Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

Bajai III. Béla Gimnázium

Létszám: **626 / 271 fiú, 355 lány**
Tanév: **2024/2025**

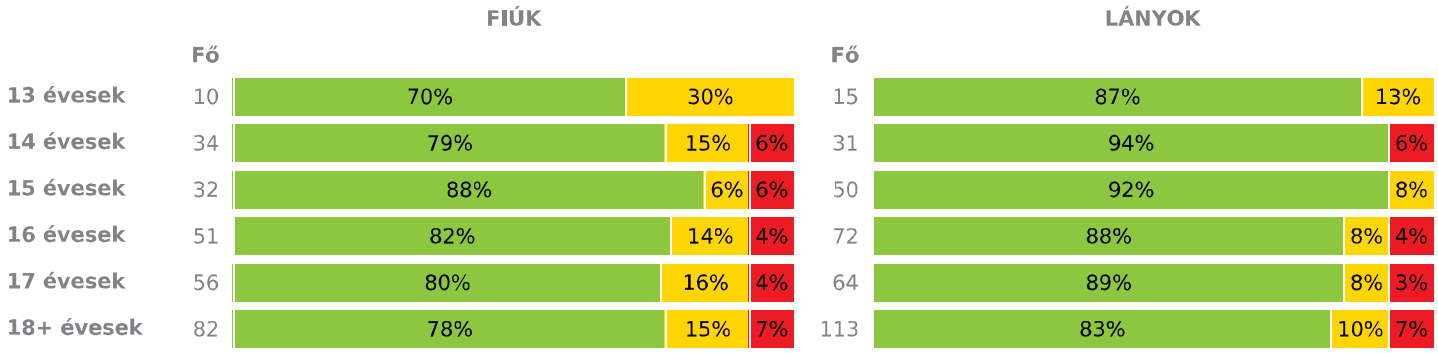


Adatfeltöltöttségi állapot: 95,63 %
Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 08:58:53

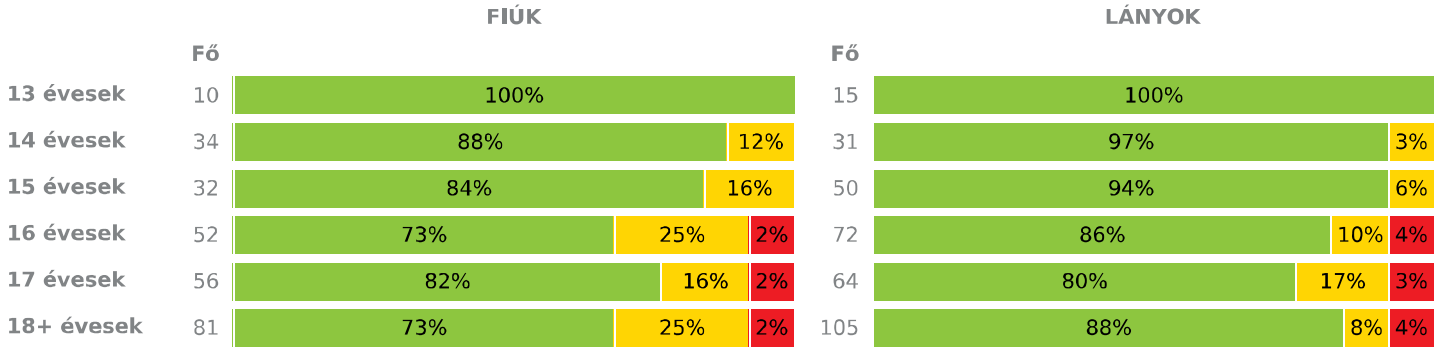
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m^2)

