



## ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	53	64%	26%	10%	61	79%	11%	10%
11 évesek	15544	68%	21%	11%	18504	71%	20%	9%
12 évesek	40665	68%	21%	11%	39615	73%	19%	8%
13 évesek	42402	69%	20%	11%	40270	73%	19%	8%
14 évesek	40106	71%	18%	11%	38424	75%	18%	7%
15 évesek	39427	72%	18%	10%	37466	76%	16%	8%
16 évesek	36550	73%	17%	10%	34737	77%	16%	7%
17 évesek	34320	72%	18%	10%	32817	78%	15%	7%
18+ évesek	57646	71%	19%	10%	54143	79%	14%	7%

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	47	62%	21%	17%	57	68%	23%	9%
11 évesek	15146	64%	28%	8%	18112	69%	21%	10%
12 évesek	39551	66%	28%	6%	38799	71%	20%	9%
13 évesek	41174	69%	25%	6%	39522	70%	21%	9%
14 évesek	38740	72%	23%	5%	37915	69%	23%	8%
15 évesek	38041	71%	23%	6%	36967	66%	24%	10%
16 évesek	35583	69%	24%	7%	34368	63%	25%	12%
17 évesek	33670	68%	25%	7%	32483	60%	25%	15%
18+ évesek	56948	68%	27%	5%	53603	59%	25%	16%

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	46	11%	26%	63%	59	5%	27%	68%
11 évesek	15062	8%	16%	76%	17907	7%	22%	71%
12 évesek	39331	12%	16%	72%	38300	10%	23%	67%
13 évesek	41353	17%	14%	69%	38890	13%	23%	64%
14 évesek	39120	20%	13%	67%	36942	17%	24%	59%
15 évesek	38481	24%	15%	61%	35666	22%	23%	55%
16 évesek	35885	28%	14%	58%	32717	29%	23%	48%
17 évesek	33756	33%	14%	53%	30741	37%	23%	40%
18+ évesek	56603	44%	16%	40%	50866	49%	22%	29%

# VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

## Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	53	100%	61	11% 89%
11 évesek	15554	9% 91%	18504	9% 91%
12 évesek	40633	10% 90%	39527	9% 91%
13 évesek	42539	10% 90%	40200	9% 91%
14 évesek	40417	11% 89%	38398	9% 91%
15 évesek	39877	10% 90%	37434	8% 92%
16 évesek	37446	9% 91%	34769	7% 93%
17 évesek	35329	9% 91%	32869	7% 93%
18+ évesek	59302	9% 91%	54142	7% 93%

## Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	52	46% 54%	53	49% 51%
11 évesek	15350	61% 39%	18215	52% 48%
12 évesek	40068	58% 42%	38789	49% 51%
13 évesek	41841	55% 45%	39327	46% 54%
14 évesek	39647	52% 48%	37444	44% 56%
15 évesek	38955	50% 50%	36437	42% 58%
16 évesek	36499	50% 50%	33643	40% 60%
17 évesek	34231	47% 53%	31735	37% 63%
18+ évesek	57447	45% 55%	52380	36% 64%

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	52	27% 73%	61	34% 66%
11 évesek	15558	23% 77%	18472	30% 70%
12 évesek	40653	26% 74%	39518	29% 71%
13 évesek	42597	30% 70%	40156	28% 72%
14 évesek	40402	33% 67%	38293	28% 72%
15 évesek	39854	34% 66%	37337	29% 71%
16 évesek	37530	37% 63%	34675	28% 72%
17 évesek	35333	36% 64%	32713	27% 73%
18+ évesek	59315	34% 66%	53908	28% 72%

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	52	58% 42%	59	51% 49%
11 évesek	15629	37% 63%	18521	16% 84%
12 évesek	40810	27% 73%	39737	9% 91%
13 évesek	42794	15% 85%	40533	4% 96%
14 évesek	40651	9% 91%	38727	2% 98%
15 évesek	40159	8% 92%	37872	2% 98%
16 évesek	37717	9% 91%	35246	3% 97%

