



ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	1215	64%	21%	15%	1866	66%	23%	11%
11 évesek	22706	67%	21%	12%	25505	71%	20%	9%
12 évesek	40756	68%	21%	11%	39734	72%	20%	8%
13 évesek	42219	68%	20%	12%	40370	73%	19%	8%
14 évesek	42023	70%	19%	11%	39971	75%	17%	8%
15 évesek	38610	71%	18%	11%	36513	76%	16%	8%
16 évesek	36716	71%	18%	11%	34967	77%	15%	8%
17 évesek	34330	72%	18%	10%	32227	78%	15%	7%
18+ évesek	53462	71%	19%	10%	49498	78%	14%	8%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	1179	58%	30%	12%	1815	64%	24%	12%
11 évesek	22110	64%	29%	7%	24943	69%	21%	10%
12 évesek	39773	66%	28%	6%	39031	70%	21%	9%
13 évesek	41217	69%	25%	6%	39905	70%	22%	8%
14 évesek	40928	71%	24%	5%	39593	68%	23%	9%
15 évesek	37591	70%	23%	7%	36297	66%	24%	10%
16 évesek	36065	67%	25%	8%	34726	62%	25%	13%
17 évesek	33971	66%	26%	8%	32025	60%	25%	15%
18+ évesek	53371	67%	27%	6%	49211	59%	24%	17%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	1201	6%	15%	79%	1854	5%	22%	73%
11 évesek	22563	8%	17%	75%	25289	8%	22%	70%
12 évesek	40606	12%	16%	72%	39330	10%	24%	66%
13 évesek	42087	17%	13%	70%	39805	12%	23%	65%
14 évesek	41990	21%	13%	66%	39185	17%	24%	59%
15 évesek	38680	25%	14%	61%	35502	23%	22%	55%
16 évesek	36709	29%	14%	57%	33548	30%	23%	47%
17 évesek	34511	35%	14%	51%	30848	37%	23%	40%
18+ évesek	53714	43%	16%	41%	47696	48%	22%	30%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	1218	6%	94%	1868	6%	94%
11 évesek	22745	9%	91%	25514	8%	92%
12 évesek	41014	10%	90%	39880	9%	91%
13 évesek	42664	10%	90%	40568	8%	92%
14 évesek	42533	10%	90%	40039	8%	92%
15 évesek	39153	9%	91%	36526	7%	93%
16 évesek	37423	8%	92%	34865	7%	93%
17 évesek	35102	8%	92%	32172	6%	94%
18+ évesek	54777	8%	92%	49604	6%	94%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	1199	60%	40%	1825	53%	47%
11 évesek	22417	59%	41%	24928	51%	49%
12 évesek	40342	57%	43%	38995	48%	52%
13 évesek	41970	53%	47%	39523	45%	55%
14 évesek	41717	51%	49%	38889	42%	58%
15 évesek	38190	50%	50%	35293	40%	60%
16 évesek	36424	48%	52%	33808	38%	62%
17 évesek	34144	45%	55%	31169	37%	63%
18+ évesek	53137	44%	56%	47958	35%	65%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	1218	21%	79%	1866	29%	71%
11 évesek	22744	23%	77%	25503	28%	72%
12 évesek	41047	27%	73%	39809	29%	71%
13 évesek	42665	31%	69%	40485	27%	73%
14 évesek	42554	33%	67%	39955	27%	73%
15 évesek	39246	35%	65%	36446	28%	72%
16 évesek	37408	37%	63%	34719	28%	72%
17 évesek	35197	36%	64%	32088	27%	73%
18+ évesek	54730	33%	67%	49490	27%	73%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	1213	5%	23%	72%	1863	8%	24%	68%
11 évesek	22794	10%	30%	60%	25546	15%	29%	56%
12 évesek	41067	13%	31%	56%	39975	15%	28%	57%
13 évesek	42793	14%	29%	57%	40751	11%	27%	62%
14 évesek	42768	13%	26%	61%	40320	10%	27%	63%
15 évesek	39417	10%	24%	66%	36904	10%	27%	63%
16 évesek	37716	8%	24%	68%	35320	11%	29%	60%