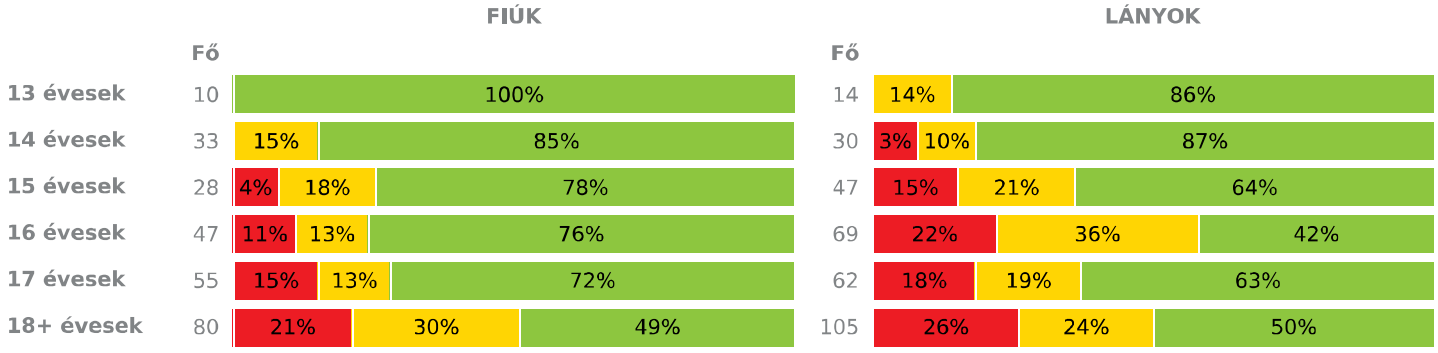


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



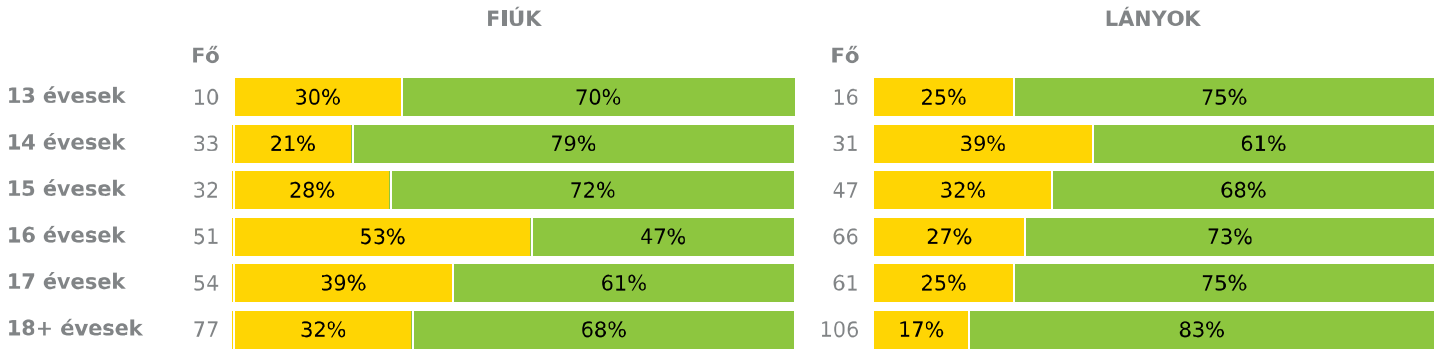
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

