

Létszám: 701 663 / 357 468 fiú, 344 195 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,40 %

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:46:57



## ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

## TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	
10 évesek	3339	7%	58%	21%	14%	8%	58%	23%	11%
11 évesek	33487	9%	58%	21%	12%	12%	59%	20%	9%
12 évesek	41865	10%	58%	21%	11%	11%	61%	19%	9%
13 évesek	41955	9%	60%	20%	11%	10%	64%	18%	8%
14 évesek	41315	9%	62%	18%	11%	10%	66%	17%	7%
15 évesek	37799	9%	63%	17%	11%	10%	66%	16%	8%
16 évesek	35959	9%	63%	18%	10%	12%	66%	15%	7%
17 évesek	33600	9%	63%	18%	10%	13%	66%	14%	7%
18+ évesek	42897	8%	62%	20%	10%	13%	66%	14%	7%

## Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	
10 évesek	3229	7%	54%	28%	11%	12%	53%	23%	12%
11 évesek	32594	7%	57%	29%	7%	14%	56%	21%	9%
12 évesek	40876	9%	59%	27%	5%	12%	59%	21%	8%
13 évesek	40960	10%	60%	24%	6%	9%	61%	22%	8%
14 évesek	40142	10%	61%	23%	6%	6%	62%	23%	9%
15 évesek	36952	8%	61%	23%	8%	4%	60%	24%	12%
16 évesek	35418	6%	61%	25%	8%	4%	57%	25%	14%
17 évesek	33358	5%	61%	27%	7%	4%	55%	25%	16%
18+ évesek	42842	5%	63%	27%	5%	5%	55%	24%	16%

## AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna
10 évesek	3312	6%	15%	79%	4912	5%	22%	73%
11 évesek	33289	9%	17%	74%	34746	9%	22%	69%
12 évesek	41543	14%	15%	71%	39843	11%	24%	65%
13 évesek	41771	19%	12%	69%	39398	13%	23%	64%
14 évesek	41121	22%	14%	64%	38529	19%	23%	58%
15 évesek	37622	26%	14%	60%	34308	24%	22%	54%
16 évesek	35857	30%	14%	56%	32536	32%	24%	44%
17 évesek	33618	36%	15%	49%	30195	39%	23%	38%
18+ évesek	42573	44%	16%	40%	37824	49%	22%	29%

## VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	3335	7%	93%	4942	6%	94%
11 évesek	33626	9%	91%	35140	8%	92%
12 évesek	42192	10%	90%	40526	10%	90%
13 évesek	42423	10%	90%	40270	8%	92%
14 évesek	41772	10%	90%	39469	8%	92%
15 évesek	38396	9%	91%	35583	7%	93%
16 évesek	36709	8%	92%	33960	6%	94%
17 évesek	34365	8%	92%	31604	6%	94%
18+ évesek	43838	9%	91%	39580	6%	94%

### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	3287	60%	40%	4850	53%	47%
11 évesek	33095	59%	41%	34329	51%	49%
12 évesek	41509	55%	45%	39548	47%	53%
13 évesek	41778	52%	48%	39264	44%	56%
14 évesek	40885	51%	49%	38235	42%	58%
15 évesek	37431	49%	51%	34419	40%	60%
16 évesek	35724	47%	53%	32962	37%	63%
17 évesek	33382	45%	55%	30603	36%	64%
18+ évesek	42605	44%	56%	38333	35%	65%

### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	3331	20%	80%	4944	29%	71%
11 évesek	33621	24%	76%	35105	29%	71%
12 évesek	42229	28%	72%	40447	28%	72%
13 évesek	42468	33%	67%	40232	27%	73%
14 évesek	41823	34%	66%	39410	27%	73%
15 évesek	38473	36%	64%	35479	28%	72%
16 évesek	36753	38%	62%	33835	27%	73%
17 évesek	34418	35%	65%	31501	27%	73%
18+ évesek	43847	33%	67%	39543	27%	73%

### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	3325	5%	22%	73%	4952	8%	23%	69%
11 évesek	33662	10%	29%	61%	35154	15%	29%	56%
12 évesek	42258	13%	31%	56%	40652	15%	27%	58%
13 évesek	42642	14%	28%	58%	40500	11%	27%	62%
14 évesek	41987	13%	26%	61%	39839	10%	27%	63%
15 évesek	38748	10%	24%	66%	35974	11%	27%	62%
16 évesek	37024	8%	24%	68%	34392	10%	30%	60%
17 évesek	34720	8%	24%	68%	32037	11%	32%	57%

18+ évesek	44271	9%	24%	67%	40252	12%	32%	56%
------------	-------	----	-----	-----	-------	-----	-----	-----

### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	3331	17%	83%		4946	21%	79%	
11 évesek	33566	22%	78%		35008	22%	78%	
12 évesek	41985	30%	70%		40258	23%	77%	
13 évesek	42224	30%	70%		39936	20%	80%	
14 évesek	41489	32%	68%		39091	22%	78%	
15 évesek	38090	28%	72%		34947	22%	78%	
16 évesek	36494	31%	69%		33379	22%	78%	
17 évesek	34075	33%	67%		30913	25%	75%	
18+ évesek	43343	42%	58%		38745	26%	74%	

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	3322	38%	62%		4961	25%	75%	
11 évesek	33610	40%	60%		35172	38%	62%	
12 évesek	42155	43%	57%		40587	35%	65%	
13 évesek	42447	40%	60%		40354	31%	69%	
14 évesek	41685	35%	64%		39596	30%	70%	
15 évesek	38482	31%	69%		35735	50%	50%	
16 évesek	36712	30%	70%		34219	49%	51%	
17 évesek	34385	29%	71%		31880	50%	50%	
18+ évesek	43949	30%	70%		39952	50%	50%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Magyarország

Létszám: 701 663 / 357 468 fiú, 344 195 lány  
 Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,40 %  
 Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:46:57

### ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZEÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

#### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	2.63	42.19	19.46	4.34	2.89	45.53	19.28	4.21	10 12 fő - 12%	18 15 fő - 22%	5459 fő - 66%
11 évesek	1.61	48.00	19.78	4.49	1.80	49.91	19.56	4.32	6970 fő - 10%	14 138 fő - 21%	47467 fő - 69%
12 évesek	1.16	49.85	20.40	4.67	1.60	49.87	20.35	4.44	8066 fő - 10%	16660 fő - 20%	57474 fő - 70%
13 évesek	1.12	49.37	21.08	4.83	1.16	50.00	21.11	4.47	7976 fő - 10%	15536 fő - 19%	58534 fő - 71%
14 évesek	1.05	49.95	21.64	4.90	1.30	49.93	21.68	4.51	7732 fő - 9%	14244 fő - 18%	58856 fő - 73%

15 évesek	1.23	49.99	22.20	4.98	1.26	49.92	22.05	4.49	6836 fő - 9%	12254 fő - 17%	54270 fő - 74%
16 évesek	1.06	49.76	22.74	4.91	1.77	49.98	22.36	4.59	6404 fő - 10%	11547 fő - 16%	52053 fő - 74%
17 évesek	1.26	49.90	23.20	4.95	1.82	50.00	22.52	4.66	5904 fő - 9%	10390 fő - 16%	48935 fő - 75%
18+ évesek	1.16	49.91	23.64	4.91	1.65	49.82	22.67	4.67	7421 fő - 9%	14010 fő - 17%	61053 fő - 74%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	50.00	21.02	8.84	1.00	50.00	21.46	8.79	942 fő - 12%	2016 fő - 25%	5098 fő - 63%
11 évesek	1.00	50.00	20.81	8.93	1.00	50.00	21.48	8.73	5350 fő - 8%	16620 fő - 25%	44937 fő - 67%
12 évesek	1.00	50.00	19.96	9.08	1.00	50.00	22.45	8.55	5723 fő - 7%	19442 fő - 24%	55427 fő - 69%
13 évesek	1.00	50.00	18.50	9.05	1.00	50.00	23.92	8.20	5540 fő - 7%	18877 fő - 23%	56208 fő - 70%
14 évesek	1.00	50.00	17.33	8.82	1.00	50.00	25.36	7.90	6065 fő - 8%	18317 fő - 23%	54921 fő - 69%
15 évesek	1.00	50.00	16.98	8.71	1.00	50.00	26.91	7.85	6860 fő - 9%	17307 fő - 24%	48230 fő - 67%
16 évesek	1.00	50.00	17.50	8.66	1.00	50.00	28.12	8.03	7434 fő - 11%	17302 fő - 25%	44478 fő - 64%
17 évesek	1.00	50.00	18.23	8.69	1.00	50.00	29.15	8.29	7295 fő - 11%	16761 fő - 26%	40737 fő - 63%
18+ évesek	1.00	50.00	19.26	8.64	1.00	50.00	29.92	8.56	8858 fő - 10%	21055 fő - 26%	52264 fő - 64%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

#### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	33.41	97.14	45.01	6.16	33.87	72.86	43.28	4.77	443 fő - 5%	1590 fő - 19%	6191 fő - 75%
11 évesek	32.20	96.21	44.75	6.39	32.20	85.99	43.00	4.94	6095 fő - 9%	13460 fő - 20%	48480 fő - 71%
12 évesek	29.31	94.84	44.75	6.84	31.08	92.68	42.69	5.23	10037 fő - 12%	15681 fő - 19%	55668 fő - 68%
13 évesek	29.96	98.72	45.32	7.35	28.93	99.47	42.00	5.31	13076 fő - 16%	14185 fő - 17%	53908 fő - 66%
14 évesek	28.42	94.42	45.83	7.74	28.84	94.97	40.87	5.40	16298 fő - 20%	14922 fő - 19%	48430 fő - 61%
15 évesek	27.72	99.35	46.19	8.08	27.72	93.67	39.92	5.38	18237 fő - 25%	12954 fő - 18%	40739 fő - 57%
16 évesek	26.60	91.64	45.51	8.16	26.60	97.87	38.79	5.44	21100 fő - 31%	12645 fő - 18%	34648 fő - 51%
17 évesek	25.47	97.06	44.47	8.23	25.46	97.16	37.60	5.44	24078 fő - 38%	11777 fő - 18%	27958 fő - 44%
18+ évesek	16.12	97.10	42.51	8.23	16.21	96.56	35.85	5.60	37409 fő - 47%	15261 fő - 19%	27727 fő - 34%

Összesen: 24 % 19 % 57 %

#### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

##### Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	81.00	44.84	25.64	0.00	81.00	42.94	24.84	522 fő - 6%	7755 fő - 94%
11 évesek	0.00	81.00	46.22	25.54	0.00	81.00	45.66	25.19	5769 fő - 8%	62997 fő - 92%
12 évesek	0.00	81.00	50.36	25.56	0.00	81.00	49.17	25.46	7961 fő - 10%	74757 fő - 90%
13 évesek	0.00	81.00	55.07	24.84	0.00	81.00	51.30	25.23	7381 fő - 9%	75312 fő - 91%
14 évesek	0.00	81.00	56.96	24.23	0.00	81.00	51.81	25.39	7341 fő - 9%	73900 fő - 91%
15 évesek	0.00	81.00	59.53	23.49	0.00	81.00	53.87	25.25	5814 fő - 8%	68165 fő - 92%
16 évesek	0.00	81.00	59.66	23.45	0.00	81.00	55.01	24.89	5166 fő - 7%	65503 fő - 93%
17 évesek	0.00	81.00	59.81	23.35	0.00	81.00	55.47	24.96	4637 fő - 7%	61332 fő - 93%
18+ évesek	0.00	81.00	58.70	23.68	0.00	81.00	54.64	25.08	6272 fő - 8%	77146 fő - 92%

Összesen: 8 % 92 %

##### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	30.00	20.73	5.56	1.00	30.00	21.87	5.56	4529 fő - 56%	3608 fő - 44%
11 évesek	1.00	30.00	20.90	5.62	1.00	30.00	22.05	5.55	37345 fő - 55%	30079 fő - 45%
12 évesek	1.00	30.00	21.46	5.56	1.00	30.00	22.61	5.51	41451 fő - 51%	39606 fő - 49%
13 évesek	1.00	30.00	21.88	5.49	1.00	30.00	23.02	5.40	39090 fő - 48%	41952 fő - 52%
14 évesek	1.00	30.00	22.14	5.48	1.00	30.01	23.27	5.35	36659 fő - 46%	42461 fő - 54%
15 évesek	1.00	30.00	22.33	5.50	1.00	30.00	23.54	5.36	31958 fő - 44%	39892 fő - 56%
16 évesek	1.00	30.00	22.59	5.43	1.00	30.00	23.83	5.20	29151 fő - 42%	39535 fő - 58%
17 évesek	1.00	30.00	22.90	5.40	1.00	30.00	24.00	5.15	26045 fő - 41%	37940 fő - 59%
18+ évesek	1.00	30.00	22.88	5.42	1.00	30.00	24.17	5.13	32273 fő - 40%	48665 fő - 60%

Összesen: 46 % 54 %

#### Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	80.00	14.31	9.38	0.00	80.00	11.36	8.17	2110 fő - 25%	6165 fő - 75%
11 évesek	0.00	85.00	14.26	9.46	0.00	81.00	11.46	8.18	17999 fő - 26%	50727 fő - 74%
12 évesek	0.00	80.00	14.68	9.36	0.00	80.00	11.42	8.12	23213 fő - 28%	59463 fő - 72%
13 évesek	0.00	82.00	15.89	9.49	0.00	85.00	11.32	7.82	24874 fő - 30%	57826 fő - 70%
14 évesek	0.00	86.00	17.37	9.70	0.00	80.00	11.14	7.60	24898 fő - 31%	56335 fő - 69%
15 évesek	0.00	85.00	19.04	9.49	0.00	85.00	10.97	7.51	23799 fő - 32%	50153 fő - 68%
16 évesek	0.00	86.00	20.22	9.78	0.00	82.00	11.09	7.57	23055 fő - 33%	47533 fő - 67%
17 évesek	0.00	85.00	20.90	10.10	0.00	80.00	11.06	7.47	20443 fő - 31%	45476 fő - 69%
18+ évesek	0.00	86.00	21.26	10.27	0.00	80.00	10.92	7.42	25301 fő - 30%	58089 fő - 70%

