

Létszám: 58 614 / 29 478 fiú, 29 136 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 9,52%

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:55:48



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

RÉGIÓS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

		FIÚK						LÁNYOK			
		Fő						Fő			
10 évesek	73	3%	66%	19%	12%	150	11%	55%	22%	12%	
11 évesek	955	9%	56%	23%	12%	1089	12%	58%	20%	10%	
12 évesek	1392	11%	57%	21%	11%	1336	13%	59%	20%	8%	
13 évesek	1337	8%	58%	21%	13%	1371	11%	63%	18%	8%	
14 évesek	1368	9%	60%	20%	11%	1448	10%	66%	17%	7%	
15 évesek	997	8%	63%	18%	11%	1217	11%	66%	16%	7%	
16 évesek	826	10%	66%	15%	9%	1062	13%	64%	17%	6%	
17 évesek	817	11%	63%	17%	9%	1031	12%	65%	15%	8%	
18+ évesek	1122	8%	61%	19%	12%	1291	14%	64%	15%	7%	

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK						LÁNYOK			
		Fő						Fő			
10 évesek	59	5%	59%	22%	14%	132	13%	53%	21%	13%	
11 évesek	804	10%	50%	31%	9%	961	16%	52%	21%	11%	
12 évesek	1231	7%	57%	29%	7%	1214	12%	54%	25%	9%	
13 évesek	1172	10%	56%	28%	6%	1266	9%	58%	24%	9%	
14 évesek	1204	11%	59%	24%	6%	1345	4%	64%	23%	9%	
15 évesek	909	9%	59%	24%	8%	1174	5%	62%	22%	11%	
16 évesek	783	9%	65%	21%	5%	1001	3%	55%	28%	14%	
17 évesek	787	8%	61%	26%	5%	978	3%	52%	27%	18%	
18+ évesek	1101	5%	62%	27%	6%	1183	3%	53%	25%	19%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

		FIÚK					LÁNYOK		
		Fő					Fő		
10 évesek	68	9%	15%	76%	113	4%	32%	64%	
11 évesek	828	10%	18%	72%	870	9%	24%	67%	
12 évesek	1052	13%	15%	72%	997	14%	23%	63%	
13 évesek	992	20%	12%	68%	974	14%	24%	62%	
14 évesek	951	22%	11%	67%	975	19%	22%	59%	
15 évesek	768	23%	15%	62%	872	20%	22%	58%	
16 évesek	656	25%	14%	61%	715	20%	27%	53%	
17 évesek	726	26%	16%	58%	741	38%	24%	38%	
18+ évesek	874	38%	15%	47%	981	46%	27%	27%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	78	23%	77%	134	22% 78%
11 évesek	956	23%	77%	1008	22% 78%
12 évesek	1274	21%	79%	1187	21% 79%
13 évesek	1273	19%	81%	1241	17% 83%
14 évesek	1193	19%	81%	1249	16% 84%
15 évesek	966	22%	78%	1277	24% 76%
16 évesek	792	19%	81%	1123	18% 82%
17 évesek	948	21%	79%	1126	22% 78%
18+ évesek	1269	21%	79%	1562	18% 82%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	65	63%	37%	118	44% 56%
11 évesek	873	62%	38%	918	56% 44%
12 évesek	1202	60%	40%	1085	47% 53%
13 évesek	1225	55%	45%	1194	41% 59%
14 évesek	1201	51%	49%	1229	43% 57%
15 évesek	860	49%	51%	1130	42% 58%
16 évesek	801	50%	50%	1105	36% 64%
17 évesek	849	44%	56%	1068	39% 61%
18+ évesek	1147	42%	58%	1376	36% 64%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
10 évesek	67	39%	61%	122	36% 64%
11 évesek	930	36%	64%	943	43% 57%
12 évesek	1247	38%	62%	1169	39% 61%
13 évesek	1238	41%	59%	1267	36% 64%
14 évesek	1199	40%	60%	1274	34% 66%
15 évesek	1027	47%	53%	1234	39% 61%
16 évesek	862	42%	58%	1056	31% 69%
17 évesek	968	43%	57%	1108	42% 58%
18+ évesek	1257	41%	59%	1538	41% 59%

Kézi szorítóerő (kg)

		FIÚK		LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	87	5%	30%	65%	148	10%	26%	64%
11 évesek	1013	10%	31%	59%	1117	14%	32%	54%
12 évesek	1396	17%	31%	52%	1352	16%	27%	57%
13 évesek	1480	14%	30%	56%	1469	10%	29%	61%
14 évesek	1390	15%	27%	58%	1410	10%	25%	65%
15 évesek	1036	10%	27%	63%	1274	8%	32%	60%
16 évesek	879	9%	24%	67%	1191	10%	33%	57%
17 évesek	914	6%	24%	70%	1163	9%	37%	54%
18+ évesek	1254	8%	26%	66%	1515	11%	34%	55%