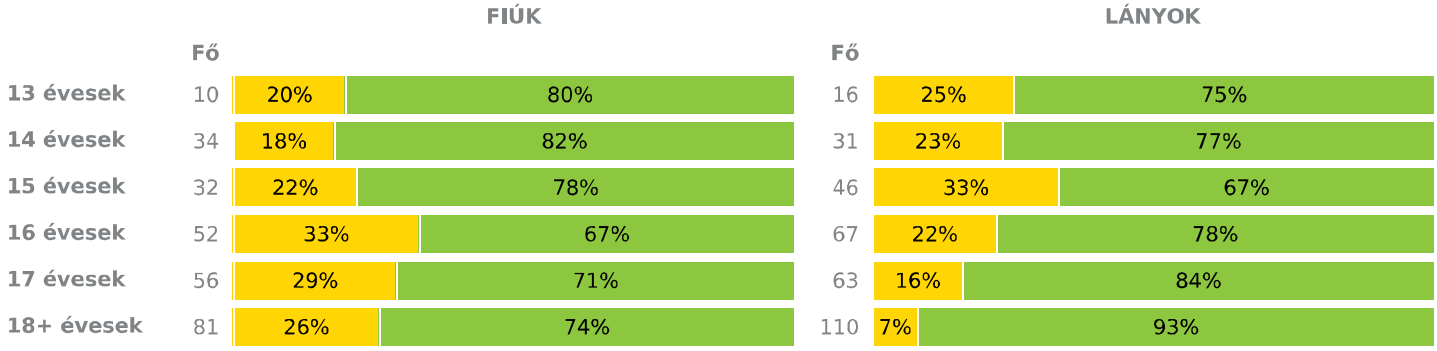




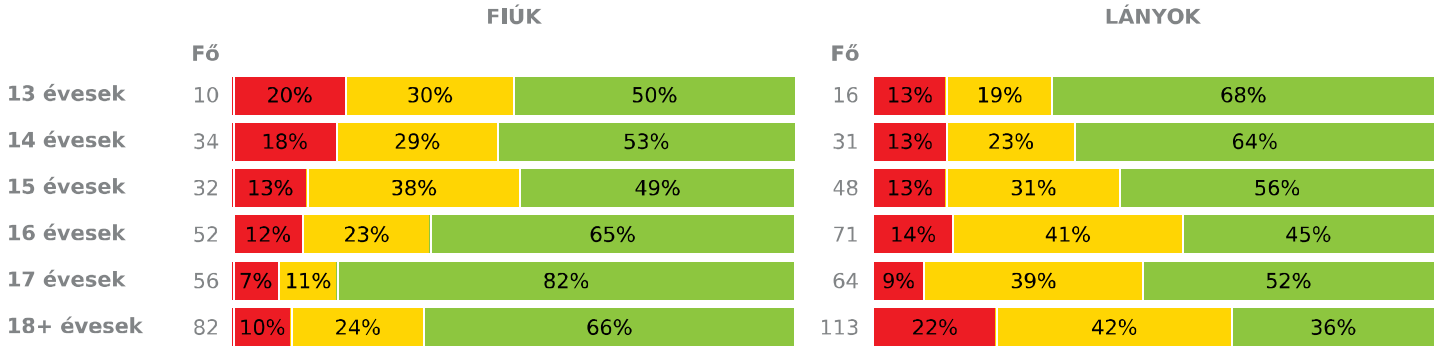
Törzsemelés teszt (cm)



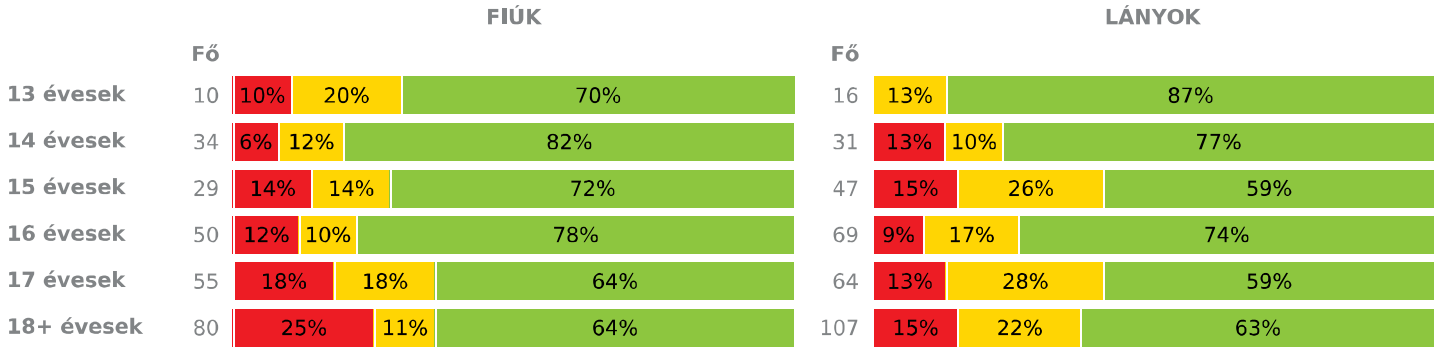
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



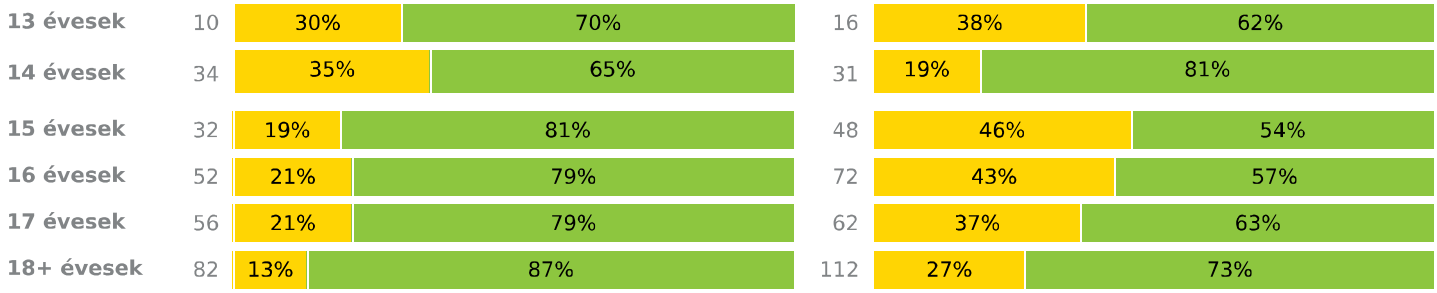
Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)





