

## 2022/23-as tanév NETFIT mérés eredménye a Csia Lajos Általános Iskola és AMI-ban

### Mérést végző tanár:

Kecskés D. Emese

A Magyar Diáksport Szövetség 2013. május 24-én útnak indította az „A testnevelés új stratégiájának és a fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” – T.E.S.I. elnevezésű kiemelt projektjét. A projekt egyik kutatás-fejlesztési feladata az volt, hogy létrehozza a magyar iskolarendszerben egységesen működtethető, egészségközpontú fittségmérés-értékelési rendszert. Az új fizikai fittségmérés rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt elnevezést kapta.

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően két illetve három zónába kerülhetnek. Az egészségzónába, a fejlesztési zónába és a fokozott fejlesztési zónába. A NETFIT szoftveres alkalmazása olyan személyre szabott értékelési lehetőséget kínál minden tanuló számára, amely vizuálisan is szemlélteti a fittségi állapotot, valamint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fejlesztés érdekében.

Iskolánk elődje a 2014/15-ös tanévben csatlakozott a mérési rendszerbe, így ezekre az évekre visszakövethető a gyermekeink fittségi állapota. Az évek során a tanulók megismerték a feladatok pontos végrehajtásának módját. A hibákat képesek felismerni és korrigálni.

Tanulóink hozzáállása a tesztek végrehajtásához változó, inkább pozitív. Kihívást látnak benne. Mivel iskolánkban a keresztény értékrend az alap értékrend, a tanárok és diákok kapcsolata a szereteten, elfogadáson, tolerancián, befogadáson alapszik, a tanulóink ezért is jól motiválhatóak.

Három grafikont helyeztem el mellékletként a beszámoló végére (idei országos átlag, tavalyi évfolyamonkénti eredmény, idei évfolyamonkénti eredmény), ahol jól összehasonlíthatóak az országos eredmények az iskola eredményeivel. A tesztek elemzése nyomán elmondhatjuk, hogy az országos átlagot egyes területeken elérjük, máshol meghaladjuk, viszont vannak évfolyamok, amikor bizonyos területeken az átlag alatt vagyunk. Ez köszönhető annak, hogy kislétszámúak az osztályaink, ezért kevés gyermek átlagáról beszélünk. Ezt hasonlítjuk össze több tízezer diák eredményével. Összességében elindult egy pozitív változás. Sokkal tudatosabbak a feladat végrehajtás során, van a gyerekeknek céljuk, fontos számukra, hogy minél jobban és ügyesebben teljesítsenek, nem csak a tesztek végrehajtásakor, hanem azt tapasztalom, hogy akármilyen sportág tanulása során. Szívesen sportolnak és igényes a feladathoz való hozzáállásuk. Ennek is köszönhető az eredményesség javulása. A tavalyi évben jobban látható volt az eredményességük, sajnos az idei évben csökkent a javulás mértéke. Ez betudható a megváltozott környezetnek, valamint annak is, hogy én magam, mint igazgatóhelyettes látom el a teljes felső tagozat testnevelés-oktatását, a délutáni sportköröket és még az alsó tagozatnál is besegítek. Ez nem panaszképpen írom le, hiszen nagy örömöm van a munkámban, de sajnos nehezebb a dolgom. Ebben jövő tanévben változás várható, és én magam is már tapasztaltabb leszek.

Sajnos az alsó tagozatban bevezetett felmérésrendszer nem volt megvalósítható az alsós tanítót óriási leterheltsége miatt, így megakadt ennek a pozitív hatása. Remélem, hogy a jövő tanévben lesz alkalmunk újra elkezdni/folytatni a felméréseket, hiszen ez által lesz jobban látható a pozitív vagy a negatív változás.

### **Jövőbeni terveink:**

Sikerült egységesítenünk az első osztálytól a 8. osztályig a mozgásanyag fejlesztésének a tervét. A kollégák együttműködőek, nyitottak az újításokra. Sikerült a fejlesztést a mozgástanulás középpontjába állítanunk. A kialakított felmérési rendszer segítséget nyújt abban, hogy ne sikkadjon el bizonyos mozgások tanulása.

Felső tagozatban immár harmadik éve bevezettük a BAL-A-VIS-X fejlesztő foglalkozásokat. Eredményessége szembeötlő, főleg a fejlesztésre szoruló tanulóknál, de az egészséges tanulók esetében is látható a változás.

Tervezzük egy teszt bevezetését, ami alapján igazolhatóvá válik a fejlődés.

Szeretnénk több bajnokságot bevezetni iskolaszinten, ugyanis az iskola által bérelt udvar alkalmas csapatjátékokra(kosárlabda, kézilabda, soft-ball).

Az iskolánkban jól működik a floorball és az aerobic oktatás délutánonként. A floorball-os csapat már több mérkőzésen részt vett. Szeretnénk eredményesebbek lenni, de sajnos a mi kerületünkben játszik a két bajnok csapat, akik versenyszerűen sportolnak. Nagyon nehéz így komolyabb eredményeket elérnünk.

Az aerobic-os csapattal terveim szerint kilépünk a versenyzés szintjére, egy egyszerűbb célt kitűzve magunknak.

### **- Testösszetétel és tápláltsági profil:**

Az országos átlag körüli a mi eredményünk. Van olyan osztály, ahol javulás is mutatkozik. Nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy a testnevelés órákon a gyerekek valóban elfáradjanak, aktívan mozogjanak. Időnként szóba kerül az egészséges táplálkozás is. Foglalkozunk a helyes testkép kialakításával. Ennek az lett a következménye, hogy a gyerekek szabadabban gondolkoznak, a lelki sérülésekből gyógyulni kezdenek. Nagyon óvatos vagyok velük a méréskor, hogy ne kelljen még véletlenül sem rosszul érezniük magukat. Nagy hasznot látunk abban, hogy a testzsírszázalékot mérjük, és az adatok alapján megfigyelhetjük a gyermekek változását, mivel tény, hogy a magas testzsírszázalék több súlyos betegség kialakulásához vezethet: a szív- és érrendszeri, a daganatos, a II. típusú cukorbetegség, valamint egyes pszichológiai betegségek (pl. depresszió). Rendszeres mozgással, egészséges táplálkozással kedvező irányba lehet változtatni az egészségi állapotot. Az MDSZ ebben a témában külön kiadványt adott ki a szülők számára, címe” FITTEN, VIDÁMAN testmozgás és táplálkozás”.

### **- Aerob fittségi (állóképességi) profil:**

Ez a profil az általános fittségi állapot szempontjából a legfontosabb terület. Az aerob kapacitás növelésének hatására a szervezet oxigén felvevő képessége megnövekszik. Ezáltal a szervek több oxigénhez jutva jobban, egészségesebben működnek, és az esetleges betegségekből hamarabb meggyógyulnak. Az aerob kapacitás, a szervezet maximális oxigénfelvevő képességének jó állapota csökkenti a kockázatát az első profinnál már leírt betegségeknek. Szükséges a kitartó futás időintervallumának növelése, az aerob állóképesség javítása. Ma már beszerezhetőek olyan eszközök, amivel a gyermekek saját maguk tudják mérni a futásuk intenzitását, a pulzusszámot, a vérnyomást, a kalóriaanyagot, így

tervezetten tudnak sportolni, edzeni. Be tudjuk/tudják állítani az optimális futást. A diagramot elemezve azt láthatjuk, hogy van olyan évfolyam, ahol javulás látható, de van sajnos olyan, ahol csökkent az állóképessége a gyerekeknek. Az országos átlaghoz képest is van olyan osztály, ahol felette van, de sajnos van olyan évfolyam, akik alatta vannak. Sokkal nagyobb figyelmet kell szentelnem az állóképesség fejlesztésére. Sajnos az a hatékony figyelmem csökkent, ami miatt látjuk az eredményen a negatív változást.

### **Vázizomzat fittségi profil**

A vázizomzat profil az izom kontrakcióját, erejét, összehúzódó képességét és hajlékonyságát is vizsgálja. A hasizom, a hátizom és a karizom erejét, kitartását nézzük. Szükséges ezen izmoknak az erősítése, a hajlékonyságának növelése, hiszen a mindennapi egészséges élethez rendkívül fontosak. Amennyiben az izmok gyengék, kontrakciójuk hanyag, a csontok nem a helyükön működnek, az hamar mozgásszervi megbetegedéshez vezethet, amit felnőtt korban nagyon nehéz már korrigálni, gyógyítani.

#### **- Ütemezett hasizom teszt**

Az iskolánk az országos átlag feletti eredményt ért el. Már 2. éve haladjuk meg ezen a területen az országos átlagot. A hetente tervezett erőnléti edzéseket sajnos nem tudtuk minden héten megtartani, de a más formában bevezetett erő-állóképesség beiktatása szinten tartotta/növelte az eredményességünket.

