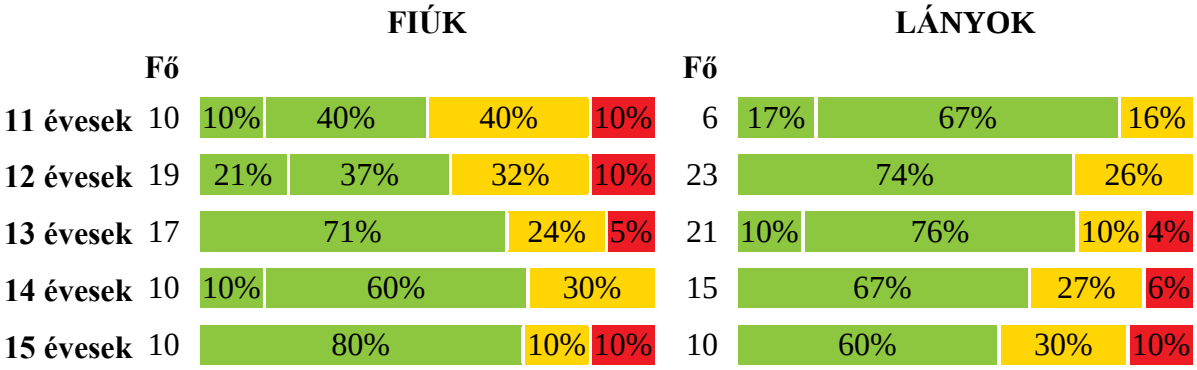
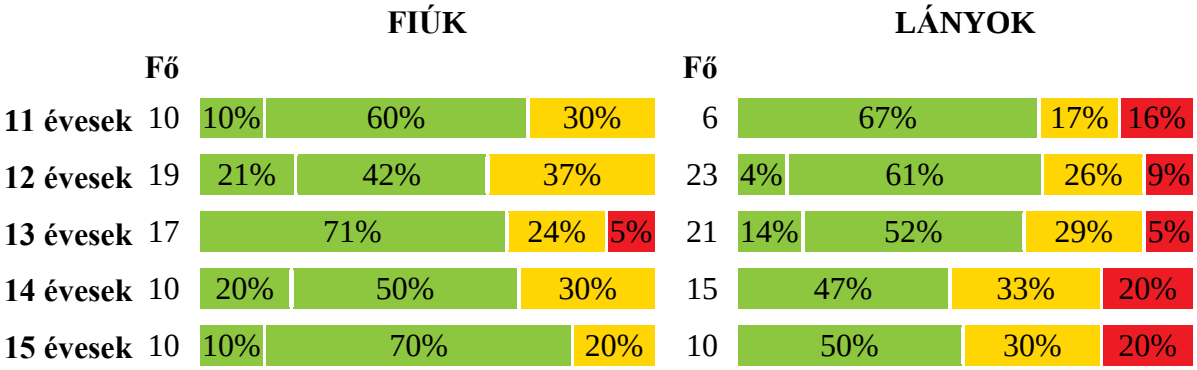
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m^2)



	FIÚK					LÁNYOK					INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás		Min.	Max.	Átlag	Szórás		FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	**15.00**	**27.00**	**20.00**	**3.79**		**14.00**	**24.00**	**19.00**	**2.98**		1 fő - 6%	5 fő - 31%	10 fő - 63%
12 évesek	**13.00**	**28.00**	**20.00**	**4.38**		**16.00**	**25.00**	**20.00**	**2.81**		2 fő - 4%	12 fő - 29%	28 fő - 67%
13 évesek	**16.00**	**31.00**	**22.00**	**3.37**		**15.00**	**31.00**	**20.00**	**3.88**		2 fő - 5%	6 fő - 16%	30 fő - 79%
14 évesek	**16.00**	**27.00**	**21.00**	**3.37**		**18.00**	**30.00**	**23.00**	**3.70**		1 fő - 4%	7 fő - 28%	17 fő - 68%
15 évesek	**17.00**	**32.00**	**21.00**	**4.28**		**20.00**	**38.00**	**24.00**	**4.95**		2 fő - 10%	4 fő - 20%	14 fő - 70%
										Összesen:	6 %	24 %	70 %

