

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <span style="color: red;">■</span>    | Fokozott fejlesztés szükséges |
| <span style="color: yellow;">■</span> | Fejlesztés szükséges          |
| <span style="color: green;">■</span>  | Egészségzóna                  |

Létszám: 108 / 71 fiú, 37 lány

Átlagéletkor: 15

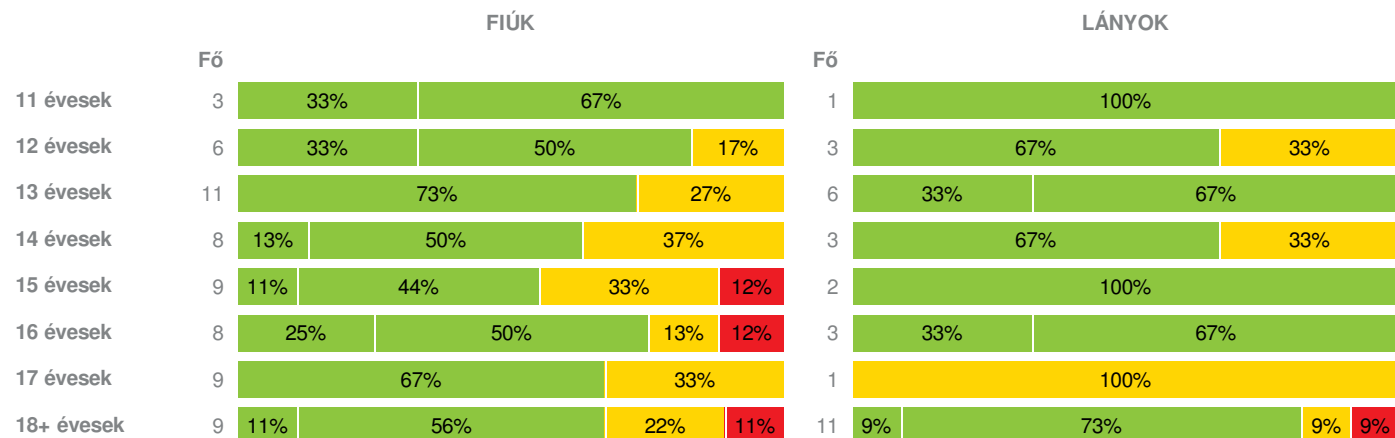
Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00000 %

