



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Boldog Gizella Katolikus Általános Iskola és Óvoda

Létszám: 103 / 52 fiú, 51 lány

Tanév: 2025/2026

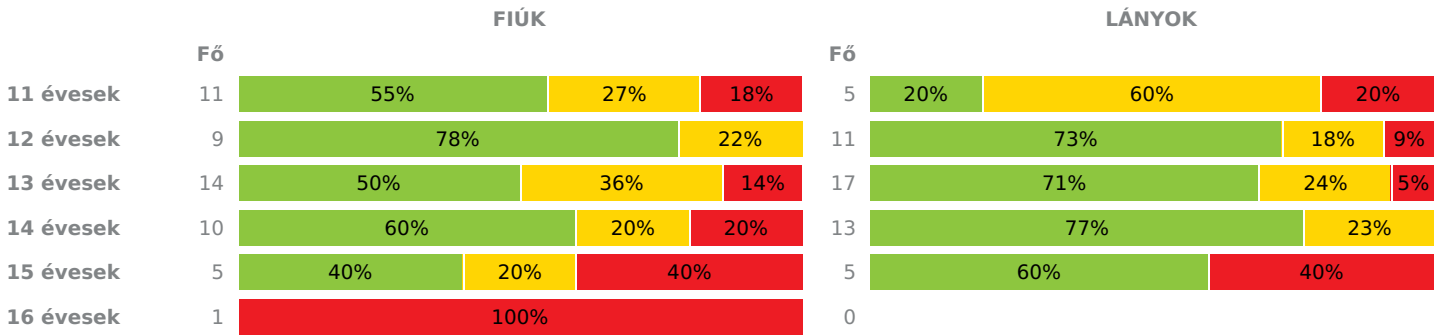
Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2026.10.20 11:40:42

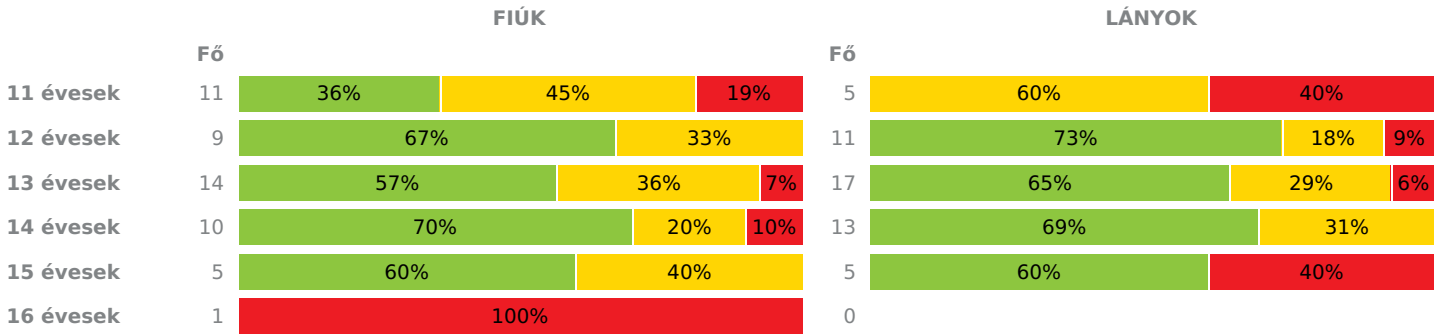
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