SZÉCHENYI TERV

netfit

Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

Bajai III. Béla Gimnázium

Létszám: **626 / 271 fiú, 355 lány**
Tanév: **2024/2025**



Adatfeltöltöttségi állapot: 95,63 %
Nyomtatás dátuma: 2026.11.06 08:58:53

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m^2)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	15.58	24.83	19.56	3.06	15.07	25.52	19.33	2.69		5 fő - 20%	20 fő - 80%
14 évesek	14.03	29.03	19.83	3.57	14.52	28.20	19.49	2.94	4 fő - 6%	5 fő - 8%	56 fő - 86%
15 évesek	15.49	32.65	20.30	3.61	15.58	26.06	19.91	2.76	2 fő - 3%	6 fő - 7%	74 fő - 90%
16 évesek	16.90	34.00	21.62	3.40	15.60	36.42	20.63	3.82	5 fő - 4%	13 fő - 11%	105 fő - 85%
17 évesek	16.27	34.28	21.95	3.54	15.99	32.39	21.00	2.98	4 fő - 3%	14 fő - 12%	102 fő - 85%
18+ évesek	15.92	37.76	22.85	4.24	15.75	38.05	21.74	4.37	14 fő - 7%	23 fő - 12%	158 fő - 81%
Összesen:									5 %	11 %	84 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	12.20	22.60	18.36	3.49	14.50	22.40	18.04	2.72			25 fő - 100%
14 évesek	11.20	29.00	16.93	4.15	10.00	28.20	17.23	3.75		5 fő - 8%	60 fő - 92%
15 évesek	3.40	26.10	16.02	5.60	9.12	33.30	18.88	4.85		8 fő - 10%	74 fő - 90%
16 évesek	4.84	32.40	17.08	5.86	8.23	47.30	21.10	7.01	4 fő - 3%	20 fő - 16%	100 fő - 81%
17 évesek	6.84	37.00	16.29	6.48	8.99	38.00	22.57	6.73	3 fő - 2%	20 fő - 17%	97 fő - 81%
18+ évesek	5.00	37.00	19.24	5.63	9.17	46.20	22.93	7.23	7 fő - 4%	28 fő - 15%	151 fő - 81%
Összesen:									2 %	13 %	85 %

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
13 évesek	42.19	59.29	46.96	4.96	38.45	51.29	44.03	4.29		2 fő - 8%	22 fő - 92%
14 évesek	39.65	64.68	50.09	6.33	33.93	51.04	42.68	3.88	1 fő - 2%	8 fő - 13%	54 fő - 86%