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	82	24% / 76%	150	19% / 81%
11 évesek	1026	22% / 78%	1086	22% / 78%
12 évesek	1414	30% / 70%	1358	23% / 77%
13 évesek	1363	31% / 69%	1364	18% / 82%
14 évesek	1396	30% / 70%	1356	17% / 83%
15 évesek	974	30% / 70%	1204	19% / 81%
16 évesek	785	24% / 76%	1013	17% / 83%
17 évesek	786	28% / 72%	984	19% / 81%
18+ évesek	1073	34% / 66%	1245	25% / 75%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	81	44% / 56%	147	29% / 71%
11 évesek	984	49% / 51%	1041	43% / 57%
12 évesek	1348	50% / 50%	1291	40% / 60%
13 évesek	1348	44% / 56%	1376	33% / 67%
14 évesek	1289	42% / 58%	1370	33% / 67%
15 évesek	1005	38% / 62%	1382	51% / 49%
16 évesek	899	34% / 66%	1238	44% / 56%
17 évesek	967	33% / 67%	1205	49% / 51%
18+ évesek	1228	37% / 63%	1559	50% / 50%

Magyar Diáksport Szövetség - 2021

ÚJ SZÉCHENYI TERV



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Régiós zónaösszesítő - Közép-Dunántúl

Létszám: 58 614 / 29 478 fiú, 29 136 lány

Tanév: 2019/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 9,52%

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:55:48



RÉGIÓS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14.16	34.61	19.31	4.37	13.54	32.84	19.14	4.06	26 fő - 12%	47 fő - 21%	150 fő - 67%
11 évesek	12.29	38.91	20.01	4.50	3.91	49.19	19.66	4.54	227 fő - 11%	434 fő - 21%	1383 fő - 68%
12 évesek	12.55	44.61	20.35	4.76	9.32	44.73	20.49	4.58	278 fő - 10%	551 fő - 20%	1899 fő - 70%
13 évesek	11.31	49.54	21.31	4.95	12.57	43.15	21.07	4.48	284 fő - 10%	532 fő - 20%	1892 fő - 70%
14 évesek	4.98	45.10	21.64	4.88	7.89	42.30	21.56	4.34	260 fő - 9%	511 fő - 18%	2045 fő - 73%
15 évesek	12.35	43.72	22.22	5.01	14.06	46.97	21.83	4.33	195 fő - 9%	370 fő - 17%	1649 fő - 74%

16 évesek	13.40	47.12	22.25	4.67	8.74	49.21	22.25	4.45	128 fő - 7%	308 fő - 16%	1452 fő - 77%
17 évesek	13.14	46.91	22.93	4.78	11.47	44.13	22.64	4.63	149 fő - 8%	292 fő - 16%	1407 fő - 76%
18+ évesek	10.42	46.92	23.71	4.96	7.10	46.71	22.49	4.65	219 fő - 9%	416 fő - 17%	1778 fő - 74%

Összesen: 9% 18% 73%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	5.40	43.10	21.10	9.35	5.70	46.70	22.05	9.10	25 fő - 14%	41 fő - 21%	125 fő - 65%
11 évesek	3.00	49.00	21.49	9.52	5.00	47.00	21.68	9.17	173 fő - 10%	459 fő - 26%	1133 fő - 64%
12 évesek	4.00	45.50	20.63	9.32	1.00	49.90	23.02	9.00	203 fő - 8%	655 fő - 27%	1587 fő - 65%
13 évesek	1.00	49.50	19.14	9.41	6.00	50.00	24.33	8.40	183 fő - 7%	625 fő - 26%	1630 fő - 67%
14 évesek	2.80	46.60	17.46	9.02	3.00	48.80	25.54	7.63	202 fő - 8%	598 fő - 23%	1749 fő - 69%
15 évesek	3.00	47.70	16.90	8.95	5.00	50.00	26.88	7.79	212 fő - 10%	471 fő - 23%	1400 fő - 67%
16 évesek	3.00	50.00	16.21	8.45	6.10	50.00	28.76	7.86	192 fő - 10%	439 fő - 25%	1153 fő - 65%
17 évesek	4.00	49.00	17.39	8.51	5.00	50.00	30.11	8.06	223 fő - 12%	470 fő - 27%	1072 fő - 61%
18+ évesek	4.00	50.00	19.23	8.90	4.00	50.00	30.70	8.35	291 fő - 13%	591 fő - 26%	1402 fő - 61%