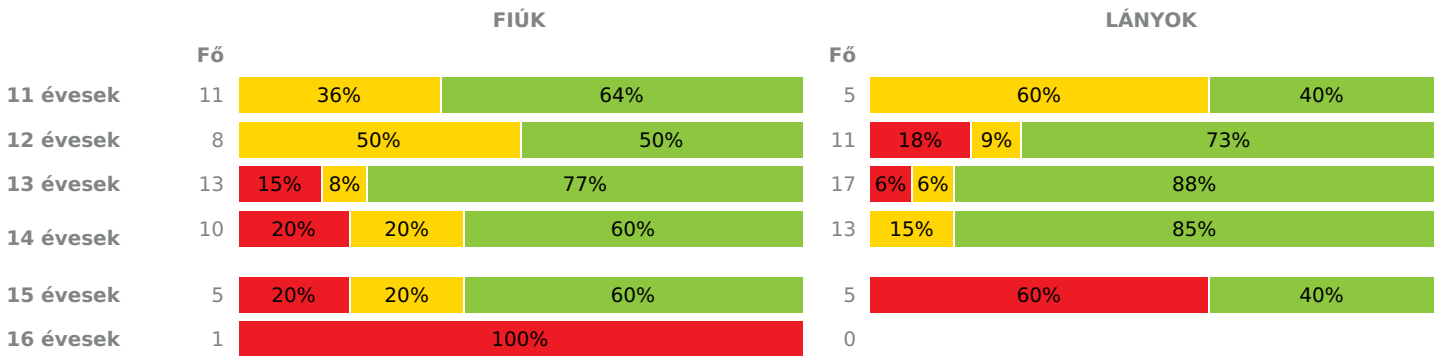


Testzsírszázalék (TZS %)



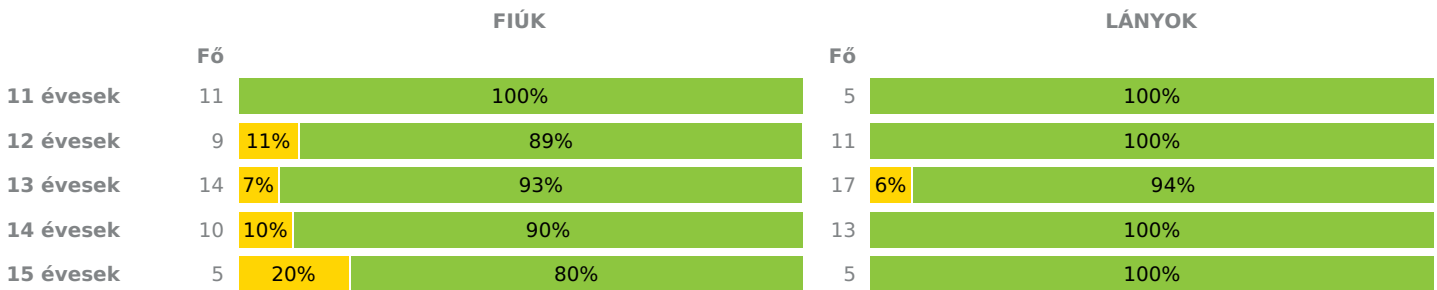
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



16 évesek	1	100%	0
-----------	---	------	---

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	11	73%	27%	5	60%	40%	
12 évesek	9	78%	22%	11	27%	73%	
13 évesek	14	64%	36%	17	65%	35%	
14 évesek	10	40%	60%	13	54%	46%	
15 évesek	5	80%	20%	5	100%		
16 évesek	1	100%		0			

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	11	27%	73%	5	60%	40%	
12 évesek	9	22%	78%	11	18%	82%	
13 évesek	13	23%	77%	17	24%	76%	
14 évesek	10	30%	70%	13	23%	77%	
15 évesek	5	60%	40%	5	60%	40%	
16 évesek	1	100%		0			

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	11	27%	73%	5	60%	40%	
12 évesek	9	11%	89%	11	36%	64%	
13 évesek	14	21%	79%	17	6%	94%	
14 évesek	10	10%	20%	13	8%	8%	84%
15 évesek	5	100%		5	100%		
16 évesek	1	100%		0			

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	11	9%	91%	5	40%	60%	
12 évesek	9	33%	67%	11	18%	82%	
13 évesek	13	23%	77%	17	12%	88%	
14 évesek	10	20%	80%	13	15%	85%	
15 évesek	5	40%	60%	5	20%	20%	60%
16 évesek	1	100%		0			