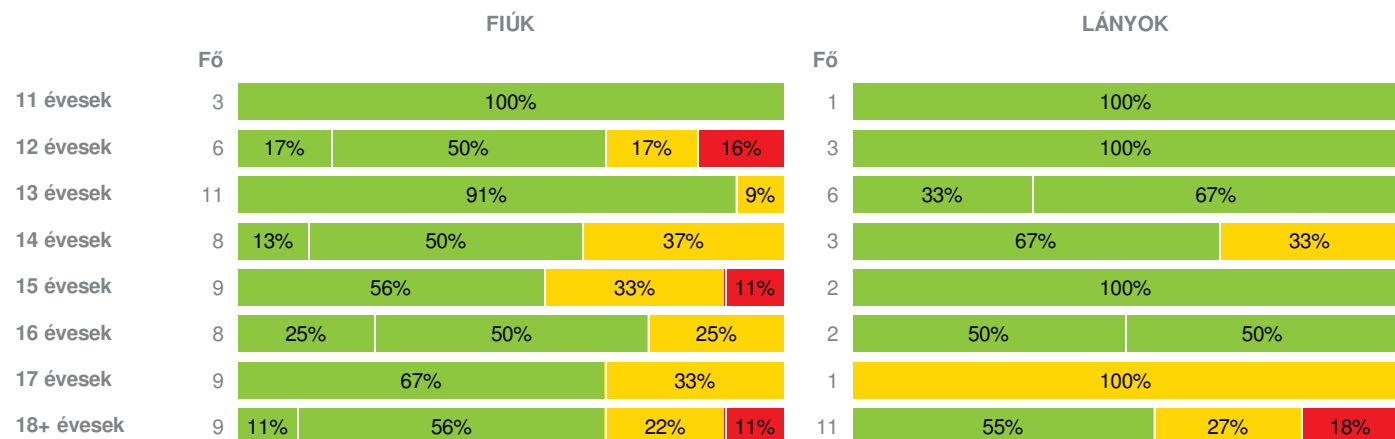
Nyomtatás dátuma: 2017.10.19 09:21:33

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

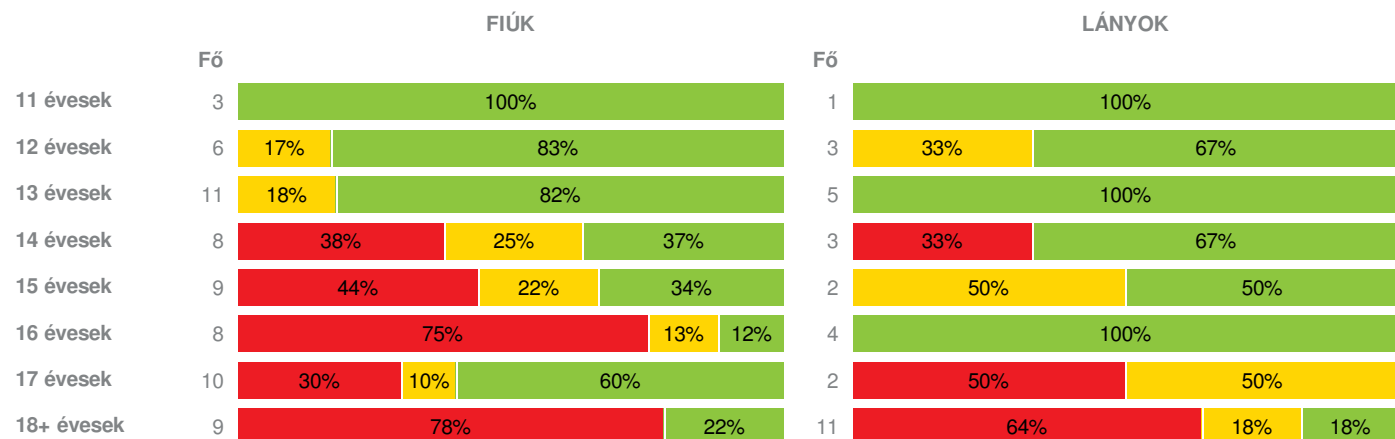
## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

