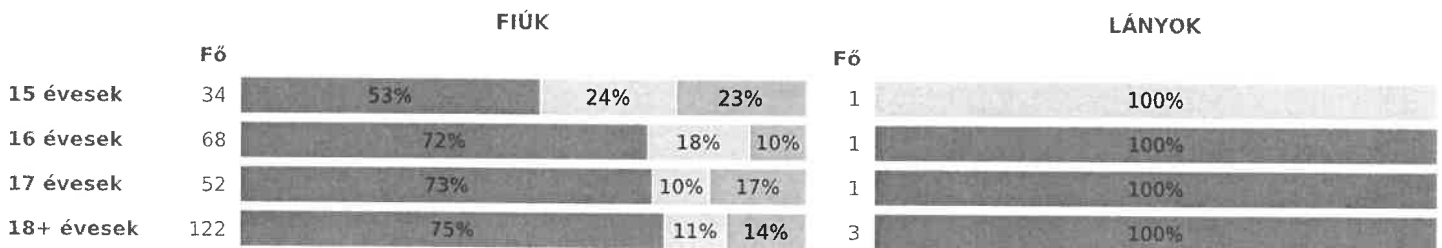
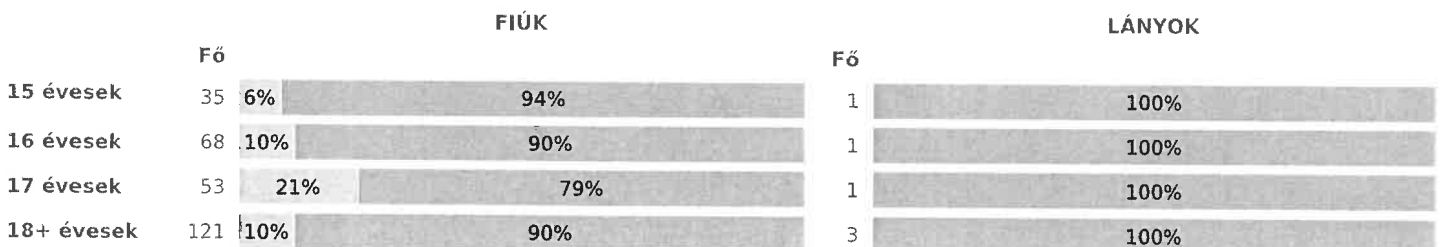

 Létszám: **427 / 419** fiú, **8** lány

 Tanév: **2021/2022**


Adatfeltöltöttségi állapot: 65,76 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.05 11:37:07

**FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLALTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

**AEROB FITTSEGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZAT FITTSEGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**

**Törzsemelés teszt (cm)**


|            |     |     |     |   |     |     |
|------------|-----|-----|-----|---|-----|-----|
| 18+ évesek | 118 | 14% | 86% | 3 | 33% | 67% |
|------------|-----|-----|-----|---|-----|-----|

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

|            | FIÚK |     |     | LÁNYOK |      |     |
|------------|------|-----|-----|--------|------|-----|
|            | Fő   |     |     | Fő     |      |     |
| 15 évesek  | 35   | 66% | 34% | 1      | 100% |     |
| 16 évesek  | 67   | 55% | 45% | 1      | 100% |     |
| 17 évesek  | 53   | 55% | 45% | 1      | 100% |     |
| 18+ évesek | 122  | 57% | 43% | 3      | 67%  | 33% |

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

|            | FIÚK |    |     | LÁNYOK |   |      |
|------------|------|----|-----|--------|---|------|
|            | Fő   |    |     | Fő     |   |      |
| 15 évesek  | 35   | 9% | 14% | 77%    | 1 | 100% |
| 16 évesek  | 68   | 3% | 21% | 76%    | 1 | 100% |
| 17 évesek  | 51   | 6% | 22% | 72%    | 1 | 100% |
| 18+ évesek | 124  | 2% | 22% | 76%    | 3 | 100% |

### Helyből távolugrás teszt (cm)

|            | FIÚK |     |     | LÁNYOK |      |     |
|------------|------|-----|-----|--------|------|-----|
|            | Fő   |     |     | Fő     |      |     |
| 15 évesek  | 35   | 34% | 66% | 1      | 100% |     |
| 16 évesek  | 68   | 38% | 62% | 1      | 100% |     |
| 17 évesek  | 52   | 31% | 69% | 1      | 100% |     |
| 18+ évesek | 123  | 50% | 50% | 3      | 33%  | 67% |