#### **- Törzsemelés**

A törzs izmainak fejlesztése, a lapockaközi izmok fejlesztése rendkívül fontos a helyes testtartás kialakításához. Iskolánk ezen a területen az országos átlag felett teljesít idén. okat erősödött a lapocka közti izmok, a gerinc melletti izmok erősítése jó hatással volt a gyerekekre. Elindult egy fejlődési folyamat. A gyermekek sokat ülnek, fekszenek otthon, egész nap a székeken ülnek. Sajnos ennek megvan az áldatlan hatása. Nagy hangsúlyt kell erre a területre fektetnünk, hiszen a lapockaközi izom fejlesztésével előzhető meg a későbbi hátfájás kialakulása, a hanyag testtartás állandósulása.

#### **- Ütemezett fekvőtámasz**

A kar izomerő mérési eredményeiben az országos átlag körül teljesítünk. A tavalyi évhez képest fejlődöttünk, de még így sem értük el az országos átlagot minden évfolyamon. Minden testnevelésórába továbbra is szükséges lesz beépíteni a vállöv és a kar izomerejének fejlesztését. Tapasztalatom szerint a gyermekek ebben a korban akkor rendelkeznek erős karizmokkal, ha azt rendszeresen fejlesztik, erősítik. Magától nem lesz erős, hiszen a mai korban alig használjuk erő kifejtésre kezeinket. Annak a tanulónak volt rendkívül erős a karizma, aki rendszeresen sportol. Mindenképpen nagy hangsúlyt kell erre fektetnünk, mert az igazolódik be, hogy erősítés nélkül nem lesz erős karizmunk.

#### **- Kézi szorítóerő**

A kéz izmainak, a tenyér izmainak, az alkar izmainak fejlesztése szükségszerű, hiszen a táblázat arra hívja fel a figyelmet, hogy gyermekeink kézi szorítóereje még mindig nem éri el minden évfolyamon az átlagot. Ugyan van olyan évfolyam, ahol az átlag felett teljesítünk. Viszont ami igazán jó hír, hogy a tavalyi évhez képest mindenképpen jobban teljesítettünk. Még mindig többen vannak a „fokozott fejlesztés szükséges” kategóriában. Terveink szerint növeljük a függeszkedési feladatokat, a medicinlabda gyakorlatokat, a vándormászást a bordásfalon stb. A mai gyermek alig cipel valamit a

kezében, keveset végez fizikai munkát: hordásokat, cipeléseket, ezért is lassú a fejlődés ezen a területen.

- **Helyből távolugrás teszt**

A láb ugróerejét méri ez a teszt. Már alsó tagozatban sokat szökdelnek a gyerekek. Ugrálókötéllel, szökdelő feladatokkal, játékos szökdelésekkel, ugróiskolával fejlesztjük tanulóinkat. Eredményeink sajnos csökkentik, mivel nem volt elég következetes a szökkenő, ugró gyakorlatok végrehajtása, számának növelése. Sajnos önmagukhoz képest nem fejlődtek az osztályok. Terveink szerint növeljük az ennek a képességnek a fejlesztésére fordított időt, és folytatjuk az ugrókötél kihívásunkat.

- **Hajlékonysági profil:**

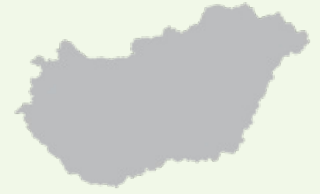
Nagyon fontos a hajlékonyság növelése, hiszen a rugalmasabb, hajlékonyabb izmok kevésbé sérülnek. A hajlékony, rugalmasabb izmok jobban működnek, a csontokat a helyén tartják, azokat nem kényszerítik helytelen mozgásra, kopásra. Terveink szerint minden testnevelés óra végén bevezetjük a nyújtást, lazítást, relaxálást, különös tekintettel az erősítő, aerob órákra. Erre idén nem fektettünk nagy hangsúlyt, aminek meg is láttuk sajnos az eredményét. Az előző évhez képest egy enyhe csökkenő eredményt értünk el, ami jelzi számomra, hogy fontos a nyújtás, lazítás, relaxálás a gyerekek számára a testnevelés órákon.

Budapest, 2023. június 18.

Készítette: Kecskés D. Emese

Mellékletek:

1. Országos átlag 2022-23-as tanév
2. Intézményi átlag 2021-22-es tanév
3. Intézményi átlag 2022-23-as tanév



## ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	68	71%	19%	10%	45	64%	18%	18%
11 évesek	13443	67%	21%	12%	16915	72%	19%	9%
12 évesek	36075	67%	21%	12%	35230	73%	19%	8%
13 évesek	38852	69%	20%	11%	37610	74%	18%	8%
14 évesek	41619	71%	18%	11%	39786	75%	17%	8%
15 évesek	40192	72%	18%	10%	38467	77%	16%	7%
16 évesek	36164	72%	18%	10%	35103	78%	15%	7%
17 évesek	34361	72%	17%	11%	33055	79%	14%	7%
18+ évesek	58024	70%	19%	11%	54264	78%	14%	8%

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	62	60%	29%	11%	39	64%	21%	15%
11 évesek	12889	65%	27%	8%	16251	72%	19%	9%
12 évesek	34407	67%	27%	6%	33889	72%	20%	8%
13 évesek	37024	70%	24%	6%	36294	71%	21%	8%
14 évesek	39555	72%	23%	5%	38481	70%	22%	8%
15 évesek	38212	71%	23%	6%	37312	68%	22%	10%
16 évesek	34660	68%	24%	8%	34200	65%	23%	12%
17 évesek	33179	67%	25%	8%	32312	63%	23%	14%
18+ évesek	56530	67%	27%	6%	52849	62%	22%	16%

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK			LÁNYOK			
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	
10 évesek	65	2%	11%	87%	5%	28%	67%
11 évesek	13367	8%	18%	74%	8%	24%	68%
12 évesek	35871	14%	18%	68%	11%	25%	64%
13 évesek	38615	19%	14%	67%	15%	25%	60%
14 évesek	41557	23%	14%	63%	20%	26%	54%
15 évesek	39969	28%	15%	57%	27%	24%	49%
16 évesek	35970	33%	15%	52%	33%	24%	43%
17 évesek	34100	38%	15%	47%	40%	22%	38%
18+ évesek	57361	47%	16%	37%	50%	22%	28%

# VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	67	3%	97%	40	5%	95%
11 évesek	13567	8%	92%	16908	8%	92%
12 évesek	36362	9%	91%	35232	9%	91%
13 évesek	39213	10%	90%	37623	10%	90%
14 évesek	42108	11%	89%	39784	9%	91%
15 évesek	40872	10%	90%	38456	8%	92%
16 évesek	36907	9%	91%	35235	7%	93%
17 évesek	35051	8%	92%	33191	6%	94%
18+ évesek	59247	9%	91%	54648	6%	94%

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	66	33%	67%	40	38%	62%
11 évesek	13346	61%	39%	16595	52%	48%
12 évesek	35682	59%	41%	34451	50%	50%
13 évesek	38404	55%	45%	36642	47%	53%
14 évesek	41252	53%	47%	38739	45%	55%
15 évesek	39788	51%	49%	37118	42%	58%
16 évesek	35656	48%	52%	33722	39%	61%
17 évesek	33813	46%	54%	31638	35%	65%
18+ évesek	57228	44%	56%	52525	34%	66%

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	67	19%	81%	39	28%	72%
11 évesek	13506	24%	76%	16779	29%	71%
12 évesek	36225	27%	73%	35024	29%	71%
13 évesek	39049	32%	68%	37366	28%	72%
14 évesek	41989	35%	65%	39510	29%	71%
15 évesek	40788	36%	64%	38086	29%	71%
16 évesek	36947	38%	62%	34839	27%	73%
17 évesek	35214	37%	63%	32788	26%	74%
18+ évesek	59245	34%	66%	54021	26%	74%

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	64	11%	36%	53%	41	15%	17%	68%
11 évesek	13593	11%	31%	58%	17009	15%	29%	56%
12 évesek	36422	14%	31%	55%	35318	16%	28%	56%
13 évesek	39283	15%	30%	55%	37781	14%	28%	58%
14 évesek	42338	14%	27%	59%	40126	13%	28%	59%
15 évesek	41074	12%	25%	63%	38969	14%	30%	56%
16 évesek	37292	11%	25%	64%	35738	14%	32%	54%

