



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	38	68%	16%	16%	66	70%	21%	9%
11 évesek	12864	66%	22%	12%	16020	70%	20%	10%
12 évesek	36608	65%	22%	13%	36078	71%	20%	9%
13 évesek	41295	66%	21%	13%	39509	72%	19%	9%
14 évesek	41829	68%	20%	12%	40126	74%	18%	8%
15 évesek	39336	69%	18%	13%	37152	76%	16%	8%
16 évesek	36858	71%	18%	11%	34947	77%	15%	8%
17 évesek	35150	71%	18%	11%	32667	78%	14%	8%
18+ évesek	57580	70%	19%	11%	53415	78%	14%	8%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	37	51%	35%	14%	60	58%	32%	10%
11 évesek	12213	63%	28%	9%	15274	69%	21%	10%
12 évesek	34668	64%	28%	8%	34545	71%	21%	8%
13 évesek	39303	66%	27%	7%	38099	70%	21%	9%
14 évesek	39905	68%	25%	7%	38875	68%	22%	10%
15 évesek	37537	68%	25%	7%	36168	67%	23%	10%
16 évesek	35469	66%	25%	9%	34245	65%	23%	12%
17 évesek	34207	64%	27%	9%	32048	63%	23%	14%
18+ évesek	56299	65%	28%	7%	52141	62%	23%	15%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges		
10 évesek	40	15%	85%	73	4%	21%	75%	
11 évesek	12754	11%	20%	69%	9%	26%	65%	
12 évesek	36267	16%	19%	65%	14%	26%	60%	
13 évesek	40983	23%	15%	62%	17%	27%	56%	
14 évesek	41673	27%	15%	58%	22%	27%	51%	
15 évesek	39172	30%	16%	54%	27%	25%	48%	
16 évesek	36955	35%	15%	50%	32%	24%	44%	
17 évesek	35201	40%	14%	46%	40%	23%	37%	
18+ évesek	57257	48%	16%	36%	51323	50%	23%	27%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	39	3%	97%	69	7%	93%
11 évesek	12962	9%	91%	16107	9%	91%
12 évesek	36792	10%	90%	36124	10%	90%
13 évesek	41762	12%	88%	39724	10%	90%
14 évesek	42549	12%	88%	40254	10%	90%
15 évesek	40101	11%	89%	37357	9%	91%
16 évesek	37984	10%	90%	35330	8%	92%
17 évesek	36211	9%	91%	33163	7%	93%
18+ évesek	59310	9%	91%	54228	7%	93%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	37	30%	70%	61	46%	54%
11 évesek	12770	61%	39%	15808	53%	47%
12 évesek	36096	59%	41%	35203	51%	49%
13 évesek	40865	56%	44%	38584	49%	51%
14 évesek	41686	54%	46%	39169	46%	54%
15 évesek	39031	52%	48%	36237	43%	57%
16 évesek	36703	50%	50%	34171	40%	60%
17 évesek	35030	47%	53%	31855	37%	63%
18+ évesek	57141	45%	55%	51996	36%	64%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	41	24%	76%	67	40%	60%
11 évesek	12948	26%	74%	16031	31%	69%
12 évesek	36665	29%	71%	35874	31%	69%
13 évesek	41565	34%	66%	39445	30%	70%
14 évesek	42435	37%	63%	39992	30%	70%
15 évesek	40078	38%	62%	37091	29%	71%
16 évesek	37900	40%	60%	34948	29%	71%
17 évesek	36211	39%	61%	32748	28%	72%
18+ évesek	59385	36%	64%	53539	28%	72%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	38	8%	21%	71%	65	9%	18%	73%
11 évesek	12994	11%	30%	59%	16143	16%	29%	55%
12 évesek	36838	14%	32%	54%	36254	17%	29%	54%
13 évesek	41783	16%	30%	54%	39834	15%	29%	56%
14 évesek	42599	16%	28%	56%	40530	14%	29%	57%
15 évesek	40153	14%	27%	59%	37878	14%	29%	57%
16 évesek	38211	12%	27%	61%	35935	14%	31%	55%