15 évesek	38.53	59.88	49.11	6.13	32.96	51.43	40.44	4.02	8 fő - 11%	15 fő - 20%	52 fő - 69%
16 évesek	36.33	60.99	47.12	5.02	31.34	49.37	38.92	3.71	20 fő - 17%	31 fő - 27%	65 fő - 56%
17 évesek	35.23	68.59	47.81	7.03	30.71	52.60	39.56	4.04	19 fő - 16%	19 fő - 16%	79 fő - 68%
18+ évesek	31.49	64.11	45.94	6.75	25.84	61.66	38.24	5.14	44 fő - 24%	49 fő - 26%	92 fő - 50%
								Összesen:	16 %	21 %	63 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	45.00	80.00	71.30	14.08	16.00	80.00	49.94	25.23	1 fő - 4%	25 fő - 96%
14 évesek	20.00	80.00	61.62	20.28	19.00	80.00	55.52	21.21	1 fő - 2%	64 fő - 98%
15 évesek	38.00	80.00	70.48	13.65	22.00	80.00	53.19	19.92		79 fő - 100%
16 évesek	24.00	80.00	72.82	12.69	20.00	80.00	57.59	20.89		119 fő - 100%
17 évesek	21.00	80.00	68.09	16.16	20.00	80.00	53.55	21.01	1 fő - 1%	116 fő - 100%
18+ évesek	13.00	80.00	64.28	20.31	10.00	80.00	53.93	20.59	3 fő - 2%	186 fő - 98%
							Összesen:		1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	20.00	30.00	24.90	3.48	19.00	30.00	25.25	3.53	7 fő - 27%	19 fő - 73%
14 évesek	18.00	30.00	25.42	3.26	15.00	30.00	23.39	3.52	19 fő - 30%	45 fő - 70%
15 évesek	14.00	30.00	24.52	4.03	15.00	30.00	24.46	4.10	24 fő - 30%	55 fő - 70%
16 évesek	13.00	30.00	22.20	4.25	18.00	30.00	25.07	3.39	45 fő - 38%	72 fő - 62%
17 évesek	14.00	30.00	23.26	4.26	19.00	30.00	25.82	3.51	36 fő - 31%	79 fő - 69%
18+ évesek	12.00	30.00	24.21	4.11	17.00	30.00	26.16	3.59	43 fő - 23%	140 fő - 77%
							Összesen:		30 %	70 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	9.00	35.00	19.00	8.04	3.00	21.00	11.56	6.10	6 fő - 23%	20 fő - 77%
14 évesek	9.00	50.00	19.65	8.39	3.00	21.00	11.19	4.97	13 fő - 20%	52 fő - 80%
15 évesek	4.00	40.00	21.19	7.45	2.00	20.00	10.09	4.86	22 fő - 28%	56 fő - 72%
16 évesek	5.00	42.00	21.15	7.44	2.00	21.00	11.22	5.38	32 fő - 27%	87 fő - 73%
17 évesek	3.00	39.00	20.86	7.46	1.00	22.00	11.37	5.56	26 fő - 22%	93 fő - 78%
18+ évesek	4.00	46.00	22.44	8.48	2.00	70.00	12.03	8.95	29 fő - 15%	162 fő - 85%
							Összesen:		21 %	79 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	20.00	41.00	28.38	6.34	18.00	35.00	26.82	4.99	4 fő - 15%	6 fő - 23%	16 fő - 62%
14 évesek	16.00	46.00	30.76	7.10	16.00	34.00	26.29	4.55	10 fő - 15%	17 fő - 26%	38 fő - 58%
15 évesek	21.00	62.70	36.61	9.00	18.00	36.00	26.79	4.06	10 fő - 13%	27 fő - 34%	43 fő - 54%
16 évesek	25.00	60.00	41.61	9.42	18.00	40.00	27.31	5.00	16 fő - 13%	41 fő - 33%	66 fő - 54%
17 évesek	27.50	65.00	46.46	8.33	18.00	40.00	28.13	4.50	10 fő - 8%	31 fő - 26%	79 fő - 66%
18+ évesek	25.00	67.00	45.94	8.42	17.00	43.00	27.44	4.94	33 fő - 17%	68 fő - 35%	94 fő - 48%
								Összesen:	14 %	31 %	55 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	125.00	210.00	165.60	24.46	130.00	200.00	154.69	18.75	1 fő - 4%	4 fő - 15%	21 fő - 81%
14 évesek	140.00	230.00	184.62	26.15	90.00	203.00	150.10	26.46	6 fő - 9%	7 fő - 11%	52 fő - 80%
15 évesek	120.00	265.00	193.59	29.53	105.00	187.00	150.45	22.72	11 fő - 14%	16 fő - 21%	49 fő - 64%
16 évesek	145.00	244.00	196.96	22.79	110.00	205.00	158.13	21.03	12 fő - 10%	17 fő - 14%	90 fő - 76%
17 évesek	120.00	260.00	202.71	28.81	80.00	210.00	155.98	25.69	18 fő - 15%	28 fő - 24%	73 fő - 61%
18+ évesek	120.00	285.00	206.95	31.21	110.00	195.00	154.85	20.34	36 fő - 19%	33 fő - 18%	118 fő - 63%
Összesen:									14 %	18 %	68 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	10.00	31.50	21.90	6.21	13.64	39.50	27.88	7.76	9 fő - 35%	17 fő - 65%
14 évesek	6.00	40.00	24.28	8.34	6.50	38.50	29.98	6.54	18 fő - 28%	47 fő - 72%
15 évesek	10.50	40.50	27.11	8.82	7.00	45.00	29.18	8.80	28 fő - 35%	52 fő - 65%
16 évesek	10.50	44.50	27.24	8.37	17.50	51.00	32.26	7.02	42 fő - 34%	82 fő - 66%
17 évesek	0.24	49.00	27.48	8.69	6.50	50.00	32.24	8.57	35 fő - 30%	83 fő - 70%
18+ évesek	10.12	50.00	27.90	8.30	10.00	50.00	33.99	8.13	41 fő - 21%	153 fő - 79%
Összesen:									29 %	71 %