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	11	45%	55%	5	20%	80%	
12 évesek	9	44%	56%	11	27%	73%	
13 évesek	14	43%	57%	17	6%	94%	
14 évesek	10	40%	60%	13	23%	77%	

15 évesek	5	80%	20%	5	20%	80%
16 évesek	1	100%		0		



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Boldog Gizella Katolikus Általános Iskola és Óvoda

Létszám: 103 / 52 fiú, 51 lány
Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %
Nyomtatás dátuma: 2026.10.20 11:40:42

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	15.77	37.55	22.18	6.00	21.11	25.63	23.33	1.86	3 fő - 18%	6 fő - 38%	7 fő - 44%
12 évesek	16.22	22.89	18.68	2.18	13.73	27.33	19.11	4.03	1 fő - 5%	4 fő - 20%	15 fő - 75%
13 évesek	15.01	36.73	22.25	5.45	15.62	29.41	21.12	3.22	3 fő - 10%	9 fő - 29%	19 fő - 61%
14 évesek	16.28	35.18	23.82	5.25	14.03	25.15	20.29	3.23	2 fő - 8%	5 fő - 22%	16 fő - 70%
15 évesek	18.28	30.68	24.76	4.44	16.20	43.70	27.13	10.36	4 fő - 40%	1 fő - 10%	5 fő - 50%
16 évesek	30.73	30.73	30.73	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	14.00	38.90	26.21	8.07	29.30	37.70	32.64	3.04	4 fő - 25%	8 fő - 50%	4 fő - 25%
12 évesek	5.00	30.10	18.78	7.02	5.00	36.80	18.77	10.43	1 fő - 5%	5 fő - 25%	14 fő - 70%
13 évesek	5.00	40.30	19.69	10.19	13.00	40.60	25.21	6.19	2 fő - 7%	10 fő - 32%	19 fő - 61%
14 évesek	6.10	36.30	18.80	9.56	9.10	35.40	23.85	8.04	1 fő - 4%	6 fő - 26%	16 fő - 70%
15 évesek	8.60	32.10	22.06	8.14	13.70	50.00	30.66	12.67	2 fő - 20%	2 fő - 20%	6 fő - 60%
16 évesek	36.30	36.30	36.30	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	37.89	49.91	43.13	4.17	37.46	40.26	38.69	1.26		7 fő - 44%	9 fő - 56%
12 évesek	37.61	57.50	43.34	6.52	35.61	52.30	43.83	4.92	2 fő - 11%	5 fő - 26%	12 fő - 63%
13 évesek	35.95	54.64	45.94	5.68	32.33	54.61	43.52	4.59	3 fő - 10%	2 fő - 7%	25 fő - 83%
14 évesek	34.74	61.17	46.44	7.44	38.55	53.42	44.01	4.61	2 fő - 9%	4 fő - 17%	17 fő - 74%
15 évesek	36.37	61.14	46.17	8.35	34.58	46.67	39.50	5.23	4 fő - 40%	1 fő - 10%	5 fő - 50%
16 évesek	35.31	35.31	35.31	0.00	0	0	0	0	1 fő - 100%		
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	12.00	64.00	38.55	17.93	15.00	26.00	21.60	3.83		16 fő - 100%
12 évesek	14.00	80.00	56.33	24.02	24.00	80.00	49.27	21.60	1 fő - 5%	19 fő - 95%
13 évesek	11.00	80.00	65.00	19.81	12.00	80.00	56.12	24.33	2 fő - 6%	29 fő - 94%
14 évesek	20.00	80.00	60.00	25.03	23.00	80.00	46.85	21.04	1 fő - 4%	22 fő - 96%
15 évesek	20.00	80.00	58.40	26.73	31.00	80.00	68.20	19.00	1 fő - 10%	9 fő - 90%