17 évesek	35462	11%	26%	63%	33690	14%	33%	53%
18+ évesek	59811	12%	26%	62%	55527	15%	33%	52%

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	65	28%	72%		43	33%	67%	
11 évesek	13520	23%	77%		16904	24%	76%	
12 évesek	36259	29%	71%		35190	23%	77%	
13 évesek	39051	31%	69%		37456	23%	77%	
14 évesek	41999	31%	69%		39648	23%	77%	
15 évesek	40630	30%	70%		37947	24%	76%	
16 évesek	36573	30%	70%		34561	23%	77%	
17 évesek	34823	34%	66%		32455	23%	77%	
18+ évesek	58650	42%	58%		53451	26%	74%	

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	78	36%	64%		46	28%	72%	
11 évesek	13443	42%	58%		16860	40%	60%	
12 évesek	36011	45%	55%		35057	42%	58%	
13 évesek	38820	44%	56%		37495	38%	62%	
14 évesek	41818	40%	60%		39792	35%	65%	
15 évesek	40427	35%	65%		38402	43%	57%	
16 évesek	36628	31%	69%		35221	51%	49%	
17 évesek	34808	30%	70%		33154	49%	51%	
18+ évesek	58832	31%	69%		54612	50%	50%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

#### Magyarország

Létszám: **690 060 / 351 604 fiú, 338 456 lány**

Tanév: **2022/2023**

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,83 %

Nyomtatás dátuma: 2023.06.18 16:50:09



### ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

#### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	13	28	19	3.41	13	36	20	4.59	15 fő - 13%	21 fő - 19%	77 fő - 68%
11 évesek	6	47	20	4.55	2	47	19	4.33	3154 fő - 10%	6016 fő - 20%	21188 fő - 70%
12 évesek	1	50	20	4.74	2	46	20	4.41	7214 fő - 10%	14201 fő - 20%	49890 fő - 70%

13 évesek	1	50	21	4.92	1	50	21	4.55	7593 fő - 10%	14598 fő - 19%	54271 fő - 71%
14 évesek	1	50	21	4.92	2	50	21	4.51	7683 fő - 9%	14312 fő - 18%	59410 fő - 73%
15 évesek	1	50	22	5.00	1	50	22	4.58	7274 fő - 9%	13093 fő - 17%	58292 fő - 74%
16 évesek	2	50	22	4.91	2	50	22	4.59	6156 fő - 9%	11607 fő - 16%	53504 fő - 75%
17 évesek	1	50	23	5.00	1	49	22	4.69	6008 fő - 9%	10567 fő - 16%	50841 fő - 75%
18+ évesek	1	50	24.00	5.07	2	50	23.00	4.82	10425 fő - 9%	18729 fő - 17%	83134 fő - 74%

Összesen: 9 % 18 % 73 %

### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	6	39	20	7.85	6	42	22	8.51	13 fő - 13%	26 fő - 26%	62 fő - 61%
11 évesek	1	50	20	9.14	1	50	21	8.77	2433 fő - 8%	6632 fő - 23%	20075 fő - 69%
12 évesek	1	50	20	9.26	1	50	22	8.64	5007 fő - 7%	15774 fő - 23%	47515 fő - 70%
13 évesek	1	50	19	9.31	1	50	23	8.45	5165 fő - 7%	16404 fő - 22%	51749 fő - 71%
14 évesek	1	50	17	9.01	1	50	24	8.12	5421 fő - 7%	17323 fő - 22%	55292 fő - 71%
15 évesek	1	50	17	8.82	1	50	26	8.01	6280 fő - 9%	16837 fő - 22%	52407 fő - 69%
16 évesek	1	50	17	8.64	1	50	27	8.13	6545 fő - 9%	16356 fő - 24%	45959 fő - 67%
17 évesek	1	50	18	8.69	1	50	28	8.37	6943 fő - 11%	15885 fő - 24%	42663 fő - 65%
18+ évesek	1	50	19.00	8.80	1	50	29.00	8.78	11987 fő - 11%	26869 fő - 25%	70523 fő - 64%

Összesen: 9 % 23 % 68 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	37	64	47	6.54	36	51	43	4.23	3 fő - 3%	18 fő - 17%	84 fő - 80%
11 évesek	11	95	45	6.31	3	98	43	5.02	2389 fő - 8%	6485 fő - 22%	21150 fő - 70%
12 évesek	14	98	44	6.66	11	95	42	5.30	8814 fő - 12%	15278 fő - 22%	46474 fő - 66%
13 évesek	4	96	45	7.36	3	99	42	5.59	12743 fő - 17%	14503 fő - 19%	48252 fő - 64%
14 évesek	4	99	45	7.73	4	98	41	5.56	17495 fő - 22%	15815 fő - 20%	47228 fő - 59%
15 évesek	4	100	45	8.12	8	100	40	5.64	21203 fő - 27%	14867 fő - 19%	41052 fő - 53%
16 évesek	5	99	45	8.28	4	98	39	5.78	22735 fő - 33%	13582 fő - 20%	33250 fő - 48%
17 évesek	2	98	44	8.34	15	98	38	5.81	25603 fő - 39%	11967 fő - 18%	27899 fő - 43%
18+ évesek	2	96	42.00	8.33	1	97	36.00	5.93	52785 fő - 48%	20606 fő - 19%	35874 fő - 33%

Összesen: 28 % 20 % 52 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	2	80	40	24.65	4	80	39	24.23	4 fő - 4%	103 fő - 96%
11 évesek	0	81	46	25.47	0	81	45	25.15	2405 fő - 8%	28070 fő - 92%
12 évesek	0	81	48	25.54	0	81	47	25.31	6516 fő - 9%	65078 fő - 91%
13 évesek	0	81	53	25.26	0	81	50	25.51	7523 fő - 10%	69313 fő - 90%
14 évesek	0	81	55	24.59	0	81	49	25.34	7952 fő - 10%	73940 fő - 90%
15 évesek	0	81	57	23.94	0	81	51	25.28	7191 fő - 9%	72137 fő - 91%
16 évesek	0	81	58	23.64	0	81	53	25.25	5769 fő - 8%	66373 fő - 92%
17 évesek	0	81	59	23.39	0	81	54	25.07	4997 fő - 7%	63245 fő - 93%
18+ évesek	0	81	58.00	23.78	0	81	54.00	24.98	8396 fő - 7%	105499 fő - 93%

Összesen: 9 % 91 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	6	30	22	6.15	13	30	23	5.25	37 fő - 35%	69 fő - 65%
11 évesek	1	30	21	5.66	1	30	22	5.63	16716 fő - 56%	13225 fő - 44%
12 évesek	1	30	21	5.64	1	30	22	5.63	38305 fő - 55%	31828 fő - 45%
13 évesek	1	30	21	5.60	1	30	23	5.57	38427 fő - 51%	36619 fő - 49%
14 évesek	1	30	22	5.58	1	30	23	5.48	39148 fő - 49%	40843 fő - 51%
15 évesek	1	30	22	5.57	1	30	23	5.39	35785 fő - 47%	41121 fő - 53%
16 évesek	1	30	22	5.51	1	30	24	5.32	30369 fő - 44%	39009 fő - 56%
17 évesek	1	30	23	5.42	1	30	24	5.18	26590 fő - 41%	38861 fő - 59%
18+ évesek	1	30	23.00	5.43	1	30	24.00	5.14	42775 fő - 39%	66978 fő - 61%

Összesen: 46 % 54 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	60	17	11.92	1	50	14	10.57	24 fő - 23%	82 fő - 77%
11 évesek	0	80	14	9.22	0	85	11	8.03	8077 fő - 27%	22208 fő - 73%
12 évesek	0	83	14	9.17	0	83	11	8.01	19955 fő - 28%	51294 fő - 72%
13 évesek	0	83	15	9.22	0	80	11	7.87	22995 fő - 30%	53420 fő - 70%
14 évesek	0	85	16	9.33	0	81	11	7.60	25832 fő - 32%	55667 fő - 68%
15 évesek	0	81	18	9.47	0	83	11	7.66	25722 fő - 33%	53152 fő - 67%
16 évesek	0	86	19	9.67	0	81	11	7.65	23567 fő - 33%	48219 fő - 67%
17 évesek	0	82	21	9.84	0	83	11	7.66	21553 fő - 32%	46449 fő - 68%
18+ évesek	0	85	21.00	10.23	0	80	11.00	7.39	34240 fő - 30%	79026 fő - 70%