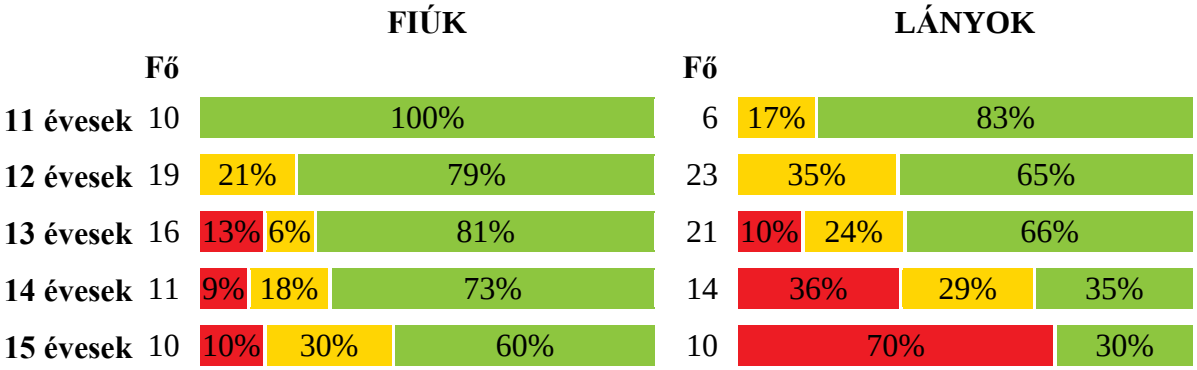
Testzsír százalék (TZS %)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	**9.00**	**32.00**	**19.00**	**7.42**	**15.00**	**36.00**	**22.00**	**6.98**	1 fő - 6%	4 fő - 25%	11 fő - 69%
12 évesek	**7.00**	**34.00**	**20.00**	**8.54**	**11.00**	**37.00**	**24.00**	**6.88**	2 fő - 5%	13 fő - 31%	27 fő - 64%
13 évesek	**8.00**	**38.00**	**20.00**	**7.91**	**10.00**	**44.00**	**22.00**	**9.04**	2 fő - 6%	10 fő - 26%	26 fő - 68%
14 évesek	**7.00**	**34.00**	**17.00**	**8.66**	**19.00**	**41.00**	**28.00**	**7.24**	3 fő - 12%	8 fő - 32%	14 fő - 56%
15 évesek	**6.00**	**24.00**	**15.00**	**4.98**	**22.00**	**43.00**	**30.00**	**6.55**	2 fő - 10%	5 fő - 25%	13 fő - 65%
									Összesen:	7 %	28 %	65 %

AEROB FITTSéGI (áLLãKéPESSéGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	**41.00**	**55.00**	**48.00**	**4.33**	**39.00**	**51.00**	**44.00**	**3.68**		1 fő - 6%	15 fő - 94%
12 évesek	**38.00**	**53.00**	**45.00**	**4.64**	**38.00**	**49.00**	**42.00**	**3.23**		12 fő - 29%	30 fő - 71%
13 évesek	**35.00**	**59.00**	**48.00**	**7.47**	**32.00**	**53.00**	**44.00**	**6.00**	4 fő - 11%	6 fő - 16%	27 fő - 73%
14 évesek	**36.00**	**50.00**	**43.00**	**3.93**	**31.00**	**45.00**	**38.00**	**4.22**	6 fő - 24%	6 fő - 24%	13 fő - 52%
15 évesek	**37.00**	**61.00**	**47.00**	**7.46**	**31.00**	**52.00**	**37.00**	**6.32**	8 fő - 40%	3 fő - 15%	9 fő - 45%
									Összesen:	13 %	20 %	67 %

VáZIZOMZAT FITTSéGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK Fő	FIÚK		LÁNYOK Fő	LÁNYOK	
11 évesek	10	10%	90%	6	100%	
12 évesek	19	5%	95%	23	100%	
13 évesek	17	100%		21	5%	95%
14 évesek	11	100%		14	100%	
15 évesek	10	40%	60%	10	10%	90%