Összesen: 30 % 70 %

#### Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	4.60	55.00	20.14	4.59	4.20	80.00	19.05	4.59	549 fő - 7%	1842 fő - 22%	5886 fő - 71%
11 évesek	1.00	90.40	21.64	5.30	1.00	80.00	20.64	5.05	8547 fő - 12%	19966 fő - 29%	40303 fő - 59%
12 évesek	1.00	100.00	24.80	6.46	1.00	80.00	23.54	5.50	11474 fő - 14%	24223 fő - 29%	47213 fő - 57%
13 évesek	1.00	98.80	29.95	8.15	1.00	80.00	26.06	5.59	10220 fő - 12%	22973 fő - 28%	49949 fő - 60%
14 évesek	1.00	99.00	35.45	9.10	1.00	80.00	27.67	5.72	9549 fő - 12%	21389 fő - 26%	50888 fő - 62%
15 évesek	1.00	100.00	40.34	9.30	1.00	80.00	28.59	5.77	7574 fő - 10%	19258 fő - 26%	47890 fő - 64%
16 évesek	1.00	99.90	43.66	9.33	1.00	80.00	29.21	5.84	6610 fő - 9%	19242 fő - 27%	45564 fő - 64%
17 évesek	1.00	99.00	45.88	9.48	1.00	77.80	29.74	5.86	6183 fő - 9%	18434 fő - 28%	42140 fő - 63%
18+ évesek	1.00	99.60	46.96	9.91	1.00	80.00	29.84	6.01	8861 fő - 10%	23774 fő - 28%	51888 fő - 61%

Összesen: 11 % 27 % 62 %

#### Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1.10	236.00	148.61	24.91	1.00	242.00	141.78	24.31	1612 fő - 19%	6665 fő - 81%
11 évesek	1.00	330.00	152.19	25.98	1.00	270.00	145.96	24.92	15267 fő - 22%	53307 fő - 78%
12 évesek	1.00	350.00	159.90	28.16	1.00	300.00	151.53	26.61	21786 fő - 26%	60457 fő - 74%
13 évesek	1.00	340.00	172.22	31.48	1.00	290.00	155.46	28.13	20579 fő - 25%	61581 fő - 75%
14 évesek	1.00	330.00	184.49	32.86	1.00	292.00	156.80	28.81	21676 fő - 27%	58904 fő - 73%
15 évesek	1.00	338.00	194.00	33.00	1.00	270.00	157.31	29.02	18436 fő - 25%	54601 fő - 75%

16 évesek	1.00	340.00	200.34	32.57	1.00	294.00	157.75	28.76	18450 fő - 26%	51423 fő - 74%
17 évesek	1.00	349.00	204.04	33.30	1.00	290.00	158.30	29.04	19225 fő - 30%	45763 fő - 70%
18+ évesek	1.00	345.00	205.06	34.76	1.00	290.00	157.71	29.42	28286 fő - 34%	53802 fő - 66%

Összesen: 27 % 73 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	47.00	21.86	6.66	0.18	48.50	27.03	6.83	2499 fő - 30%	5784 fő - 70%
11 évesek	0.00	54.50	21.44	6.71	0.00	56.50	27.09	7.15	27058 fő - 39%	41724 fő - 61%
12 évesek	0.00	56.50	21.23	6.97	0.00	56.30	27.89	7.56	32344 fő - 39%	50398 fő - 61%
13 évesek	0.00	53.50	21.85	7.39	0.00	56.00	28.95	7.93	29585 fő - 36%	53216 fő - 64%
14 évesek	0.00	60.00	22.67	7.78	0.00	55.50	29.24	8.20	27078 fő - 33%	54203 fő - 67%
15 évesek	0.00	58.00	23.86	8.13	0.00	60.00	29.85	8.25	29961 fő - 40%	44256 fő - 60%
16 évesek	0.00	59.80	24.52	8.38	0.00	60.00	30.00	8.37	27731 fő - 39%	43200 fő - 61%
17 évesek	0.00	57.60	24.83	8.59	0.00	55.00	29.89	8.33	25773 fő - 39%	40492 fő - 61%
18+ évesek	0.00	60.00	24.55	8.73	0.00	55.50	29.80	8.35	33065 fő - 39%	50836 fő - 61%

Összesen: 38 % 62 %