Összesen: 31 % 69 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	6	36	17	4.39	10	33	18	5.03	13 fő - 12%	30 fő - 29%	62 fő - 59%
11 évesek	1	67	21	5.08	1	72	20	4.97	4053 fő - 13%	9177 fő - 30%	17372 fő - 57%
12 évesek	1	85	23	5.96	1	70	22	5.42	10695 fő - 15%	21028 fő - 29%	40017 fő - 56%
13 évesek	1	99	27	7.48	1	80	25	5.67	11062 fő - 14%	22114 fő - 29%	43888 fő - 57%
14 évesek	1	100	33	8.76	1	80	26	5.76	10814 fő - 13%	22638 fő - 27%	49012 fő - 59%
15 évesek	1	100	37	9.42	1	79	27	5.85	10279 fő - 13%	21893 fő - 27%	47871 fő - 60%
16 évesek	1	100	41	9.66	1	79	28	6.13	9049 fő - 12%	20824 fő - 29%	43157 fő - 59%
17 évesek	1	100	44	10.00	1	80	29	6.23	8698 fő - 13%	20517 fő - 30%	39937 fő - 58%
18+ évesek	1	100	45.00	10.52	1	80	29.00	6.35	15678 fő - 14%	33992 fő - 29%	65668 fő - 57%

Összesen: 13 % 29 % 58 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	40	230	144	32.98	60	180	133	26.09	32 fő - 30%	76 fő - 70%
11 évesek	1	291	150	25.77	1	272	143	25.44	7144 fő - 23%	23280 fő - 77%
12 évesek	1	300	154	28.06	1	287	148	26.87	18555 fő - 26%	52894 fő - 74%
13 évesek	1	310	165	30.86	1	300	152	28.48	20830 fő - 27%	55677 fő - 73%
14 évesek	1	340	178	33.35	1	284	154	29.16	22233 fő - 27%	59414 fő - 73%
15 évesek	1	350	188	34.29	1	300	155	29.71	21544 fő - 27%	57033 fő - 73%
16 évesek	1	349	195	35.23	1	300	156	30.67	19081 fő - 27%	52053 fő - 73%
17 évesek	1	350	200	35.37	1	290	158	29.96	19339 fő - 29%	47939 fő - 71%
18+ évesek	1	350	202.00	37.63	1	300	158.00	30.11	38628 fő - 34%	73473 fő - 66%

Összesen: 28 % 72 %

# HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

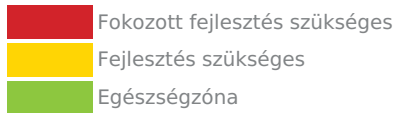
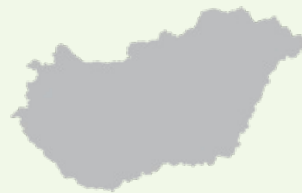
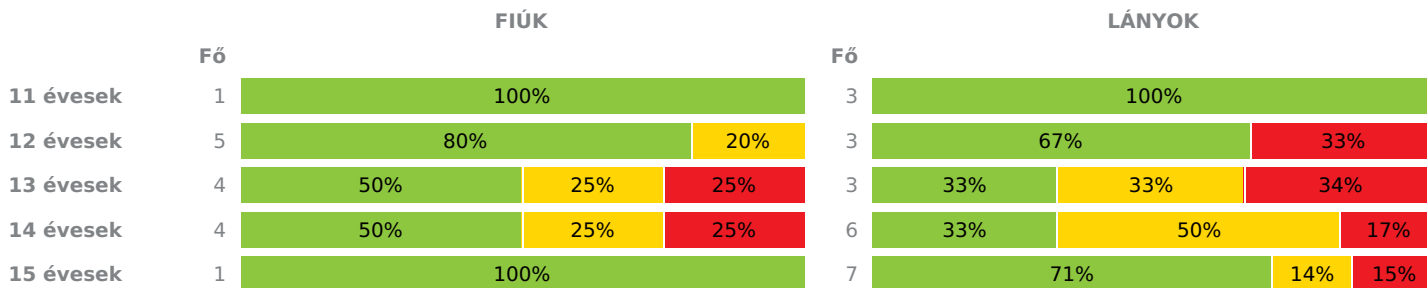
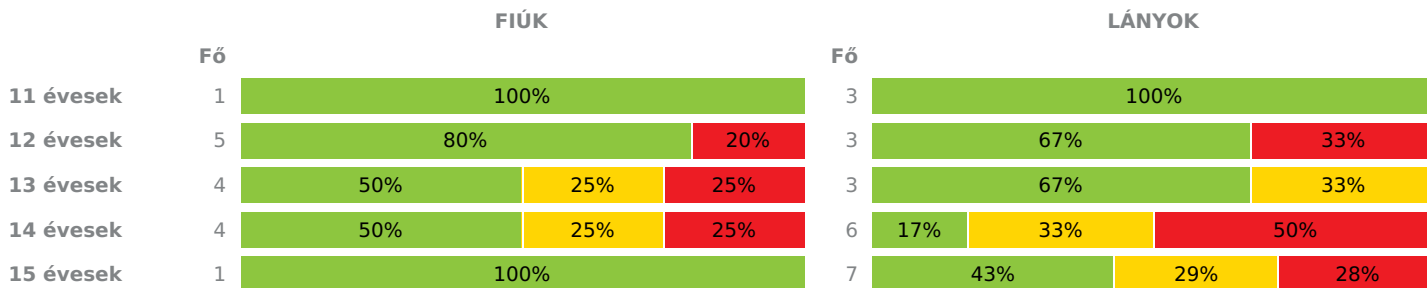
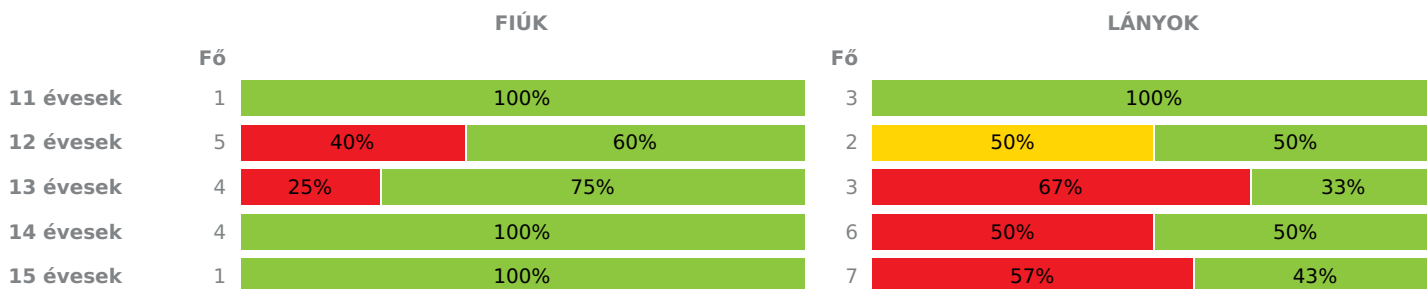
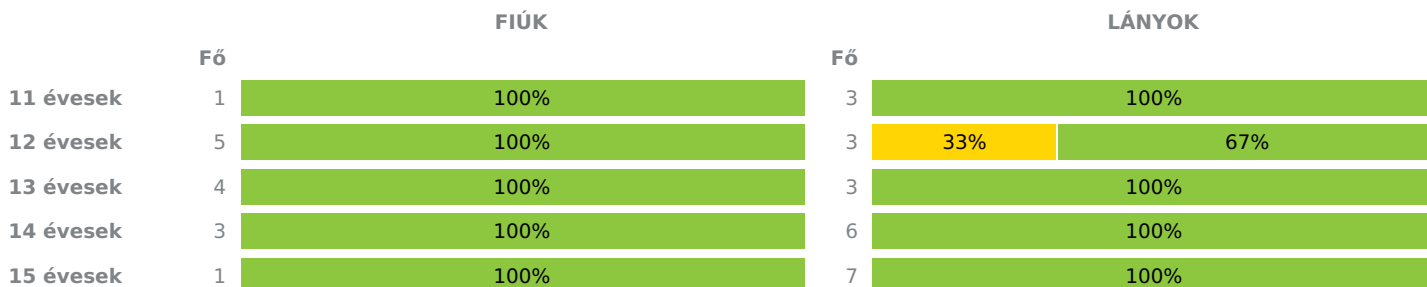
## Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	2	40	20	9.19	8	37	27	5.95	41 fő - 33%	83 fő - 67%
11 évesek	0	52	21	6.66	0	55	26	7.27	12343 fő - 41%	17960 fő - 59%
12 évesek	0	60	21	6.94	0	58	27	7.60	30947 fő - 44%	40121 fő - 56%
13 évesek	0	60	21	7.27	0	59	27	8.01	31464 fő - 41%	44851 fő - 59%
14 évesek	0	58	22	7.73	0	60	28	8.28	30518 fő - 37%	51092 fő - 63%
15 évesek	0	60	23	8.10	0	60	29	8.55	30899 fő - 39%	47930 fő - 61%
16 évesek	0	59	24	8.43	0	56	30	8.68	29459 fő - 41%	42390 fő - 59%
17 évesek	0	59	25	8.57	0	59	30	8.66	26693 fő - 39%	41269 fő - 61%
18+ évesek	0	60	24.00	8.82	0	60	30.00	8.62	45587 fő - 40%	67857 fő - 60%

