



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 373 / 185 fiú, 188 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,93 %

Nyomtatás dátuma: 2025.05.21 12:21:05



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	10	70%	30%		9	67%	22%	11%	
12 évesek	41	71%	20%	9%	42	74%	21%	5%	
13 évesek	32	72%	19%	9%	30	90%	7%	3%	
14 évesek	33	73%	27%		25	84%	16%		
15 évesek	24	71%	17%	12%	22	77%	18%	5%	
16 évesek	7	100%			14	79%	21%		
17 évesek	17	71%	29%		17	76%	12%	12%	
18+ évesek	20	75%	20%	5%	26	77%	19%	4%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	10	90%	10%		9	67%	33%		
12 évesek	41	93%	7%		42	81%	17%	2%	
13 évesek	32	100%			30	97%	3%		
14 évesek	33	100%			25	92%	8%		
15 évesek	24	88%	12%		22	91%	5%	4%	
16 évesek	7	100%			14	86%	14%		
17 évesek	17	94%	6%		17	88%	6%	6%	
18+ évesek	20	85%	15%		26	92%	8%		

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	10	10%	90%		9	100%			
12 évesek	41	7%	10%	83%	42	7%	93%		
13 évesek	32	6%	9%	85%	30	7%	93%		
14 évesek	33	6%	94%		25	24%	76%		
15 évesek	24	13%	13%	74%	22	9%	23%	68%	
16 évesek	7	14%	14%	72%	14	29%	36%	35%	
17 évesek	17	24%	24%	52%	17	12%	47%	41%	
18+ évesek	20	50%	30%	20%	26	35%	42%	23%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		Fő	
11 évesek	10	100%	9	100%
12 évesek	41	2%98%	41	100%
13 évesek	32	100%	30	100%
14 évesek	33	100%	25	100%
15 évesek	24	100%	22	5%95%
16 évesek	7	100%	14	100%
17 évesek	17	100%	17	100%
18+ évesek	20	100%	26	100%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	10	20%80%	9	100%
12 évesek	41	7%93%	42	2%98%
13 évesek	32	6%94%	30	7%93%
14 évesek	33	9%91%	25	12%88%
15 évesek	24	8%92%	22	100%
16 évesek	7	100%	14	100%
17 évesek	17	12%88%	17	100%
18+ évesek	20	10%90%	26	100%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	10	100%	8	13%87%
12 évesek	41	2%98%	42	7%93%
13 évesek	32	100%	30	3%97%
14 évesek	33	6%94%	25	4%96%
15 évesek	24	8%92%	22	14%86%
16 évesek	7	100%	14	100%
17 évesek	17	6%94%	17	6%94%
18+ évesek	20	100%	26	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	10	10%30%60%	9	100%
12 évesek	41	10%32%58%	42	5%21%74%
13 évesek	32	28%72%	30	3%27%70%
14 évesek	33	6%15%79%	25	8%16%76%
15 évesek	24	13%8%79%	22	5%9%86%
16 évesek	7	14%86%	14	7%93%
17 évesek	17	6%24%70%	17	6%59%35%
18+ évesek	20	5%20%75%	26	12%27%61%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK
	Fő		Fő	
11 évesek	10	100%	9	100%

12 évesek	41	17%	83%	42	2%	98%
13 évesek	32	9%	91%	30		100%
14 évesek	33	9%	91%	25	4%	96%
15 évesek	24	25%	75%	22		100%
16 évesek	7		100%	14	21%	79%
17 évesek	17	6%	94%	17		100%
18+ évesek	20	10%	90%	26	19%	81%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	10	20%	80%	8	25%	75%	
12 évesek	40	13%	87%	42	2%	98%	
13 évesek	32	13%	87%	30	7%	93%	
14 évesek	33	21%	79%	25	12%	88%	
15 évesek	24	38%	62%	22	27%	73%	
16 évesek	7	14%	86%	14	7%	93%	
17 évesek	17		100%	17	12%	88%	
18+ évesek	20	10%	90%	26	8%	92%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 373 / 185 fiú, 188 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,93 %
Nyomtatás dátuma: 2025.05.21 12:21:05

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	13.77	22.76	17.77	3.00	12.48	26.12	19.55	4.31	1 fő - 6%	5 fő - 26%	13 fő - 68%
12 évesek	12.24	37.46	20.12	5.36	14.79	34.68	19.81	4.36	6 fő - 8%	17 fő - 20%	60 fő - 72%
13 évesek	15.02	27.68	20.00	3.78	15.05	30.86	19.00	3.02	4 fő - 6%	8 fő - 13%	50 fő - 81%
14 évesek	13.92	26.29	20.42	3.30	15.62	27.14	20.04	3.17		13 fő - 22%	45 fő - 78%
15 évesek	14.50	32.87	21.62	4.58	16.69	35.00	21.77	3.95	4 fő - 9%	8 fő - 17%	34 fő - 74%
16 évesek	18.51	24.15	20.49	1.95	16.49	27.00	20.90	3.17		3 fő - 14%	18 fő - 86%
17 évesek	16.51	28.36	21.79	3.33	17.57	32.76	22.55	4.13	2 fő - 5%	7 fő - 21%	25 fő - 74%
18+ évesek	18.49	30.38	23.25	3.26	17.57	30.83	22.42	3.16	2 fő - 4%	9 fő - 20%	35 fő - 76%