## Testzsír százalék (TZS %)

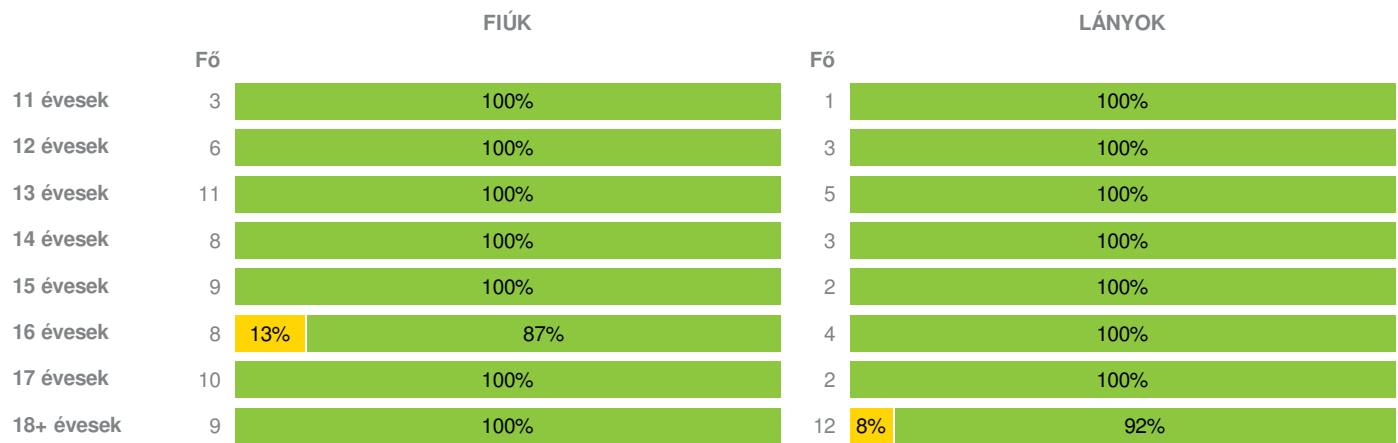


## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

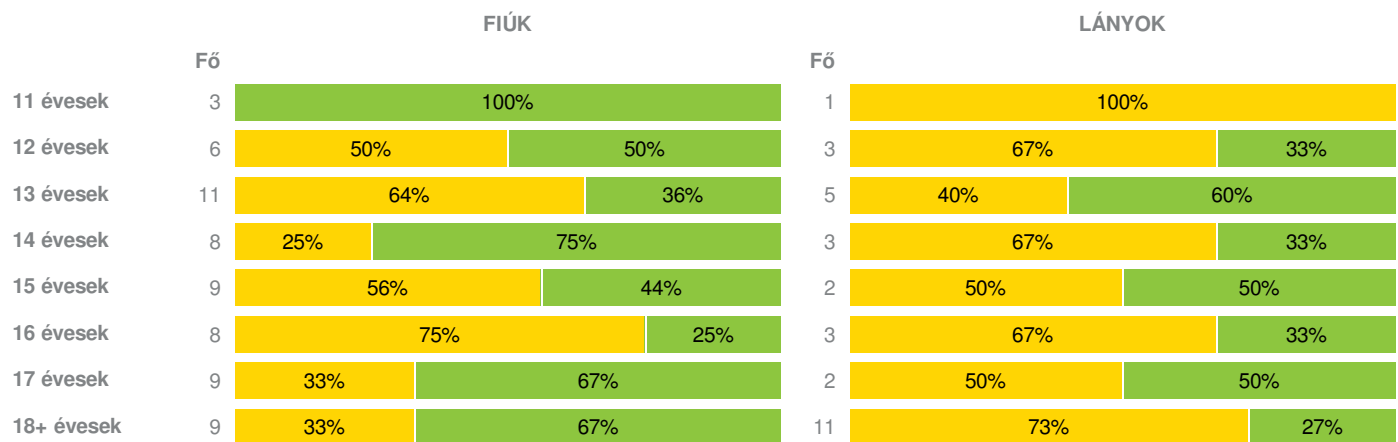
Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

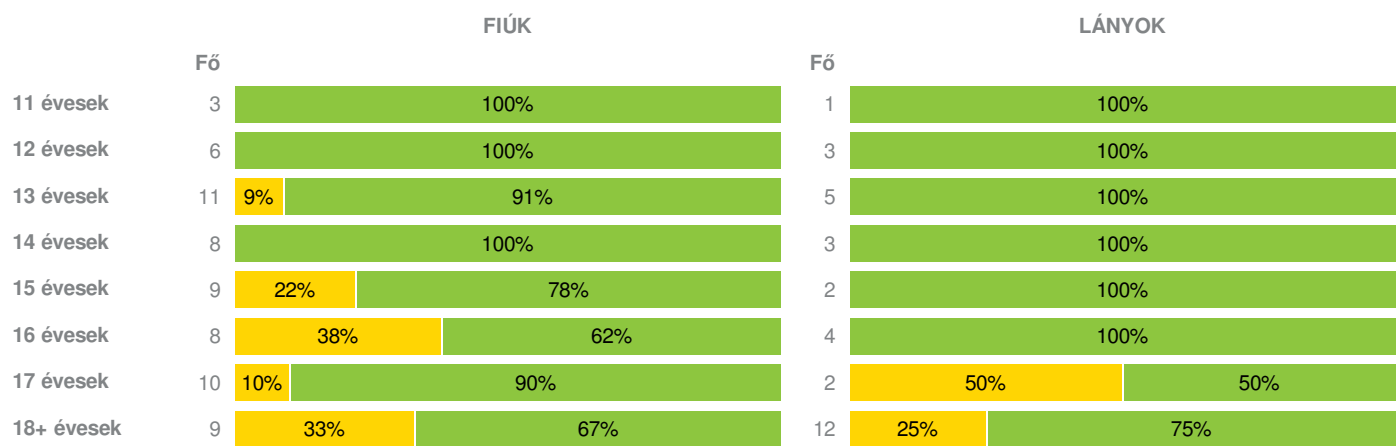
## Ütemezett hasizom (db)



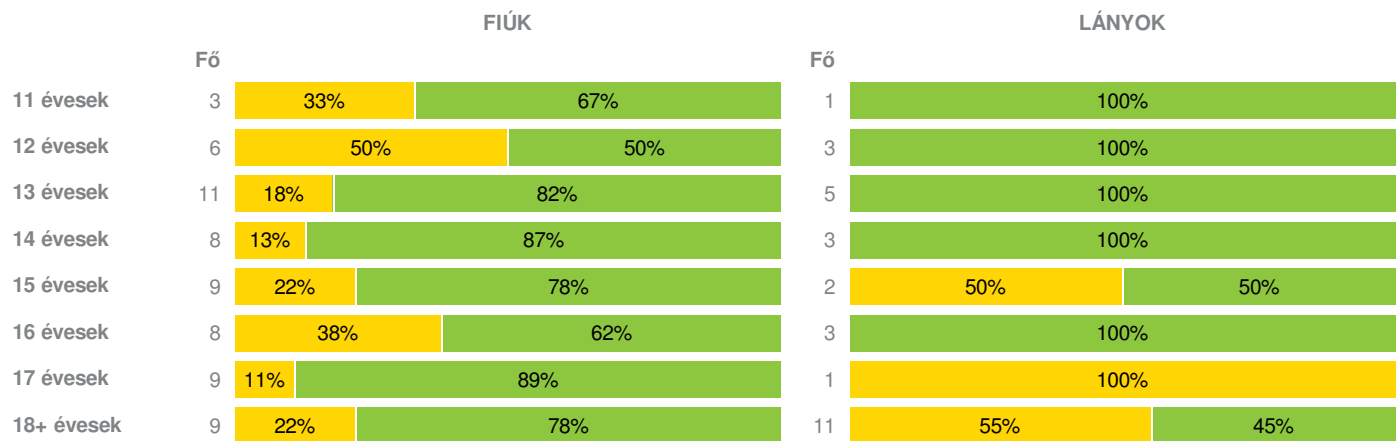
### Törzsemelés teszt (cm)



