



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	35	71%	20%	9%	54	70%	15%	15%
11 évesek	13192	69%	21%	10%	15955	71%	20%	9%
12 évesek	41496	69%	21%	10%	40053	73%	19%	8%
13 évesek	41327	70%	19%	11%	39686	74%	18%	8%
14 évesek	41964	72%	18%	10%	40363	75%	18%	7%
15 évesek	41101	73%	17%	10%	39085	76%	17%	7%
16 évesek	38799	74%	17%	9%	37100	78%	15%	7%
17 évesek	35331	73%	17%	10%	33429	79%	15%	6%
18+ évesek	61862	72%	19%	9%	57493	79%	14%	7%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	33	64%	30%	6%	55	64%	20%	16%
11 évesek	12906	65%	28%	7%	15577	70%	21%	9%
12 évesek	40568	67%	27%	6%	39343	72%	21%	7%
13 évesek	40313	71%	24%	5%	39214	71%	21%	8%
14 évesek	40765	73%	22%	5%	39979	69%	23%	8%
15 évesek	39968	72%	22%	6%	38877	66%	24%	10%
16 évesek	38078	70%	23%	7%	36878	63%	25%	12%
17 évesek	34992	69%	25%	6%	33259	61%	25%	14%
18+ évesek	61892	70%	26%	4%	57153	60%	25%	15%

AEROB FITTSÁGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges
10 évesek	32	72%	22%	6%	54%	11%
11 évesek	13052	77%	16%	7%	71%	6%
12 évesek	41145	72%	16%	12%	68%	9%
13 évesek	40998	71%	13%	16%	65%	12%
14 évesek	41749	68%	13%	19%	59%	16%
15 évesek	40991	63%	14%	23%	54%	23%
16 évesek	39001	58%	14%	28%	47%	30%
17 évesek	35544	51%	14%	35%	40%	38%
18+ évesek	62424	41%	16%	43%	28%	50%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	35	11%	89%	56	5%	95%
11 évesek	13240	8%	92%	15973	8%	92%
12 évesek	41590	10%	90%	40000	9%	91%
13 évesek	41555	10%	90%	39702	9%	91%
14 évesek	42315	11%	89%	40323	9%	91%
15 évesek	41553	10%	90%	38964	8%	92%
16 évesek	39522	9%	91%	36899	8%	92%
17 évesek	36114	9%	91%	33240	7%	93%
18+ évesek	63610	10%	90%	57515	7%	93%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	34	44%	56%	52	46%	54%
11 évesek	13079	60%	40%	15731	51%	49%
12 évesek	41126	58%	42%	39337	49%	51%
13 évesek	40965	54%	46%	38785	46%	54%
14 évesek	41614	52%	48%	39377	44%	56%
15 évesek	40823	51%	49%	38089	43%	57%
16 évesek	38687	50%	50%	35976	41%	59%
17 évesek	35153	48%	52%	32221	39%	61%
18+ évesek	61871	46%	54%	55808	37%	63%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	35	29%	71%	57	37%	63%
11 évesek	13205	24%	76%	15968	31%	69%
12 évesek	41581	27%	73%	39950	30%	70%
13 évesek	41518	30%	70%	39588	29%	71%
14 évesek	42278	32%	68%	40209	29%	71%
15 évesek	41647	34%	66%	38933	30%	70%
16 évesek	39670	36%	64%	36855	29%	71%
17 évesek	36257	36%	64%	33186	28%	72%
18+ évesek	63815	32%	68%	57399	28%	72%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	34	50%	50%	57	35%	65%
11 évesek	13260	36%	64%	16022	14%	86%
12 évesek	41749	28%	72%	40199	9%	91%
13 évesek	41719	14%	86%	39892	4%	96%
14 évesek	42552	9%	91%	40633	2%	98%
15 évesek	41890	8%	92%	39534	2%	98%
16 évesek	39958	8%	92%	37636	3%	97%