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK |     |     | LÁNYOK |      |     |
|------------|------|-----|-----|--------|------|-----|
|            | Fő   |     |     | Fő     |      |     |
| 15 évesek  | 35   | 54% | 46% | 1      | 100% |     |
| 16 évesek  | 68   | 29% | 71% | 1      | 100% |     |
| 17 évesek  | 53   | 42% | 58% | 1      | 100% |     |
| 18+ évesek | 119  | 29% | 71% | 3      | 33%  | 67% |

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Székesfehérvári SZC Váci Mihály Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 427 / 419 fiú, 8 lány  
Tanév: 2021/2022



Adatfeltöltöttségi állapot: 65,76 %  
Nyomtatás dátuma: 2022.10.05 11:37:07

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

## Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 15 évesek  | 15   | 44   | 25    | 6.93   | 23     | 23   | 23    | 0.00   | 10 fő - 29%          | 6 fő - 17%  | 19 fő - 54% |
| 16 évesek  | 15   | 34   | 24    | 5.96   | 24     | 24   | 24    | 0.00   | 17 fő - 26%          | 9 fő - 14%  | 39 fő - 60% |
| 17 évesek  | 17   | 43   | 23    | 6.08   | 21     | 21   | 21    | 0.00   | 8 fő - 17%           | 7 fő - 15%  | 32 fő - 68% |
| 18+ évesek | 16   | 43   | 25.00 | 5.68   | 20     | 29   | 23.00 | 4.07   | 24 fő - 19%          | 33 fő - 26% | 69 fő - 55% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 22 %                 | 20 %        | 58 %        |

## Testzsír százalék (TZS %)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 15 évesek  | 4    | 44   | 23    | 9.39   | 23     | 23   | 23    | 0.00   | 4 fő - 11%           | 18 fő - 50% | 14 fő - 39% |
| 16 évesek  | 4    | 37   | 21    | 7.87   | 24     | 24   | 24    | 0.00   | 7 fő - 11%           | 24 fő - 38% | 32 fő - 51% |
| 17 évesek  | 1    | 45   | 19    | 10.41  | 27     | 27   | 27    | 0.00   | 5 fő - 9%            | 18 fő - 34% | 30 fő - 57% |
| 18+ évesek | 2    | 43   | 22.00 | 8.59   | 20     | 31   | 27.00 | 4.75   | 8 fő - 6%            | 56 fő - 45% | 61 fő - 49% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 9 %                  | 42 %        | 49 %        |

## AÉROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 15 évesek  | 32   | 57   | 41    | 6.71   | 37     | 37   | 37    | 0.00   | 18 fő - 51%          | 9 fő - 26%  | 8 fő - 23%  |
| 16 évesek  | 28   | 63   | 38    | 5.60   | 36     | 36   | 36    | 0.00   | 50 fő - 72%          | 12 fő - 17% | 7 fő - 10%  |
| 17 évesek  | 30   | 60   | 38    | 6.24   | 35     | 35   | 35    | 0.00   | 39 fő - 74%          | 5 fő - 9%   | 9 fő - 17%  |
| 18+ évesek | 25   | 60   | 37.00 | 7.11   | 31     | 35   | 33.00 | 1.58   | 95 fő - 76%          | 13 fő - 10% | 17 fő - 14% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 72 %                 | 14 %        | 14 %        |

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom teszt (db)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |              |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|--------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ           |
| 15 évesek  | 20   | 80   | 61    | 20.93  | 80     | 80   | 80    | 0.00   | 2 fő - 6%            | 34 fő - 94%  |
| 16 évesek  | 0    | 80   | 54    | 23.27  | 80     | 80   | 80    | 0.00   | 7 fő - 10%           | 62 fő - 90%  |
| 17 évesek  | 0    | 80   | 41    | 24.11  | 66     | 66   | 66    | 0.00   | 11 fő - 20%          | 43 fő - 80%  |
| 18+ évesek | 0    | 80   | 42.00 | 16.50  | 40     | 80   | 67.00 | 18.86  | 12 fő - 10%          | 112 fő - 90% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 11 %                 | 89 %         |