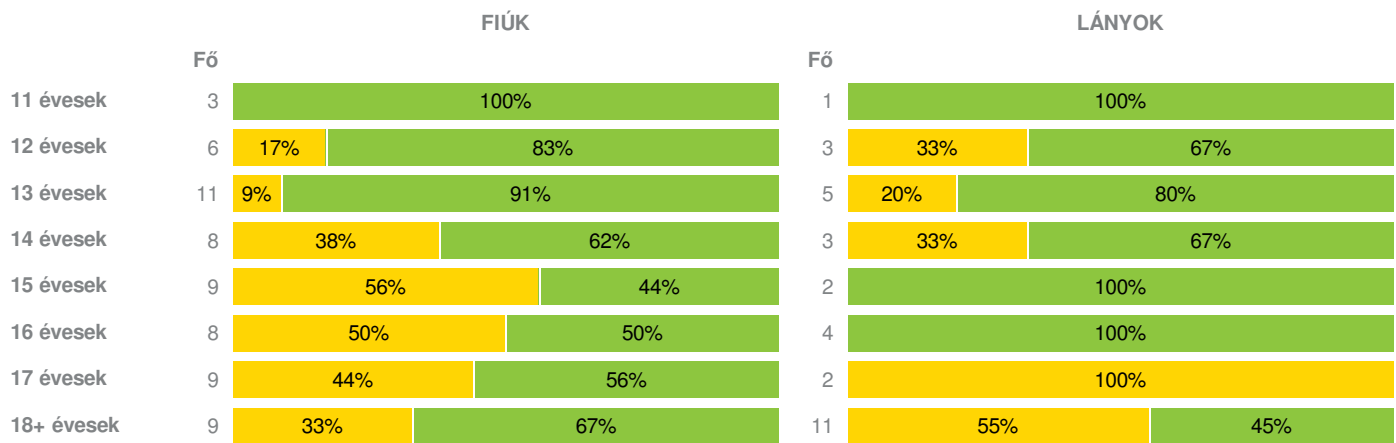
### Ütemezett fekvőtámasz (db)