Összesen:

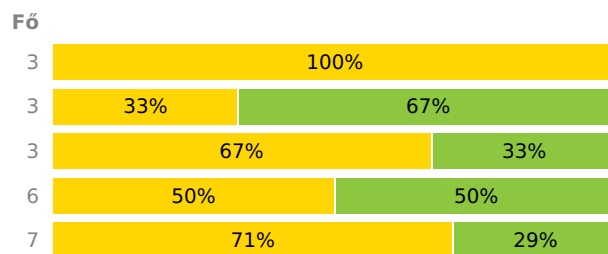
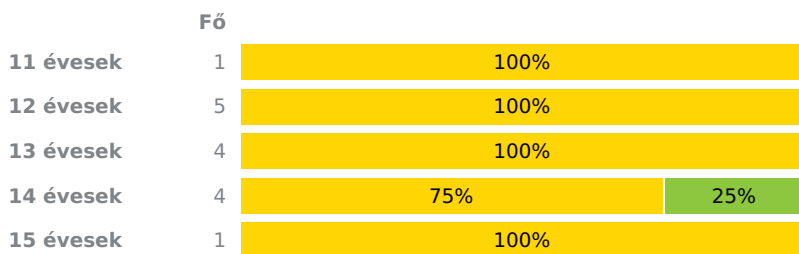
40 %

60 %

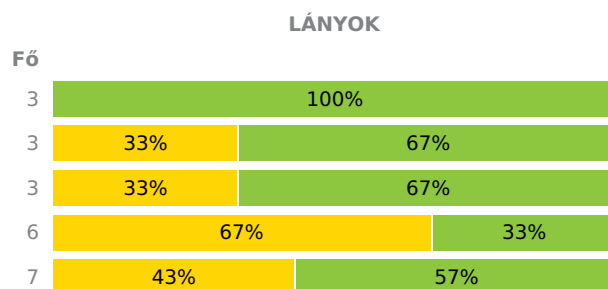
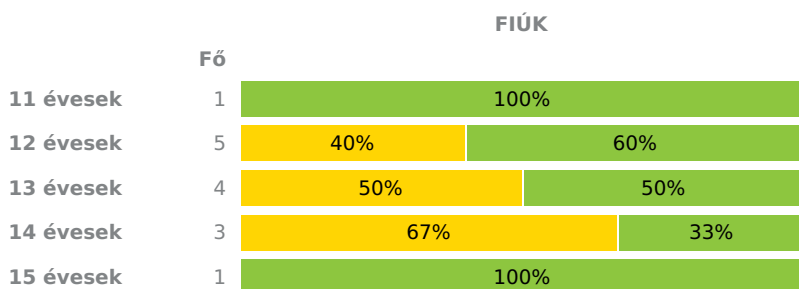

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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

**Törzsemelés teszt (cm)**

FIÚK

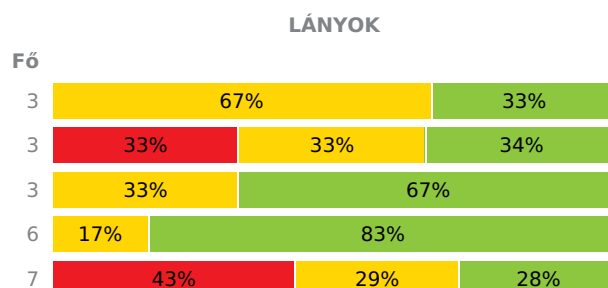
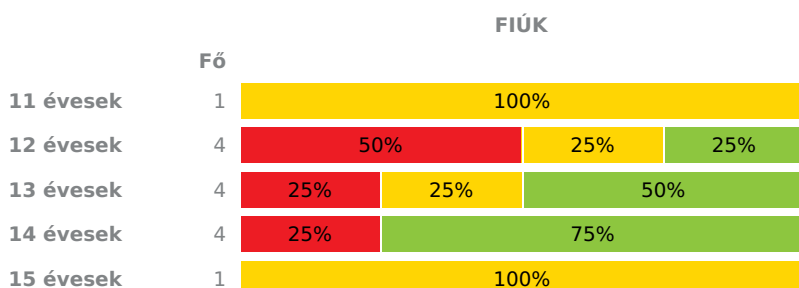
LÁNYOK



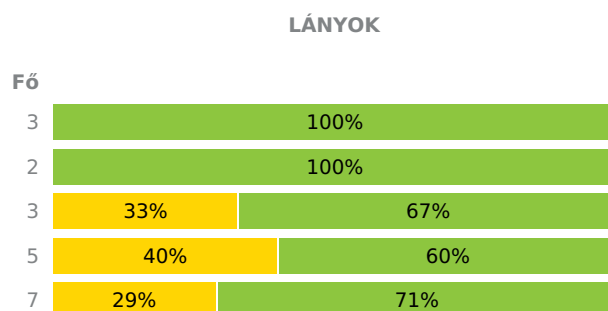
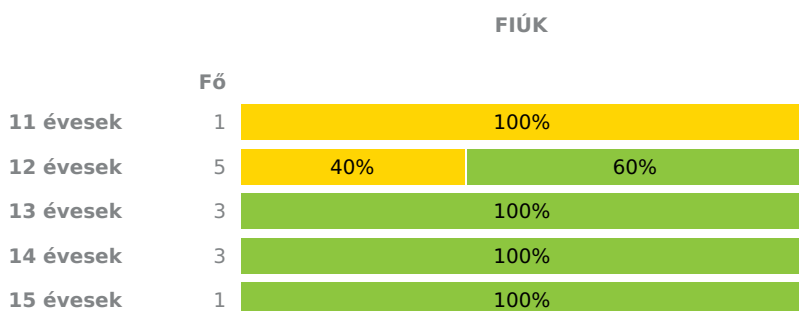
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

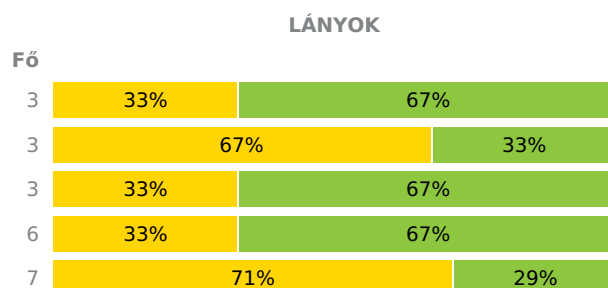
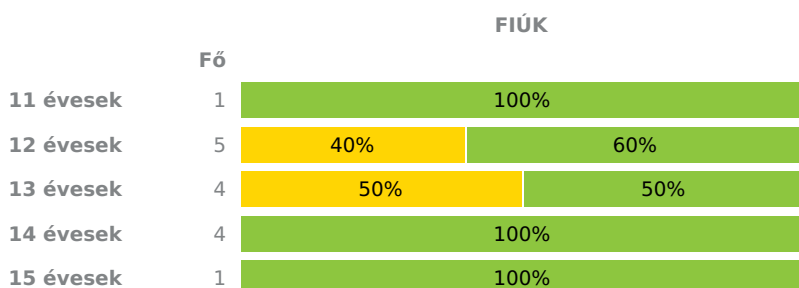


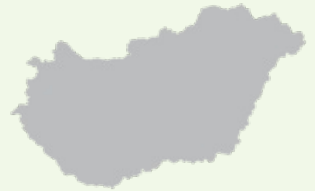
### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)





- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.96	16.96	16.96	0.00	16.60	17.76	17.07	0.50			4 fő - 100%
12 évesek	17.57	26.00	20.20	3.08	17.13	34.02	23.37	7.57	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
13 évesek	18.67	35.60	24.12	6.92	19.90	27.07	23.49	2.93	2 fő - 28%	2 fő - 29%	3 fő - 43%
14 évesek	21.41	32.27	24.84	4.37	19.47	28.40	24.30	3.35	2 fő - 20%	4 fő - 40%	4 fő - 40%
15 évesek	19.74	19.74	19.74	0.00	18.17	31.64	22.61	4.84	1 fő - 12%	1 fő - 13%	6 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