### Törzsemelés teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |              |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|--------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ           |
| 15 évesek  | 7    | 30   | 27    | 5.45   | 30     | 30   | 30    | 0.00   | 5 fő - 14%           | 31 fő - 86%  |
| 16 évesek  | 12   | 30   | 25    | 4.92   | 30     | 30   | 30    | 0.00   | 16 fő - 24%          | 50 fő - 76%  |
| 17 évesek  | 15   | 30   | 27    | 3.95   | 19     | 19   | 19    | 0.00   | 6 fő - 13%           | 41 fő - 87%  |
| 18+ évesek | 8    | 30   | 27.00 | 4.32   | 18     | 30   | 24.00 | 4.86   | 18 fő - 15%          | 103 fő - 85% |
| Összesen:  |      |      |       |        |        |      |       |        | 17 %                 | 83 %         |

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

|  | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |    |
|--|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|----|
|  | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ |

|            |   |    |       |      |    |    |      |      |             |             |
|------------|---|----|-------|------|----|----|------|------|-------------|-------------|
| 15 évesek  | 0 | 30 | 13    | 6.56 | 10 | 10 | 10   | 0.00 | 23 fő - 64% | 13 fő - 36% |
| 16 évesek  | 0 | 44 | 17    | 8.35 | 0  | 0  | 0    | 0.00 | 38 fő - 56% | 30 fő - 44% |
| 17 évesek  | 0 | 53 | 17    | 9.56 | 18 | 18 | 18   | 0.00 | 29 fő - 54% | 25 fő - 46% |
| 18+ évesek | 0 | 50 | 16.00 | 8.59 | 2  | 10 | 5.00 | 3.56 | 71 fő - 57% | 54 fő - 43% |

Összesen: 57 % 43 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 15 évesek  | 21   | 68   | 42    | 9.44   | 28     | 28   | 28    | 0.00   | 3 fő - 8%            | 5 fő - 14%  | 28 fő - 78% |
| 16 évesek  | 24   | 65   | 45    | 9.17   | 28     | 28   | 28    | 0.00   | 2 fő - 3%            | 14 fő - 20% | 53 fő - 77% |
| 17 évesek  | 28   | 82   | 47    | 10.54  | 27     | 27   | 27    | 0.00   | 3 fő - 6%            | 12 fő - 23% | 37 fő - 71% |
| 18+ évesek | 26   | 86   | 50.00 | 9.81   | 29     | 42   | 34.00 | 5.80   | 3 fő - 2%            | 27 fő - 21% | 97 fő - 76% |

Összesen: 4 % 20 % 76 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

|            | FIÚK |      |        |        | LÁNYOK |      |        |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag  | Szórás | Min.   | Max. | Átlag  | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 15 évesek  | 110  | 229  | 187    | 26.84  | 222    | 222  | 222    | 0.00   | 12 fő - 33%          | 24 fő - 67% |
| 16 évesek  | 120  | 280  | 192    | 26.37  | 159    | 159  | 159    | 0.00   | 26 fő - 38%          | 43 fő - 62% |
| 17 évesek  | 136  | 260  | 202    | 28.47  | 167    | 167  | 167    | 0.00   | 16 fő - 30%          | 37 fő - 70% |
| 18+ évesek | 120  | 280  | 199.00 | 32.89  | 140    | 149  | 144.00 | 3.86   | 63 fő - 50%          | 63 fő - 50% |

Összesen: 41 % 59 %

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |
|------------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|
|            | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ          |
| 15 évesek  | 11   | 35   | 21    | 6.63   | 29     | 29   | 29    | 0.00   | 19 fő - 53%          | 17 fő - 47% |
| 16 évesek  | 4    | 44   | 24    | 7.60   | 37     | 37   | 37    | 0.00   | 20 fő - 29%          | 49 fő - 71% |
| 17 évesek  | 0    | 49   | 22    | 9.14   | 18     | 18   | 18    | 0.00   | 23 fő - 43%          | 31 fő - 57% |
| 18+ évesek | 3    | 47   | 25.00 | 8.19   | 23     | 37   | 31.00 | 5.86   | 36 fő - 30%          | 86 fő - 70% |

Összesen: 35 % 65 %