### Kézi szorítóerő (kg)

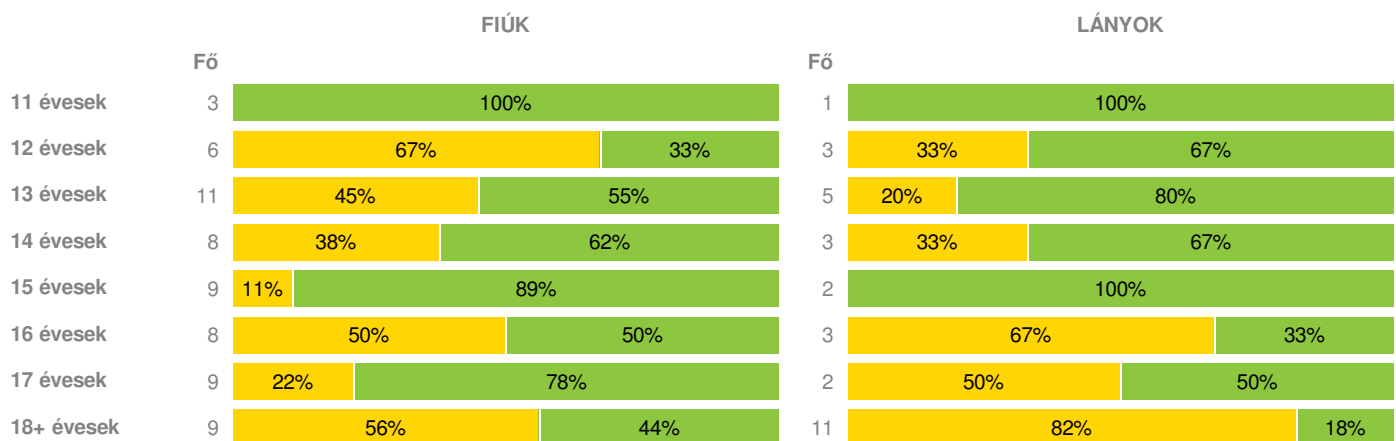


### Helyből távolugrás (cm)

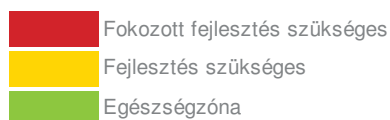


### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2017



### Budapesti Montessori Általános Iskola és Gimnázium 200518 / 2

Létszám: 108 / 71 fiú, 37 lány  
Tanév: 2017/2018

Átlagéletkor: 15

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00000 %  
Nyomtatás dátuma: 2017.10.19 09:21:33

### INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

#### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

| Kor        | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY  |             |             |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|------------|-------------|-------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ         | EZ          |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |            |             |             |
| 11 évesek  | 14.740000 | 18.700000 | 16.64 | 1.62   | 14.640000 | 14.640000 | 14.64 | 0.00   |            |             | 4 fő - 100% |
| 12 évesek  | 13.420000 | 23.780000 | 18.01 | 3.33   | 17.070000 | 21.520000 | 19.37 | 1.82   | 2 fő - 22% | 7 fő - 78%  |             |
| 13 évesek  | 16.010000 | 25.310000 | 19.40 | 2.78   | 15.660000 | 19.370000 | 17.03 | 1.31   | 3 fő - 18% | 14 fő - 82% |             |
| 14 évesek  | 16.060000 | 26.010000 | 21.72 | 3.05   | 20.230000 | 27.470000 | 23.01 | 3.19   | 4 fő - 36% | 7 fő - 64%  |             |
| 15 évesek  | 16.070000 | 30.220000 | 22.63 | 4.47   | 17.360000 | 22.860000 | 20.11 | 2.75   | 1 fő - 9%  | 3 fő - 27%  | 7 fő - 64%  |
| 16 évesek  | 17.200000 | 30.360000 | 22.81 | 4.27   | 17.070000 | 21.260000 | 18.79 | 1.79   | 1 fő - 9%  | 1 fő - 9%   | 9 fő - 82%  |
| 17 évesek  | 19.320000 | 28.400000 | 23.48 | 2.92   | 26.290000 | 26.290000 | 26.29 | 0.00   | 4 fő - 40% | 6 fő - 60%  |             |
| 18+ évesek | 18.380000 | 32.760000 | 23.54 | 4.10   | 17.920000 | 30.840000 | 22.21 | 4.18   | 2 fő - 10% | 3 fő - 15%  | 15 fő - 75% |

Testzsír százalék (Tzs %)

|            | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY  |            |             |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|------------|------------|-------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FFSZ       | FSZ        | EZ          |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |            |            |             |
| 11 évesek  | 12.600000 | 18.200000 | 15.17 | 2.31   | 7.500000  | 7.500000  | 7.50  | 0.00   |            |            | 4 fő - 100% |
| 12 évesek  | 5.300000  | 50.000000 | 20.82 | 14.93  | 12.800000 | 24.400000 | 17.40 | 5.03   | 1 fő - 11% | 1 fő - 11% | 7 fő - 78%  |
| 13 évesek  | 11.500000 | 32.400000 | 18.31 | 5.40   | 11.500000 | 20.600000 | 15.35 | 3.62   |            | 1 fő - 6%  | 16 fő - 94% |
| 14 évesek  | 5.100000  | 28.900000 | 16.81 | 8.01   | 18.900000 | 33.800000 | 25.57 | 6.18   |            | 4 fő - 36% | 7 fő - 64%  |
| 15 évesek  | 9.000000  | 33.000000 | 17.33 | 8.42   | 18.900000 | 22.800000 | 20.85 | 1.95   | 1 fő - 9%  | 3 fő - 27% | 7 fő - 64%  |
| 16 évesek  | 5.800000  | 31.000000 | 15.40 | 9.42   | 12.400000 | 25.500000 | 18.95 | 6.55   |            | 2 fő - 20% | 8 fő - 80%  |
| 17 évesek  | 8.900000  | 25.500000 | 15.92 | 5.71   | 31.300000 | 31.300000 | 31.30 | 0.00   |            | 4 fő - 40% | 6 fő - 60%  |
| 18+ évesek | 6.700000  | 36.100000 | 19.69 | 8.60   | 21.500000 | 47.300000 | 31.19 | 7.45   | 3 fő - 15% | 5 fő - 25% | 12 fő - 60% |
| Összesen:  |           |           |       |        |           |           |       |        | 5 %        | 22 %       | 73 %        |

