



Intézményi beszámoló a 2024/25-ös tanévről



- **Testösszetétel és tápláltsági profil:**
Testtömeg mérése – testtömeg-index (BMI)
Testmagasság mérése
Testzsírszázalék-mérése – testzsírszázalék
- **Aerob fittségi (állóképességi) profil:**
Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás
- **Vázizomzat fittségi profil:**
Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége
Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága
Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje
Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje
Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje
- **Hajlékonysági profil:**
Hajlékonysági teszt – térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

netfit zónák

- Fokozott fejlesztés szükséges zóna
- Fejlesztés szükséges zóna
- Egészségzóna

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

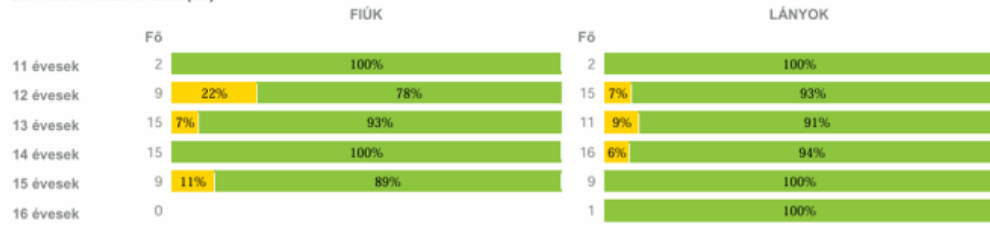


	FIÚK				LÁNYOK				INTEZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	13.65	15.87	14.76	1.11	12.73	13.82	13.28	0.55			4 fő - 100%
12 évesek	15.99	24.38	20.01	2.66	13.78	31.54	20.47	4.85	2 fő - 9%	5 fő - 24%	14 fő - 67%
13 évesek	15.11	28.90	20.34	4.18	15.50	35.02	22.65	6.49	3 fő - 12%	6 fő - 23%	17 fő - 65%
14 évesek	16.58	33.09	22.65	4.74	16.70	30.99	21.09	3.98	4 fő - 13%	6 fő - 21%	19 fő - 66%
15 évesek	17.28	23.36	20.64	1.99	17.03	31.13	21.10	3.93	1 fő - 6%		16 fő - 94%
16 évesek	0	0	0	0	25.19	25.19	25.19	0.00		1 fő - 100%	



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



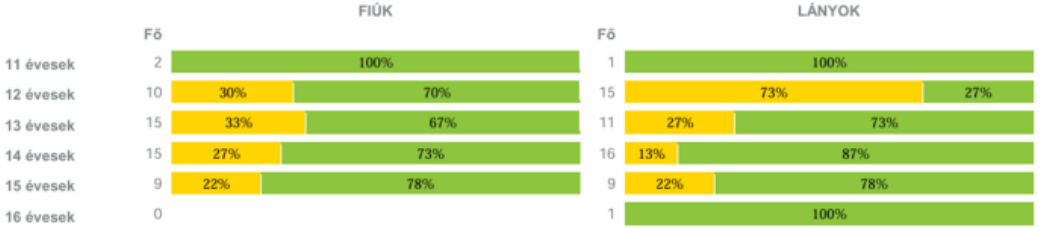
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	28.00	65.00	46.50	18.50	68.00	80.00	74.00	6.00		4 fő - 100%
12 évesek	11.00	51.00	37.22	15.42	16.00	80.00	39.80	22.40	3 fő - 13%	21 fő - 88%
13 évesek	19.00	80.00	46.60	23.58	17.00	80.00	43.82	20.98	2 fő - 8%	24 fő - 92%
14 évesek	24.00	80.00	63.60	17.70	10.00	80.00	52.31	21.85	1 fő - 3%	30 fő - 97%
15 évesek	22.00	80.00	66.33	20.84	24.00	80.00	45.89	20.79	1 fő - 6%	17 fő - 94%
16 évesek	0	0	0	0	53.00	53.00	53.00	0.00		1 fő - 100%

