



## ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

 Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	27	67%	22%	11%	18	67%	17%	16%
11 évesek	3957	67%	20%	13%	4810	71%	20%	9%
12 évesek	10640	67%	21%	12%	10847	71%	20%	9%
13 évesek	11582	67%	21%	12%	11654	73%	19%	8%
14 évesek	11907	68%	20%	12%	11832	74%	18%	8%
15 évesek	11244	70%	18%	12%	10956	75%	17%	8%
16 évesek	8903	71%	17%	12%	9073	75%	17%	8%
17 évesek	8882	71%	18%	11%	8962	76%	15%	9%
18+ évesek	16386	69%	19%	12%	15969	77%	15%	8%

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	20	45%	45%	10%	11	55%	27%	18%
11 évesek	3488	61%	29%	10%	4313	69%	21%	10%
12 évesek	9409	62%	30%	8%	9745	68%	22%	10%
13 évesek	10216	65%	28%	7%	10598	69%	22%	9%
14 évesek	10598	68%	26%	6%	10806	67%	24%	9%
15 évesek	10108	68%	24%	8%	10221	65%	24%	11%
16 évesek	8340	67%	26%	7%	8767	60%	26%	14%
17 évesek	8463	66%	26%	8%	8578	58%	25%	17%
18+ évesek	15978	65%	28%	7%	15054	56%	25%	19%

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

 Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
10 évesek	22		45%	55%	11	9%	64%	27%
11 évesek	3324	9%	17%	74%	3899	8%	25%	67%
12 évesek	8655	14%	17%	69%	8626	11%	25%	64%
13 évesek	9366	18%	14%	68%	8934	13%	25%	62%
14 évesek	9465	22%	14%	64%	8851	16%	25%	59%
15 évesek	8697	26%	15%	59%	8078	23%	23%	54%
16 évesek	6921	29%	14%	57%	6606	28%	23%	49%
17 évesek	6636	33%	14%	53%	6268	36%	23%	41%
18+ évesek	12310	41%	17%	42%	11318	48%	23%	29%

# VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	21	14%	86%	13	23%	77%
11 évesek	3949	22%	78%	4691	21%	79%
12 évesek	10398	23%	77%	10493	21%	79%
13 évesek	11205	21%	79%	10995	20%	80%
14 évesek	11762	21%	79%	11360	20%	80%
15 évesek	10877	20%	80%	10617	20%	80%
16 évesek	8812	18%	82%	9206	19%	81%
17 évesek	8948	17%	83%	8950	17%	83%
18+ évesek	16614	17%	83%	16411	18%	82%

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	24	58%	42%	18	72%	28%
11 évesek	3563	63%	37%	4162	56%	44%
12 évesek	9483	59%	41%	9529	51%	49%
13 évesek	10228	54%	46%	10081	47%	53%
14 évesek	10681	52%	48%	10131	43%	57%
15 évesek	9955	51%	49%	9554	42%	58%
16 évesek	7958	49%	51%	8306	39%	61%
17 évesek	8121	48%	52%	8298	36%	64%
18+ évesek	15349	44%	56%	14895	34%	66%

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	17	12%	88%	13	31%	69%
11 évesek	3979	36%	64%	4684	40%	60%
12 évesek	10659	37%	63%	10456	38%	62%
13 évesek	11347	38%	62%	10989	36%	64%
14 évesek	11803	43%	57%	11211	37%	63%
15 évesek	11047	43%	57%	10528	36%	64%
16 évesek	8992	44%	56%	9011	38%	62%
17 évesek	9075	42%	58%	8660	36%	64%
18+ évesek	16919	40%	60%	16043	36%	64%

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	24	13%	50%	37%	13	31%	15%	54%
11 évesek	4048	12%	33%	55%	4831	17%	32%	51%
12 évesek	10931	14%	33%	53%	11024	17%	30%	53%
13 évesek	12169	15%	31%	54%	12039	14%	29%	57%
14 évesek	12738	14%	28%	58%	12167	11%	28%	61%
15 évesek	11726	12%	25%	63%	11160	11%	29%	60%
16 évesek	9430	9%	25%	66%	9399	11%	30%	59%

