


ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	10	90%			17	65%		
11 évesek	11311	70%	20%	10%	13832	74%	19%	7%
12 évesek	37624	71%	20%	9%	36999	74%	18%	8%
13 évesek	39970	72%	19%	9%	38324	75%	18%	7%
14 évesek	40220	74%	17%	9%	39173	77%	17%	6%
15 évesek	37888	75%	16%	9%	36193	78%	15%	7%
16 évesek	33566	76%	16%	8%	32603	80%	14%	6%
17 évesek	31838	76%	16%	8%	31217	81%	14%	5%
18+ évesek	62889	74%	18%	8%	59655	81%	13%	6%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	9	78%			17	59%		
11 évesek	11111	66%	28%	6%	13651	71%	20%	9%
12 évesek	36989	68%	27%	5%	36649	72%	21%	7%
13 évesek	39192	72%	24%	4%	38069	70%	22%	8%
14 évesek	39366	75%	21%	4%	38940	69%	23%	8%
15 évesek	37258	74%	21%	5%	36182	66%	25%	9%
16 évesek	33114	73%	22%	5%	32657	63%	26%	11%
17 évesek	31956	72%	23%	5%	31294	60%	27%	13%
18+ évesek	63181	71%	25%	4%	59133	60%	25%	15%

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

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	9	11%	11%	78%	17	6%	12%	82%
11 évesek	11226	7%	17%	76%	13689	7%	21%	72%
12 évesek	37372	11%	17%	72%	36512	10%	25%	65%
13 évesek	39648	16%	14%	70%	37877	13%	26%	61%
14 évesek	40109	21%	14%	65%	38490	19%	27%	54%
15 évesek	37911	27%	15%	58%	35373	28%	26%	46%
16 évesek	33739	32%	15%	53%	31518	35%	25%	40%
17 évesek	32184	36%	15%	49%	30179	42%	24%	34%
18+ évesek	64052	46%	16%	38%	57834	56%	21%	23%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	9	100%		16	100%	
11 évesek	11285	12%	88%	13820	11%	89%
12 évesek	37700	13%	87%	36934	13%	87%
13 évesek	40117	14%	86%	38312	14%	86%
14 évesek	40507	15%	85%	39133	13%	87%
15 évesek	38367	14%	86%	36082	13%	87%
16 évesek	34297	13%	87%	32400	12%	88%
17 évesek	32826	12%	88%	31206	10%	90%
18+ évesek	64893	13%	87%	59515	11%	89%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	10	40%	60%	16	69%	31%
11 évesek	11292	63%	37%	13809	56%	44%
12 évesek	37675	61%	39%	37009	55%	45%
13 évesek	40149	58%	42%	38364	54%	46%
14 évesek	40547	57%	43%	39215	52%	48%
15 évesek	38493	56%	44%	36261	50%	50%
16 évesek	34412	55%	45%	32564	48%	52%
17 évesek	32842	54%	46%	31159	45%	55%
18+ évesek	64911	51%	49%	59420	42%	58%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	10	10%	90%	16	38%	62%
11 évesek	11312	25%	75%	13809	34%	66%
12 évesek	37748	28%	72%	36938	35%	65%
13 évesek	40171	32%	68%	38295	35%	65%
14 évesek	40625	34%	66%	39105	35%	65%
15 évesek	38549	37%	63%	36132	36%	64%
16 évesek	34555	38%	62%	32428	35%	65%
17 évesek	33073	36%	64%	31126	33%	67%
18+ évesek	65247	32%	68%	59362	34%	66%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	10	50%	50%	16	25%	75%
11 évesek	11333	33%	67%	13880	13%	87%
12 évesek	37814	24%	76%	37115	8%	92%
13 évesek	40293	11%	89%	38591	3%	97%
14 évesek	40756	7%	93%	39476	2%	98%
15 évesek	38715	7%	93%	36570	2%	98%
16 évesek	34663	7%	93%	32882	3%	97%