Törzsemelés teszt (cm)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	20.80	22.90	21.85	1.05	21.10	25.50	23.30	2.20	3 fő - 75%	1 fő - 25%
12 évesek	15.70	22.70	19.34	2.24	16.30	30.00	23.77	4.18	16 fő - 67%	8 fő - 33%
13 évesek	13.00	30.00	24.04	5.03	19.00	28.10	22.72	3.01	13 fő - 50%	13 fő - 50%
14 évesek	16.00	30.00	21.41	4.63	15.70	29.80	22.92	4.52	17 fő - 53%	15 fő - 47%
15 évesek	15.60	29.80	22.79	4.02	21.00	29.50	27.10	2.66	5 fő - 29%	12 fő - 71%
16 évesek	0	0	0	0	21.00	21.00	21.00	0.00	1 fő - 100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	15.00	23.00	19.00	4.00	12.00	12.00	12.00	0.00		3 fő - 100%
12 évesek	1.00	25.00	12.80	7.28	1.00	25.00	7.33	8.24	14 fő - 56%	11 fő - 44%
13 évesek	7.00	48.00	16.87	11.60	0.00	21.00	9.91	5.82	8 fő - 31%	18 fő - 69%
14 évesek	3.00	30.00	16.60	7.62	1.00	33.00	12.81	7.67	6 fő - 19%	25 fő - 81%
15 évesek	12.00	40.00	22.22	9.81	2.00	40.00	13.67	10.72	4 fő - 22%	14 fő - 78%
16 évesek	0	0	0	0	12.00	12.00	12.00	0.00		1 fő - 100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	18.00	20.10	19.05	1.05	16.10	21.70	18.90	2.80		2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	18.80	28.40	22.69	3.18	17.00	33.40	25.07	5.05	1 fő - 4%	8 fő - 32%	16 fő - 64%
13 évesek	15.10	33.10	25.26	5.10	16.00	32.20	24.58	4.41	3 fő - 12%	8 fő - 31%	15 fő - 58%
14 évesek	27.80	46.00	35.73	6.22	23.10	40.30	28.76	4.58		7 fő - 22%	25 fő - 78%
15 évesek	23.80	60.40	39.39	11.67	20.40	34.00	27.77	4.55	4 fő - 22%	2 fő - 11%	12 fő - 67%
16 évesek	0	0	0	0	28.10	28.10	28.10	0.00			1 fő - 100%

Helyből távolugrás teszt (cm)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	150.00	186.00	168.00	18.00	138.00	165.00	151.50	13.50			4 fő - 100%
12 évesek	96.00	172.00	138.60	22.32	85.00	176.00	139.53	25.30	4 fő - 16%	6 fő - 24%	15 fő - 60%
13 évesek	115.00	208.00	161.40	24.80	122.00	215.00	153.55	25.36	2 fő - 8%	8 fő - 31%	16 fő - 62%
14 évesek	127.00	242.00	184.60	28.54	100.00	204.00	160.41	25.39	2 fő - 6%	4 fő - 13%	26 fő - 81%
15 évesek	165.00	247.00	202.78	26.62	130.00	217.00	157.63	27.03		4 fő - 24%	13 fő - 76%
16 évesek	0	0	0	0	125.00	125.00	125.00	0.00		1 fő - 100%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	17.85	23.00	20.43	2.58	22.50	26.60	24.55	2.05	2 fő - 50%	2 fő - 50%
12 évesek	8.50	33.80	19.10	7.93	8.50	36.85	25.98	8.45	11 fő - 44%	14 fő - 56%
13 évesek	17.40	34.95	24.16	5.08	12.85	40.50	28.82	6.33	5 fő - 19%	21 fő - 81%
14 évesek	16.05	41.00	26.17	7.73	16.50	40.50	30.23	7.62	8 fő - 26%	23 fő - 74%
15 évesek	6.10	40.75	27.88	11.90	18.20	45.05	31.14	8.72	5 fő - 28%	13 fő - 72%
16 évesek	0	0	0	0	35.00	35.00	35.00	0.00		1 fő - 100%



összegzés

Erősségek:

- testösszetétel
- vázizomzat fejlettsége
- törzserő, izomerő

Fejlesztendő terület:

- aerob állóképesség

De még így is magasabb, mint a vármegyei és országos átlag!