17 évesek	35503	8%	24%	68%	32581	11%	31%	58%
18+ évesek	55215	9%	24%	67%	50356	12%	32%	56%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	1210	20%	80%		1862	22%	78%		
11 évesek	22716	22%	78%		25425	22%	78%		
12 évesek	40861	29%	71%		39690	23%	77%		
13 évesek	42412	30%	70%		40192	21%	79%		
14 évesek	42265	31%	69%		39646	21%	79%		
15 évesek	38868	28%	72%		36047	22%	78%		
16 évesek	37167	30%	70%		34170	22%	78%		
17 évesek	34823	32%	68%		31558	24%	76%		
18+ évesek	54124	40%	60%		48502	26%	74%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	1204	38%	62%		1877	24%	76%		
11 évesek	22734	40%	60%		25555	37%	63%		
12 évesek	41011	42%	58%		39935	37%	63%		
13 évesek	42670	41%	59%		40631	33%	67%		
14 évesek	42450	38%	62%		40149	30%	70%		
15 évesek	39157	33%	67%		36706	44%	56%		
16 évesek	37456	30%	70%		35057	50%	50%		
17 évesek	35151	29%	71%		32462	49%	51%		
18+ évesek	54816	30%	70%		50031	50%	50%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Magyarország

Létszám: **701 637 / 357 470 fiú, 344 167 lány**
 Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,13 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:26:20

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	8	37	20	4.33	3	38	19	4.26	374 fő - 12%	699 fő - 23%	2008 fő - 65%
11 évesek	2	48	20	4.49	2	47	19	4.29	4930 fő - 11%	9874 fő - 20%	33407 fő - 69%
12 évesek	1	49	20	4.63	2	50	20	4.46	7980 fő - 10%	16445 fő - 20%	56065 fő - 70%

13 évesek	1	50	21	4.81	1	50	21	4.48	8133 fő - 10%	16004 fő - 19%	58452 fő - 71%
14 évesek	1	50	21	4.90	1	50	22	4.53	7881 fő - 10%	14826 fő - 18%	59287 fő - 72%
15 évesek	1	50	22	4.97	1	50	22	4.53	7062 fő - 9%	12678 fő - 17%	55383 fő - 74%
16 évesek	1	50	23	5.01	2	50	22	4.62	6619 fő - 9%	11973 fő - 17%	53091 fő - 74%
17 évesek	1	50	23	4.98	2	50	22	4.71	6078 fő - 9%	10791 fő - 16%	49688 fő - 75%
18+ évesek	1	50	24.00	4.95	2	50	23.00	4.72	9225 fő - 9%	17233 fő - 17%	76502 fő - 74%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	1	50	21	8.86	2	49	22	8.82	363 fő - 13%	790 fő - 26%	1841 fő - 61%
11 évesek	1	50	21	8.96	1	50	21	8.80	4057 fő - 8%	11665 fő - 25%	31331 fő - 67%
12 évesek	1	50	20	9.04	1	50	22	8.63	5725 fő - 8%	19279 fő - 24%	53800 fő - 68%
13 évesek	1	50	19	9.09	1	50	23	8.33	5612 fő - 7%	19152 fő - 24%	56358 fő - 69%
14 évesek	1	50	18	8.89	1	50	25	8.04	5996 fő - 8%	18646 fő - 23%	55879 fő - 69%
15 évesek	1	50	17	8.75	1	50	26	7.88	6483 fő - 9%	17323 fő - 23%	50082 fő - 68%
16 évesek	1	50	17	8.69	1	50	28	8.01	7285 fő - 10%	17518 fő - 25%	45988 fő - 65%
17 évesek	1	50	18	8.69	1	50	29	8.27	7379 fő - 11%	16903 fő - 26%	41714 fő - 63%
18+ évesek	1	50	19.00	8.67	1	50	30.00	8.57	11132 fő - 11%	26339 fő - 26%	65111 fő - 63%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

