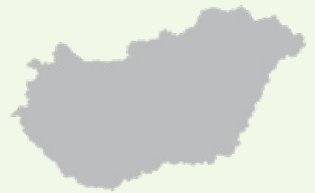




- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Karolina Katolikus Általános Iskola Székesegyházi
Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 190 / 86 fiú, 104 lány
Tanév: 2024/2025



Adatfeltöltöttségi állapot: 99,36 %
Nyomtatás dátuma: 2025.11.05 15:17:32

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	88% 12%		14	86% 14%
12 évesek	20	80% 10% 10%		23	74% 22% 4%
13 évesek	20	65% 30% 5%		20	90% 10%
14 évesek	23	96% 4%		27	74% 22% 4%
15 évesek	12	92% 8%		18	78% 17% 5%
16 évesek	3	67% 33%		1	100%

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	88% 12%		14	100%
12 évesek	20	100%		23	74% 22% 4%
13 évesek	20	100%		20	90% 10%
14 évesek	23	100%		27	93% 7%
15 évesek	12	100%		18	94% 6%
16 évesek	3	100%		1	100%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	25% 25% 50%		15	7% 7% 86%
12 évesek	20	25% 15% 60%		22	9% 23% 68%
13 évesek	20	15% 20% 65%		19	5% 37% 58%
14 évesek	22	5% 27% 68%		26	8% 54% 38%
15 évesek	12	42% 33% 25%		18	28% 33% 39%
16 évesek	3	67% 33%		1	100%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	100%		15	100%
12 évesek	20	100%		23	100%
13 évesek	20	100%		20	100%
14 évesek	23	100%		26	4% 96%

15 évesek	12	100%	18	6%	94%
16 évesek	3	100%	1	100%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	75%25%	14	50%50%	
12 évesek	20	75%25%	23	52%48%	
13 évesek	20	80%20%	20	40%60%	
14 évesek	23	65%35%	27	44%56%	
15 évesek	12	50%50%	18	33%67%	
16 évesek	3	67%33%	1	100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	13%87%	15	7%93%	
12 évesek	19	100%	23	9%91%	
13 évesek	20	100%	20	20%80%	
14 évesek	23	9%91%	27	30%70%	
15 évesek	12	100%	18	100%	
16 évesek	3	100%	1	100%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	13%38%49%	15	20%27%53%	
12 évesek	19	16%26%58%	23	9%26%65%	
13 évesek	20	20%25%55%	20	5%40%55%	
14 évesek	23	13%17%70%	27	19%15%66%	
15 évesek	12	25%42%33%	18	33%39%28%	
16 évesek	3	33%33%34%	1	100%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	50%50%	15	7%93%	
12 évesek	20	30%70%	23	26%74%	
13 évesek	20	20%80%	20	25%75%	
14 évesek	23	9%91%	27	30%70%	
15 évesek	12	100%	18	22%78%	
16 évesek	3	33%67%	1	100%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
11 évesek	8	88%12%	14	79%21%	
12 évesek	19	89%11%	23	87%13%	
13 évesek	20	75%25%	20	75%25%	

14 évesek	23	70%	30%	27	67%	33%
15 évesek	12	83%	17%	18	89%	11%
16 évesek	3	67%	33%	1	100%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Karolina Katolikus Általános Iskola Székesegyházi
Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 190 / 86 fiú, 104 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,36 %
Nyomtatás dátuma: 2025.11.05 15:17:32

