

Létszám: 74 497 / 37 705 fiú, 36 792 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,68 %

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:54:26


**RÉGIÓS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**
**Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

		FIÚK						LÁNYOK			
		Fő						Fő			
10 évesek	397	5%	59%	22%	14%	562	9%	58%	20%	13%	
11 évesek	3795	10%	58%	21%	11%	3978	12%	57%	22%	9%	
12 évesek	4632	9%	58%	21%	12%	4427	11%	59%	21%	9%	
13 évesek	4532	8%	60%	19%	13%	4413	9%	65%	18%	8%	
14 évesek	4451	8%	60%	19%	13%	4411	9%	66%	17%	8%	
15 évesek	3976	8%	64%	17%	11%	3854	10%	65%	16%	9%	
16 évesek	3674	9%	63%	17%	11%	3706	11%	66%	15%	8%	
17 évesek	3450	10%	62%	17%	11%	3290	13%	65%	14%	8%	
18+ évesek	4333	9%	63%	19%	9%	4089	12%	65%	15%	8%	

**Testzsírszázalék (TZS %)**

		FIÚK						LÁNYOK			
		Fő						Fő			
10 évesek	387	6%	54%	30%	10%	557	11%	52%	24%	13%	
11 évesek	3728	6%	58%	29%	7%	3934	14%	53%	23%	10%	
12 évesek	4563	8%	57%	28%	7%	4397	12%	56%	23%	9%	
13 évesek	4451	10%	59%	25%	6%	4374	8%	61%	23%	8%	
14 évesek	4346	10%	59%	24%	7%	4411	6%	63%	23%	8%	
15 évesek	3888	9%	61%	23%	7%	3871	4%	58%	27%	11%	
16 évesek	3678	7%	60%	25%	8%	3659	4%	56%	26%	14%	
17 évesek	3457	6%	60%	27%	7%	3252	4%	54%	26%	16%	
18+ évesek	4267	5%	64%	26%	5%	3931	4%	53%	24%	19%	

**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

		FIÚK					LÁNYOK		
		Fő					Fő		
10 évesek	393	6%	16%	78%	565	6%	22%	72%	
11 évesek	3782	10%	17%	73%	3946	10%	22%	68%	
12 évesek	4595	15%	14%	71%	4374	12%	24%	64%	
13 évesek	4515	19%	12%	69%	4330	13%	23%	64%	
14 évesek	4422	23%	14%	63%	4288	20%	23%	57%	
15 évesek	3899	26%	14%	60%	3711	26%	23%	51%	
16 évesek	3648	31%	13%	56%	3555	34%	22%	44%	
17 évesek	3441	36%	14%	50%	3108	40%	24%	36%	
18+ évesek	4260	42%	16%	42%	3824	49%	23%	28%	

**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

Ütemezett hasizom (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	388	5%	95%	562	6% 94%
11 évesek	3804	9%	91%	3996	8% 92%
12 évesek	4657	10%	90%	4435	9% 91%
13 évesek	4554	10%	90%	4417	8% 92%
14 évesek	4464	12%	88%	4397	7% 93%
15 évesek	4059	10%	90%	3889	6% 94%
16 évesek	3808	10%	90%	3742	7% 93%
17 évesek	3582	10%	90%	3278	6% 94%
18+ évesek	4422	9%	91%	4067	6% 94%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	385	55%	45%	556	53% 47%
11 évesek	3758	59%	41%	3927	52% 48%
12 évesek	4610	55%	45%	4380	47% 53%
13 évesek	4520	55%	45%	4351	45% 55%
14 évesek	4398	49%	51%	4301	42% 58%
15 évesek	3946	48%	52%	3792	39% 61%
16 évesek	3688	44%	56%	3630	39% 61%
17 évesek	3455	42%	58%	3186	36% 64%
18+ évesek	4302	43%	57%	4000	35% 65%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	389	20%	80%	557	31% 69%
11 évesek	3802	25%	75%	3970	32% 68%
12 évesek	4654	28%	72%	4413	31% 69%
13 évesek	4570	35%	65%	4419	28% 72%
14 évesek	4484	37%	63%	4408	29% 71%
15 évesek	4064	37%	63%	3873	30% 70%
16 évesek	3795	39%	61%	3718	31% 69%
17 évesek	3572	38%	62%	3270	29% 71%
18+ évesek	4388	34%	66%	4045	27% 73%

Kézi szorítóerő (kg)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	393	4%	21% 75%	567	8% 21% 71%
11 évesek	3840	9%	30% 61%	4011	15% 28% 57%
12 évesek	4673	13%	32% 55%	4462	14% 27% 59%
13 évesek	4603	14%	28% 58%	4453	10% 26% 64%
14 évesek	4520	11%	25% 64%	4456	10% 25% 65%
15 évesek	4086	9%	25% 66%	3926	10% 27% 63%
16 évesek	3820	7%	22% 71%	3787	9% 29% 62%
17 évesek	3617	7%	24% 69%	3375	10% 31% 59%
18+ évesek	4501	8%	24% 68%	4163	11% 31% 58%

## Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	387	15% / 85%	564	21% / 79%
11 évesek	3781	22% / 78%	3936	23% / 77%
12 évesek	4599	29% / 71%	4365	21% / 79%
13 évesek	4480	29% / 71%	4372	17% / 83%
14 évesek	4415	31% / 69%	4304	21% / 79%
15 évesek	3980	26% / 74%	3743	22% / 78%
16 évesek	3762	31% / 69%	3646	21% / 79%
17 évesek	3551	33% / 67%	3207	24% / 76%
18+ évesek	4363	37% / 63%	3925	24% / 76%

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	388	39% / 61%	567	25% / 75%
11 évesek	3829	44% / 56%	4006	39% / 61%
12 évesek	4651	44% / 56%	4448	35% / 65%
13 évesek	4598	41% / 59%	4442	30% / 70%
14 évesek	4473	37% / 63%	4435	29% / 71%
15 évesek	4049	30% / 70%	3928	49% / 51%
16 évesek	3789	28% / 72%	3768	46% / 54%
17 évesek	3593	28% / 72%	3317	49% / 51%
18+ évesek	4456	28% / 72%	4133	50% / 50%

Magyar Diáksport Szövetség - 2021

ÚJ SZÉCHENYI TERV



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Régiós zónaösszesítő - Közép-Dunántúl

Létszám: 74 497 / 37 705 fiú, 36 792 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,68 %

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:54:26



## RÉGIÓS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

### TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

#### Testtömeg-index (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	13.07	38.45	19.55	4.21	12.07	45.53	19.32	4.35	127 fő - 13%	200 fő - 21%	632 fő - 66%
11 évesek	8.84	46.05	19.72	4.38	8.83	42.55	19.71	4.38	793 fő - 11%	1671 fő - 21%	5309 fő - 68%
12 évesek	1.74	47.62	20.53	4.77	1.60	43.43	20.52	4.37	956 fő - 11%	1908 fő - 21%	6195 fő - 68%
13 évesek	10.48	42.93	21.08	4.71	6.89	44.41	21.16	4.49	883 fő - 10%	1672 fő - 19%	6390 fő - 71%
14 évesek	10.38	46.25	21.98	5.04	1.83	49.79	21.73	4.53	924 fő - 11%	1618 fő - 18%	6320 fő - 71%
15 évesek	1.23	49.93	22.17	5.00	12.55	48.82	22.19	4.63	744 fő - 10%	1285 fő - 16%	5801 fő - 74%

16 évesek	1.06	48.13	22.76	5.21	2.50	47.92	22.39	4.58	701 fő - 9%	1163 fő - 16%	5516 fő - 75%
17 évesek	1.26	49.76	23.24	5.16	11.67	47.69	22.51	4.58	640 fő - 9%	1062 fő - 16%	5038 fő - 75%
18+ évesek	1.16	49.68	23.53	4.87	3.70	47.26	22.85	4.79	775 fő - 9%	1421 fő - 17%	6226 fő - 74%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	3.80	43.60	21.14	8.70	3.60	50.00	21.76	8.76	107 fő - 11%	251 fő - 27%	586 fő - 62%
11 évesek	1.00	49.00	20.90	8.85	1.00	50.00	21.99	8.96	664 fő - 8%	1962 fő - 26%	5036 fő - 66%
12 évesek	1.00	49.00	20.35	9.28	2.60	49.10	22.79	8.66	694 fő - 8%	2318 fő - 26%	5948 fő - 66%
13 évesek	1.00	50.00	18.62	9.13	1.00	50.00	23.96	8.23	623 fő - 7%	2117 fő - 24%	6085 fő - 69%
14 évesek	1.00	50.00	17.65	9.13	1.00	50.00	25.44	7.86	706 fő - 8%	2042 fő - 23%	6009 fő - 69%
15 évesek	1.00	50.00	16.85	8.75	2.00	50.00	27.39	7.83	757 fő - 10%	1930 fő - 25%	5072 fő - 65%
16 évesek	1.00	46.70	17.46	8.84	1.00	50.00	28.37	8.09	830 fő - 11%	1843 fő - 25%	4664 fő - 64%
17 évesek	1.00	50.00	18.25	8.88	4.00	50.00	29.43	8.34	781 fő - 11%	1783 fő - 27%	4145 fő - 62%
18+ évesek	1.00	50.00	18.87	8.59	4.70	50.00	30.64	8.60	973 fő - 12%	2050 fő - 25%	5175 fő - 63%

Összesen: 9 % 25 % 66 %

#### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	33.95	78.34	44.76	6.08	34.22	67.94	43.33	4.95	54 fő - 6%	188 fő - 20%	716 fő - 75%
11 évesek	32.38	83.36	44.76	6.53	32.55	72.84	42.88	4.99	790 fő - 10%	1515 fő - 20%	5423 fő - 70%
12 évesek	31.08	77.77	44.52	6.69	31.71	76.73	42.46	5.13	1219 fő - 14%	1711 fő - 19%	6039 fő - 67%
13 évesek	30.01	77.80	45.30	7.33	29.96	81.88	42.05	5.32	1426 fő - 16%	1547 fő - 17%	5872 fő - 66%
14 évesek	28.84	85.98	45.60	7.67	28.93	94.97	40.83	5.46	1844 fő - 21%	1614 fő - 19%	5252 fő - 60%
15 évesek	28.00	87.74	46.06	7.90	27.72	79.23	39.69	5.35	1995 fő - 26%	1391 fő - 18%	4224 fő - 56%
16 évesek	26.60	86.11	45.26	8.15	26.60	83.83	38.57	5.38	2344 fő - 33%	1265 fő - 18%	3594 fő - 50%
17 évesek	26.11	90.02	44.41	8.51	25.47	73.50	37.36	5.28	2485 fő - 38%	1228 fő - 19%	2836 fő - 43%
18+ évesek	21.72	82.93	42.91	8.19	22.37	96.56	35.89	5.65	3651 fő - 45%	1565 fő - 19%	2868 fő - 35%

Összesen: 24 % 19 % 57 %

#### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

##### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	81.00	45.73	24.84	0.00	80.00	41.31	24.59	54 fő - 6%	896 fő - 94%
11 évesek	0.00	80.00	46.87	25.50	0.00	81.00	45.71	25.11	670 fő - 9%	7130 fő - 91%
12 évesek	0.00	81.00	50.08	25.67	0.00	81.00	49.01	25.30	871 fő - 10%	8221 fő - 90%
13 évesek	0.00	81.00	54.39	24.82	0.00	81.00	50.77	25.05	798 fő - 9%	8173 fő - 91%
14 évesek	0.00	81.00	55.58	24.53	0.00	81.00	50.93	25.15	834 fő - 9%	8027 fő - 91%
15 évesek	0.00	81.00	58.49	24.01	0.00	81.00	53.00	25.16	620 fő - 8%	7328 fő - 92%
16 évesek	0.00	81.00	58.33	24.33	0.00	81.00	53.02	25.35	646 fő - 9%	6904 fő - 91%
17 évesek	0.00	81.00	58.28	24.30	0.00	81.00	53.42	25.44	541 fő - 8%	6319 fő - 92%
18+ évesek	0.00	81.00	57.82	24.24	0.00	81.00	53.46	25.31	635 fő - 7%	7854 fő - 93%

Összesen: 9 % 91 %

##### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	2.62	30.00	21.01	5.82	4.00	30.00	21.86	5.62	504 fő - 54%	437 fő - 46%
11 évesek	1.35	30.00	20.98	5.74	1.00	30.00	22.04	5.56	4239 fő - 55%	3446 fő - 45%
12 évesek	1.00	30.00	21.58	5.50	4.00	30.00	22.75	5.43	4601 fő - 51%	4389 fő - 49%
13 évesek	1.00	30.00	21.61	5.68	1.00	30.00	22.99	5.47	4423 fő - 50%	4448 fő - 50%
14 évesek	1.00	30.00	22.45	5.52	2.00	30.00	23.35	5.25	3962 fő - 46%	4737 fő - 54%
15 évesek	1.00	30.00	22.59	5.39	1.00	30.00	23.72	5.24	3364 fő - 43%	4374 fő - 57%
16 évesek	1.00	30.00	23.03	5.22	1.00	30.00	23.77	5.10	3044 fő - 42%	4274 fő - 58%
17 évesek	1.00	30.00	23.32	5.11	5.00	30.00	24.06	4.86	2590 fő - 39%	4051 fő - 61%
18+ évesek	1.00	30.00	23.32	5.17	1.00	30.00	24.21	5.00	3253 fő - 39%	5049 fő - 61%

Összesen: 46% 54%

#### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	50.00	14.34	9.04	0.00	56.00	10.84	7.93	253 fő - 27%	693 fő - 73%
11 évesek	0.00	85.00	13.93	9.49	0.00	80.00	10.98	8.08	2210 fő - 28%	5562 fő - 72%
12 évesek	0.00	80.00	14.34	9.33	0.00	80.00	10.91	7.82	2684 fő - 30%	6383 fő - 70%
13 évesek	0.00	80.00	15.34	9.29	0.00	80.00	11.34	7.89	2832 fő - 32%	6157 fő - 68%
14 évesek	0.00	86.00	16.50	9.38	0.00	66.00	10.66	7.22	2935 fő - 33%	5957 fő - 67%
15 évesek	0.00	80.00	18.62	9.23	0.00	80.00	10.68	7.32	2669 fő - 34%	5268 fő - 66%
16 évesek	0.00	80.00	19.82	9.55	0.00	70.00	10.40	7.18	2641 fő - 35%	4872 fő - 65%
17 évesek	0.00	80.00	20.16	9.77	0.00	73.00	10.48	7.29	2288 fő - 33%	4554 fő - 67%
18+ évesek	0.00	80.00	20.66	9.52	0.00	80.00	10.56	7.13	2561 fő - 30%	5872 fő - 70%

Összesen: 32% 68%

#### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	9.40	49.00	20.37	4.97	5.00	45.20	18.97	4.51	60 fő - 6%	202 fő - 21%	698 fő - 73%
11 évesek	2.90	69.00	21.73	5.55	5.00	71.00	20.74	5.42	976 fő - 12%	2296 fő - 29%	4579 fő - 58%
12 évesek	5.40	78.00	24.86	6.68	5.40	76.80	23.75	5.81	1237 fő - 14%	2671 fő - 29%	5227 fő - 57%
13 évesek	1.00	94.00	30.06	8.58	5.00	79.00	26.37	5.73	1058 fő - 12%	2464 fő - 27%	5534 fő - 61%
14 évesek	1.00	99.00	35.95	9.20	1.00	80.00	27.98	6.07	937 fő - 10%	2271 fő - 25%	5768 fő - 64%
15 évesek	1.00	100.00	40.27	9.22	1.00	76.00	28.73	5.68	772 fő - 10%	2072 fő - 26%	5168 fő - 65%
16 évesek	1.00	99.00	44.18	9.37	1.00	74.00	29.37	5.83	632 fő - 8%	1949 fő - 26%	5026 fő - 66%
17 évesek	4.00	91.00	46.34	9.34	3.90	71.40	29.75	5.63	610 fő - 9%	1911 fő - 27%	4471 fő - 64%
18+ évesek	1.00	90.00	47.46	9.66	4.40	72.60	29.96	5.88	807 fő - 9%	2369 fő - 27%	5488 fő - 63%

Összesen: 11% 27% 62%

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	17.00	231.00	150.61	23.57	12.00	242.00	142.18	25.07	178 fő - 19%	773 fő - 81%
11 évesek	1.00	242.00	152.74	26.34	1.00	232.00	146.57	24.69	1744 fő - 23%	5973 fő - 77%
12 évesek	1.00	260.00	161.09	27.25	14.00	243.00	153.28	26.14	2250 fő - 25%	6714 fő - 75%
13 évesek	1.00	270.00	173.16	30.87	1.00	260.00	157.73	27.73	2068 fő - 23%	6784 fő - 77%
14 évesek	2.00	292.00	185.63	32.17	1.00	260.00	158.10	28.18	2271 fő - 26%	6448 fő - 74%
15 évesek	2.00	300.00	196.04	32.73	1.00	240.00	158.98	28.60	1853 fő - 24%	5870 fő - 76%
16 évesek	1.00	316.00	200.85	32.33	1.00	247.00	158.83	27.75	1915 fő - 26%	5493 fő - 74%

17 évesek	2.00	310.00	203.87	33.90	15.00	281.00	159.83	28.19	1946 fő - 29%	4812 fő - 71%
18+ évesek	1.00	312.00	208.03	33.17	1.00	270.00	159.92	28.59	2588 fő - 31%	5700 fő - 69%

Összesen: 26 % 74 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	2.50	41.50	22.06	6.65	0.32	44.50	26.81	7.32	291 fő - 30%	664 fő - 70%
11 évesek	0.00	43.10	21.05	6.94	0.00	54.00	26.98	7.38	3220 fő - 41%	4615 fő - 59%
12 évesek	0.00	43.50	21.02	6.95	0.00	55.05	27.95	7.84	3577 fő - 39%	5522 fő - 61%
13 évesek	0.00	53.50	21.62	7.65	0.00	52.00	29.35	8.02	3252 fő - 36%	5788 fő - 64%
14 évesek	0.00	50.00	22.77	8.05	0.00	53.00	29.49	8.32	2950 fő - 33%	5958 fő - 67%
15 évesek	0.00	57.50	24.10	8.36	0.00	60.00	29.92	8.43	3164 fő - 40%	4813 fő - 60%
16 évesek	0.00	57.70	24.92	8.85	0.00	53.50	30.05	8.60	2805 fő - 37%	4752 fő - 63%
17 évesek	0.00	50.00	25.11	8.89	0.00	53.90	29.88	8.56	2619 fő - 38%	4291 fő - 62%
18+ évesek	0.00	60.00	24.78	8.89	0.00	52.00	29.53	8.72	3318 fő - 39%	5271 fő - 61%

Összesen: 38 % 62 %