


ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	20	75%	20%	5%	14	64%	36%	
11 évesek	4308	63%	23%	14%	5362	68%	21%	11%
12 évesek	12104	63%	23%	14%	11937	70%	21%	9%
13 évesek	13025	63%	22%	15%	12583	70%	20%	10%
14 évesek	12723	66%	20%	14%	12298	72%	19%	9%
15 évesek	9331	68%	18%	14%	7861	73%	18%	9%
16 évesek	1517	69%	18%	13%	1056	72%	17%	11%
17 évesek	446	71%	14%	15%	353	78%	14%	8%
18+ évesek	392	68%	19%	13%	380	78%	13%	9%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	19	79%	5%	16%	14	57%	43%	
11 évesek	3786	58%	32%	10%	4726	66%	22%	12%
12 évesek	10630	61%	31%	8%	10595	68%	22%	10%
13 évesek	11496	63%	29%	8%	11341	65%	24%	11%
14 évesek	11108	65%	27%	8%	11118	64%	25%	11%
15 évesek	7966	65%	26%	9%	6957	63%	25%	12%
16 évesek	1239	63%	26%	11%	834	59%	23%	18%
17 évesek	306	64%	25%	11%	236	63%	22%	15%
18+ évesek	288	60%	30%	10%	235	67%	19%	14%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	17	82%	12%	6%	14	71%	29%	
11 évesek	3707	69%	20%	11%	4591	66%	25%	9%
12 évesek	10279	64%	19%	17%	10085	62%	26%	12%
13 évesek	10999	61%	16%	23%	10542	59%	25%	16%
14 évesek	10731	59%	15%	26%	10073	54%	26%	20%
15 évesek	7795	55%	16%	29%	6246	49%	24%	27%
16 évesek	1398	43%	15%	42%	765	27%	25%	48%
17 évesek	406	43%	13%	44%	215	25%	23%	52%
18+ évesek	429	41%	16%	43%	175	29%	13%	58%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	15	7%	93%	13	8%	92%
11 évesek	3669	10%	90%	4627	9%	91%
12 évesek	10396	11%	89%	10263	10%	90%
13 évesek	11523	12%	88%	10918	11%	89%
14 évesek	11146	12%	88%	10520	9%	91%
15 évesek	8088	13%	87%	6584	11%	89%
16 évesek	1359	18%	82%	956	16%	84%
17 évesek	369	14%	86%	338	12%	88%
18+ évesek	298	11%	89%	386	7%	93%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	18	67%	33%	14	50%	50%
11 évesek	3705	61%	39%	4566	53%	47%
12 évesek	10242	60%	40%	10231	52%	48%
13 évesek	11470	57%	43%	10936	50%	50%
14 évesek	11072	53%	47%	10479	47%	53%
15 évesek	7923	52%	48%	6531	45%	55%
16 évesek	1280	52%	48%	853	45%	55%
17 évesek	326	45%	55%	279	36%	64%
18+ évesek	287	44%	56%	312	35%	65%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	18	28%	72%	11	9%	91%
11 évesek	3780	25%	75%	4704	30%	70%
12 évesek	10547	29%	71%	10385	30%	70%
13 évesek	11630	35%	65%	10978	30%	70%
14 évesek	11237	37%	63%	10514	29%	71%
15 évesek	8159	39%	61%	6608	32%	68%
16 évesek	1419	44%	56%	932	39%	61%
17 évesek	376	39%	61%	338	31%	69%
18+ évesek	358	39%	61%	383	18%	82%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK			
	Fő			Fő			
10 évesek	18	44%	56%	13	15%	15%	70%
11 évesek	4311	11%	32%	5333	17%	30%	53%
12 évesek	12021	14%	32%	11798	17%	29%	54%
13 évesek	13258	15%	30%	12713	13%	28%	59%
14 évesek	13199	14%	27%	12443	11%	28%	61%
15 évesek	9558	13%	25%	7959	13%	28%	59%
16 évesek	1514	15%	23%	1010	19%	29%	52%