17 évesek	9334	8%	24%	68%	9297	11%	33%	56%
18+ évesek	17401	7%	24%	69%	16664	12%	32%	56%

### Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	26	58%	42%	18	72%	28%			
11 évesek	4147	23%	77%	4827	24%	76%			
12 évesek	11056	28%	72%	10894	25%	75%			
13 évesek	11854	32%	68%	11499	22%	78%			
14 évesek	12380	32%	68%	11571	22%	78%			
15 évesek	11181	31%	69%	10392	23%	77%			
16 évesek	8462	30%	70%	8446	24%	76%			
17 évesek	8434	31%	69%	8243	24%	76%			
18+ évesek	15603	37%	63%	14529	27%	73%			

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	24	25%	75%	18	33%	67%			
11 évesek	4026	48%	52%	4776	44%	56%			
12 évesek	10713	50%	50%	10848	44%	56%			
13 évesek	11628	48%	52%	11572	40%	60%			
14 évesek	12171	46%	54%	11894	38%	62%			
15 évesek	11221	42%	58%	11115	45%	55%			
16 évesek	8977	37%	63%	9553	53%	47%			
17 évesek	9162	34%	66%	9340	52%	48%			
18+ évesek	16928	35%	65%	17071	53%	47%			

Magyar Diáksport Szövetség - 2020



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

**Magyarország**

Létszám: **533 227 / 272 480 fiú, 260 747 lány**  
 Tanév: **2019/2020**

Adatfeltöltöttségi állapot: 31,80 %  
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:26:53

### ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

#### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14	32	19	4.21	14	27	20	3.86	6 fő - 13%	9 fő - 20%	30 fő - 67%
11 évesek	6	41	20	4.67	4	49	19	4.27	941 fő - 11%	1774 fő - 20%	6052 fő - 69%
12 évesek	2	50	20	4.76	5	47	20	4.53	2292 fő - 11%	4377 fő - 20%	14818 fő - 69%

13 évesek	2	49	21	4.93	1	50	21	4.61	2406 fő - 10%	4657 fő - 20%	16173 fő - 70%
14 évesek	1	50	21	5.03	2	49	21	4.62	2365 fő - 10%	4494 fő - 19%	16880 fő - 71%
15 évesek	2	50	22	5.22	1	50	22	4.62	2261 fő - 10%	3839 fő - 17%	16100 fő - 73%
16 évesek	2	48	23	5.13	1	49	22	4.75	1800 fő - 10%	3051 fő - 17%	13125 fő - 73%
17 évesek	2	49	23	5.18	2	50	23	4.91	1810 fő - 11%	2933 fő - 16%	13101 fő - 73%
18+ évesek	2	50	24.00	5.22	2	50	23.00	4.99	3285 fő - 10%	5498 fő - 17%	23572 fő - 73%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	11	42	23	8.26	10	39	24	9.23	4 fő - 13%	12 fő - 39%	15 fő - 48%
11 évesek	1	49	22	9.33	1	50	22	8.82	803 fő - 10%	1922 fő - 25%	5076 fő - 65%
12 évesek	1	50	21	9.40	1	50	22	8.98	1717 fő - 9%	4922 fő - 26%	12515 fő - 65%
13 évesek	1	49	20	9.32	1	50	23	8.59	1696 fő - 8%	5183 fő - 25%	13935 fő - 67%
14 évesek	1	50	18	9.17	2	50	25	8.15	1670 fő - 7%	5270 fő - 25%	14464 fő - 68%
15 évesek	1	50	18	9.03	1	50	26	7.90	1870 fő - 9%	4928 fő - 24%	13531 fő - 67%
16 évesek	1	50	17	8.73	1	50	28	8.00	1857 fő - 11%	4422 fő - 26%	10828 fő - 63%
17 évesek	1	50	18	8.93	1	50	29	8.40	2190 fő - 13%	4334 fő - 25%	10517 fő - 62%
18+ évesek	1	50	19.00	8.90	1	50	30.00	8.52	3862 fő - 12%	8261 fő - 27%	18909 fő - 61%