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	11	97	45	6.34	34	68	43	4.78	167 fő - 5%	590 fő - 19%	2298 fő - 75%
11 évesek	14	90	45	6.36	26	86	43	5.01	3802 fő - 8%	9237 fő - 19%	34813 fő - 73%
12 évesek	12	96	45	6.77	13	93	43	5.31	9082 fő - 11%	15814 fő - 20%	55040 fő - 69%
13 évesek	2	94	45	7.26	17	99	42	5.43	12181 fő - 15%	14774 fő - 18%	54937 fő - 67%
14 évesek	8	99	46	7.70	11	96	41	5.51	15513 fő - 19%	14961 fő - 18%	50701 fő - 62%
15 évesek	1	99	46	8.13	2	95	40	5.62	17612 fő - 24%	13465 fő - 18%	43105 fő - 58%
16 évesek	4	99	46	8.35	4	98	39	5.59	20544 fő - 29%	12879 fő - 18%	36834 fő - 52%
17 évesek	3	97	45	8.34	18	97	38	5.70	23359 fő - 36%	11792 fő - 18%	30208 fő - 46%
18+ évesek	1	97	43.00	8.42	1	97	36.00	5.85	45855 fő - 45%	19267 fő - 19%	36288 fő - 36%

Összesen: 24 % 19 % 57 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0	81	45	25.53	0	81	43	24.76	177 fő - 6%	2909 fő - 94%
11 évesek	0	81	46	25.49	0	81	45	25.10	4014 fő - 8%	44245 fő - 92%
12 évesek	0	81	49	25.71	0	81	48	25.46	7572 fő - 9%	73322 fő - 91%
13 évesek	0	81	54	25.11	0	81	51	25.37	7482 fő - 9%	75750 fő - 91%
14 évesek	0	81	56	24.49	0	81	52	25.32	7395 fő - 9%	75177 fő - 91%
15 évesek	0	81	59	23.80	0	81	53	25.41	6214 fő - 8%	69465 fő - 92%
16 évesek	0	81	60	23.53	0	81	55	25.07	5414 fő - 7%	66874 fő - 93%
17 évesek	0	81	60	23.44	0	81	55	25.02	4767 fő - 7%	62507 fő - 93%
18+ évesek	0	81	59.00	23.69	0	81	55.00	25.13	7697 fő - 7%	96684 fő - 93%

Összesen: 8 % 92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	3	30	21	5.75	1	30	22	5.71	1701 fő - 56%	1323 fő - 44%
11 évesek	1	30	21	5.60	1	30	22	5.57	26146 fő - 55%	21199 fő - 45%
12 évesek	1	30	21	5.59	1	30	22	5.53	41927 fő - 53%	37410 fő - 47%
13 évesek	1	30	22	5.54	1	30	23	5.46	39839 fő - 49%	41654 fő - 51%
14 évesek	1	30	22	5.48	1	30	23	5.37	37599 fő - 47%	43007 fő - 53%
15 évesek	1	30	22	5.53	1	30	23	5.38	33215 fő - 45%	40268 fő - 55%
16 évesek	1	30	22	5.49	1	30	24	5.31	30434 fő - 43%	39798 fő - 57%
17 évesek	1	30	23	5.43	1	30	24	5.20	26859 fő - 41%	38454 fő - 59%
18+ évesek	1	30	23.00	5.44	1	30	24.00	5.18	39991 fő - 40%	61104 fő - 60%

Összesen: 46 % 54 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0	60	14	9.19	0	71	11	7.97	799 fő - 26%	2285 fő - 74%
11 évesek	0	85	14	9.43	0	81	11	8.24	12523 fő - 26%	35724 fő - 74%
12 évesek	0	82	14	9.41	0	80	11	8.08	22486 fő - 28%	58370 fő - 72%
13 évesek	0	82	15	9.46	0	80	11	7.96	24359 fő - 29%	58791 fő - 71%
14 évesek	0	86	17	9.59	0	85	11	7.66	25121 fő - 30%	57388 fő - 70%
15 évesek	0	85	19	9.66	0	85	11	7.64	23901 fő - 32%	51791 fő - 68%
16 évesek	0	80	20	9.66	0	82	11	7.57	23302 fő - 32%	48825 fő - 68%
17 évesek	0	86	21	10.02	0	80	11	7.46	21189 fő - 31%	46096 fő - 69%
18+ évesek	0	86	21.00	10.27	0	80	11.00	7.43	31563 fő - 30%	72657 fő - 70%