Összesen: 10% 25% 65%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	36.15	60.24	45.26	6.46	33.67	55.91	42.38	4.15	10 fő - 6%	46 fő - 25%	125 fő - 69%
11 évesek	33.38	70.75	44.38	6.27	33.91	65.56	42.71	4.79	157 fő - 9%	363 fő - 21%	1178 fő - 69%
12 évesek	32.16	70.09	45.32	7.18	33.30	63.65	42.44	5.07	278 fő - 14%	379 fő - 18%	1392 fő - 68%
13 évesek	31.79	80.88	45.52	7.75	30.31	66.78	41.77	4.99	329 fő - 17%	353 fő - 18%	1284 fő - 65%
14 évesek	31.66	72.13	46.28	7.82	29.91	67.80	41.31	5.57	390 fő - 20%	324 fő - 17%	1212 fő - 63%
15 évesek	28.98	76.90	46.29	7.67	28.42	63.11	40.42	5.22	349 fő - 21%	311 fő - 19%	980 fő - 60%
16 évesek	29.16	76.39	46.62	8.13	27.30	60.07	39.68	4.87	306 fő - 22%	291 fő - 21%	774 fő - 56%
17 évesek	26.11	84.30	46.25	8.65	26.36	68.28	37.60	5.13	474 fő - 32%	296 fő - 20%	697 fő - 48%
18+ évesek	25.49	91.78	43.97	8.64	21.93	89.79	36.03	5.27	786 fő - 42%	395 fő - 21%	674 fő - 36%

Összesen: 22% 19% 59%

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	37.15	28.44	0.00	80.00	33.74	27.64	48 fő - 23%	164 fő - 77%
11 évesek	0.00	81.00	39.85	28.59	0.00	81.00	38.36	27.95	437 fő - 22%	1527 fő - 78%
12 évesek	0.00	81.00	46.79	29.07	0.00	81.00	43.82	27.99	524 fő - 21%	1937 fő - 79%
13 évesek	0.00	81.00	50.86	28.73	0.00	81.00	49.41	29.29	451 fő - 18%	2063 fő - 82%
14 évesek	0.00	81.00	52.45	28.40	0.00	80.00	48.86	28.67	429 fő - 18%	2013 fő - 82%
15 évesek	0.00	81.00	51.51	30.79	0.00	80.00	46.19	31.44	513 fő - 23%	1730 fő - 77%
16 évesek	0.00	80.00	56.33	29.56	0.00	81.00	51.12	29.70	356 fő - 19%	1559 fő - 81%
17 évesek	0.00	80.00	57.09	29.75	0.00	80.00	48.40	31.26	446 fő - 22%	1628 fő - 78%
18+ évesek	0.00	80.00	56.40	30.70	0.00	81.00	50.33	30.01	544 fő - 19%	2287 fő - 81%

Összesen: 20% 80%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	10.30	30.00	20.58	5.65	9.10	30.00	22.80	4.88	93 fő - 51%	90 fő - 49%
11 évesek	2.00	30.00	20.49	5.73	3.00	30.00	21.50	5.57	1053 fő - 59%	738 fő - 41%
12 évesek	4.00	30.00	20.99	5.63	6.00	30.00	22.53	5.67	1236 fő - 54%	1051 fő - 46%
13 évesek	4.00	30.00	21.64	5.62	6.00	30.00	23.17	5.59	1173 fő - 48%	1246 fő - 52%
14 évesek	3.50	30.00	21.94	5.62	2.00	30.00	23.16	5.77	1136 fő - 47%	1294 fő - 53%
15 évesek	5.00	30.00	22.51	5.47	5.00	30.00	23.24	5.33	895 fő - 45%	1095 fő - 55%
16 évesek	2.00	30.00	22.27	5.27	2.00	30.00	24.06	5.14	804 fő - 42%	1102 fő - 58%
17 évesek	3.00	30.00	23.25	5.26	9.00	30.00	23.68	4.97	790 fő - 41%	1127 fő - 59%
18+ évesek	5.00	30.00	23.26	5.24	7.00	30.00	24.20	4.97	967 fő - 38%	1556 fő - 62%
Összesen:									47 %	53 %

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	38.00	12.23	10.34	0.00	32.00	9.43	7.18	70 fő - 37%	119 fő - 63%
11 évesek	0.00	60.00	11.69	9.40	0.00	80.00	8.89	8.29	745 fő - 40%	1128 fő - 60%
12 évesek	0.00	70.00	13.28	9.94	0.00	55.00	9.69	7.90	931 fő - 39%	1485 fő - 61%
13 évesek	0.00	80.00	14.49	10.17	0.00	44.00	9.86	7.65	969 fő - 39%	1536 fő - 61%
14 évesek	0.00	80.00	15.53	10.23	0.00	80.00	10.68	8.26	911 fő - 37%	1562 fő - 63%
15 évesek	0.00	80.00	16.28	10.89	0.00	82.00	9.21	8.09	962 fő - 43%	1299 fő - 57%
16 évesek	0.00	80.00	18.34	10.83	0.00	60.00	10.84	8.20	697 fő - 36%	1221 fő - 64%
17 évesek	0.00	80.00	18.44	11.41	0.00	40.00	8.37	7.27	881 fő - 42%	1195 fő - 58%
18+ évesek	0.00	80.00	18.67	11.82	0.00	80.00	8.96	7.99	1136 fő - 41%	1659 fő - 59%
Összesen:									39 %	61 %