17 évesek	36455	12%	88%	33890	6%	94%
18+ évesek	64236	16%	84%	58622	21%	79%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	34	24%	76%	57	33%	67%		
11 évesek	13185	23%	77%	15894	24%	76%		
12 évesek	41474	29%	71%	39856	24%	76%		
13 évesek	41462	32%	68%	39476	24%	76%		
14 évesek	42261	31%	69%	40004	23%	77%		
15 évesek	41523	29%	71%	38632	24%	76%		
16 évesek	39506	29%	71%	36478	24%	76%		
17 évesek	36109	32%	68%	32777	25%	75%		
18+ évesek	63509	38%	62%	56609	27%	73%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	35	34%	66%	57	42%	58%		
11 évesek	13219	38%	62%	15988	37%	63%		
12 évesek	41640	41%	59%	40046	38%	62%		
13 évesek	41563	39%	61%	39793	34%	66%		
14 évesek	42302	36%	64%	40414	31%	69%		
15 évesek	41640	32%	68%	39234	39%	61%		
16 évesek	39694	29%	71%	37323	50%	50%		
17 évesek	36182	28%	72%	33519	49%	51%		
18+ évesek	63713	28%	72%	57961	49%	51%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2017



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Magyarország

Létszám: **695 341 / 355 252 fiú, 340 089 lány**

Tanév: **2016/2017**

Adatfeltöltöttségi állapot: 92,70 %

Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:24:35



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	12	31	19	4.31	13	38	19	5.03	11 fő - 12%	15 fő - 17%	63 fő - 71%
11 évesek	1	50	20	4.34	2	46	19	4.12	2667 fő - 9%	6004 fő - 21%	20476 fő - 70%
12 évesek	1	49	20	4.50	1	49	20	4.32	7584 fő - 9%	16247 fő - 20%	57718 fő - 71%

13 évesek	1	50	20	4.63	1	50	21	4.37	7245 fő - 9%	15328 fő - 19%	58440 fő - 72%
14 évesek	1	50	21	4.66	2	50	21	4.44	7167 fő - 9%	14785 fő - 18%	60375 fő - 73%
15 évesek	1	50	22	4.77	1	50	22	4.43	6853 fő - 9%	13635 fő - 17%	59698 fő - 74%
16 évesek	1	50	22	4.75	1	50	22	4.43	6126 fő - 8%	12200 fő - 16%	57573 fő - 76%
17 évesek	2	50	23	4.80	1	50	22	4.45	5562 fő - 8%	11003 fő - 16%	52195 fő - 76%
18+ évesek	1	50	23.00	4.74	1	50	22.00	4.58	9621 fő - 8%	19728 fő - 17%	90006 fő - 75%

Összesen: 9 % 18 % 73 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	5	42	19	8.64	1	42	21	9.97	11 fő - 12%	21 fő - 24%	56 fő - 64%
11 évesek	1	50	21	8.74	1	50	21	8.60	2254 fő - 8%	6876 fő - 24%	19353 fő - 68%
12 évesek	1	50	20	8.80	1	50	22	8.48	5413 fő - 7%	19032 fő - 24%	55466 fő - 69%
13 évesek	1	50	19	8.89	1	50	23	8.22	5000 fő - 6%	18066 fő - 23%	56461 fő - 71%
14 évesek	1	50	17	8.71	1	50	25	7.93	5302 fő - 6%	18217 fő - 23%	57225 fő - 71%
15 évesek	1	50	17	8.49	1	50	26	7.78	6144 fő - 8%	18105 fő - 23%	54596 fő - 69%
16 évesek	1	50	17	8.37	1	50	27	7.78	6831 fő - 9%	18036 fő - 24%	50089 fő - 67%
17 évesek	1	50	17	8.39	1	50	28	8.04	6790 fő - 10%	17015 fő - 25%	44446 fő - 65%
18+ évesek	1	50	19.00	8.34	1	50	30.00	8.32	11963 fő - 10%	29931 fő - 25%	77151 fő - 65%