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          |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |             |            |             |
| 11 évesek  | 49.280000 | 49.460000 | 49.37 | 0.07   | 46.280000 | 46.280000 | 46.28 | 0.00   |             |            | 4 fő - 100% |
| 12 évesek  | 38.910000 | 48.000000 | 43.34 | 3.46   | 38.480000 | 50.570000 | 44.57 | 4.94   |             | 2 fő - 22% | 7 fő - 78%  |
| 13 évesek  | 38.850000 | 57.830000 | 48.48 | 5.39   | 39.810000 | 52.240000 | 46.63 | 4.70   |             | 2 fő - 13% | 14 fő - 88% |
| 14 évesek  | 36.390000 | 59.680000 | 44.21 | 8.26   | 34.990000 | 49.180000 | 43.06 | 5.95   | 4 fő - 36%  | 2 fő - 18% | 5 fő - 45%  |
| 15 évesek  | 37.050000 | 56.580000 | 43.08 | 5.91   | 38.460000 | 41.210000 | 39.84 | 1.38   | 4 fő - 36%  | 3 fő - 27% | 4 fő - 36%  |
| 16 évesek  | 35.360000 | 45.200000 | 39.65 | 2.83   | 39.380000 | 46.500000 | 43.01 | 2.65   | 6 fő - 50%  | 1 fő - 8%  | 5 fő - 42%  |
| 17 évesek  | 39.660000 | 54.840000 | 45.43 | 5.46   | 34.030000 | 36.050000 | 35.04 | 1.01   | 4 fő - 33%  | 2 fő - 17% | 6 fő - 50%  |
| 18+ évesek | 31.950000 | 45.970000 | 38.59 | 4.29   | 28.030000 | 40.960000 | 33.36 | 3.91   | 14 fő - 70% | 2 fő - 10% | 4 fő - 20%  |
| Összesen:  |           |           |       |        |           |           |       |        | 34 %        | 15 %       | 51 %        |

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

|            | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY |              |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|--------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FSZ       | EZ           |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |           |              |
| 11 évesek  | 80.000000 | 80.000000 | 80.00 | 0.00   | 80.000000 | 80.000000 | 80.00 | 0.00   |           | 4 fő - 100%  |
| 12 évesek  | 47.000000 | 80.000000 | 74.50 | 12.30  | 80.000000 | 80.000000 | 80.00 | 0.00   |           | 9 fő - 100%  |
| 13 évesek  | 50.000000 | 80.000000 | 77.27 | 8.62   | 35.000000 | 80.000000 | 68.80 | 17.43  |           | 16 fő - 100% |
| 14 évesek  | 30.000000 | 80.000000 | 64.00 | 17.38  | 66.000000 | 80.000000 | 75.33 | 6.60   |           | 11 fő - 100% |
| 15 évesek  | 51.000000 | 80.000000 | 71.00 | 10.83  | 80.000000 | 80.000000 | 80.00 | 0.00   |           | 11 fő - 100% |
| 16 évesek  | 10.000000 | 81.000000 | 68.88 | 23.21  | 60.000000 | 80.000000 | 72.50 | 8.29   | 1 fő - 8% | 11 fő - 92%  |
| 17 évesek  | 60.000000 | 80.000000 | 76.67 | 6.67   | 25.000000 | 50.000000 | 37.50 | 12.50  |           | 12 fő - 100% |
| 18+ évesek | 35.000000 | 81.000000 | 63.33 | 17.10  | 27.000000 | 80.000000 | 59.00 | 19.36  | 1 fő - 5% | 20 fő - 95%  |
| Összesen:  |           |           |       |        |           |           |       |        | 2 %       | 98 %         |

Törzsemelés teszt (cm)

|           | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY  |            |
|-----------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|------------|------------|
|           | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FSZ        | EZ         |
| 10 évesek |           |           |       |        |           |           |       |        |            |            |
| 11 évesek | 23.000000 | 27.000000 | 24.67 | 1.70   | 21.000000 | 21.000000 | 21.00 | 0.00   | 1 fő - 25% | 3 fő - 75% |
| 12 évesek | 19.000000 | 28.000000 | 23.08 | 2.81   | 17.000000 | 28.500000 | 21.17 | 5.20   | 5 fő - 56% | 4 fő - 44% |