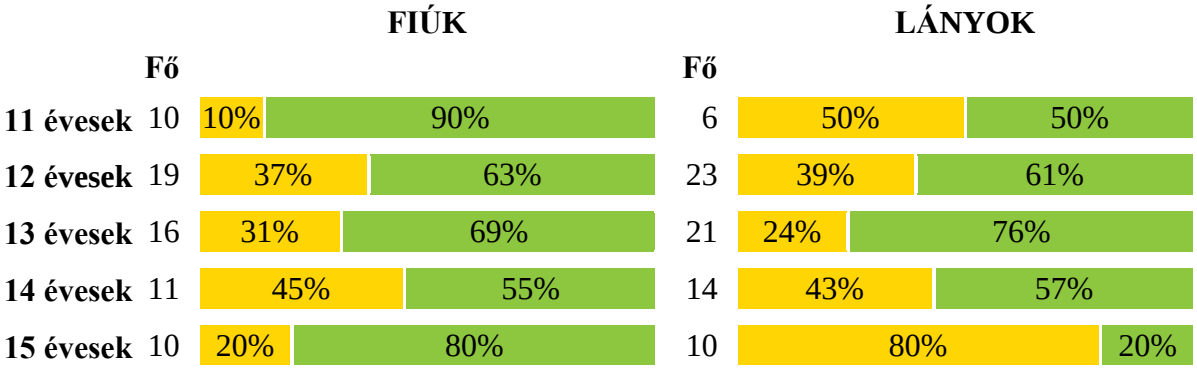
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**10.00**	**80.00**	**59.00**	**25.32**	**62.00**	**80.00**	**77.00**	**6.71**	1 fő - 6%	15 fő - 94%
12 évesek	**8.00**	**80.00**	**57.00**	**20.48**	**26.00**	**80.00**	**65.00**	**18.67**	1 fő - 2%	41 fő - 98%
13 évesek	**40.00**	**80.00**	**72.00**	**13.03**	**6.00**	**80.00**	**71.00**	**21.16**	1 fő - 3%	37 fő - 97%
14 évesek	**40.00**	**80.00**	**71.00**	**15.64**	**35.00**	**80.00**	**75.00**	**13.17**		25 fő - 100%
15 évesek	**1.00**	**80.00**	**44.00**	**31.35**	**15.00**	**80.00**	**47.00**	**21.57**	5 fő - 25%	15 fő - 75%
									Összesen: 6 %	94 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK Fő	FIÚK		LÁNYOK Fő	LÁNYOK	
11 évesek	10	50%	50%	6	50%	50%
12 évesek	19	58%	42%	23	57%	43%
13 évesek	16	31%	69%	21	29%	71%
14 évesek	11	82%	18%	14	21%	79%
15 évesek	10	80%	20%	10	10%	90%

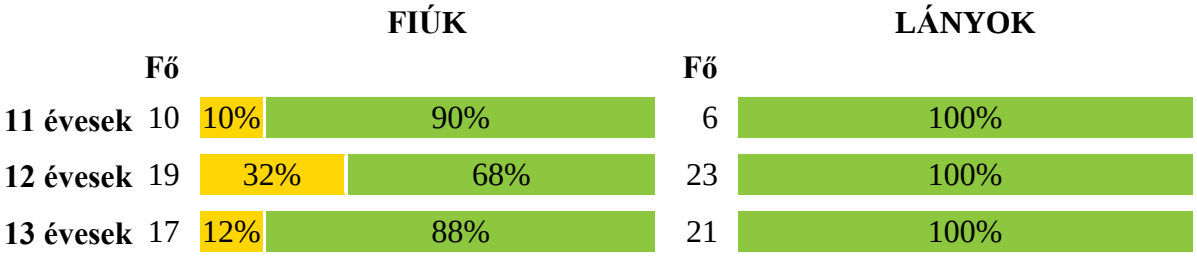
	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**16.00**	**30.00**	**22.00**	**4.66**	**14.00**	**30.00**	**22.00**	**5.31**	8 fő - 50%	8 fő - 50%
12 évesek	**16.00**	**30.00**	**22.00**	**3.98**	**18.00**	**29.00**	**23.00**	**2.96**	24 fő - 57%	18 fő - 43%
13 évesek	**19.00**	**30.00**	**24.00**	**2.88**	**19.00**	**30.00**	**25.00**	**3.30**	11 fő - 30%	26 fő - 70%
14 évesek	**18.00**	**24.00**	**21.00**	**1.91**	**17.00**	**30.00**	**25.00**	**3.69**	12 fő - 48%	13 fő - 52%
15 évesek	**11.00**	**29.00**	**18.00**	**6.23**	**21.00**	**28.00**	**26.00**	**2.29**	9 fő - 45%	11 fő - 55%
								Összesen:	46 %	54 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**5.00**	**14.00**	**11.00**	**2.51**	**2.00**	**17.00**	**10.00**	**6.02**	4 fő - 25%	12 fő - 75%
12 évesek	**1.00**	**36.00**	**13.00**	**10.24**	**1.00**	**24.00**	**10.00**	**7.58**	16 fő - 38%	26 fő - 62%
13 évesek	**7.00**	**25.00**	**14.00**	**5.70**	**1.00**	**33.00**	**13.00**	**9.15**	10 fő - 27%	27 fő - 73%
14 évesek	**1.00**	**22.00**	**12.00**	**7.16**	**1.00**	**30.00**	**10.00**	**8.81**	11 fő - 44%	14 fő - 56%
15 évesek	**7.00**	**25.00**	**18.00**	**5.20**	**1.00**	**18.00**	**5.00**	**5.44**	10 fő - 50%	10 fő - 50%
								Összesen:	36 %	64 %