17 évesek	36498	12%	27%	61%	33710	14%	33%	53%
18+ évesek	59749	11%	27%	62%	55022	15%	33%	52%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	41	10%	90%		73	15%	85%	
11 évesek	12937	25%	75%		16127	24%	76%	
12 évesek	36697	31%	69%		36032	25%	75%	
13 évesek	41507	33%	67%		39480	24%	76%	
14 évesek	42315	33%	67%		39912	24%	76%	
15 évesek	39773	31%	69%		36947	23%	77%	
16 évesek	37555	32%	68%		34787	23%	77%	
17 évesek	35855	36%	64%		32582	23%	77%	
18+ évesek	58795	42%	58%		52953	26%	74%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	58	24%	76%		91	12%	88%	
11 évesek	12943	42%	58%		16076	40%	60%	
12 évesek	36543	45%	55%		36059	42%	58%	
13 évesek	41417	43%	57%		39563	38%	62%	
14 évesek	42074	40%	60%		40125	35%	65%	
15 évesek	39616	35%	65%		37435	42%	58%	
16 évesek	37471	32%	68%		35398	50%	50%	
17 évesek	35907	31%	69%		33148	49%	51%	
18+ évesek	59047	31%	69%		54461	51%	49%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Magyarország

Létszám: **686 615 / 349 921 fiú, 336 694 lány**
 Tanév: **2021/2022**

Adatfeltöltöttségi állapot: 85,92 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:28:04

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	13	29	19	3.00	13	26	18	3.00	12 fő - 12%	20 fő - 19%	72 fő - 69%
11 évesek	1	46	20	4.00	3	49	19	4.00	3224 fő - 11%	6022 fő - 21%	19638 fő - 68%
12 évesek	3	49	20	4.00	2	49	20	4.00	7964 fő - 11%	15156 fő - 21%	49566 fő - 68%

13 évesek	2	50	21	5.00	1	50	21	4.00	8919 fő - 11%	16210 fő - 20%	55675 fő - 69%
14 évesek	1	50	22	5.00	2	50	21	4.00	8660 fő - 10%	15254 fő - 19%	58041 fő - 71%
15 évesek	1	50	22	5.00	2	50	22	4.00	7699 fő - 10%	13240 fő - 17%	55549 fő - 73%
16 évesek	2	50	23	5.00	1	50	22	4.00	6861 fő - 10%	11787 fő - 16%	53157 fő - 74%
17 évesek	2	50	23	5.00	1	50	22	4.00	6574 fő - 10%	10898 fő - 16%	50345 fő - 74%
18+ évesek	1	50	24.00	5.00	1	50	23.00	4.00	10835 fő - 9%	18570 fő - 17%	81590 fő - 74%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	5	38	21	8.00	6	36	21	7.00	11 fő - 11%	32 fő - 33%	54 fő - 56%
11 évesek	1	50	21	9.00	1	50	21	8.00	2570 fő - 10%	6639 fő - 24%	18278 fő - 66%
12 évesek	1	50	21	9.00	1	50	22	8.00	5565 fő - 8%	17066 fő - 25%	46582 fő - 67%
13 évesek	1	50	20	9.00	1	50	23	8.00	5939 fő - 8%	18758 fő - 24%	52705 fő - 68%
14 évesek	1	50	18	9.00	1	50	25	8.00	6309 fő - 8%	18583 fő - 24%	53888 fő - 68%
15 évesek	1	50	18	9.00	1	50	26	8.00	6537 fő - 8%	17393 fő - 24%	49775 fő - 68%
16 évesek	1	50	17	8.00	1	50	27	8.00	7034 fő - 10%	16735 fő - 24%	45945 fő - 66%
17 évesek	1	50	18	9.00	1	50	28	8.00	7416 fő - 11%	16651 fő - 25%	42188 fő - 64%
18+ évesek	1	50	19.00	8.00	1	50	29.00	8.00	12116 fő - 11%	27423 fő - 25%	68901 fő - 64%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