17 évesek	384	15%	26%	59%
18+ évesek	259	27%	26%	47%

296	23%	26%	51%
305	26%	34%	40%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	19	21%	79%		14	29%	71%		
11 évesek	4452	23%	77%		5448	24%	76%		
12 évesek	12159	30%	70%		11921	26%	74%		
13 évesek	13222	34%	66%		12546	24%	76%		
14 évesek	12880	33%	67%		12017	23%	77%		
15 évesek	9323	33%	67%		7583	26%	74%		
16 évesek	1467	38%	62%		974	41%	59%		
17 évesek	366	47%	53%		333	33%	67%		
18+ évesek	317	58%	42%		358	38%	62%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	16	31%	69%		13	31%	69%		
11 évesek	3860	39%	61%		4810	37%	63%		
12 évesek	10716	43%	57%		10717	38%	62%		
13 évesek	11836	42%	58%		11477	34%	66%		
14 évesek	11580	38%	62%		11118	31%	69%		
15 évesek	8454	36%	64%		7066	39%	61%		
16 évesek	1340	33%	67%		875	63%	37%		
17 évesek	338	27%	73%		266	58%	42%		
18+ évesek	230	33%	67%		283	50%	50%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Magyarország

Létszám: **450 404 / 230 302 fiú, 220 102 lány**
 Tanév: **2020/2021**

Adatfeltöltöttségi állapot: 22,30 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:27:33

ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	13	36	18	4.94	14	24	18	2.92	1 fő - 3%	9 fő - 26%	24 fő - 71%
11 évesek	5	46	20	4.79	2	49	20	4.52	1156 fő - 12%	2119 fő - 22%	6395 fő - 66%
12 évesek	1	49	21	4.92	2	48	20	4.60	2865 fő - 12%	5225 fő - 22%	15951 fő - 66%

13 évesek	2	50	21	5.18	1	50	21	4.79	3116 fő - 13%	5473 fő - 21%	17019 fő - 66%
14 évesek	1	50	22	5.33	1	49	22	4.83	2907 fő - 11%	4896 fő - 20%	17218 fő - 69%
15 évesek	2	49	22	5.31	7	49	22	4.87	1977 fő - 11%	3077 fő - 18%	12138 fő - 71%
16 évesek	1	48	23	5.51	10	48	23	5.30	319 fő - 13%	444 fő - 17%	1810 fő - 70%
17 évesek	14	50	23	6.02	15	44	22	5.22	97 fő - 12%	110 fő - 14%	592 fő - 74%
18+ évesek	7	49	23.00	6.36	3	46	22.00	5.76	81 fő - 11%	126 fő - 16%	565 fő - 73%

Összesen: 12 % 20 % 68 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	6	45	21	9.84	9	31	21	6.80	3 fő - 9%	7 fő - 21%	23 fő - 70%
11 évesek	1	50	22	9.41	1	50	22	9.03	939 fő - 11%	2248 fő - 26%	5325 fő - 63%
12 évesek	1	49	22	9.49	1	50	22	8.86	1984 fő - 10%	5595 fő - 26%	13646 fő - 64%
13 évesek	1	50	20	9.60	1	50	24	8.67	2126 fő - 9%	6060 fő - 27%	14651 fő - 64%
14 évesek	1	50	19	9.41	3	50	25	8.25	2035 fő - 9%	5760 fő - 26%	14431 fő - 65%
15 évesek	1	50	18	9.21	1	50	27	8.14	1505 fő - 10%	3839 fő - 26%	9579 fő - 64%
16 évesek	1	50	18	9.29	5	50	28	9.33	287 fő - 14%	515 fő - 25%	1271 fő - 61%
17 évesek	1	50	18	9.84	7	49	28	9.50	70 fő - 13%	128 fő - 24%	344 fő - 63%
18+ évesek	1	47	21.00	9.18	7	50	28.00	9.44	63 fő - 12%	131 fő - 25%	329 fő - 63%