Összesen: 10 % 25 % 65 %

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	37	50	42	4.02	37	49	40	3.84	1 fő - 3%	17 fő - 52%	15 fő - 45%
11 évesek	33	95	44	6.55	33	95	43	5.38	596 fő - 8%	1557 fő - 22%	5070 fő - 70%
12 évesek	32	99	44	6.99	32	90	42	5.64	2181 fő - 13%	3676 fő - 21%	11424 fő - 66%
13 évesek	31	87	45	7.33	31	96	42	5.66	2847 fő - 16%	3531 fő - 19%	11922 fő - 65%
14 évesek	29	100	45	7.88	30	80	41	5.87	3569 fő - 19%	3498 fő - 19%	11249 fő - 61%
15 évesek	24	99	45	8.09	29	92	40	5.77	4111 fő - 25%	3106 fő - 19%	9558 fő - 57%
16 évesek	28	98	46	8.30	26	86	39	5.61	3828 fő - 28%	2487 fő - 18%	7212 fő - 53%
17 évesek	26	86	45	8.48	26	73	38	5.62	4400 fő - 34%	2372 fő - 18%	6132 fő - 48%
18+ évesek	20	92	43.00	8.54	19	92	36.00	5.86	10377 fő - 44%	4731 fő - 20%	8520 fő - 36%

Összesen: 25 % 20 % 55 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	3	80	48	31.63	4	80	41	30.26	6 fő - 18%	28 fő - 82%
11 évesek	0	81	38	28.38	0	81	38	28.11	1853 fő - 21%	6787 fő - 79%
12 évesek	0	81	41	29.04	0	81	40	28.51	4586 fő - 22%	16305 fő - 78%
13 évesek	0	81	46	29.42	0	81	44	29.11	4485 fő - 20%	17715 fő - 80%
14 évesek	0	81	49	29.66	0	81	45	29.47	4767 fő - 21%	18355 fő - 79%
15 évesek	0	81	51	29.32	0	81	45	29.78	4259 fő - 20%	17235 fő - 80%
16 évesek	0	81	53	29.21	0	81	47	30.01	3368 fő - 19%	14650 fő - 81%
17 évesek	0	81	54	28.95	0	81	48	29.73	3053 fő - 17%	14845 fő - 83%
18+ évesek	0	81	54.00	28.95	0	81	49.00	30.09	5677 fő - 17%	27348 fő - 83%

Összesen: 19 % 81 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	7	26	18	5.96	6	28	18	6.09	27 fő - 64%	15 fő - 36%
11 évesek	1	30	20	5.71	1	30	21	5.67	4546 fő - 59%	3179 fő - 41%
12 évesek	1	30	21	5.67	1	30	22	5.63	10416 fő - 55%	8596 fő - 45%
13 évesek	1	30	22	5.55	1	30	23	5.52	10277 fő - 51%	10032 fő - 49%
14 évesek	1	30	22	5.55	1	30	23	5.51	9978 fő - 48%	10834 fő - 52%
15 évesek	1	30	22	5.47	1	30	23	5.44	9069 fő - 46%	10440 fő - 54%
16 évesek	1	30	22	5.47	1	30	24	5.24	7092 fő - 44%	9172 fő - 56%
17 évesek	1	30	23	5.42	1	30	24	5.20	6882 fő - 42%	9537 fő - 58%
18+ évesek	1	30	23.00	5.44	1	30	24.00	5.12	11699 fő - 39%	18545 fő - 61%
Összesen:									47 %	53 %

#### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	26	13	6.28	1	18	10	5.73	6 fő - 20%	24 fő - 80%
11 évesek	0	80	12	9.97	0	80	9	8.30	3331 fő - 38%	5332 fő - 62%
12 évesek	0	80	12	9.75	0	80	10	8.26	7895 fő - 37%	13220 fő - 63%
13 évesek	0	80	13	9.97	0	80	10	8.08	8320 fő - 37%	14016 fő - 63%
14 évesek	0	82	14	10.37	0	80	10	8.23	9189 fő - 40%	13825 fő - 60%
15 évesek	0	81	16	10.62	0	80	10	8.07	8595 fő - 40%	12980 fő - 60%
16 évesek	0	83	18	11.65	0	82	9	8.06	7357 fő - 41%	10646 fő - 59%
17 évesek	0	80	19	11.56	0	80	10	7.98	6890 fő - 39%	10845 fő - 61%
18+ évesek	0	86	19.00	11.61	0	80	9.00	7.64	12576 fő - 38%	20386 fő - 62%
Összesen:									39 %	61 %

#### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	12	26	17	3.84	9	23	16	4.13	7 fő - 19%	14 fő - 38%	16 fő - 43%
11 évesek	1	57	21	4.95	1	63	19	4.54	1302 fő - 15%	2872 fő - 32%	4705 fő - 53%
12 évesek	1	85	22	5.65	2	71	22	5.15	3382 fő - 15%	6960 fő - 32%	11613 fő - 53%
13 évesek	1	85	27	7.02	1	79	24	5.47	3488 fő - 14%	7205 fő - 30%	13515 fő - 56%
14 évesek	1	99	32	8.51	6	78	27	5.53	3175 fő - 13%	6936 fő - 28%	14794 fő - 59%
15 évesek	1	96	37	9.10	2	77	28	5.60	2650 fő - 12%	6249 fő - 27%	13987 fő - 61%
16 évesek	1	99	42	9.37	1	80	29	5.69	1944 fő - 10%	5174 fő - 27%	11711 fő - 62%
17 évesek	3	99	45	9.31	1	80	29	5.84	1770 fő - 10%	5296 fő - 28%	11565 fő - 62%
18+ évesek	1	99	47.00	9.78	1	80	30.00	5.90	3333 fő - 10%	9445 fő - 28%	21287 fő - 62%
Összesen:									12 %	29 %	59 %

#### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	90	169	128	22.93	74	182	119	28.96	28 fő - 64%	16 fő - 36%
11 évesek	1	251	149	26.55	1	269	143	24.77	2102 fő - 23%	6872 fő - 77%
12 évesek	1	293	154	27.24	1	282	147	25.83	5841 fő - 27%	16109 fő - 73%
13 évesek	1	286	164	29.03	1	260	152	26.84	6404 fő - 27%	16949 fő - 73%
14 évesek	1	290	177	31.66	1	258	156	28.13	6446 fő - 27%	17505 fő - 73%
15 évesek	1	340	188	32.88	1	255	156	28.83	5852 fő - 27%	15721 fő - 73%
16 évesek	1	321	196	33.86	1	285	156	29.12	4576 fő - 27%	12332 fő - 73%
17 évesek	1	342	203	33.64	1	278	157	29.04	4616 fő - 28%	12061 fő - 72%
18+ évesek	1	350	207.00	34.01	1	262	158.00	29.19	9625 fő - 32%	20507 fő - 68%
Összesen:									28 %	72 %

# HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

## Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	8	35	25	6.98	12	39	27	6.69	12 fő - 29%	30 fő - 71%
11 évesek	0	45	19	9.42	0	46	24	10.77	4007 fő - 46%	4795 fő - 54%
12 évesek	0	59	19	9.42	0	52	24	10.94	10139 fő - 47%	11422 fő - 53%
13 évesek	0	52	19	9.42	0	53	25	11.21	10218 fő - 44%	12982 fő - 56%
14 évesek	0	51	20	9.87	0	56	26	11.80	10088 fő - 42%	13977 fő - 58%
15 évesek	0	59	21	10.26	0	55	27	11.95	9777 fő - 44%	12559 fő - 56%
16 évesek	0	60	22	10.48	0	55	27	11.87	8393 fő - 45%	10137 fő - 55%
17 évesek	0	58	23	10.79	0	55	28	11.53	7962 fő - 43%	10540 fő - 57%
18+ évesek	0	59	23.00	10.85	0	60	27.00	11.79	14928 fő - 44%	19071 fő - 56%

Összesen:

44 %

56 %