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.65	32.67	19.46	5.45	10.56	23.42	17.38	3.07	1 fő - 5%	2 fő - 9%	19 fő - 86%
12 évesek	15.58	28.12	18.96	3.46	14.15	33.05	20.04	4.22	3 fő - 7%	7 fő - 16%	33 fő - 77%
13 évesek	13.85	28.58	20.49	3.43	15.35	28.00	19.69	2.68	1 fő - 2%	8 fő - 20%	31 fő - 78%
14 évesek	14.83	24.42	19.20	2.39	14.81	28.53	21.29	2.97	1 fő - 2%	7 fő - 14%	42 fő - 84%
15 évesek	15.21	27.45	18.04	3.02	16.98	28.88	21.33	2.94	1 fő - 4%	4 fő - 13%	25 fő - 83%
16 évesek	20.34	24.50	22.74	1.76	34.90	34.90	34.90	0.00	1 fő - 25%	1 fő - 25%	2 fő - 50%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	3.38	27.84	9.62	7.46	7.44	25.50	17.51	4.13		1 fő - 5%	21 fő - 95%
12 évesek	4.24	21.83	9.03	4.77	13.91	38.87	21.16	5.65	1 fő - 2%	5 fő - 12%	37 fő - 86%
13 évesek	1.99	22.47	11.25	4.75	16.00	32.01	20.67	3.56		2 fő - 5%	38 fő - 95%
14 évesek	3.36	16.70	9.76	3.14	16.78	32.75	23.29	3.55		2 fő - 4%	48 fő - 96%
15 évesek	4.20	21.07	8.02	4.19	17.01	33.40	22.48	3.98		1 fő - 3%	29 fő - 97%
16 évesek	11.34	17.12	14.68	2.44	41.75	41.75	41.75	0.00	1 fő - 25%		3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	36.24	50.43	42.01	5.19	37.28	59.59	46.25	6.11	3 fő - 13%	3 fő - 13%	17 fő - 74%
12 évesek	34.25	61.07	44.10	7.36	35.45	51.34	42.59	4.24	7 fő - 17%	8 fő - 19%	27 fő - 64%
13 évesek	33.81	58.42	44.31	6.50	36.74	48.99	41.47	3.60	4 fő - 10%	11 fő - 28%	24 fő - 62%
14 évesek	38.17	59.95	47.10	6.07	33.30	44.58	39.12	2.88	3 fő - 6%	20 fő - 42%	25 fő - 52%
15 évesek	33.35	50.16	40.67	4.27	32.79	44.80	38.65	3.50	10 fő - 33%	10 fő - 33%	10 fő - 33%
16 évesek	34.09	47.15	40.09	5.38	29.31	29.31	29.31	0.00	3 fő - 75%		1 fő - 25%
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	21.00	80.00	49.63	20.67	19.00	80.00	60.07	16.08		23 fő - 100%
12 évesek	19.00	80.00	65.90	16.71	36.00	80.00	70.26	12.06		43 fő - 100%
13 évesek	25.00	80.00	70.85	15.21	28.00	80.00	74.20	12.48		40 fő - 100%
14 évesek	30.00	80.00	68.22	14.79	14.00	80.00	68.27	17.14	1 fő - 2%	48 fő - 98%
15 évesek	26.00	80.00	69.08	16.87	15.00	80.00	71.39	19.15	1 fő - 3%	29 fő - 97%
16 évesek	41.00	80.00	59.67	15.97	10.00	10.00	10.00	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	12.00	25.00	18.56	4.54	17.50	30.00	23.43	4.30	13 fő - 59%	9 fő - 41%
12 évesek	7.00	30.00	19.68	5.75	11.50	30.00	22.84	5.03	27 fő - 63%	16 fő - 37%
13 évesek	9.50	27.00	19.83	4.24	16.00	30.00	22.90	3.63	24 fő - 60%	16 fő - 40%
14 évesek	14.50	30.00	21.87	5.08	12.00	30.00	23.69	4.61	27 fő - 54%	23 fő - 46%
15 évesek	12.00	30.00	22.79	5.65	8.00	30.00	24.11	5.96	12 fő - 40%	18 fő - 60%
16 évesek	10.00	26.00	17.67	6.55	22.00	22.00	22.00	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%
Összesen:									0 %	0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	5.00	23.00	16.75	5.38	0.00	52.00	22.40	11.60	2 fő - 9%	21 fő - 91%
12 évesek	10.00	70.00	25.32	14.17	2.00	70.00	19.57	12.46	2 fő - 5%	40 fő - 95%
13 évesek	11.00	43.00	24.35	8.19	5.00	32.00	15.30	7.85	4 fő - 10%	36 fő - 90%
14 évesek	5.00	35.00	23.26	7.57	4.00	30.00	14.52	8.72	10 fő - 20%	40 fő - 80%
15 évesek	19.00	50.00	28.92	8.37	10.00	34.00	19.67	5.53		30 fő - 100%
16 évesek	19.00	30.00	23.33	4.78	3.00	3.00	3.00	0.00	1 fő - 25%	3 fő - 75%
Összesen:									0 %	0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	15.30	48.20	23.88	9.97	13.00	27.50	20.25	4.68	4 fő - 17%	7 fő - 30%	12 fő - 52%
12 évesek	14.00	36.00	23.05	4.96	17.40	31.00	22.57	3.52	5 fő - 12%	11 fő - 26%	26 fő - 62%
13 évesek	13.90	39.40	27.83	7.22	15.90	34.80	24.23	4.26	5 fő - 13%	13 fő - 33%	22 fő - 55%
14 évesek	12.20	47.83	33.38	8.34	15.90	39.70	26.32	5.31	8 fő - 16%	8 fő - 16%	34 fő - 68%
15 évesek	18.60	47.20	32.13	7.90	18.30	31.40	24.13	3.86	9 fő - 30%	12 fő - 40%	9 fő - 30%
16 évesek	18.20	44.50	31.57	10.74	21.20	21.20	21.20	0.00	2 fő - 50%	1 fő - 25%	1 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	82.00	182.00	136.13	27.57	117.00	196.00	158.47	23.91	5 fő - 22%	18 fő - 78%
12 évesek	75.00	203.00	163.10	31.06	88.00	189.00	148.17	28.95	12 fő - 28%	31 fő - 72%
13 évesek	92.00	206.00	165.45	25.77	18.00	195.00	149.30	40.47	9 fő - 23%	31 fő - 78%
14 évesek	143.00	238.00	190.87	21.71	104.00	192.00	153.89	27.68	10 fő - 20%	40 fő - 80%

15 évesek	180.00	225.00	198.42	13.51	102.00	194.00	158.61	23.71	4 fő - 13%	26 fő - 87%
16 évesek	75.00	223.00	164.33	64.19	60.00	60.00	60.00	0.00	2 fő - 50%	2 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	8.50	28.50	15.19	6.04	6.00	34.50	19.32	7.65	18 fő - 82%	4 fő - 18%
12 évesek	4.50	23.00	13.17	5.20	10.00	32.50	18.96	5.89	37 fő - 88%	5 fő - 12%
13 évesek	4.50	26.50	15.83	5.87	6.00	30.00	19.13	6.93	30 fő - 75%	10 fő - 25%
14 évesek	8.00	29.00	17.65	6.00	8.00	35.50	21.80	6.75	34 fő - 68%	16 fő - 32%
15 évesek	6.50	24.00	16.04	4.12	7.00	33.00	19.19	7.18	26 fő - 87%	4 fő - 13%
16 évesek	7.00	23.50	12.67	7.66	11.50	11.50	11.50	0.00	3 fő - 75%	1 fő - 25%

Összesen: 0 % 0 %