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	11.00	50.00	20.48	6.79	7.80	45.00	18.76	4.97	19 fő - 8%	65 fő - 28%	151 fő - 64%
11 évesek	7.80	58.60	21.52	5.09	8.00	57.00	20.52	4.98	256 fő - 12%	675 fő - 32%	1199 fő - 56%
12 évesek	2.00	85.00	24.34	6.72	7.00	67.00	23.46	5.60	448 fő - 16%	805 fő - 29%	1495 fő - 54%
13 évesek	4.70	93.00	29.74	8.20	9.00	51.60	25.96	5.12	352 fő - 12%	859 fő - 29%	1738 fő - 59%
14 évesek	11.70	72.00	35.01	8.84	6.80	68.00	27.71	5.40	347 fő - 12%	733 fő - 26%	1720 fő - 61%
15 évesek	9.80	71.00	39.37	8.78	13.40	69.20	28.40	5.29	213 fő - 9%	683 fő - 30%	1414 fő - 61%
16 évesek	11.90	77.20	43.29	9.07	11.80	48.60	28.70	5.05	202 fő - 10%	612 fő - 30%	1256 fő - 61%
17 évesek	14.40	90.00	46.32	9.25	13.50	66.80	29.38	5.20	160 fő - 8%	652 fő - 31%	1265 fő - 61%
18+ évesek	5.60	82.00	47.14	9.52	13.80	68.00	29.79	5.60	270 fő - 10%	846 fő - 31%	1653 fő - 60%
Összesen:									11 %	30 %	59 %

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	200.00	140.83	40.38	1.30	199.00	142.65	26.67	48 fő - 21%	184 fő - 79%
11 évesek	1.20	223.00	150.48	28.93	1.20	238.00	145.65	29.59	461 fő - 22%	1651 fő - 78%
12 évesek	1.20	243.00	159.44	31.49	1.40	282.00	151.63	28.24	732 fő - 26%	2040 fő - 74%
13 évesek	55.00	257.00	172.73	30.20	1.40	234.00	157.86	26.91	664 fő - 24%	2063 fő - 76%
14 évesek	80.00	290.00	187.13	30.40	25.00	242.00	159.68	27.77	652 fő - 24%	2100 fő - 76%
15 évesek	2.00	321.00	194.06	32.56	2.00	285.00	161.92	29.03	526 fő - 24%	1652 fő - 76%
16 évesek	9.00	306.00	205.93	33.17	1.00	248.00	162.46	27.34	367 fő - 20%	1431 fő - 80%

17 évesek	12.00	350.00	210.71	31.92	7.00	240.00	160.96	27.34	406 fő - 23%	1364 fő - 77%
18+ évesek	26.00	290.00	212.59	31.74	2.00	260.00	160.61	28.32	672 fő - 29%	1646 fő - 71%

Összesen: 24 % 76 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				RÉGIÓ	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	37.50	21.20	8.27	0.00	42.50	25.35	9.53	79 fő - 35%	149 fő - 65%
11 évesek	0.00	44.50	19.53	8.60	0.00	45.50	24.94	9.96	937 fő - 46%	1088 fő - 54%
12 évesek	0.00	46.00	19.66	8.38	0.00	51.00	26.23	10.13	1198 fő - 45%	1441 fő - 55%
13 évesek	0.00	47.70	20.75	8.76	0.00	50.10	27.58	11.07	1044 fő - 38%	1680 fő - 62%
14 évesek	0.00	59.00	21.27	9.44	0.00	55.00	28.29	10.92	1001 fő - 38%	1658 fő - 62%
15 évesek	0.00	50.50	21.86	10.23	0.00	55.00	27.25	12.28	1089 fő - 46%	1298 fő - 54%
16 évesek	0.00	50.00	23.11	10.55	0.00	52.00	29.44	10.92	841 fő - 39%	1296 fő - 61%
17 évesek	0.00	54.00	23.66	11.33	0.00	51.00	27.57	12.27	911 fő - 42%	1261 fő - 58%
18+ évesek	0.00	50.00	22.87	11.14	0.00	52.00	28.12	11.70	1240 fő - 44%	1547 fő - 56%

Összesen: 42 % 58 %