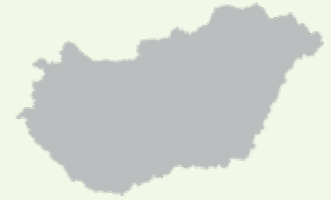


Létszám: 701 663 / 357 468 fiú, 344 195 lány

Tanév: 2018/2019

Adatfeltöltöttségi állapot: 26,40 %

Nyomtatás dátuma: 2019.10.24 08:46:04



## 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%	4947	8%	58%	23%	11%
11 évesek	33487	9%	58%	21%	12%	35088	12%	59%	20%	9%
12 évesek	41865	10%	58%	21%	11%	40335	11%	61%	19%	9%
13 évesek	41955	9%	60%	20%	11%	40091	10%	64%	18%	8%
14 évesek	41315	9%	62%	18%	11%	39517	10%	66%	17%	7%
15 évesek	37799	9%	63%	17%	11%	35561	10%	66%	16%	8%
16 évesek	35959	9%	63%	18%	10%	34045	12%	66%	15%	7%
17 évesek	33600	9%	63%	18%	10%	31629	13%	66%	14%	7%
18+ évesek	42897	8%	62%	20%	10%	39587	13%	66%	14%	7%

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK					
	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna	Fő	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészségzóna		
10 évesek	3229	7%	54%	28%	11%	4827	12%	53%	23%	12%
11 évesek	32594	7%	57%	29%	7%	34313	14%	56%	21%	9%
12 évesek	40876	9%	59%	27%	5%	39716	12%	59%	21%	8%
13 évesek	40960	10%	60%	24%	6%	39665	9%	61%	22%	8%
14 évesek	40142	10%	61%	23%	6%	39161	6%	62%	23%	9%
15 évesek	36952	8%	61%	23%	8%	35445	4%	60%	24%	12%
16 évesek	35418	6%	61%	25%	8%	33796	4%	57%	25%	14%
17 évesek	33358	5%	61%	27%	7%	31435	4%	55%	25%	16%
18+ évesek	42842	5%	63%	27%	5%	39335	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 - 2019



- 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: 2019.10.24 08:46:04

### 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	1012 fő - 12%	1815 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%	14138 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 %

Testzsír százalék (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 %