17 évesek	35537	12%	88%	33339	6%	94%
18+ évesek	59735	17%	83%	54988	22%	78%

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	52	42%	58%	60	43%	57%		
11 évesek	15529	23%	77%	18431	23%	77%		
12 évesek	40531	27%	73%	39411	23%	77%		
13 évesek	42423	31%	69%	39996	22%	78%		
14 évesek	40272	30%	70%	38086	22%	78%		
15 évesek	39688	28%	72%	36985	22%	78%		
16 évesek	37288	28%	72%	34113	22%	78%		
17 évesek	35099	31%	69%	32188	24%	76%		
18+ évesek	58906	38%	62%	52905	27%	73%		

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	51	33%	67%	62	31%	69%		
11 évesek	15579	38%	62%	18572	35%	65%		
12 évesek	40723	40%	60%	39694	36%	64%		
13 évesek	42598	40%	60%	40399	32%	68%		
14 évesek	40393	36%	64%	38535	30%	70%		
15 évesek	39898	33%	67%	37683	40%	60%		
16 évesek	37503	29%	71%	35016	49%	51%		
17 évesek	35370	29%	71%	33095	49%	51%		
18+ évesek	59345	29%	71%	54548	49%	51%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2018



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

**Magyarország**

Létszám: **694 030 / 354 267 fiú, 339 763 lány**  
 Tanév: **2017/2018**

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,33 %  
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:25:47

### 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	13	28	19	3.07	11	29	18	3.79	11 fő - 10%	21 fő - 18%	82 fő - 72%
11 évesek	1	45	20	4.40	1	49	19	4.23	3305 fő - 10%	6898 fő - 20%	23845 fő - 70%
12 évesek	1	50	20	4.55	1	48	20	4.35	7539 fő - 10%	16198 fő - 20%	56543 fő - 70%

13 évesek	1	50	21	4.76	1	50	21	4.51	7931 fő - 10%	15959 fő - 19%	58782 fő - 71%
14 évesek	1	50	21	4.83	2	49	21	4.47	7190 fő - 9%	14128 fő - 18%	57212 fő - 73%
15 évesek	1	50	22	4.92	1	50	22	4.57	7075 fő - 9%	13041 fő - 17%	56777 fő - 74%
16 évesek	1	50	22	4.96	1	50	22	4.56	6274 fő - 9%	11705 fő - 16%	53308 fő - 75%
17 évesek	1	50	23	4.95	1	50	22	4.62	5866 fő - 9%	10855 fő - 16%	50416 fő - 75%
18+ évesek	1	50	23.00	4.99	1	50	23.00	4.71	9890 fő - 9%	18386 fő - 16%	83513 fő - 75%

Összesen: 9 % 18 % 73 %

### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	8	39	21	7.78	5	39	20	8.03	13 fő - 13%	23 fő - 22%	68 fő - 65%
11 évesek	1	49	21	8.85	1	50	21	8.77	2860 fő - 9%	8134 fő - 24%	22264 fő - 67%
12 évesek	1	50	20	8.96	1	50	22	8.57	5640 fő - 7%	18837 fő - 24%	53873 fő - 69%
13 évesek	1	50	19	9.05	1	50	23	8.37	5487 fő - 7%	18817 fő - 23%	56392 fő - 70%
14 évesek	1	50	17	8.85	1	50	25	7.97	5239 fő - 6%	17346 fő - 23%	54070 fő - 71%
15 évesek	1	50	17	8.67	1	50	26	7.84	6059 fő - 8%	17556 fő - 23%	51393 fő - 69%
16 évesek	1	50	17	8.54	1	50	27	7.93	6771 fő - 10%	16967 fő - 24%	46213 fő - 66%
17 évesek	1	50	18	8.53	1	50	29	8.23	7118 fő - 11%	16560 fő - 25%	42475 fő - 64%
18+ évesek	1	50	19.00	8.60	1	50	30.00	8.55	11996 fő - 11%	28498 fő - 26%	70057 fő - 63%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