Kézi szorítóerő (kg)



14 évesek	11	9%	91%	14	100%
15 évesek	9	100%		11	100%

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**16.00**	**31.00**	**25.00**	**5.02**	**18.00**	**25.00**	**21.00**	**2.25**	1 fő - 6%	15 fő - 94%
12 évesek	**11.00**	**35.00**	**22.00**	**5.39**	**17.00**	**27.00**	**22.00**	**2.79**	6 fő - 14%	36 fő - 86%
13 évesek	**16.00**	**42.00**	**27.00**	**6.38**	**16.00**	**37.00**	**25.00**	**5.04**	2 fő - 5%	36 fő - 95%
14 évesek	**19.00**	**44.00**	**30.00**	**7.32**	**21.00**	**37.00**	**28.00**	**4.44**	1 fő - 4%	24 fő - 96%
15 évesek	**31.00**	**58.00**	**40.00**	**8.03**	**22.00**	**34.00**	**28.00**	**3.02**		20 fő - 100%
									Összesen: 7 %	93 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK Fő			LÁNYOK Fő		
11 évesek	10	100%		6	100%	
12 évesek	19	16%	84%	23	9%	91%
13 évesek	17	35%	65%	21	19%	81%
14 évesek	11	9%	91%	14	29%	71%
15 évesek	10	10%	90%	10	40%	60%

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	**154.00**	**186.00**	**168.00**	**10.00**	**134.00**	**166.00**	**151.00**	**10.48**		16 fő - 100%
12 évesek	**114.00**	**188.00**	**153.00**	**17.02**	**119.00**	**180.00**	**147.00**	**14.48**	5 fő - 12%	37 fő - 88%
13 évesek	**123.00**	**213.00**	**169.00**	**28.70**	**109.00**	**221.00**	**155.00**	**23.94**	10 fő - 26%	28 fő - 74%
14 évesek	**132.00**	**222.00**	**190.00**	**25.55**	**119.00**	**205.00**	**157.00**	**25.71**	5 fő - 20%	20 fő - 80%
15 évesek	**159.00**	**230.00**	**202.00**	**20.27**	**120.00**	**169.00**	**144.00**	**15.41**	5 fő - 25%	15 fő - 75%
									Összesen: 18 %	82 %

HAJLéKONYSáGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK Fő			LÁNYOK Fő		
11 évesek	10	20%	80%	6	17%	83%
12 évesek	19	26%	74%	23	30%	70%
13 évesek	17	18%	82%	21	10%	90%
14 évesek	10	20%	80%	14	7%	93%
15 évesek	8	50%	50%	10	40%	60%

	FIÚK					LÁNYOK					INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás		Min.	Max.	Átlag	Szórás		FSZ	EZ
11 évesek	**12.00**	**37.00**	**23.00**	**6.43**		**18.00**	**36.00**	**29.00**	**6.27**		3 fő - 19%	13 fő - 81%
12 évesek	**6.00**	**31.00**	**20.00**	**6.42**		**18.00**	**47.00**	**30.00**	**6.78**		12 fő - 29%	30 fő - 71%
13 évesek	**16.00**	**42.00**	**27.00**	**7.21**		**23.00**	**45.00**	**32.00**	**5.54**		5 fő - 13%	33 fő - 87%
14 évesek	**16.00**	**37.00**	**26.00**	**6.07**		**21.00**	**40.00**	**32.00**	**4.51**		3 fő - 13%	21 fő - 88%
15 évesek	**13.00**	**30.00**	**22.00**	**5.19**		**21.00**	**37.00**	**28.00**	**4.83**		8 fő - 44%	10 fő - 56%
										Összesen:	22 %	78 %

Egészségzónák magyarázata

Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna