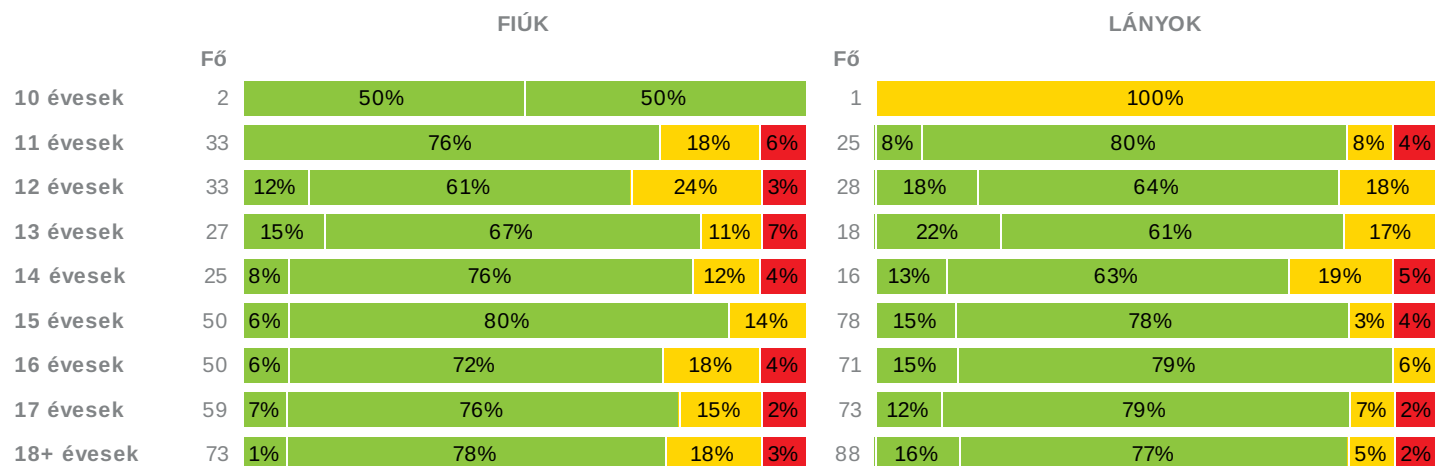




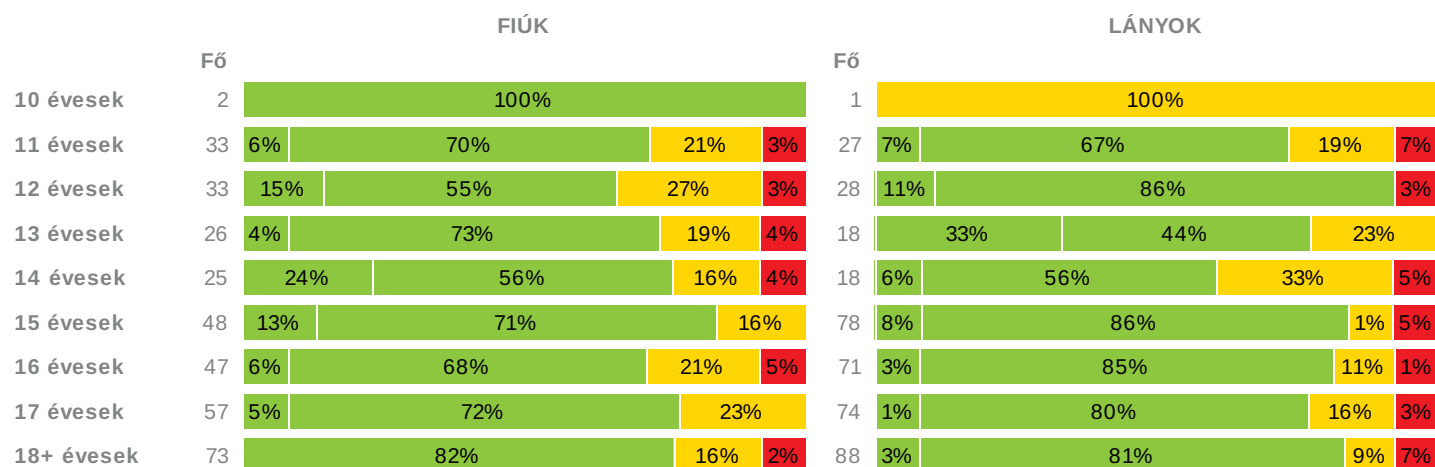
TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

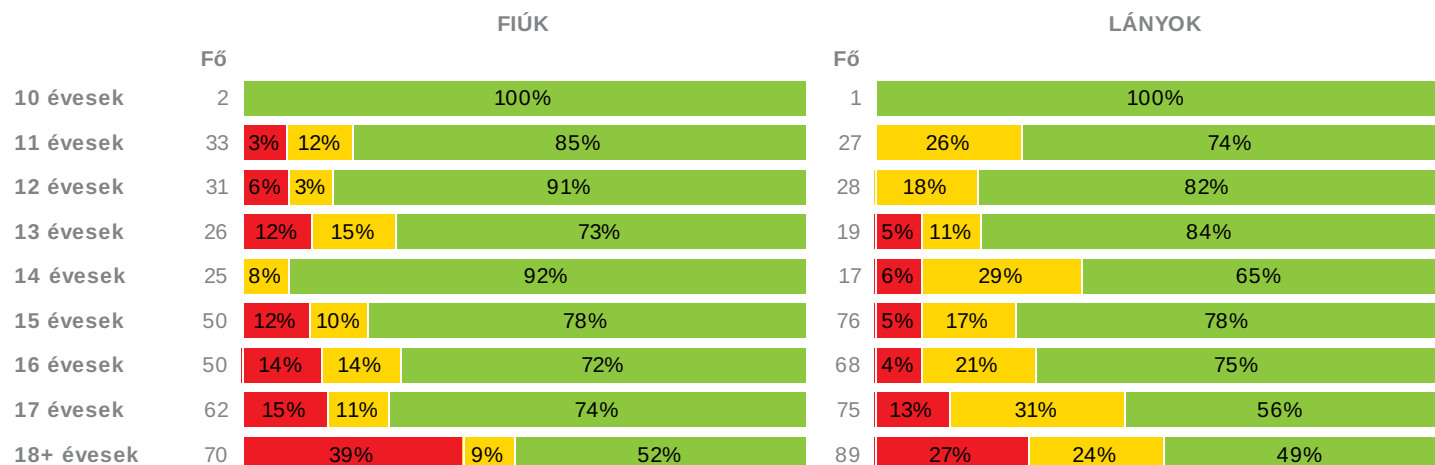


Testzsír százalék (Tzs %) (TTS %)



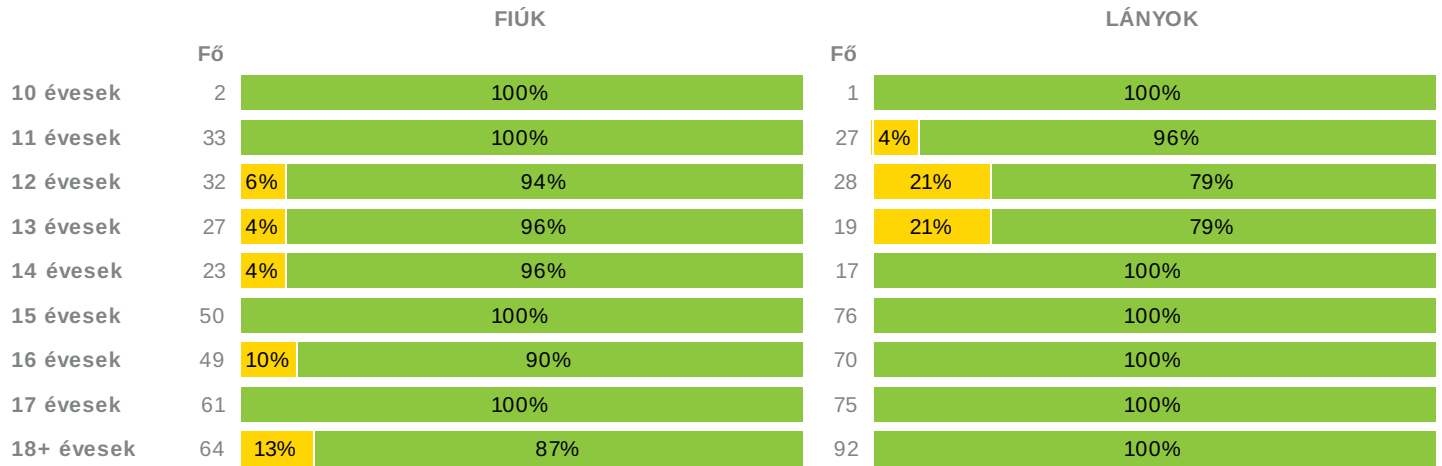
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

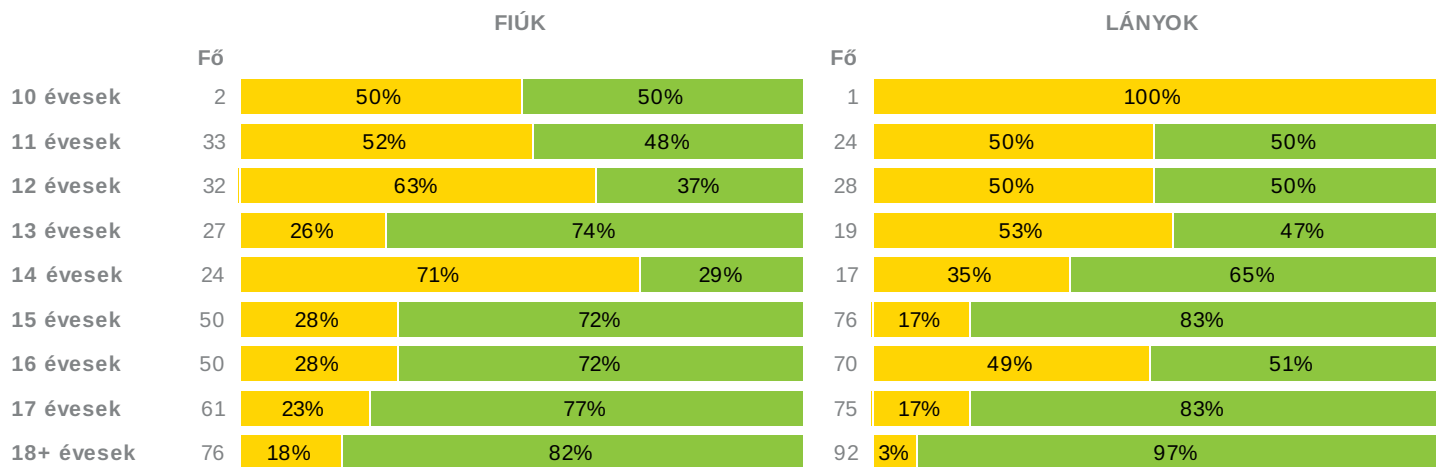


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

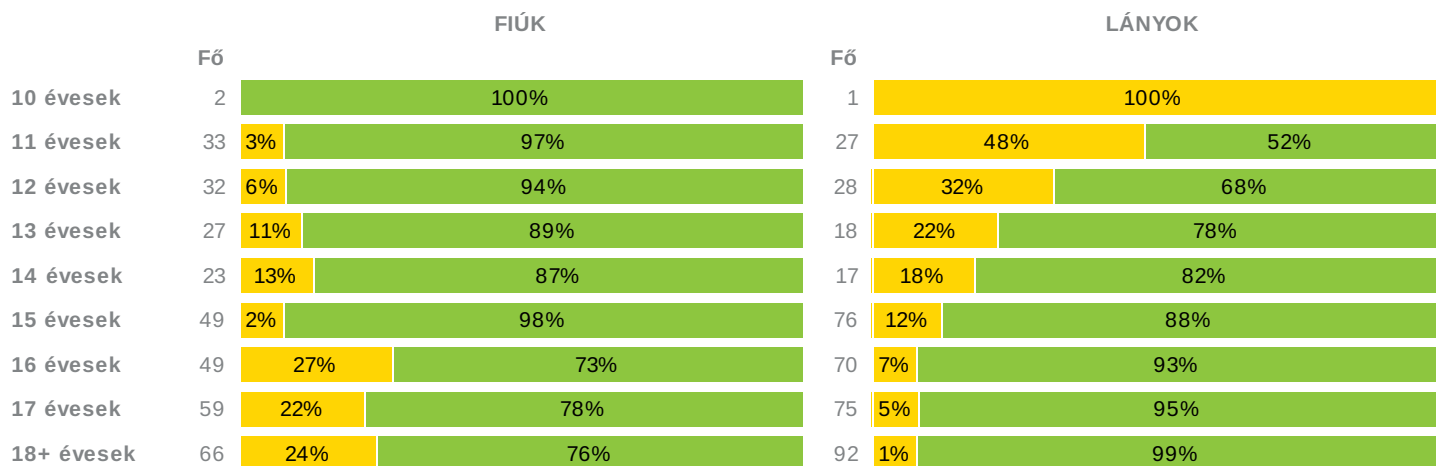
Ütemezett hasizom (db)



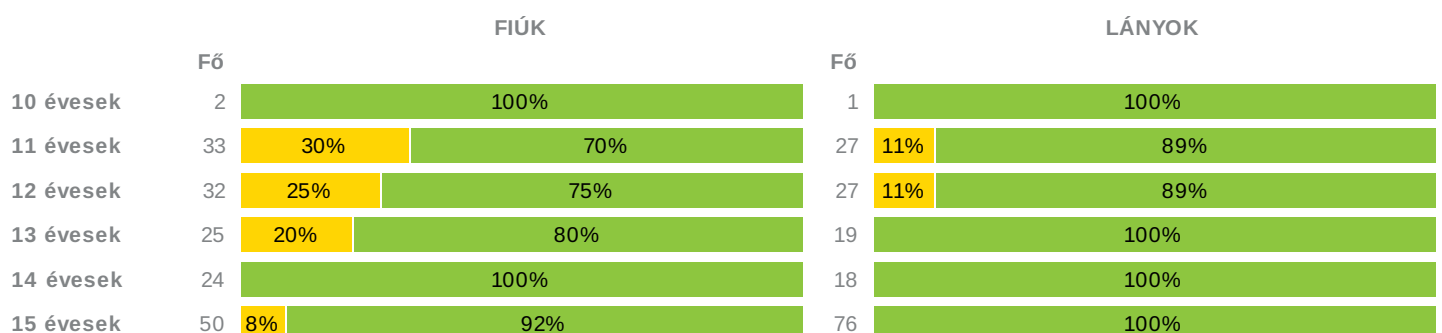
Törzsemelés (cm)



Ütemezett fekvőtámasz (db)



Kézi szorítóerő (kg)



16 évesek	49	16%	84%	70	4%	96%
17 évesek	60	10%	90%	74	9%	91%
18+ évesek	75	19%	81%	92	21%	79%

Helyből távolugrás (cm)

		FIÚK		LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	2	100%		1	100%	
11 évesek	33	9%	91%	27	4%	96%
12 évesek	33	21%	79%	28	11%	89%
13 évesek	25	20%	80%	19	11%	89%
14 évesek	23	17%	83%	17	12%	88%
15 évesek	50	6%	94%	77	1%	99%
16 évesek	49	12%	88%	69	3%	97%
17 évesek	60	20%	80%	75	3%	97%
18+ évesek	75	17%	83%	91	8%	92%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

		FIÚK		LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	2	100%		1	100%	
11 évesek	33	21%	79%	27	26%	74%
12 évesek	32	28%	72%	28	11%	89%
13 évesek	24	100%		19	16%	84%
14 évesek	25	40%	60%	18	100%	
15 évesek	50	36%	64%	77	14%	86%
16 évesek	49	20%	80%	70	20%	80%
17 évesek	61	3%	97%	74	14%	86%
18+ évesek	76	4%	96%	92	10%	90%



TELEPHELYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14	18	16	2.58	20	20	20			1 fő - 33%	2 fő - 67%
11 évesek	15	32	19	3.75	14	26	18	2.66	3 fő - 5%	8 fő - 14%	47 fő - 81%
12 évesek	14	26	19	3.34	13	24	18	2.8	1 fő - 2%	13 fő - 21%	47 fő - 77%
13 évesek	15	29	19	3.68	14	27	19	3.42	2 fő - 5%	6 fő - 13%	37 fő - 82%
14 évesek	13	30	19	3.71	16	33	21	4.64	2 fő - 5%	6 fő - 15%	33 fő - 80%
15 évesek	14	28	20	2.71	15	36	20	3.33	3 fő - 2%	9 fő - 7%	116 fő - 91%
16 évesek	16	33	21	3.5	15	29	20	2.74	2 fő - 1%	13 fő - 12%	106 fő - 88%
17 évesek	17	30	22	2.89	16	30	20	2.76	2 fő - 1%	14 fő - 12%	116 fő - 88%
18+ évesek	18	33	23	3.2	16	34	20	2.9	4 fő - 2%	17 fő - 11%	140 fő - 87%
Összesen:									3 %	12 %	85 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	15	21	18	4.24	30	30	30			1 fő - 33%	2 fő - 67%
11 évesek	6	38	19	7.02	7	38	21	7.23	3 fő - 5%	12 fő - 20%	45 fő - 75%
12 évesek	4	36	17	8.4	7	36	18	5.95	2 fő - 3%	9 fő - 15%	50 fő - 82%
13 évesek	6	38	17	8.51	5	35	18	8.98	1 fő - 3%	9 fő - 20%	34 fő - 77%
14 évesek	3	34	13	8.07	13	38	24	7.56	2 fő - 5%	10 fő - 23%	31 fő - 72%
15 évesek	4	30	12	6.6	10	42	21	6.11	4 fő - 3%	9 fő - 7%	113 fő - 90%
16 évesek	5	35	15	7.26	9	39	23	5.28	3 fő - 3%	18 fő - 15%	97 fő - 82%
17 évesek	5	31	16	6.38	15	45	25	6.22	2 fő - 2%	25 fő - 19%	104 fő - 79%
18+ évesek	7	36	18	5.84	10	46	25	6.54	7 fő - 5%	20 fő - 12%	134 fő - 83%
Összesen:									3 %	15 %	82 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	47	49	48	1.5	42	42	42				3 fő - 100%
11 évesek	36	61	46	6.01	37	47	42	2.94	1 fő - 2%	11 fő - 18%	48 fő - 80%
12 évesek	35	62	46	7.38	39	54	43	4.33	2 fő - 3%	6 fő - 10%	51 fő - 86%
13 évesek	36	58	47	6.91	35	50	42	3.9	4 fő - 9%	6 fő - 13%	35 fő - 78%
14 évesek	40	64	50	6.2	35	49	41	4.24	1 fő - 2%	7 fő - 17%	34 fő - 81%
15 évesek	36	71	51	8.17	34	60	42	5.26	10 fő - 8%	18 fő - 14%	98 fő - 78%
16 évesek	28	71	49	9.65	34	62	42	5.22	10 fő - 8%	21 fő - 18%	87 fő - 74%
17 évesek	31	68	49	8.13	31	52	39	4	19 fő - 14%	30 fő - 22%	88 fő - 64%
18+ évesek	25	69	45	10.32	25	59	38	5.87	51 fő - 32%	27 fő - 17%	81 fő - 51%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	41	56	48	10.61	21	21	21			3 fő - 100%
11 évesek	21	80	57	21.57	14	80	45	24.54	1 fő - 2%	59 fő - 98%
12 évesek	0	80	59	23.06	9	80	28	13.48	8 fő - 13%	52 fő - 87%
13 évesek	20	80	62	20.44	0	80	37	22.39	5 fő - 11%	41 fő - 89%
14 évesek	19	80	67	15.99	21	80	64	20.95	1 fő - 3%	39 fő - 98%
15 évesek	26	80	71	14.93	30	80	73	14.19		126 fő - 100%
16 évesek	14	80	66	22.53	28	80	64	16.89	5 fő - 4%	114 fő - 96%
17 évesek	25	80	66	18.61	25	80	65	17.54		136 fő - 100%
18+ évesek	1	80	43	22.89	22	80	72	14.76	8 fő - 5%	148 fő - 95%
Összesen:									4 %	96 %