Összesen: 30 % 70 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	5	48	20	4.45	7	80	19	4.62	219 fő - 7%	718 fő - 23%	2139 fő - 70%
11 évesek	1	90	21	5.13	1	80	20	4.90	6131 fő - 13%	14239 fő - 29%	27970 fő - 58%
12 évesek	1	100	24	6.14	1	80	23	5.50	11283 fő - 14%	23869 fő - 29%	45890 fő - 57%
13 évesek	1	99	28	7.77	1	80	25	5.58	10492 fő - 13%	23408 fő - 28%	49644 fő - 59%
14 évesek	1	99	34	8.98	1	80	27	5.71	9712 fő - 12%	21954 fő - 26%	51422 fő - 62%
15 évesek	1	100	39	9.43	1	80	28	5.78	7903 fő - 10%	19557 fő - 26%	48861 fő - 64%
16 évesek	1	100	43	9.37	1	80	29	5.91	6807 fő - 9%	19188 fő - 26%	47041 fő - 64%
17 évesek	1	99	45	9.53	1	78	30	5.89	6245 fő - 9%	18596 fő - 27%	43243 fő - 64%
18+ évesek	1	100	47.00	9.91	1	80	30.00	6.05	10717 fő - 10%	29500 fő - 28%	65354 fő - 62%

Összesen: 11 % 27 % 62 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	2	236	147	24.60	2	205	141	24.52	656 fő - 21%	2416 fő - 79%
11 évesek	1	330	151	25.75	1	250	145	24.56	10719 fő - 22%	37422 fő - 78%
12 évesek	1	350	157	27.66	1	275	149	26.35	20673 fő - 26%	59878 fő - 74%
13 évesek	1	297	168	30.31	1	300	154	27.80	20926 fő - 25%	61678 fő - 75%
14 évesek	1	340	181	32.86	1	292	156	28.91	21537 fő - 26%	60374 fő - 74%
15 évesek	1	338	191	33.63	1	270	157	29.38	18986 fő - 25%	55929 fő - 75%
16 évesek	1	320	198	33.14	1	285	157	29.10	18517 fő - 26%	52820 fő - 74%
17 évesek	1	349	203	33.30	1	294	158	29.30	18763 fő - 28%	47618 fő - 72%
18+ évesek	1	347	205.00	34.90	1	290	158.00	29.75	34169 fő - 33%	68457 fő - 67%

Összesen: 27 % 73 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0	42	22	6.57	0	49	27	6.92	914 fő - 30%	2167 fő - 70%
11 évesek	0	55	22	6.64	0	57	27	7.03	18367 fő - 38%	29922 fő - 62%
12 évesek	0	50	21	6.92	0	55	28	7.48	32058 fő - 40%	48888 fő - 60%
13 évesek	0	57	22	7.27	0	56	29	7.88	30634 fő - 37%	52667 fő - 63%
14 évesek	0	60	22	7.71	0	56	29	8.17	28030 fő - 34%	54569 fő - 66%
15 évesek	0	58	23	8.09	0	60	30	8.30	29008 fő - 38%	46855 fő - 62%
16 évesek	0	60	24	8.31	0	60	30	8.41	28578 fő - 39%	43935 fő - 61%
17 évesek	0	59	25	8.54	0	57	30	8.39	26161 fő - 39%	41452 fő - 61%
18+ évesek	0	60	25.00	8.76	0	56	30.00	8.40	41282 fő - 39%	63565 fő - 61%

Összesen:

38 %

62 %