Összesen: 10 % 26 % 64 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	37	55	46	5.35	38	49	42	3.12	1 fő - 3%	6 fő - 19%	24 fő - 77%
11 évesek	33	100	44	6.81	33	100	43	5.46	816 fő - 10%	1861 fő - 22%	5621 fő - 68%
12 évesek	25	100	44	6.77	32	100	42	5.54	2959 fő - 15%	4641 fő - 23%	12764 fő - 63%
13 évesek	13	99	44	7.20	31	98	42	5.81	4225 fő - 20%	4401 fő - 20%	12915 fő - 60%
14 évesek	2	97	44	7.89	2	97	41	5.92	4752 fő - 23%	4229 fő - 20%	11823 fő - 57%
15 évesek	2	100	45	8.50	14	99	40	6.20	3983 fő - 28%	2710 fő - 19%	7348 fő - 52%
16 évesek	2	95	43	9.01	10	95	37	5.74	960 fő - 44%	406 fő - 19%	797 fő - 37%
17 évesek	9	94	43	9.85	6	94	36	7.35	290 fő - 47%	102 fő - 16%	229 fő - 37%
18+ évesek	2	73	42.00	9.99	4	74	35.00	11.05	288 fő - 48%	89 fő - 15%	227 fő - 38%

Összesen: 21 % 21 % 58 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	3	80	35	21.59	7	80	41	24.98	2 fő - 7%	26 fő - 93%
11 évesek	0	81	45	25.78	0	81	45	25.66	775 fő - 9%	7521 fő - 91%
12 évesek	0	81	47	25.95	0	81	46	25.69	2215 fő - 11%	18444 fő - 89%
13 évesek	0	81	51	25.66	0	81	48	25.71	2517 fő - 11%	19924 fő - 89%
14 évesek	0	81	55	25.05	0	81	50	25.68	2213 fő - 10%	19453 fő - 90%
15 évesek	0	81	54	25.13	0	81	48	25.95	1746 fő - 12%	12926 fő - 88%
16 évesek	0	81	50	25.93	0	80	42	26.13	399 fő - 17%	1916 fő - 83%
17 évesek	0	80	50	24.45	0	80	49	25.40	91 fő - 13%	616 fő - 87%
18+ évesek	0	81	51.00	23.27	0	80	54.00	25.90	61 fő - 9%	623 fő - 91%

Összesen: 11 % 89 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	4	27	15	5.23	5	28	18	7.25	19 fő - 59%	13 fő - 41%
11 évesek	1	30	21	5.68	3	30	22	5.64	4685 fő - 57%	3586 fő - 43%
12 évesek	2	30	21	5.76	1	30	22	5.71	11454 fő - 56%	9019 fő - 44%
13 évesek	1	30	21	5.72	1	30	22	5.62	12065 fő - 54%	10341 fő - 46%
14 évesek	1	30	22	5.65	1	30	23	5.50	10862 fő - 50%	10689 fő - 50%
15 évesek	1	30	22	5.72	1	30	23	5.61	7050 fő - 49%	7404 fő - 51%
16 évesek	1	30	22	6.03	1	30	22	6.35	1048 fő - 49%	1085 fő - 51%
17 évesek	1	30	22	5.87	2	30	23	5.94	248 fő - 41%	357 fő - 59%
18+ évesek	4	30	22.00	6.30	2	30	24.00	6.41	233 fő - 39%	366 fő - 61%

