



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 375 / 193 fiú, 182 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,37 %

Nyomtatás dátuma: 2025.05.21 12:17:43



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	13	62%	23%	15%	15	53%	27%	20%	
12 évesek	31	71%	19%	10%	30	93%	3%	4%	
13 évesek	35	80%	20%		25	80%	20%		
14 évesek	35	83%	17%		28	82%	14%	4%	
15 évesek	24	88%	12%		25	88%	4%	8%	
16 évesek	10	90%	10%		15	93%	7%		
17 évesek	15	80%	20%		12	83%	17%		
18+ évesek	12	75%	25%		21	76%	19%	5%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	13	77%	23%		15	93%	7%		
12 évesek	30	67%	33%		29	100%			
13 évesek	31	52%	32%	16%	25	64%	4%	32%	
14 évesek	35	37%	26%	37%	25	48%	12%	40%	
15 évesek	20	50%	25%	25%	15	67%	13%	20%	
16 évesek	0				1	100%			
18+ évesek	9	78%	22%		10	60%	10%	30%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	14	14%	86%		16	6%	94%		
12 évesek	31	3%	16%	81%	30	7%	93%		
13 évesek	35	3%	17%	80%	25	8%	16%	76%	
14 évesek	36	8%	8%	84%	24	13%	8%	79%	
15 évesek	24	13%	8%	79%	23	39%	61%		
16 évesek	14	21%	79%		16	6%	25%	69%	
17 évesek	15	13%	87%		12	33%	17%	50%	
18+ évesek	16	19%	19%	62%	22	14%	23%	63%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK		LÁNYOK	
Fő	Fő	Fő	Fő

11 évesek	14	100%	16	100%
12 évesek	32	100%	30	100%
13 évesek	34	100%	25	100%
14 évesek	36	100%	28	4%96%
15 évesek	22	100%	23	100%
16 évesek	10	100%	14	100%
17 évesek	13	100%	12	100%
18+ évesek	17	100%	22	100%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	14	100%	16	100%	
12 évesek	32	100%	30	100%	
13 évesek	34	12%88%	26	8%92%	
14 évesek	35	23%77%	27	7%93%	
15 évesek	23	100%	14	100%	
16 évesek	13	23%77%	9	100%	
17 évesek	14	100%	7	100%	
18+ évesek	12	8%92%	10	40%60%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	14	100%	16	19%81%	
12 évesek	32	9%91%	30	3%97%	
13 évesek	35	9%91%	25	8%92%	
14 évesek	35	9%91%	28	4%96%	
15 évesek	24	4%96%	23	100%	
16 évesek	13	15%85%	15	100%	
17 évesek	15	13%87%	12	100%	
18+ évesek	17	12%88%	23	17%83%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	13	8%92%	15	27%73%	
12 évesek	31	3%29%68%	30	10%23%67%	
13 évesek	35	3%26%71%	24	21%79%	
14 évesek	35	11%20%69%	27	7%26%67%	
15 évesek	24	4%54%42%	25	28%72%	
16 évesek	11	18%82%	16	6%38%56%	
17 évesek	15	7%27%66%	12	8%92%	
18+ évesek	15	13%87%	22	18%18%64%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	14	100%	16	100%	
12 évesek	32	13%87%	30	100%	

13 évesek	34	18%	82%	26	100%	
14 évesek	34	15%	85%	27	100%	
15 évesek	24	8%	92%	21	100%	
16 évesek	13		100%	16	6%	94%
17 évesek	16	13%	87%	12	8%	92%
18+ évesek	17	24%	76%	23	17%	83%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	13	23%	77%	16	44%	56%	
12 évesek	31	16%	84%	30	17%	83%	
13 évesek	35	20%	80%	26	8%	92%	
14 évesek	35	23%	77%	27	15%	85%	
15 évesek	24	8%	92%	22	5%	95%	
16 évesek	15	7%	93%	17	12%	88%	
17 évesek	16	100%		11	100%		
18+ évesek	13	8%	92%	21	29%	71%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 375 / 193 fiú, 182 lány
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,37 %
Nyomtatás dátuma: 2025.05.21 12:17:43

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	15.43	33.87	19.84	5.34	15.21	35.13	21.17	5.10	5 fő - 18%	7 fő - 25%	16 fő - 57%
12 évesek	14.41	27.01	19.49	4.06	15.22	27.05	18.35	2.50	4 fő - 7%	7 fő - 11%	50 fő - 82%
13 évesek	13.97	25.60	19.20	3.05	14.53	26.47	19.32	3.73		12 fő - 20%	48 fő - 80%
14 évesek	13.02	25.42	19.94	3.01	15.41	32.73	20.98	3.38	1 fő - 1%	10 fő - 17%	52 fő - 83%
15 évesek	16.20	24.65	19.87	2.39	17.52	32.04	21.66	3.58	2 fő - 4%	4 fő - 8%	43 fő - 88%
16 évesek	14.04	28.98	19.38	3.70	18.13	33.15	20.63	6.50	1 fő - 4%	1 fő - 4%	23 fő - 92%
17 évesek	18.01	28.92	20.68	6.32	19.15	25.55	20.24	6.35		5 fő - 19%	22 fő - 81%
18+ évesek	18.35	28.72	22.98	2.92	18.54	34.80	22.93	4.08	1 fő - 3%	7 fő - 21%	25 fő - 76%
Összesen:									4 %	15 %	81 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ

11 évesek	16.30	25.60	21.41	3.09	14.40	25.90	21.33	3.40	4 fő - 14% 24 fő - 86%		
12 évesek	15.80	25.70	22.54	2.32	14.00	25.60	21.53	2.86	10 fő - 17% 49 fő - 83%		
13 évesek	15.00	43.00	25.49	7.79	15.00	49.00	30.22	10.88	13 fő - 23%	11 fő - 20%	32 fő - 57%
14 évesek	16.00	49.00	29.63	11.45	15.00	49.00	31.60	12.19	23 fő - 38%	12 fő - 20%	25 fő - 42%
15 évesek	17.00	48.00	24.95	9.07	15.00	43.00	27.27	7.93	8 fő - 23%	7 fő - 20%	20 fő - 57%
16 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0.00	1 fő - 100%		
18+ évesek	7.00	28.10	15.07	7.00	22.30	50.00	28.01	12.72	3 fő - 16%	3 fő - 16%	13 fő - 68%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	38.15	54.74	46.35	5.86	39.20	54.66	44.04	4.13		3 fő - 10%	27 fő - 90%
12 évesek	37.02	55.64	44.90	4.71	38.03	58.34	44.57	3.96	1 fő - 2%	7 fő - 11%	53 fő - 87%
13 évesek	36.37	69.20	48.35	7.31	36.85	58.54	44.80	6.01	3 fő - 5%	10 fő - 17%	47 fő - 78%
14 évesek	35.63	62.82	47.49	6.52	36.22	51.74	43.45	4.44	6 fő - 10%	5 fő - 8%	49 fő - 82%
15 évesek	36.25	56.65	46.71	5.81	36.34	56.84	41.62	4.84	3 fő - 6%	11 fő - 23%	33 fő - 70%
16 évesek	34.31	55.43	46.80	6.76	35.47	46.96	41.22	3.32	4 fő - 13%	4 fő - 13%	22 fő - 73%
17 évesek	37.73	51.92	45.60	3.93	34.15	44.69	38.84	3.73	6 fő - 22%	2 fő - 7%	19 fő - 70%
18+ évesek	38.66	70.36	48.69	8.76	33.62	49.62	39.75	3.81	6 fő - 16%	8 fő - 21%	24 fő - 63%
Összesen:									8 %	14 %	78 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	37.00	80.00	66.57	15.85	20.00	80.00	62.31	19.95		30 fő - 100%
12 évesek	24.00	80.00	61.88	19.90	49.00	80.00	68.20	11.35		62 fő - 100%
13 évesek	25.00	80.00	67.26	17.46	27.00	80.00	63.56	17.48		59 fő - 100%
14 évesek	25.00	80.00	63.08	15.74	13.00	80.00	54.43	15.63	1 fő - 2%	63 fő - 98%
15 évesek	25.00	80.00	62.82	13.48	30.00	80.00	52.91	12.24		45 fő - 100%
16 évesek	74.00	80.00	78.90	2.21	47.00	80.00	71.29	10.80		24 fő - 100%
17 évesek	70.00	81.00	79.31	2.70	61.00	80.00	74.50	6.93		25 fő - 100%
18+ évesek	40.00	80.00	62.35	10.78	35.00	80.00	63.59	14.07		39 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	24.00	30.00	28.14	1.85	27.00	30.00	29.44	0.86		30 fő - 100%
12 évesek	23.00	30.00	28.57	2.15	26.00	30.00	29.47	1.18		62 fő - 100%
13 évesek	16.00	30.00	26.89	3.30	16.50	30.00	28.02	3.59	6 fő - 10%	54 fő - 90%
14 évesek	17.50	30.00	26.72	4.45	17.50	30.00	28.24	3.22	10 fő - 16%	52 fő - 84%
15 évesek	25.00	30.00	29.57	1.21	30.00	30.00	30.00	0.00		37 fő - 100%
16 évesek	20.00	30.00	27.00	3.64	23.00	30.00	28.00	2.62	3 fő - 14%	19 fő - 86%
17 évesek	28.00	30.00	29.43	0.90	28.00	30.00	29.57	0.73		21 fő - 100%
18+ évesek	13.00	29.70	25.39	4.07	18.00	25.00	20.38	7.07	5 fő - 23%	17 fő - 77%
Összesen:									8 %	92 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