17 évesek	33127	10%	90%	31576	6%	94%
18+ évesek	65505	15%	85%	60236	21%	79%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	10	20%	80%	15	20%	80%		
11 évesek	11301	23%	77%	13824	26%	74%		
12 évesek	37796	28%	72%	36983	26%	74%		
13 évesek	40157	31%	69%	38408	26%	74%		
14 évesek	40612	31%	69%	39181	26%	74%		
15 évesek	38577	30%	70%	36082	28%	72%		
16 évesek	34484	29%	71%	32180	28%	72%		
17 évesek	33008	31%	69%	30772	27%	73%		
18+ évesek	65346	38%	62%	58998	30%	70%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	10	40%	60%	16	25%	75%		
11 évesek	11254	35%	65%	13816	38%	62%		
12 évesek	37648	38%	62%	36979	39%	61%		
13 évesek	40141	37%	63%	38442	34%	66%		
14 évesek	40432	33%	67%	39173	32%	68%		
15 évesek	38365	30%	70%	36296	42%	58%		
16 évesek	34390	27%	73%	32686	51%	49%		
17 évesek	32928	26%	74%	31346	49%	51%		
18+ évesek	64935	27%	73%	59734	51%	49%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2015



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Magyarország

Létszám: **619 497 / 315 569 fiú, 303 928 lány**
 Tanév: **2014/2015**

Adatfeltöltöttségi állapot: 149,67 %
 Nyomtatás dátuma: 2022.10.07 10:23:18

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	15	20	18	1.51	14	38	19	5.32	1 fő - 4%	6 fő - 22%	20 fő - 74%
11 évesek	9	47	19	4.26	9	44	19	4.00	2206 fő - 9%	4779 fő - 19%	18158 fő - 72%
12 évesek	6	47	20	4.32	7	48	20	4.18	6341 fő - 8%	14090 fő - 19%	54192 fő - 73%

13 évesek	6	48	20	4.44	4	50	20	4.28	6454 fő - 9%	14361 fő - 18%	57479 fő - 73%
14 évesek	3	49	21	4.50	3	50	21	4.31	6199 fő - 8%	13335 fő - 17%	59859 fő - 75%
15 évesek	2	49	21	4.54	2	50	22	4.23	5689 fő - 8%	11804 fő - 16%	56588 fő - 76%
16 évesek	6	50	22	4.48	6	50	22	4.21	4762 fő - 7%	10023 fő - 15%	51384 fő - 78%
17 évesek	6	50	23	4.56	6	50	22	4.15	4363 fő - 7%	9395 fő - 15%	49297 fő - 78%
18+ évesek	2	50	23.00	4.53	6	50	22.00	4.28	8593 fő - 7%	19312 fő - 16%	94639 fő - 77%

Összesen: 8 % 17 % 75 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	8	24	17	5.22	7	42	21	8.29	1 fő - 4%	8 fő - 31%	17 fő - 65%
11 évesek	1	48	21	8.67	1	50	21	8.58	1952 fő - 8%	5861 fő - 24%	16949 fő - 68%
12 évesek	1	50	20	8.77	1	50	22	8.46	4972 fő - 6%	17408 fő - 24%	51258 fő - 70%
13 évesek	1	50	19	8.76	1	50	23	8.24	4706 fő - 6%	17758 fő - 23%	54797 fő - 71%
14 évesek	1	50	17	8.48	1	50	25	7.85	4927 fő - 6%	17295 fő - 22%	56084 fő - 72%
15 évesek	1	50	16	8.27	1	50	26	7.60	5368 fő - 7%	16682 fő - 23%	51390 fő - 70%
16 évesek	1	50	16	8.01	1	50	28	7.58	5481 fő - 8%	15728 fő - 24%	44562 fő - 68%
17 évesek	1	50	17	8.08	1	50	29	7.65	5828 fő - 9%	15709 fő - 25%	41713 fő - 66%
18+ évesek	1	50	18.00	8.16	1	50	30.00	8.04	11597 fő - 9%	30564 fő - 25%	80153 fő - 66%