Összesen: 53 % 47 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	30	13	8.40	4	21	13	5.37	6 fő - 21%	23 fő - 79%
11 évesek	0	81	14	9.13	0	80	11	7.97	2369 fő - 28%	6115 fő - 72%
12 évesek	0	81	13	8.90	0	85	11	7.66	6174 fő - 29%	14758 fő - 71%
13 évesek	0	80	14	9.02	0	80	11	7.55	7391 fő - 33%	15217 fő - 67%
14 évesek	0	82	16	9.54	0	82	11	7.58	7220 fő - 33%	14531 fő - 67%
15 évesek	0	85	17	9.71	0	80	10	7.61	5322 fő - 36%	9445 fő - 64%
16 évesek	0	80	18	10.65	0	52	9	7.28	993 fő - 42%	1358 fő - 58%
17 évesek	0	71	21	12.34	0	76	12	11.31	254 fő - 36%	460 fő - 64%
18+ évesek	0	80	21.00	14.10	0	54	13.00	8.50	207 fő - 28%	534 fő - 72%

Összesen: 32 % 68 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14	25	18	3.12	12	25	18	3.88	2 fő - 6%	10 fő - 32%	19 fő - 61%
11 évesek	5	63	21	5.12	1	68	20	4.63	1380 fő - 14%	2988 fő - 31%	5276 fő - 55%
12 évesek	1	81	23	5.86	2	71	22	5.16	3687 fő - 15%	7204 fő - 30%	12928 fő - 54%
13 évesek	1	92	27	7.36	3	74	25	5.57	3696 fő - 14%	7493 fő - 29%	14782 fő - 57%
14 évesek	1	99	32	8.72	3	80	27	5.78	3283 fő - 13%	7134 fő - 28%	15225 fő - 59%
15 évesek	1	99	37	9.55	1	79	27	6.11	2279 fő - 13%	4622 fő - 26%	10616 fő - 61%
16 évesek	6	99	41	11.38	1	65	27	6.91	415 fő - 16%	645 fő - 26%	1464 fő - 58%
17 évesek	12	75	42	12.55	11	53	27	8.11	125 fő - 18%	176 fő - 26%	379 fő - 56%
18+ évesek	4	69	40.00	12.18	1	48	27.00	7.26	149 fő - 26%	171 fő - 30%	244 fő - 43%

Összesen: 14 % 29 % 57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	98	180	141	22.06	108	188	141	22.21	8 fő - 24%	25 fő - 76%
11 évesek	1	300	149	26.36	1	297	143	25.65	2349 fő - 24%	7551 fő - 76%
12 évesek	1	290	154	27.88	1	300	146	26.52	6717 fő - 28%	17363 fő - 72%
13 évesek	1	299	163	31.22	1	280	151	28.21	7485 fő - 29%	18283 fő - 71%
14 évesek	1	320	177	33.23	1	300	154	29.10	6981 fő - 28%	17916 fő - 72%
15 évesek	1	320	186	35.76	1	286	154	30.35	5021 fő - 30%	11885 fő - 70%
16 évesek	1	285	187	38.40	1	300	143	32.49	952 fő - 39%	1489 fő - 61%
17 évesek	2	290	186	43.43	2	235	149	32.94	281 fő - 40%	418 fő - 60%
18+ évesek	10	260	184.00	44.75	10	250	145.00	36.32	320 fő - 47%	355 fő - 53%

Összesen: 29 % 71 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	8	31	24	6.59	16	38	27	7.11	9 fő - 31%	20 fő - 69%
11 évesek	0	46	22	6.93	0	56	27	7.49	3285 fő - 38%	5385 fő - 62%
12 évesek	0	60	21	7.13	0	57	27	7.68	8617 fő - 40%	12816 fő - 60%
13 évesek	0	50	21	7.28	0	55	28	8.03	8772 fő - 38%	14541 fő - 62%
14 évesek	0	51	22	7.78	0	56	29	8.25	7871 fő - 35%	14827 fő - 65%
15 évesek	0	59	23	8.16	0	60	29	8.50	5789 fő - 37%	9731 fő - 63%
16 évesek	0	50	23	8.55	0	55	27	8.80	984 fő - 44%	1231 fő - 56%
17 évesek	0	50	24	8.54	0	50	29	9.38	243 fő - 40%	361 fő - 60%
18+ évesek	0	44	24.00	9.06	0	50	29.00	10.29	218 fő - 42%	295 fő - 58%

Összesen:

38 %

62 %