Összesen: 5 % 19 % 76 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	2.90	22.90	9.03	5.61	12.30	28.50	20.64	5.18	1 fő - 1%	4 fő - 21%	15 fő - 79%
12 évesek	1.30	31.50	10.73	6.45	7.60	39.00	20.90	5.61		10 fő - 13%	72 fő - 87%
13 évesek	4.70	20.00	10.78	4.48	15.70	34.90	20.34	3.67		1 fő - 2%	61 fő - 98%
14 évesek	3.70	18.60	11.53	3.97	16.60	30.40	21.86	3.79		2 fő - 3%	56 fő - 97%
15 évesek	4.70	26.70	13.21	5.48	17.90	40.10	24.18	4.75	1 fő - 2%	4 fő - 9%	41 fő - 89%
16 évesek	9.70	16.50	12.07	2.36	9.00	30.70	22.64	5.25	1 fő - 3%	2 fő - 10%	19 fő - 90%
17 évesek	7.50	21.80	13.91	3.98	19.60	38.10	25.59	4.99		2 fő - 6%	31 fő - 91%
18+ évesek	12.80	24.40	16.16	3.70	13.10	35.70	25.37	4.48		5 fő - 11%	41 fő - 89%
Összesen:									1 %	8 %	91 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIUK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	39.68	55.09	48.10	4.72	41.78	58.62	47.44	4.59		1 fő - 5%	18 fő - 95%
12 évesek	36.77	64.49	47.44	7.28	38.82	59.47	46.14	4.56	3 fő - 4%	7 fő - 8%	73 fő - 88%
13 évesek	33.43	63.00	48.09	6.64	37.23	61.45	45.56	5.06	2 fő - 3%	5 fő - 8%	55 fő - 89%
14 évesek	35.25	70.55	50.13	7.61	36.77	55.65	43.49	5.31	2 fő - 3%	6 fő - 10%	50 fő - 86%
15 évesek	35.02	57.09	47.74	6.62	34.37	51.00	41.68	4.22	5 fő - 11%	8 fő - 17%	33 fő - 72%
16 évesek	39.03	57.25	47.63	6.05	35.41	41.31	38.34	2.04	5 fő - 24%	6 fő - 29%	10 fő - 48%
17 évesek	33.76	54.93	43.91	4.94	34.36	42.55	38.35	2.26	6 fő - 18%	12 fő - 35%	16 fő - 47%
18+ évesek	33.03	47.95	40.07	4.26	28.87	50.97	36.82	4.35	19 fő - 41%	17 fő - 37%	10 fő - 22%
Összesen:									11 %	17 %	72 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	50.00	80.00	66.40	9.20	35.00	60.00	48.67	8.94	1 fő - 1%	19 fő - 100%
12 évesek	12.00	80.00	61.27	15.25	20.00	80.00	59.05	17.03		81 fő - 100%
13 évesek	37.00	80.00	69.84	14.29	22.00	80.00	72.83	12.98		62 fő - 100%
14 évesek	25.00	80.00	73.24	12.26	30.00	80.00	67.00	15.85	1 fő - 2%	58 fő - 100%
15 évesek	24.00	80.00	68.54	14.99	14.00	80.00	51.77	17.05		45 fő - 98%
16 évesek	60.00	80.00	71.57	7.33	45.00	72.00	55.50	8.51		21 fő - 100%
17 évesek	65.00	80.00	74.29	5.11	50.00	80.00	64.35	10.48		34 fő - 100%
18+ évesek	59.00	80.00	73.00	8.05	42.00	81.00	62.12	11.65		46 fő - 100%
Összesen:									1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	17.00	30.00	26.20	4.33	30.00	30.00	30.00	0.00	2 fő - 11%	17 fő - 89%
12 évesek	19.00	30.00	27.80	3.08	22.00	30.00	29.52	1.65	4 fő - 5%	79 fő - 95%
13 évesek	18.50	30.00	28.68	2.69	18.50	30.00	28.44	2.85	4 fő - 6%	58 fő - 94%
14 évesek	13.00	30.00	27.17	3.85	19.50	30.00	28.52	2.94	6 fő - 10%	52 fő - 90%
15 évesek	21.00	30.00	27.52	2.86	25.00	30.00	29.39	1.40	2 fő - 4%	44 fő - 96%
16 évesek	26.00	30.00	29.07	1.52	26.00	30.00	29.50	1.24		21 fő - 100%
17 évesek	19.00	30.00	27.82	3.33	26.00	30.00	29.18	1.38	2 fő - 6%	32 fő - 94%
18+ évesek	15.00	30.00	27.25	3.85	30.00	30.00	30.00	0.00	2 fő - 4%	44 fő - 96%
Összesen:									6 %	94 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10.00	40.00	28.30	8.65	6.00	35.00	22.38	10.36	1 fő - 6%	17 fő - 94%
12 évesek	3.00	56.00	27.59	14.13	5.00	41.00	18.86	8.95	4 fő - 5%	79 fő - 95%
13 évesek	10.00	52.00	20.88	8.31	4.00	40.00	20.90	11.30	1 fő - 2%	61 fő - 98%
14 évesek	5.00	65.00	25.94	12.62	3.00	45.00	17.08	10.94	3 fő - 5%	55 fő - 95%
15 évesek	6.00	85.00	28.33	17.06	2.00	32.00	14.73	7.54	5 fő - 11%	41 fő - 89%
16 évesek	25.00	49.00	36.57	8.60	12.00	31.00	22.29	6.02		21 fő - 100%
17 évesek	10.00	78.00	44.53	14.49	5.00	30.00	18.29	8.59	2 fő - 6%	32 fő - 94%
18+ évesek	25.00	60.00	39.75	9.10	7.00	40.00	18.00	7.01		46 fő - 100%