Törzsemelés (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	13	29	21	11.31	21	21	21		2 fő - 67%	1 fő - 33%
11 évesek	13	30	22	4.45	15	26	22	2.32	29 fő - 51%	28 fő - 49%
12 évesek	12	30	22	4.44	15	30	23	5	34 fő - 57%	26 fő - 43%
13 évesek	13	30	23	3.81	18	26	22	2.55	17 fő - 37%	29 fő - 63%
14 évesek	13	30	20	4.06	18	30	24	3.38	23 fő - 56%	18 fő - 44%
15 évesek	16	30	24	3.96	17	30	27	3.7	27 fő - 21%	99 fő - 79%
16 évesek	15	30	24	4.11	13	30	23	5.18	48 fő - 40%	72 fő - 60%
17 évesek	8	30	25	4.73	16	30	26	4.03	27 fő - 20%	109 fő - 80%
18+ évesek	1	30	25	5.85	16	30	28	2.74	17 fő - 10%	151 fő - 90%
Összesen:									30 %	70 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	13	20	16	4.95	5	5	5		1 fő - 33%	2 fő - 67%
11 évesek	6	34	16	6	1	15	7	4.78	14 fő - 23%	46 fő - 77%
12 évesek	0	43	18	9.46	2	30	12	7.29	11 fő - 18%	49 fő - 82%
13 évesek	7	45	23	10.77	3	26	12	6.54	7 fő - 16%	38 fő - 84%
14 évesek	8	40	23	7.48	2	30	12	7.4	6 fő - 15%	34 fő - 85%
15 évesek	10	46	25	7.83	1	40	13	7.46	10 fő - 8%	115 fő - 92%
16 évesek	0	40	22	8.09	1	40	14	6.95	18 fő - 15%	101 fő - 85%
17 évesek	10	47	22	7.11	1	35	14	5.74	17 fő - 13%	117 fő - 87%
18+ évesek	2	42	22	8.08	5	31	14	5.63	17 fő - 11%	141 fő - 89%
Összesen:									14 %	86 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	21	26	24	3.68	17	17	17			3 fő - 100%
11 évesek	13	33	21	4.97	14	33	21	4.41	13 fő - 22%	47 fő - 78%
12 évesek	14	33	22	4.56	13	36	20	4.92	11 fő - 19%	48 fő - 81%
13 évesek	10	32	24	5.94	19	31	23	3	5 fő - 11%	39 fő - 89%
14 évesek	25	46	32	5.22	19	39	28	5.43		42 fő - 100%
15 évesek	24	54	36	7.23	18	43	29	4.31	4 fő - 3%	122 fő - 97%
16 évesek	26	56	39	6.6	17	39	27	4.32	11 fő - 9%	108 fő - 91%

17 évesek	23	64	44	7.57	17	37	27	4.24	13 fő - 10%	121 fő - 90%
18+ évesek	29	64	43	6.74	21	40	29	4.67	33 fő - 20%	134 fő - 80%

Összesen: 12 % 88 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	151	152	151	0.71	142	142	142			3 fő - 100%
11 évesek	115	195	161	20.23	114	184	151	15.82	4 fő - 7%	56 fő - 93%
12 évesek	108	212	165	27.35	128	222	166	24.64	10 fő - 16%	51 fő - 84%
13 évesek	118	230	180	27.54	125	201	165	21.83	7 fő - 16%	37 fő - 84%
14 évesek	145	235	198	24.27	120	208	170	23.79	6 fő - 15%	34 fő - 85%
15 évesek	100	260	206	27.31	100	225	177	23.58	4 fő - 3%	123 fő - 97%
16 évesek	134	258	212	25.61	120	225	172	19.64	8 fő - 7%	110 fő - 93%
17 évesek	160	260	213	24.22	126	218	177	19.29	14 fő - 10%	121 fő - 90%
18+ évesek	155	266	217	20.07	115	230	175	19.58	20 fő - 12%	146 fő - 88%

Összesen: 10 % 90 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPHELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	25	31	28	4.6	27	27	27			3 fő - 100%
11 évesek	14	40	26	7.47	19	36	28	4.53	14 fő - 23%	46 fő - 77%
12 évesek	8	38	24	6.95	19	41	32	5.24	12 fő - 20%	48 fő - 80%
13 évesek	20	37	28	4.88	21	41	33	5.88	3 fő - 7%	40 fő - 93%
14 évesek	6	42	23	9.84	29	48	36	7.06	10 fő - 23%	33 fő - 77%
15 évesek	12	41	24	7.01	20	50	37	7.08	29 fő - 23%	98 fő - 77%
16 évesek	11	42	25	6.86	19	47	35	6.58	24 fő - 20%	95 fő - 80%
17 évesek	10	43	29	5.37	12	46	35	6.06	12 fő - 9%	123 fő - 91%
18+ évesek	17	50	30	6.57	23	50	36	5.14	12 fő - 7%	156 fő - 93%

Összesen: 15 % 85 %