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	38	55	45	4.00	36	57	44	4.00	3 fő - 3%	21 fő - 19%	89 fő - 79%
11 évesek	16	97	44	6.00	33	87	43	4.00	2764 fő - 10%	6696 fő - 23%	19197 fő - 67%
12 évesek	2	100	44	6.00	8	98	42	5.00	10762 fő - 15%	16155 fő - 23%	44811 fő - 62%
13 évesek	2	98	44	7.00	7	96	41	5.00	16093 fő - 20%	16532 fő - 21%	47226 fő - 59%
14 évesek	2	99	44	7.00	4	97	40	5.00	20048 fő - 25%	16502 fő - 20%	44411 fő - 55%
15 évesek	1	100	45	7.00	3	100	40	5.00	21678 fő - 29%	15056 fő - 20%	38507 fő - 51%
16 évesek	2	100	45	8.00	4	99	39	5.00	23959 fő - 34%	13436 fő - 19%	33257 fő - 47%
17 évesek	3	97	44	8.00	14	97	38	5.00	26480 fő - 40%	12126 fő - 18%	27981 fő - 42%
18+ évesek	1	96	42.00	8.00	3	98	36.00	5.00	52872 fő - 49%	20576 fő - 19%	35132 fő - 32%

Összesen: 30 % 20 % 50 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	10	80	47	24.00	4	80	45	27.00	6 fő - 6%	102 fő - 94%
11 évesek	0	81	44	25.00	0	81	44	25.00	2555 fő - 9%	26514 fő - 91%
12 évesek	0	81	46	25.00	0	81	46	25.00	7620 fő - 10%	65296 fő - 90%
13 évesek	0	81	50	25.00	0	81	47	25.00	8974 fő - 11%	72512 fő - 89%
14 évesek	0	81	54	24.00	0	81	48	25.00	9063 fő - 11%	73740 fő - 89%
15 évesek	0	81	56	24.00	0	81	50	25.00	7536 fő - 10%	69922 fő - 90%
16 évesek	0	81	57	23.00	0	81	52	25.00	6355 fő - 9%	66959 fő - 91%
17 évesek	0	81	57	23.00	0	81	54	25.00	5602 fő - 8%	63772 fő - 92%
18+ évesek	0	81	57.00	23.00	0	81	54.00	25.00	9171 fő - 8%	104367 fő - 92%