Összesen: 4 % 96 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14.40	29.10	21.50	4.41	21.20	29.20	24.50	2.51	1 fő - 5%	3 fő - 16%	15 fő - 79%
12 évesek	12.40	34.80	23.82	5.58	13.40	36.40	24.17	5.14	6 fő - 7%	22 fő - 27%	55 fő - 66%
13 évesek	20.00	48.60	29.31	6.18	18.90	35.90	26.16	4.65	1 fő - 2%	17 fő - 27%	44 fő - 71%
14 évesek	18.40	55.40	35.55	8.58	19.80	36.00	27.14	3.90	4 fő - 7%	9 fő - 16%	45 fő - 78%
15 évesek	21.00	57.30	39.40	8.57	21.00	39.80	31.51	5.07	4 fő - 9%	4 fő - 9%	38 fő - 83%
16 évesek	35.00	49.50	43.16	4.83	25.90	40.90	30.90	4.38		2 fő - 10%	19 fő - 90%
17 évesek	28.80	70.20	47.43	11.39	20.00	37.90	27.79	4.29	2 fő - 6%	14 fő - 41%	18 fő - 53%
18+ évesek	32.20	67.20	50.58	8.52	18.20	40.60	30.15	5.65	4 fő - 9%	11 fő - 24%	31 fő - 67%

Összesen: 6 % 22 % 72 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	148.00	198.00	171.60	15.29	130.00	170.00	156.44	12.69		19 fő - 100%
12 évesek	120.00	220.00	168.41	22.18	110.00	200.00	164.83	16.47	8 fő - 10%	75 fő - 90%
13 évesek	130.00	250.00	187.06	24.56	145.00	240.00	184.80	25.77	3 fő - 5%	59 fő - 95%
14 évesek	140.00	260.00	205.06	30.80	110.00	260.00	185.12	31.26	4 fő - 7%	54 fő - 93%
15 évesek	140.00	263.00	197.33	29.54	138.00	210.00	175.86	20.64	6 fő - 13%	40 fő - 87%
16 évesek	210.00	235.00	222.71	10.36	120.00	200.00	160.21	23.30	3 fő - 14%	18 fő - 86%
17 évesek	128.00	260.00	227.71	29.97	147.00	250.00	179.59	25.66	1 fő - 3%	33 fő - 97%
18+ évesek	166.00	270.00	225.30	22.97	122.00	250.00	173.62	29.70	7 fő - 15%	39 fő - 85%

Összesen: 9 % 91 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18.50	32.50	26.88	4.76	20.50	41.00	30.69	6.46	4 fő - 22%	14 fő - 78%
12 évesek	7.50	40.50	27.34	6.38	25.00	50.50	32.48	5.36	6 fő - 7%	76 fő - 93%
13 évesek	17.50	36.00	27.25	4.87	19.00	44.00	32.50	5.28	6 fő - 10%	56 fő - 90%
14 évesek	10.50	38.50	24.76	6.16	11.00	49.50	31.36	6.70	10 fő - 17%	48 fő - 83%
15 évesek	5.50	46.00	23.85	10.65	21.50	51.00	35.57	8.74	15 fő - 33%	31 fő - 67%
16 évesek	18.00	41.50	31.14	8.14	27.50	45.50	37.18	4.77	2 fő - 10%	19 fő - 90%
17 évesek	23.50	41.00	32.91	5.45	24.50	47.00	37.26	5.79	2 fő - 6%	32 fő - 94%
18+ évesek	18.50	51.00	32.05	7.80	17.00	52.00	37.85	6.09	4 fő - 9%	42 fő - 91%

Összesen: 13 % 87 %