Összesen: 8 % 24 % 68 %

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	35	52	43	4.11	36	60	42	4.76	8 fő - 9%	27 fő - 30%	54 fő - 61%
11 évesek	33	99	45	6.34	33	94	43	4.86	1916 fő - 7%	5680 fő - 20%	21176 fő - 74%
12 évesek	32	95	45	6.56	32	96	43	5.12	8492 fő - 11%	15786 fő - 20%	56372 fő - 70%
13 évesek	31	98	45	7.09	31	88	42	5.39	11014 fő - 14%	14413 fő - 18%	54611 fő - 68%
14 évesek	29	93	46	7.55	29	92	41	5.38	14483 fő - 18%	15237 fő - 19%	51519 fő - 63%
15 évesek	28	96	46	7.94	28	100	40	5.59	18190 fő - 23%	14592 fő - 18%	46223 fő - 59%
16 évesek	27	98	46	8.22	26	99	39	5.67	21740 fő - 29%	13729 fő - 18%	39288 fő - 53%
17 évesek	26	97	45	8.37	26	95	38	5.67	24334 fő - 36%	12146 fő - 18%	31051 fő - 46%
18+ évesek	19	96	43.00	8.55	18	100	36.00	5.79	54531 fő - 46%	21676 fő - 18%	41397 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	4	80	33	19.33	6	80	36	23.76	7 fő - 8%	84 fő - 92%
11 évesek	0	81	44	24.92	0	81	44	24.89	2431 fő - 8%	26782 fő - 92%
12 évesek	0	81	46	25.23	0	81	46	25.08	7733 fő - 9%	73857 fő - 91%
13 évesek	0	81	51	25.20	0	81	49	25.31	7796 fő - 10%	73461 fő - 90%
14 évesek	0	81	55	24.69	0	81	50	25.38	8033 fő - 10%	74605 fő - 90%
15 évesek	0	81	57	24.11	0	81	50	25.37	7383 fő - 9%	73134 fő - 91%
16 évesek	0	81	58	23.77	0	81	52	25.30	6466 fő - 8%	69955 fő - 92%
17 évesek	0	81	58	23.86	0	81	53	25.19	5692 fő - 8%	63662 fő - 92%
18+ évesek	0	81	56.00	24.07	0	81	52.00	25.15	10297 fő - 9%	110828 fő - 91%

Összesen: 9 % 91 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	5	30	20	7.56	5	30	22	6.73	39 fő - 45%	47 fő - 55%
11 évesek	1	30	21	5.45	1	30	22	5.44	15874 fő - 55%	12936 fő - 45%
12 évesek	1	30	21	5.50	1	30	22	5.47	43211 fő - 54%	37252 fő - 46%
13 évesek	1	30	22	5.47	1	30	23	5.47	39858 fő - 50%	39892 fő - 50%
14 évesek	1	30	22	5.47	1	30	23	5.40	38835 fő - 48%	42156 fő - 52%
15 évesek	1	30	22	5.52	1	30	23	5.39	37064 fő - 47%	41848 fő - 53%
16 évesek	1	30	22	5.56	1	30	23	5.34	34067 fő - 46%	40596 fő - 54%
17 évesek	1	30	22	5.53	1	30	24	5.27	29369 fő - 44%	38005 fő - 56%
18+ évesek	1	30	23.00	5.49	1	30	24.00	5.24	49382 fő - 42%	68297 fő - 58%

Összesen: 47 % 53 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	50	14	10.75	0	50	13	11.03	31 fő - 34%	61 fő - 66%
11 évesek	0	80	14	9.55	0	81	11	8.08	8099 fő - 28%	21074 fő - 72%
12 évesek	0	80	14	9.32	0	80	11	7.96	22895 fő - 28%	58636 fő - 72%
13 évesek	0	84	15	9.35	0	80	11	7.86	23952 fő - 30%	57154 fő - 70%
14 évesek	0	86	17	9.41	0	85	11	7.67	25261 fő - 31%	57226 fő - 69%
15 évesek	0	83	18	9.43	0	80	11	7.51	25750 fő - 32%	54830 fő - 68%
16 évesek	0	86	20	9.67	0	80	11	7.49	25072 fő - 33%	51453 fő - 67%
17 évesek	0	85	21	9.79	0	81	11	7.53	22446 fő - 32%	46997 fő - 68%
18+ évesek	0	86	21.00	10.31	0	81	11.00	7.48	36700 fő - 30%	84514 fő - 70%

Összesen: 31 % 69 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	5	26	17	4.25	6	31	16	4.80	37 fő - 41%	54 fő - 59%
11 évesek	1	89	20	4.81	2	68	19	4.65	7002 fő - 24%	22280 fő - 76%
12 évesek	1	89	22	5.61	1	78	21	5.07	15363 fő - 19%	66577 fő - 81%
13 évesek	1	94	26	6.94	1	76	24	5.25	7592 fő - 9%	73994 fő - 91%
14 évesek	1	100	32	8.36	1	80	26	5.40	4602 fő - 6%	78561 fő - 94%
15 évesek	1	100	37	8.75	1	79	27	5.43	3941 fő - 5%	77471 fő - 95%
16 évesek	1	100	41	8.75	1	79	28	5.42	4415 fő - 6%	73170 fő - 94%
17 évesek	1	100	44	8.88	1	79	28	5.53	6188 fő - 9%	64141 fő - 91%
18+ évesek	1	100	46.00	9.25	1	80	29.00	5.56	23078 fő - 19%	99730 fő - 81%

Összesen: 11 % 89 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	60	185	136	27.72	9	175	130	26.98	27 fő - 30%	64 fő - 70%
11 évesek	1	282	150	24.48	1	300	143	23.94	6830 fő - 23%	22249 fő - 77%
12 évesek	1	310	154	26.09	1	300	147	25.28	21559 fő - 27%	59771 fő - 73%
13 évesek	1	340	164	28.71	1	290	152	27.13	22412 fő - 28%	58526 fő - 72%
14 évesek	1	295	178	31.67	1	292	155	28.42	22265 fő - 27%	60000 fő - 73%
15 évesek	1	310	190	33.13	1	300	155	29.08	21227 fő - 26%	58928 fő - 74%
16 évesek	1	325	197	34.18	1	280	156	29.64	20219 fő - 27%	55765 fő - 73%
17 évesek	1	335	202	34.28	1	300	157	29.69	19770 fő - 29%	49116 fő - 71%
18+ évesek	1	350	205.00	35.74	1	300	157.00	29.97	39313 fő - 33%	80805 fő - 67%

Összesen: 28 % 72 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	5	37	21	8.07	2	37	25	7.35	36 fő - 39%	56 fő - 61%
11 évesek	0	55	22	6.48	1	57	27	6.79	10941 fő - 37%	18266 fő - 63%
12 évesek	0	60	22	6.69	0	60	27	7.15	32229 fő - 39%	49457 fő - 61%
13 évesek	0	54	22	6.98	0	60	28	7.55	29887 fő - 37%	51469 fő - 63%
14 évesek	0	60	23	7.35	0	60	29	7.77	27619 fő - 33%	55097 fő - 67%
15 évesek	0	58	24	7.88	0	58	29	7.91	28707 fő - 35%	52167 fő - 65%
16 évesek	1	60	24	8.20	1	60	30	8.01	30265 fő - 39%	46752 fő - 61%
17 évesek	1	60	25	8.54	0	60	30	8.13	26383 fő - 38%	43318 fő - 62%
18+ évesek	0	60	25.00	8.65	0	58	30.00	8.18	46563 fő - 38%	75111 fő - 62%

Összesen:

37 %

63 %