16 évesek	80.00	80.00	80.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10.50	27.10	18.84	4.79	18.40	25.90	22.14	3.12	11 fő - 69%	5 fő - 31%
12 évesek	13.50	25.80	19.08	3.71	16.20	29.80	23.44	3.58	10 fő - 50%	10 fő - 50%
13 évesek	14.60	26.50	21.01	3.34	16.60	30.00	22.72	3.53	20 fő - 65%	11 fő - 35%
14 évesek	16.20	28.40	23.12	4.67	13.80	29.00	22.71	4.63	11 fő - 48%	12 fő - 52%
15 évesek	15.70	24.10	18.94	2.92	25.00	28.10	26.22	1.07	4 fő - 40%	6 fő - 60%
16 évesek	19.00	19.00	19.00	0.00	0	0	0	0	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	21.00	11.27	5.36	2.00	12.00	6.20	3.37	6 fő - 38%	10 fő - 63%
12 évesek	2.00	30.00	13.33	8.35	2.00	22.00	11.36	4.96	4 fő - 20%	16 fő - 80%
13 évesek	2.00	30.00	15.54	7.41	1.00	22.00	12.12	6.89	7 fő - 23%	23 fő - 77%
14 évesek	1.00	47.00	20.60	13.12	1.00	16.00	9.54	4.60	6 fő - 26%	17 fő - 74%
15 évesek	5.00	26.00	14.80	8.40	1.00	15.00	6.60	4.67	6 fő - 60%	4 fő - 40%
16 évesek	5.00	5.00	5.00	0.00	0	0	0	0	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	16.80	35.30	23.56	5.49	16.10	25.80	20.16	3.51		6 fő - 38%	10 fő - 63%
12 évesek	15.40	29.20	23.14	3.99	18.70	35.10	23.15	4.50	1 fő - 5%	4 fő - 20%	15 fő - 75%
13 évesek	22.20	40.30	29.92	5.18	22.70	37.50	28.61	3.52		4 fő - 13%	27 fő - 87%
14 évesek	20.40	55.70	35.92	9.31	17.20	36.60	29.46	4.91	2 fő - 9%	3 fő - 13%	18 fő - 78%
15 évesek	32.90	47.10	42.06	5.18	26.10	35.80	28.74	3.59			10 fő - 100%
16 évesek	46.50	46.50	46.50	0.00	0	0	0	0			1 fő - 100%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	110.00	185.00	151.36	19.43	110.00	140.00	126.00	10.20	1 fő - 6%	2 fő - 13%	13 fő - 81%
12 évesek	125.00	210.00	156.67	30.82	115.00	200.00	154.55	28.56		5 fő - 25%	15 fő - 75%
13 évesek	125.00	190.00	163.85	19.92	100.00	205.00	168.24	28.18	5 fő - 17%		25 fő - 83%
14 évesek	110.00	230.00	188.00	36.55	125.00	195.00	162.69	21.27	2 fő - 9%	2 fő - 9%	19 fő - 83%
15 évesek	150.00	200.00	170.00	18.71	110.00	190.00	150.00	28.28	3 fő - 30%	1 fő - 10%	6 fő - 60%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	12.00	32.50	22.32	6.76	17.50	34.00	26.90	5.62	6 fő - 38%	10 fő - 63%
12 évesek	8.50	35.50	22.56	8.89	9.00	42.00	30.32	9.34	7 fő - 35%	13 fő - 65%
13 évesek	11.00	45.50	21.50	8.84	23.00	42.50	33.00	5.40	7 fő - 23%	24 fő - 77%
14 évesek	14.00	28.00	21.80	4.66	8.50	37.00	28.38	9.01	7 fő - 30%	16 fő - 70%
15 évesek	9.50	22.50	17.50	4.39	10.50	38.50	28.90	9.81	5 fő - 50%	5 fő - 50%
16 évesek	21.00	21.00	21.00	0.00	0	0	0	0		1 fő - 100%