**Testzsírszázalék (TZS %)**

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	19.40	19.40	19.40	0.00	14.50	17.60	15.80	1.31			4 fő - 100%
12 évesek	8.00	37.60	21.06	9.94	19.70	45.30	28.67	11.77	2 fő - 25%		6 fő - 75%
13 évesek	8.10	38.20	22.33	11.83	20.00	30.60	25.47	4.33	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
14 évesek	3.00	34.00	20.88	11.45	18.30	38.70	32.83	6.86	4 fő - 40%	3 fő - 30%	3 fő - 30%
15 évesek	16.60	16.60	16.60	0.00	21.00	41.10	30.16	7.40	2 fő - 25%	2 fő - 25%	4 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	45.12	45.12	45.12	0.00	41.94	50.76	45.62	3.75			4 fő - 100%
12 évesek	35.36	54.67	44.11	7.06	37.94	43.13	40.54	2.60	2 fő - 29%	1 fő - 14%	4 fő - 57%
13 évesek	34.02	53.16	45.06	6.96	33.53	44.76	37.87	4.93	3 fő - 43%		4 fő - 57%
14 évesek	43.54	55.28	48.72	4.26	33.06	45.05	38.97	4.41	3 fő - 30%		7 fő - 70%
15 évesek	58.74	58.74	58.74	0.00	34.41	45.96	38.42	4.40	4 fő - 50%		4 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	40.00	40.00	40.00	0.00	20.00	80.00	42.33	26.79		4 fő - 100%
12 évesek	23.00	80.00	57.20	21.33	5.00	80.00	55.00	35.36	1 fő - 13%	7 fő - 88%
13 évesek	45.00	80.00	66.50	14.64	34.00	80.00	64.67	21.68		7 fő - 100%
14 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	31.00	80.00	50.83	17.54		9 fő - 100%
15 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	20.00	80.00	62.29	24.64		8 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.00	12.00	12.00	0.00	19.00	21.00	20.33	0.94	4 fő - 100%	
12 évesek	8.00	21.40	15.38	5.15	9.60	27.60	20.47	7.81	6 fő - 75%	2 fő - 25%
13 évesek	14.20	19.50	16.55	1.97	13.00	30.00	21.90	6.96	6 fő - 86%	1 fő - 14%
14 évesek	16.90	30.00	22.20	4.99	12.40	27.30	21.13	4.84	6 fő - 60%	4 fő - 40%
15 évesek	15.60	15.60	15.60	0.00	18.10	27.00	21.96	2.72	6 fő - 75%	2 fő - 25%

Összesen: 0 % 0 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	18.00	18.00	18.00	0.00	12.00	23.00	15.67	5.19		4 fő - 100%
12 évesek	3.00	20.00	12.00	6.90	1.00	11.00	6.67	4.19	3 fő - 38%	5 fő - 63%
13 évesek	1.00	20.00	12.50	7.70	3.00	7.00	5.67	1.89	3 fő - 43%	4 fő - 57%
14 évesek	6.00	40.00	18.67	15.17	1.00	10.00	5.00	3.32	6 fő - 67%	3 fő - 33%
15 évesek	20.00	20.00	20.00	0.00	5.00	20.00	10.57	6.14	3 fő - 38%	5 fő - 63%

Összesen: 0 % 0 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	19.00	19.00	19.00	0.00	17.50	21.20	19.23	1.52		3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	11.80	20.90	17.05	3.86	9.40	29.00	20.00	8.08	3 fő - 43%	2 fő - 29%	2 fő - 29%
13 évesek	21.70	28.70	23.98	2.84	20.70	27.10	23.67	2.63	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
14 évesek	23.30	40.90	35.25	7.18	21.90	34.10	27.20	3.60	1 fő - 10%	1 fő - 10%	8 fő - 80%
15 évesek	31.90	31.90	31.90	0.00	13.60	32.00	22.39	5.86	3 fő - 38%	3 fő - 38%	2 fő - 25%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	134.00	134.00	134.00	0.00	159.00	176.00	166.67	7.04	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	141.00	214.00	163.40	28.09	136.00	185.00	160.50	24.50	2 fő - 29%	5 fő - 71%
13 évesek	162.00	212.00	189.00	20.61	130.00	174.00	147.00	19.30	1 fő - 17%	5 fő - 83%
14 évesek	175.00	232.00	199.00	24.12	119.00	181.00	146.60	24.95	2 fő - 25%	6 fő - 75%
15 évesek	192.00	192.00	192.00	0.00	128.00	188.00	156.00	21.99	2 fő - 25%	6 fő - 75%

Összesen: 0 % 0 %

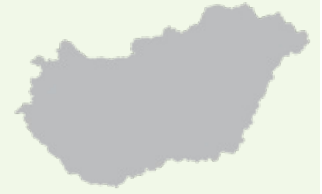
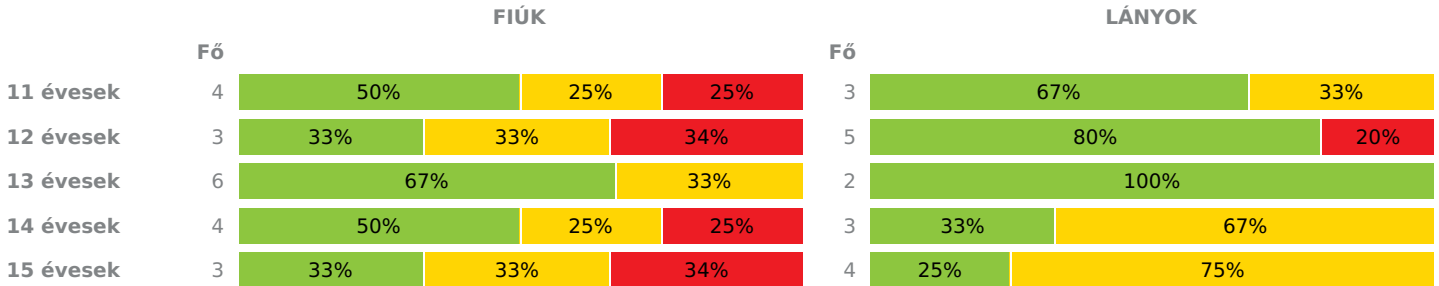
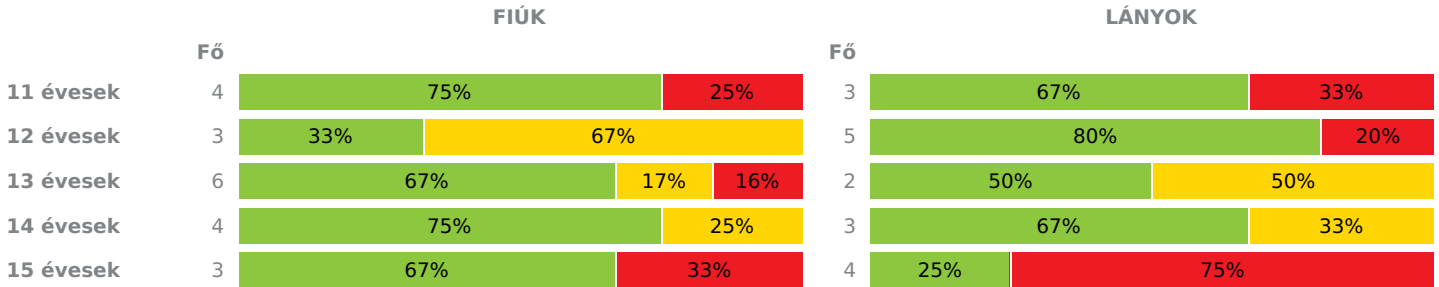
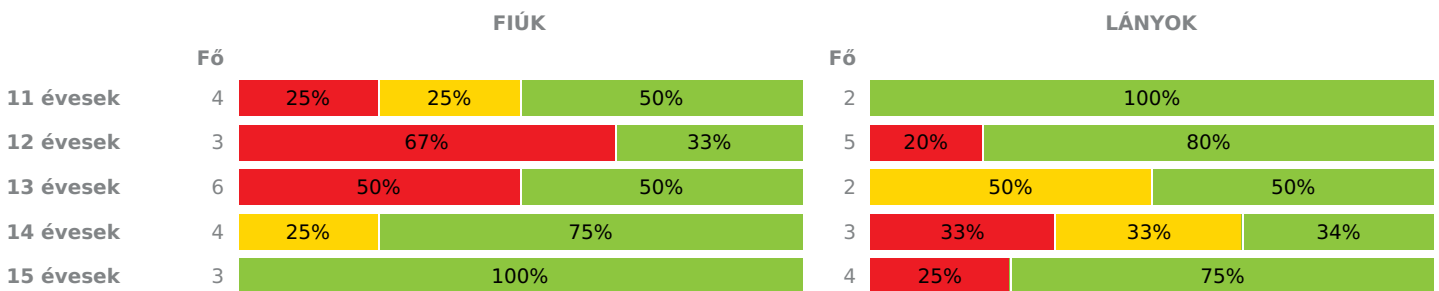
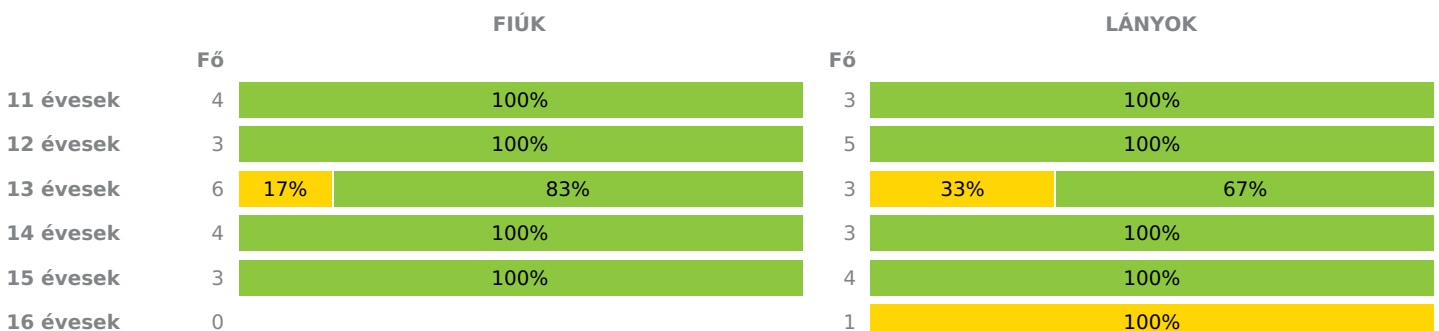
## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