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	37	56	48	6.03	37	48	42	2.82	2 fő - 8%	3 fő - 12%	21 fő - 81%
11 évesek	33	86	45	5.94	33	90	43	4.51	1716 fő - 7%	4789 fő - 19%	18410 fő - 74%
12 évesek	32	99	44	6.19	32	97	42	4.77	7750 fő - 10%	15258 fő - 21%	50876 fő - 69%
13 évesek	31	94	45	6.59	31	100	42	4.97	11481 fő - 15%	15427 fő - 20%	50617 fő - 65%
14 évesek	29	94	45	7.09	29	95	41	4.96	15883 fő - 20%	15993 fő - 20%	46723 fő - 59%
15 évesek	28	100	45	7.58	28	99	39	5.06	20276 fő - 28%	14875 fő - 20%	38133 fő - 52%
16 évesek	27	99	45	7.82	27	99	38	5.09	21524 fő - 33%	12799 fő - 20%	30934 fő - 47%
17 évesek	26	99	44	7.91	26	99	37	5.09	24209 fő - 39%	11813 fő - 19%	26341 fő - 42%
18+ évesek	18	97	42.00	8.11	19	96	35.00	5.20	62220 fő - 51%	22740 fő - 19%	36926 fő - 30%

Összesen: 29 % 20 % 51 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	16	80	38	20.45	12	80	46	23.67		25 fő - 100%
11 évesek	0	81	39	24.03	0	81	38	23.20	2925 fő - 12%	22180 fő - 88%
12 évesek	0	81	41	24.42	0	81	40	23.83	9937 fő - 13%	64697 fő - 87%
13 évesek	0	81	46	24.76	0	81	42	24.28	10730 fő - 14%	67699 fő - 86%
14 évesek	0	81	49	24.76	0	81	42	24.47	11047 fő - 14%	68593 fő - 86%
15 évesek	0	81	51	24.48	0	81	43	24.62	10167 fő - 14%	64282 fő - 86%
16 évesek	0	81	52	24.34	0	81	45	25.04	8259 fő - 12%	58438 fő - 88%
17 évesek	0	81	52	24.18	0	81	46	24.81	7358 fő - 11%	56674 fő - 89%
18+ évesek	0	81	50.00	23.97	0	81	44.00	24.48	15109 fő - 12%	109299 fő - 88%