|            |           |           |       |      |           |           |       |      |             |            |
|------------|-----------|-----------|-------|------|-----------|-----------|-------|------|-------------|------------|
| 13 évesek  | 13.500000 | 30.000000 | 20.55 | 5.91 | 19.000000 | 27.000000 | 23.90 | 3.44 | 9 fő - 56%  | 7 fő - 44% |
| 14 évesek  | 18.900000 | 28.000000 | 23.30 | 2.68 | 21.000000 | 27.000000 | 23.50 | 2.55 | 4 fő - 36%  | 7 fő - 64% |
| 15 évesek  | 16.200000 | 30.000000 | 24.12 | 4.73 | 22.000000 | 28.000000 | 25.00 | 3.00 | 6 fő - 55%  | 5 fő - 45% |
| 16 évesek  | 16.000000 | 30.000000 | 21.38 | 4.20 | 21.500000 | 24.000000 | 22.67 | 1.03 | 8 fő - 73%  | 3 fő - 27% |
| 17 évesek  | 16.500000 | 28.000000 | 23.28 | 3.81 | 21.500000 | 27.000000 | 24.25 | 2.75 | 4 fő - 36%  | 7 fő - 64% |
| 18+ évesek | 18.500000 | 27.000000 | 23.77 | 2.74 | 13.000000 | 28.000000 | 20.59 | 4.51 | 11 fő - 55% | 9 fő - 45% |

Összesen: 52 % 48 %

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

|            | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY  |              |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|------------|--------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FSZ        | EZ           |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |            |              |
| 11 évesek  | 35.000000 | 35.000000 | 35.00 | 0.00   | 28.000000 | 28.000000 | 28.00 | 0.00   |            | 4 fő - 100%  |
| 12 évesek  | 9.000000  | 26.000000 | 14.83 | 5.52   | 19.000000 | 25.000000 | 22.67 | 2.62   |            | 9 fő - 100%  |
| 13 évesek  | 5.000000  | 30.000000 | 16.91 | 7.70   | 10.000000 | 25.000000 | 17.40 | 5.39   | 1 fő - 6%  | 15 fő - 94%  |
| 14 évesek  | 15.000000 | 26.000000 | 18.38 | 3.46   | 8.000000  | 26.000000 | 16.00 | 7.48   |            | 11 fő - 100% |
| 15 évesek  | 9.000000  | 25.000000 | 17.67 | 4.37   | 15.000000 | 15.000000 | 15.00 | 0.00   | 2 fő - 18% | 9 fő - 82%   |
| 16 évesek  | 10.000000 | 36.000000 | 23.25 | 9.86   | 12.000000 | 30.000000 | 20.50 | 7.30   | 3 fő - 25% | 9 fő - 75%   |
| 17 évesek  | 15.000000 | 35.000000 | 23.11 | 5.93   | 2.000000  | 10.000000 | 6.00  | 4.00   | 2 fő - 17% | 10 fő - 83%  |
| 18+ évesek | 5.000000  | 70.000000 | 30.11 | 20.31  | 0.000000  | 40.000000 | 13.45 | 10.26  | 6 fő - 29% | 15 fő - 71%  |

Összesen: 15 % 85 %

### Kézi szorítóerő (kg)

|            | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY  |             |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|------------|-------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FSZ        | EZ          |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |            |             |
| 11 évesek  | 17.350000 | 23.550000 | 20.32 | 2.54   | 19.950000 | 19.950000 | 19.95 | 0.00   | 1 fő - 25% | 3 fő - 75%  |
| 12 évesek  | 15.250000 | 27.700000 | 19.56 | 4.18   | 20.150000 | 24.350000 | 22.83 | 1.90   | 3 fő - 33% | 6 fő - 67%  |
| 13 évesek  | 16.850000 | 30.550000 | 24.31 | 4.43   | 18.500000 | 21.000000 | 19.92 | 0.97   | 2 fő - 13% | 14 fő - 88% |
| 14 évesek  | 21.200000 | 51.800000 | 30.66 | 8.66   | 19.100000 | 25.100000 | 22.03 | 2.45   | 1 fő - 9%  | 10 fő - 91% |
| 15 évesek  | 18.300000 | 44.900000 | 32.29 | 8.50   | 15.050000 | 21.150000 | 18.10 | 3.05   | 3 fő - 27% | 8 fő - 73%  |
| 16 évesek  | 18.050000 | 57.750000 | 35.18 | 11.95  | 27.750000 | 34.750000 | 32.28 | 3.21   | 3 fő - 27% | 8 fő - 73%  |
| 17 évesek  | 28.800000 | 50.900000 | 43.18 | 6.97   | 19.250000 | 19.250000 | 19.25 | 0.00   | 2 fő - 20% | 8 fő - 80%  |
| 18+ évesek | 31.950000 | 48.850000 | 40.44 | 4.99   | 14.650000 | 39.200000 | 25.90 | 7.12   | 8 fő - 40% | 12 fő - 60% |