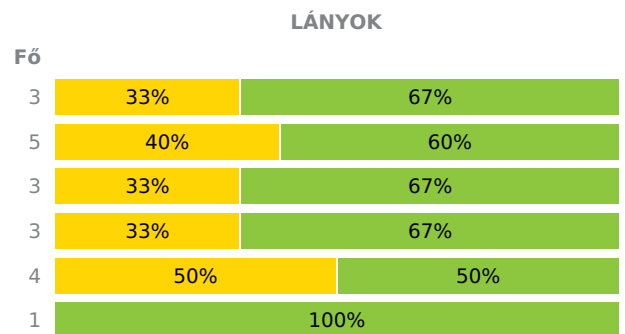
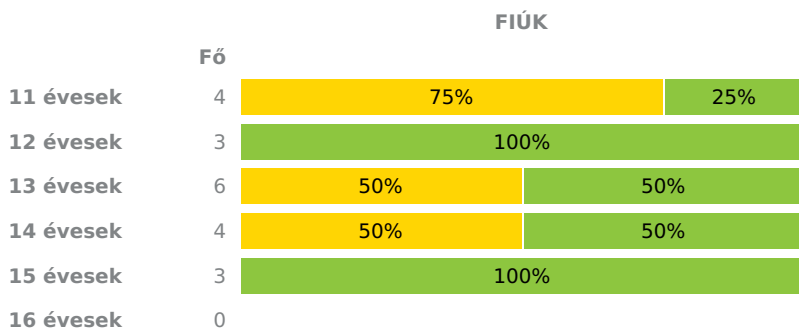
### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	21.75	21.75	21.75	0.00	20.25	39.25	30.33	7.80	1 fő - 25%	3 fő - 75%
12 évesek	12.25	28.50	21.35	6.53	15.50	40.00	26.00	10.30	4 fő - 50%	4 fő - 50%
13 évesek	7.50	24.25	17.19	6.55	21.00	35.00	30.17	6.49	3 fő - 43%	4 fő - 57%
14 évesek	23.50	33.00	26.56	3.78	12.00	40.50	28.83	9.60	2 fő - 20%	8 fő - 80%
15 évesek	21.75	21.75	21.75	0.00	12.00	34.75	23.18	7.90	5 fő - 63%	3 fő - 38%

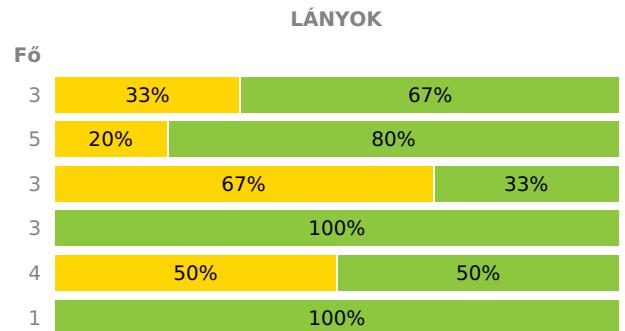
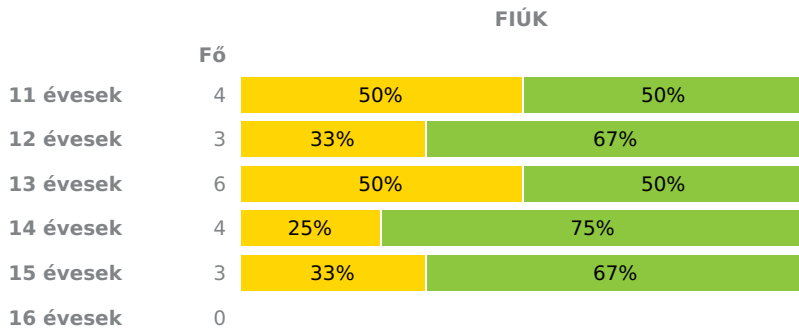
Összesen: 0 % 0 %



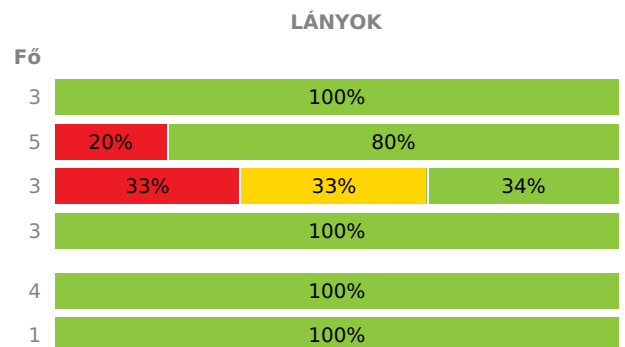
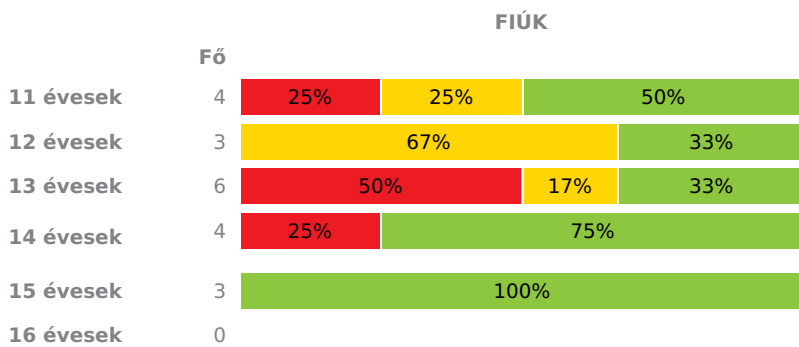

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsírszázalék (TZS %)**

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

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

**Törzsemelés teszt (cm)**



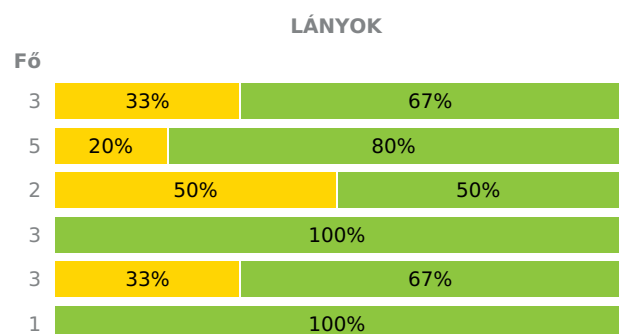
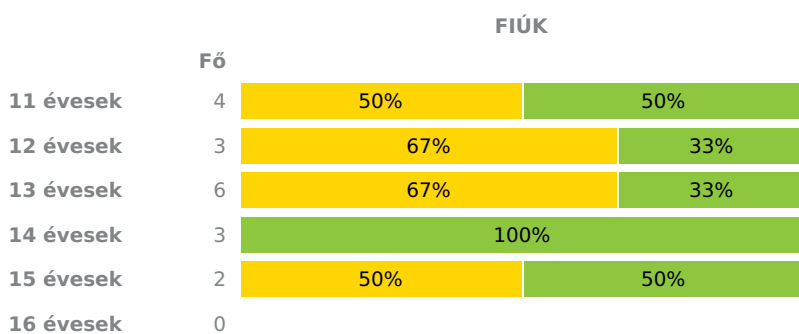
**Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)**