Összesen: 13 % 87 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	13	30	22	6.12	10	30	21	4.80	15 fő - 58%	11 fő - 42%
11 évesek	1	30	21	5.51	1	30	22	5.56	14840 fő - 59%	10261 fő - 41%
12 évesek	1	30	21	5.57	1	30	22	5.56	43288 fő - 58%	31396 fő - 42%
13 évesek	1	30	21	5.58	1	30	22	5.59	44048 fő - 56%	34465 fő - 44%
14 évesek	1	30	21	5.60	1	30	22	5.56	43395 fő - 54%	36367 fő - 46%
15 évesek	1	30	22	5.66	1	30	22	5.60	39578 fő - 53%	35176 fő - 47%
16 évesek	1	30	22	5.72	1	30	23	5.60	34432 fő - 51%	32544 fő - 49%
17 évesek	1	30	22	5.64	1	30	23	5.45	31530 fő - 49%	32471 fő - 51%
18+ évesek	1	30	22.00	5.61	1	30	23.00	5.38	58465 fő - 47%	65866 fő - 53%
Összesen:									53 %	47 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	3	24	15	6.42	0	24	10	6.63	7 fő - 27%	19 fő - 73%
11 évesek	0	80	14	9.14	0	80	10	7.59	7548 fő - 30%	17573 fő - 70%
12 évesek	0	80	14	9.04	0	80	10	7.49	23605 fő - 32%	51081 fő - 68%
13 évesek	0	85	15	8.92	0	85	10	7.30	26323 fő - 34%	52143 fő - 66%
14 évesek	0	86	16	8.95	0	82	10	7.12	27800 fő - 35%	51930 fő - 65%
15 évesek	0	84	17	8.99	0	80	10	7.02	27514 fő - 37%	47167 fő - 63%
16 évesek	0	86	19	9.30	0	82	10	7.26	24530 fő - 37%	42453 fő - 63%
17 évesek	0	86	20	9.44	0	83	10	7.23	21957 fő - 34%	42242 fő - 66%
18+ évesek	0	86	21.00	9.87	0	83	10.00	6.98	40967 fő - 33%	83642 fő - 67%
Összesen:									34 %	66 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	8	28	19	5.19	11	26	17	3.93	9 fő - 35%	17 fő - 65%
11 évesek	3	67	21	4.66	1	62	19	4.38	5544 fő - 22%	19669 fő - 78%
12 évesek	1	82	22	5.44	1	70	21	5.01	12174 fő - 16%	62753 fő - 84%
13 évesek	1	100	27	7.03	1	74	24	5.15	5968 fő - 8%	72914 fő - 92%
14 évesek	1	98	32	8.20	1	78	26	5.28	3647 fő - 5%	76583 fő - 95%
15 évesek	1	100	37	8.59	1	80	27	5.32	3192 fő - 4%	72093 fő - 96%
16 évesek	1	100	41	8.38	1	78	28	5.22	3447 fő - 5%	64098 fő - 95%
17 évesek	1	100	44	8.53	1	80	29	5.37	5164 fő - 8%	59539 fő - 92%
18+ évesek	1	100	46.00	9.00	1	80	29.00	5.46	22312 fő - 18%	103429 fő - 82%
Összesen:									10 %	90 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	90	175	148	24.09	92	184	141	23.13	5 fő - 20%	20 fő - 80%
11 évesek	1	264	150	23.75	1	283	142	23.18	6209 fő - 25%	18916 fő - 75%
12 évesek	1	271	154	25.47	1	270	145	25.08	20412 fő - 27%	54367 fő - 73%
13 évesek	1	300	165	28.26	1	270	150	26.52	22585 fő - 29%	55980 fő - 71%
14 évesek	1	290	178	30.71	1	268	152	27.44	22890 fő - 29%	56903 fő - 71%
15 évesek	1	298	189	31.65	1	290	152	28.26	21762 fő - 29%	52897 fő - 71%
16 évesek	1	320	197	31.48	1	291	153	28.69	19030 fő - 29%	47634 fő - 71%
17 évesek	1	325	203	31.50	1	300	156	28.03	18416 fő - 29%	45364 fő - 71%
18+ évesek	1	350	206.00	32.52	1	300	155.00	28.36	42262 fő - 34%	82082 fő - 66%
Összesen:									30 %	70 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	15	31	24	5.30	14	43	25	6.79	8 fő - 31%	18 fő - 69%
11 évesek	1	46	22	6.22	1	54	27	6.65	9198 fő - 37%	15872 fő - 63%
12 évesek	1	49	22	6.47	1	55	27	6.85	28612 fő - 38%	46015 fő - 62%
13 évesek	0	53	22	6.81	1	56	28	7.17	28031 fő - 36%	50552 fő - 64%
14 évesek	0	60	23	7.26	0	57	28	7.46	26080 fő - 33%	53525 fő - 67%
15 évesek	0	60	24	7.74	0	59	29	7.69	26720 fő - 36%	47941 fő - 64%
16 évesek	0	58	25	8.09	0	60	30	7.90	26005 fő - 39%	41071 fő - 61%
17 évesek	0	59	25	8.31	0	57	30	7.87	23801 fő - 37%	40473 fő - 63%
18+ évesek	0	59	25.00	8.31	0	60	30.00	7.89	47603 fő - 38%	77066 fő - 62%

Összesen:

37 %

63 %