### 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	35	57	43	4.95	36	50	42	3.42	8 fő - 8%	28 fő - 27%	69 fő - 66%
11 évesek	33	97	45	6.29	27	96	43	4.82	2479 fő - 8%	6274 fő - 19%	24216 fő - 73%
12 évesek	7	97	45	6.59	11	90	43	5.16	8414 fő - 11%	15384 fő - 20%	53833 fő - 69%
13 évesek	5	99	45	7.08	11	92	42	5.42	11744 fő - 15%	14763 fő - 18%	53736 fő - 67%
14 évesek	2	98	46	7.63	9	100	41	5.50	13997 fő - 18%	14175 fő - 19%	47890 fő - 63%
15 évesek	5	98	46	8.01	5	92	40	5.50	17045 fő - 23%	13976 fő - 19%	43126 fő - 58%
16 évesek	6	94	46	8.27	3	97	39	5.73	19514 fő - 28%	12771 fő - 19%	36317 fő - 53%
17 évesek	4	98	45	8.30	7	94	38	5.65	22564 fő - 35%	11855 fő - 18%	30078 fő - 47%
18+ évesek	1	100	43.00	8.46	5	96	36.00	5.75	49604 fő - 46%	20342 fő - 19%	37523 fő - 35%

Összesen: 25 % 19 % 56 %

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	11	80	42	28.32	0	80	36	23.47	7 fő - 6%	107 fő - 94%
11 évesek	0	81	45	25.28	0	81	44	25.13	3009 fő - 9%	31049 fő - 91%
12 évesek	0	81	47	25.48	0	81	46	25.36	7671 fő - 10%	72489 fő - 90%
13 évesek	0	81	52	25.30	0	81	50	25.40	8077 fő - 10%	74662 fő - 90%
14 évesek	0	81	55	24.75	0	81	50	25.47	7635 fő - 10%	71180 fő - 90%
15 évesek	0	81	57	24.31	0	81	51	25.48	7202 fő - 9%	70109 fő - 91%
16 évesek	0	81	59	23.73	0	81	53	25.31	5912 fő - 8%	66303 fő - 92%
17 évesek	0	81	59	23.75	0	81	54	25.33	5238 fő - 8%	62960 fő - 92%
18+ évesek	0	81	57.00	24.13	0	81	53.00	25.36	9280 fő - 8%	104164 fő - 92%

Összesen: 9 % 91 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	8	30	20	6.02	5	30	20	6.41	50 fő - 48%	55 fő - 52%
11 évesek	1	30	21	5.60	1	30	22	5.53	18673 fő - 56%	14892 fő - 44%
12 évesek	1	30	21	5.60	1	30	22	5.56	42355 fő - 54%	36502 fő - 46%
13 évesek	1	30	22	5.58	1	30	23	5.54	41056 fő - 51%	40112 fő - 49%
14 évesek	1	30	22	5.50	1	30	23	5.46	36712 fő - 48%	40379 fő - 52%
15 évesek	1	30	22	5.54	1	30	23	5.38	34656 fő - 46%	40736 fő - 54%
16 évesek	1	30	22	5.51	1	30	24	5.27	31524 fő - 45%	38618 fő - 55%
17 évesek	1	30	23	5.44	1	30	24	5.17	27835 fő - 42%	38131 fő - 58%
18+ évesek	1	30	23.00	5.46	1	30	24.00	5.19	44694 fő - 41%	65133 fő - 59%
Összesen:									47 %	53 %

#### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0	70	13	12.71	0	38	13	10.02	35 fő - 31%	78 fő - 69%
11 évesek	0	80	14	9.50	0	80	11	8.23	9133 fő - 27%	24897 fő - 73%
12 évesek	0	82	14	9.53	0	85	11	8.10	22309 fő - 28%	57862 fő - 72%
13 évesek	0	85	15	9.52	0	80	11	7.89	24203 fő - 29%	58550 fő - 71%
14 évesek	0	86	17	9.69	0	83	11	7.89	23972 fő - 30%	54723 fő - 70%
15 évesek	0	85	18	9.71	0	85	11	7.54	24309 fő - 31%	52882 fő - 69%
16 évesek	0	86	20	9.64	0	80	11	7.58	23401 fő - 32%	48804 fő - 68%
17 évesek	0	84	21	9.99	0	85	11	7.63	21557 fő - 32%	46489 fő - 68%
18+ évesek	0	86	21.00	10.25	0	80	11.00	7.36	34712 fő - 31%	78511 fő - 69%
Összesen:									30 %	70 %

#### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	7	47	17	6.25	5	25	14	4.13	60 fő - 54%	51 fő - 46%
11 évesek	3	82	20	4.89	2	73	19	4.68	8806 fő - 26%	25319 fő - 74%
12 évesek	1	99	22	5.70	1	80	21	5.19	14852 fő - 18%	65642 fő - 81%
13 évesek	1	100	26	7.02	1	80	24	5.48	8010 fő - 10%	75231 fő - 90%
14 évesek	1	97	31	8.31	1	78	26	5.32	4714 fő - 6%	74558 fő - 94%
15 évesek	1	100	37	8.82	1	80	27	5.47	4068 fő - 5%	73865 fő - 95%
16 évesek	1	100	41	8.86	1	77	28	5.41	4555 fő - 6%	68331 fő - 94%
17 évesek	1	95	43	8.87	3	77	28	5.46	6355 fő - 9%	62437 fő - 91%
18+ évesek	1	97	45.00	9.36	2	78	29.00	5.60	22673 fő - 20%	91866 fő - 80%
Összesen:									12 %	88 %

#### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	90	200	132	23.90	80	164	127	20.18	48 fő - 43%	64 fő - 57%
11 évesek	1	310	150	25.57	1	300	144	24.67	7772 fő - 23%	26188 fő - 77%
12 évesek	1	336	155	27.02	1	287	148	26.33	19952 fő - 25%	59990 fő - 75%
13 évesek	1	290	165	29.33	1	300	153	27.65	21812 fő - 26%	60607 fő - 74%
14 évesek	1	318	178	32.24	1	270	156	29.02	20408 fő - 26%	57950 fő - 74%
15 évesek	1	320	190	32.96	1	270	157	29.07	19574 fő - 26%	57099 fő - 74%
16 évesek	1	340	198	32.91	1	280	157	28.90	18077 fő - 25%	53324 fő - 75%
17 évesek	1	340	203	33.28	1	290	158	28.69	18401 fő - 27%	48886 fő - 73%
18+ évesek	1	350	205.00	34.71	1	300	158.00	29.34	36681 fő - 33%	75130 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	38	22	7.10	0	43	26	7.59	36 fő - 32%	77 fő - 68%
11 évesek	0	59	22	6.57	0	55	27	6.94	12479 fő - 37%	21672 fő - 63%
12 évesek	0	54	22	6.77	0	56	28	7.24	30732 fő - 38%	49685 fő - 62%
13 évesek	0	57	22	7.11	0	55	28	7.80	30236 fő - 36%	52761 fő - 64%
14 évesek	0	60	23	7.50	0	59	29	8.04	26242 fő - 33%	52686 fő - 67%
15 évesek	0	59	24	7.91	0	59	29	8.16	27922 fő - 36%	49659 fő - 64%
16 évesek	0	60	24	8.36	0	58	30	8.21	28270 fő - 39%	44249 fő - 61%
17 évesek	0	60	25	8.59	0	60	30	8.20	26354 fő - 38%	42111 fő - 62%
18+ évesek	0	60	25.00	8.76	0	60	30.00	8.37	44246 fő - 39%	69647 fő - 61%

Összesen:

37 %

63 %