Összesen: 9 % 91 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	5	30	21	6.00	5	30	21	7.00	39 fő - 40%	59 fő - 60%
11 évesek	1	30	21	5.00	1	30	22	5.00	16174 fő - 57%	12404 fő - 43%
12 évesek	1	30	21	5.00	1	30	22	5.00	39270 fő - 55%	32029 fő - 45%
13 évesek	1	30	21	5.00	1	30	22	5.00	41826 fő - 53%	37623 fő - 47%
14 évesek	1	30	22	5.00	1	30	23	5.00	40727 fő - 50%	40128 fő - 50%
15 évesek	1	30	22	5.00	1	30	23	5.00	35892 fő - 48%	39376 fő - 52%
16 évesek	1	30	22	5.00	1	30	23	5.00	32037 fő - 45%	38837 fő - 55%
17 évesek	1	30	22	5.00	1	30	24	5.00	28519 fő - 43%	38366 fő - 57%
18+ évesek	1	30	23.00	5.00	1	30	24.00	5.00	44061 fő - 40%	65076 fő - 60%
Összesen:									48 %	52 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	35	13	7.00	2	32	10	6.00	37 fő - 34%	71 fő - 66%
11 évesek	0	85	13	9.00	0	80	11	7.00	8211 fő - 28%	20768 fő - 72%
12 évesek	0	83	14	8.00	0	80	11	7.00	21708 fő - 30%	50831 fő - 70%
13 évesek	0	80	14	8.00	0	80	11	7.00	26167 fő - 32%	54843 fő - 68%
14 évesek	0	81	16	9.00	0	83	11	7.00	27803 fő - 34%	54624 fő - 66%
15 évesek	0	85	18	9.00	0	80	11	7.00	26177 fő - 34%	50992 fő - 66%
16 évesek	0	82	19	9.00	0	82	11	7.00	25179 fő - 35%	47669 fő - 65%
17 évesek	0	85	20	9.00	0	82	11	7.00	23299 fő - 34%	45660 fő - 66%
18+ évesek	0	85	21.00	10.00	0	83	11.00	7.00	36045 fő - 32%	76879 fő - 68%
Összesen:									33 %	67 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	10	30	19	4.00	4	40	18	5.00	9 fő - 9%	20 fő - 19%	74 fő - 72%
11 évesek	1	100	21	5.00	2	62	20	4.00	3969 fő - 14%	8622 fő - 30%	16546 fő - 57%
12 évesek	1	91	23	6.00	1	79	22	5.00	11221 fő - 15%	22187 fő - 30%	39684 fő - 54%
13 évesek	1	95	27	7.00	1	70	24	5.00	12358 fő - 15%	24405 fő - 30%	44854 fő - 55%
14 évesek	1	100	32	8.00	1	80	26	5.00	12233 fő - 15%	23706 fő - 29%	47190 fő - 57%
15 évesek	1	100	37	9.00	1	80	27	6.00	10968 fő - 14%	21822 fő - 28%	45241 fő - 58%
16 évesek	1	100	41	9.00	1	79	28	6.00	9705 fő - 13%	21348 fő - 29%	43093 fő - 58%
17 évesek	1	100	43	9.00	1	80	29	6.00	9018 fő - 13%	20714 fő - 30%	40476 fő - 58%
18+ évesek	1	100	45.00	10.00	1	80	29.00	6.00	15007 fő - 13%	34070 fő - 30%	65694 fő - 57%
Összesen:									14 %	29 %	57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	113	200	150	20.00	1	190	141	24.00	15 fő - 13%	99 fő - 87%
11 évesek	1	250	149	25.00	1	283	143	25.00	6996 fő - 24%	22068 fő - 76%
12 évesek	1	350	153	28.00	1	292	147	26.00	20201 fő - 28%	52528 fő - 72%
13 évesek	1	345	164	30.00	1	290	151	28.00	23190 fő - 29%	57797 fő - 71%
14 évesek	1	345	176	32.00	1	299	154	28.00	23541 fő - 29%	58686 fő - 71%
15 évesek	1	345	188	33.00	1	296	156	29.00	21094 fő - 27%	55626 fő - 73%
16 évesek	1	350	195	34.00	1	290	157	29.00	19718 fő - 27%	52624 fő - 73%
17 évesek	1	350	199	35.00	1	288	158	29.00	20405 fő - 30%	48032 fő - 70%
18+ évesek	1	350	202.00	36.00	1	298	158.00	29.00	38624 fő - 35%	73124 fő - 65%
Összesen:									29 %	71 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1	37	17	11.00	2	40	21	12.00	25 fő - 17%	124 fő - 83%
11 évesek	0	50	21	6.00	0	60	26	7.00	11911 fő - 41%	17108 fő - 59%
12 évesek	0	56	21	6.00	0	59	27	7.00	31421 fő - 43%	41181 fő - 57%
13 évesek	0	57	21	7.00	0	59	27	8.00	33019 fő - 41%	47961 fő - 59%
14 évesek	0	60	22	7.00	0	60	28	8.00	30648 fő - 37%	51551 fő - 63%
15 évesek	0	60	23	8.00	0	60	29	8.00	29739 fő - 39%	47312 fő - 61%
16 évesek	0	60	24	8.00	0	60	30	8.00	29711 fő - 41%	43158 fő - 59%
17 évesek	0	60	24	8.00	0	60	30	8.00	27322 fő - 40%	41733 fő - 60%
18+ évesek	0	60	24.00	8.00	0	57	30.00	8.00	45670 fő - 40%	67838 fő - 60%

Összesen:

40 %

60 %