Összesen: 25 % 75 %

### Helyből távolugrás (cm)

|            | FIÚK       |            |        |        | LÁNYOK     |            |        |        | INTÉZMÉNY  |             |
|------------|------------|------------|--------|--------|------------|------------|--------|--------|------------|-------------|
|            | Min.       | Max.       | Átlag  | Szórás | Min.       | Max.       | Átlag  | Szórás | FSZ        | EZ          |
| 10 évesek  |            |            |        |        |            |            |        |        |            |             |
| 11 évesek  | 155.000000 | 190.000000 | 166.67 | 16.50  | 155.000000 | 155.000000 | 155.00 | 0.00   |            | 4 fő - 100% |
| 12 évesek  | 140.000000 | 185.000000 | 163.33 | 14.04  | 125.000000 | 180.000000 | 155.00 | 22.73  | 2 fő - 22% | 7 fő - 78%  |
| 13 évesek  | 150.000000 | 210.000000 | 176.64 | 16.42  | 100.000000 | 190.000000 | 152.40 | 29.38  | 2 fő - 13% | 14 fő - 88% |
| 14 évesek  | 110.000000 | 232.000000 | 179.38 | 33.18  | 105.000000 | 155.000000 | 136.67 | 22.48  | 4 fő - 36% | 7 fő - 64%  |
| 15 évesek  | 18.000000  | 202.000000 | 158.33 | 52.20  | 150.000000 | 160.000000 | 155.00 | 5.00   | 5 fő - 45% | 6 fő - 55%  |
| 16 évesek  | 110.000000 | 230.000000 | 169.38 | 47.59  | 155.000000 | 195.000000 | 172.50 | 14.36  | 4 fő - 33% | 8 fő - 67%  |
| 17 évesek  | 155.000000 | 250.000000 | 196.67 | 26.67  | 120.000000 | 135.000000 | 127.50 | 7.50   | 6 fő - 55% | 5 fő - 45%  |
| 18+ évesek | 21.000000  | 220.000000 | 182.78 | 61.09  | 70.000000  | 170.000000 | 126.64 | 32.81  | 9 fő - 45% | 11 fő - 55% |

Összesen: 34 % 66 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

|            | FIÚK      |           |       |        | LÁNYOK    |           |       |        | INTÉZMÉNY   |             |
|------------|-----------|-----------|-------|--------|-----------|-----------|-------|--------|-------------|-------------|
|            | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | Min.      | Max.      | Átlag | Szórás | FSZ         | EZ          |
| 10 évesek  |           |           |       |        |           |           |       |        |             |             |
| 11 évesek  | 22.500000 | 31.500000 | 26.67 | 3.70   | 25.500000 | 25.500000 | 25.50 | 0.00   |             | 4 fő - 100% |
| 12 évesek  | 11.000000 | 31.500000 | 19.08 | 6.44   | 17.500000 | 39.500000 | 28.83 | 8.99   | 5 fő - 56%  | 4 fő - 44%  |
| 13 évesek  | 6.500000  | 29.500000 | 19.86 | 7.30   | 20.150000 | 34.500000 | 30.93 | 5.47   | 6 fő - 38%  | 10 fő - 63% |
| 14 évesek  | 11.000000 | 30.500000 | 21.19 | 5.82   | 21.500000 | 40.500000 | 29.83 | 7.93   | 4 fő - 36%  | 7 fő - 64%  |
| 15 évesek  | 16.500000 | 26.000000 | 23.06 | 2.65   | 26.500000 | 39.500000 | 33.00 | 6.50   | 1 fő - 9%   | 10 fő - 91% |
| 16 évesek  | 5.500000  | 36.000000 | 20.44 | 11.11  | 22.500000 | 35.000000 | 27.50 | 5.40   | 6 fő - 55%  | 5 fő - 45%  |
| 17 évesek  | 14.500000 | 32.500000 | 23.17 | 4.87   | 17.500000 | 31.500000 | 24.50 | 7.00   | 3 fő - 27%  | 8 fő - 73%  |
| 18+ évesek | 8.500000  | 32.500000 | 20.78 | 8.48   | 12.500000 | 39.500000 | 24.14 | 8.01   | 14 fő - 70% | 6 fő - 30%  |
| Összesen:  |           |           |       |        |           |           |       |        | 42 %        | 58 %        |

Magyar Diáksport Szövetség - 2017