**Kézi szorítóerő mérése (kg)**

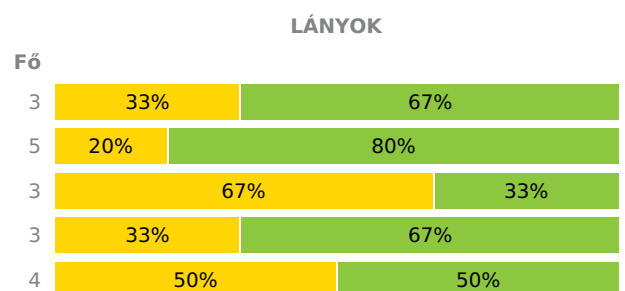
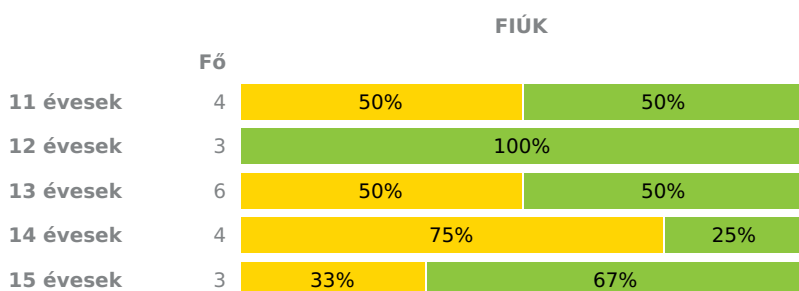


**Helyből távolugrás teszt (cm)**



**HAJLÉKONYSÁGI PROFIL**

**Hajlékonysági teszt (cm)**





## Csia Lajos Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 39 / 20 fiú, 19 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2023.06.18 16:53:51



## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.59	34.90	22.13	7.74	15.87	24.91	19.14	4.09	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
12 évesek	18.05	27.27	22.97	3.79	18.08	27.25	20.47	3.43	2 fő - 24%	1 fő - 13%	5 fő - 63%
13 évesek	17.58	26.51	20.66	3.01	18.45	19.27	18.86	0.41		2 fő - 25%	6 fő - 75%
14 évesek	19.72	34.90	24.71	6.00	21.27	25.19	23.63	1.70	1 fő - 14%	3 fő - 43%	3 fő - 43%
15 évesek	22.70	32.93	27.43	4.21	21.13	27.06	25.18	2.40	1 fő - 14%	4 fő - 57%	2 fő - 29%
	Összesen:								0 %	0 %	0 %

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	10.80	43.80	23.38	12.46	14.30	35.70	22.00	9.71	2 fő - 29%		5 fő - 71%
12 évesek	16.80	34.90	26.10	7.40	15.70	38.00	21.18	8.48	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
13 évesek	10.60	38.30	21.53	8.51	23.40	29.90	26.65	3.25	1 fő - 12%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
14 évesek	7.00	33.30	15.20	10.62	24.30	33.10	27.27	4.12		2 fő - 29%	5 fő - 71%
15 évesek	7.20	32.80	19.37	10.49	26.30	40.10	35.85	5.58	4 fő - 57%		3 fő - 43%
	Összesen:								0 %	0 %	0 %

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	36.57	47.51	42.15	5.15	41.25	54.34	47.80	6.55	1 fő - 17%	1 fő - 17%	4 fő - 67%
12 évesek	36.20	46.75	40.04	4.76	40.20	48.23	34.75	17.62	3 fő - 38%		5 fő - 63%
13 évesek	34.80	54.04	42.35	7.05	37.52	45.54	41.53	4.01	3 fő - 38%	1 fő - 13%	4 fő - 50%
14 évesek	39.73	53.64	46.54	5.02	33.82	41.16	37.33	3.00	1 fő - 14%	2 fő - 29%	4 fő - 57%
15 évesek	46.30	54.52	49.37	3.67	31.75	48.52	42.43	6.47	1 fő - 14%		6 fő - 86%
	Összesen:								0 %	0 %	0 %

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	25.00	80.00	47.00	22.35	27.00	80.00	62.33	24.98		7 fő - 100%
12 évesek	28.00	80.00	48.67	22.53	50.00	80.00	74.00	12.00		8 fő - 100%
13 évesek	10.00	80.00	46.83	26.54	9.00	80.00	42.33	29.15	2 fő - 22%	7 fő - 78%

14 évesek	22.00	80.00	65.50	25.11	35.00	60.00	48.33	10.27	7 fő - 100%
15 évesek	51.00	80.00	70.33	13.67	20.00	80.00	53.50	26.96	7 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	17.00	17.00	17.00	0.00	1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	12.30	23.10	18.43	3.91	22.00	30.00	25.33	3.40	4 fő - 57%	3 fő - 43%
12 évesek	23.40	27.80	25.13	1.91	18.80	30.00	25.00	4.41	2 fő - 25%	6 fő - 75%
13 évesek	13.40	30.00	21.17	5.19	18.10	30.00	25.47	5.26	4 fő - 44%	5 fő - 56%
14 évesek	18.70	24.70	21.33	2.60	18.60	30.00	25.37	4.89	3 fő - 43%	4 fő - 57%
15 évesek	26.70	30.00	28.90	1.56	19.60	27.90	23.75	3.05	2 fő - 29%	5 fő - 71%
16 évesek	0	0	0	0	28.40	28.40	28.40	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	3.00	20.00	10.25	6.50	3.00	12.00	8.67	4.03	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	1.00	13.00	7.33	4.92	5.00	22.00	13.60	5.75	2 fő - 25%	6 fő - 75%
13 évesek	1.00	20.00	10.33	7.13	3.00	15.00	7.67	5.25	5 fő - 56%	4 fő - 44%
14 évesek	3.00	62.00	25.25	22.19	8.00	14.00	11.33	2.49	1 fő - 14%	6 fő - 86%
15 évesek	12.00	42.00	22.67	13.70	3.00	10.00	6.50	2.69	3 fő - 43%	4 fő - 57%
16 évesek	0	0	0	0	15.00	15.00	15.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	9.70	25.60	18.08	5.76	19.10	26.00	22.30	2.84	1 fő - 14%	1 fő - 14%	5 fő - 71%
12 évesek	17.50	23.20	20.67	2.37	13.80	26.10	22.80	4.63	1 fő - 13%	2 fő - 25%	5 fő - 63%
13 évesek	13.30	24.70	19.30	5.10	9.50	31.00	21.43	8.94	4 fő - 44%	2 fő - 22%	3 fő - 33%
14 évesek	21.80	42.20	34.10	7.70	24.40	28.80	26.37	1.83	1 fő - 14%		6 fő - 86%
15 évesek	38.10	55.00	47.83	7.13	28.00	31.70	29.63	1.39			7 fő - 100%
16 évesek	0	0	0	0	29.50	29.50	29.50	0.00			1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	105.00	185.00	142.50	29.10	118.00	170.00	152.33	24.28	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	110.00	183.00	141.67	30.58	112.00	205.00	173.00	33.02	3 fő - 38%	5 fő - 63%
13 évesek	108.00	197.00	148.17	32.46	126.00	187.00	156.50	30.50	5 fő - 63%	3 fő - 38%
14 évesek	185.00	252.00	213.00	28.44	147.00	182.00	166.67	14.61		6 fő - 100%
15 évesek	176.00	237.00	206.50	30.50	90.00	172.00	136.33	34.32	2 fő - 40%	3 fő - 60%
16 évesek	0	0	0	0	200.00	200.00	200.00	0.00		1 fő - 100%

Összesen: 0 % 0 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	10.00	32.50	22.25	8.44	22.50	31.00	26.67	3.47	3 fő - 43%	4 fő - 57%
12 évesek	23.00	28.50	26.17	2.32	24.00	44.50	33.70	6.85	1 fő - 13%	7 fő - 88%
13 évesek	7.50	25.50	18.07	7.21	11.50	34.50	22.17	9.46	5 fő - 56%	4 fő - 44%
14 évesek	0.00	27.50	15.63	9.91	22.50	38.50	32.33	7.03	4 fő - 57%	3 fő - 43%
15 évesek	20.00	36.00	30.33	7.32	17.00	42.50	27.63	10.85	3 fő - 43%	4 fő - 57%
Összesen:									0 %	0 %