11 évesek	8.00	50.00	19.43	11.72	2.00	60.00	15.13	13.20	3 fő - 10%	27 fő - 90%
12 évesek	8.00	45.00	19.47	8.61	6.00	40.00	16.80	8.70	4 fő - 6%	58 fő - 94%
13 évesek	2.00	48.00	22.83	10.07	2.00	39.00	18.08	10.81	5 fő - 8%	55 fő - 92%
14 évesek	5.00	65.00	26.06	13.80	4.00	40.00	21.14	8.58	4 fő - 6%	59 fő - 94%
15 évesek	15.00	69.00	32.46	11.43	12.00	30.00	21.65	5.13	1 fő - 2%	46 fő - 98%
16 évesek	7.00	39.00	23.77	9.12	7.00	30.00	14.40	8.24	2 fő - 7%	26 fő - 93%
17 évesek	10.00	60.00	30.20	13.96	7.00	42.00	14.08	9.65	2 fő - 7%	25 fő - 93%
18+ évesek	15.00	47.00	33.65	9.79	3.00	41.00	16.04	7.88	6 fő - 15%	34 fő - 85%

Összesen: 8 % 92 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	30.60	24.08	3.55	15.80	29.80	21.93	4.09		5 fő - 18%	23 fő - 82%
12 évesek	17.30	35.90	23.63	4.23	5.00	32.60	22.64	5.07	4 fő - 7%	16 fő - 26%	41 fő - 67%
13 évesek	14.00	49.10	27.88	6.81	20.60	32.20	25.22	2.88	1 fő - 2%	14 fő - 24%	44 fő - 75%
14 évesek	14.00	51.80	33.53	9.63	19.70	34.70	28.01	4.76	6 fő - 10%	14 fő - 23%	42 fő - 68%
15 évesek	26.00	53.10	36.38	8.12	23.00	42.50	29.94	4.93	1 fő - 2%	20 fő - 41%	28 fő - 57%
16 évesek	34.00	54.00	41.18	4.93	22.00	36.00	29.06	3.94	1 fő - 4%	8 fő - 30%	18 fő - 67%
17 évesek	33.00	81.00	45.81	12.48	26.00	41.20	32.60	4.53	1 fő - 4%	5 fő - 19%	21 fő - 78%
18+ évesek	32.00	60.00	47.10	7.25	19.50	39.00	29.53	5.15	6 fő - 16%	4 fő - 11%	27 fő - 73%

Összesen: 6 % 25 % 69 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	135.00	204.00	170.86	21.79	130.00	183.00	155.88	14.70		30 fő - 100%
12 évesek	130.00	200.00	165.84	17.12	130.00	240.00	177.00	24.29	4 fő - 6%	58 fő - 94%
13 évesek	17.00	240.00	180.76	39.74	138.00	250.00	179.92	27.60	6 fő - 10%	54 fő - 90%
14 évesek	130.00	235.00	192.50	29.92	145.00	211.00	175.93	17.67	5 fő - 8%	56 fő - 92%
15 évesek	153.00	260.00	209.54	25.00	140.00	220.00	177.38	23.34	2 fő - 4%	43 fő - 96%
16 évesek	195.00	250.00	215.23	17.92	130.00	205.00	177.00	19.87	1 fő - 3%	28 fő - 97%
17 évesek	165.00	245.00	208.19	20.26	110.00	195.00	156.83	21.23	3 fő - 11%	25 fő - 89%
18+ évesek	160.00	280.00	214.00	26.43	18.00	203.00	157.13	35.92	8 fő - 20%	32 fő - 80%

Összesen: 8 % 92 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	16.00	33.00	24.23	4.48	18.50	36.50	27.00	4.84	10 fő - 34%	19 fő - 66%
12 évesek	16.00	39.00	26.58	5.92	14.50	39.00	30.92	6.06	10 fő - 16%	51 fő - 84%
13 évesek	10.50	39.00	25.51	7.27	17.00	52.00	32.50	6.75	9 fő - 15%	52 fő - 85%
14 évesek	10.00	42.00	26.40	8.16	15.50	50.00	35.31	8.29	12 fő - 19%	50 fő - 81%
15 évesek	17.00	40.00	28.90	6.21	14.14	43.50	35.51	5.95	3 fő - 7%	43 fő - 93%
16 évesek	0.23	42.50	28.28	10.22	21.16	47.00	36.32	6.85	3 fő - 9%	29 fő - 91%
17 évesek	22.00	40.50	30.63	6.16	32.00	51.00	38.18	4.95		27 fő - 100%
18+ évesek	17.85	58.30	35.90	9.75	20.19	45.50	34.41	7.65	7 fő - 21%	27 fő - 79%

Összesen: 15 % 85 %