



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 398 / 200 fiú, 198 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,28 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.07 12:29:45



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	60%	30%	10%		12	75%	17%	8%
12 évesek	35	77%	23%			34	79%	15%	6%
13 évesek	44	70%	20%	10%		40	78%	18%	4%
14 évesek	31	77%	23%			30	93%	3%	4%
15 évesek	29	90%	10%			22	91%	9%	
16 évesek	12	75%	25%			22	77%	23%	
17 évesek	7	100%				14	79%	21%	
18+ évesek	30	77%	20%	3%		23	74%	17%	9%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	100%				12	83%	8%	9%
12 évesek	35	100%				34	88%	12%	
13 évesek	44	91%	9%			40	83%	15%	2%
14 évesek	31	94%	6%			30	93%	3%	4%
15 évesek	29	97%	3%			22	100%		
16 évesek	12	83%	17%			22	91%	9%	
17 évesek	7	100%				14	93%	7%	
18+ évesek	30	87%	13%			23	87%	9%	4%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
11 évesek	10	100%				12	100%		
12 évesek	35	3%	3%	94%		34	9%	91%	
13 évesek	44	16%	11%	73%		40	10%	8%	82%
14 évesek	31	10%	6%	84%		30	3%	20%	77%
15 évesek	29	24%	10%	66%		22	27%	73%	
16 évesek	11	18%		82%		21	29%	29%	42%
17 évesek	7	14%		86%		14	50%	29%	21%
18+ évesek	28	25%	11%	64%		22	45%	36%	19%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		Fő	
11 évesek	10	100%	12	100%
12 évesek	35	100%	34	3%97%
13 évesek	44	100%	40	3%97%
14 évesek	31	100%	30	100%
15 évesek	29	100%	22	100%
16 évesek	11	100%	21	100%
17 évesek	7	100%	14	100%
18+ évesek	29	100%	23	100%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	10	40%60%		12	33%67%
12 évesek	35	26%74%		34	12%88%
13 évesek	44	11%89%		40	100%
14 évesek	31	6%94%		30	3%97%
15 évesek	29	100%		22	100%
16 évesek	11	9%91%		21	14%86%
17 évesek	7	100%		14	100%
18+ évesek	29	34%66%		23	30%70%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	10	100%		12	100%
12 évesek	35	6%94%		34	6%94%
13 évesek	44	9%91%		40	3%97%
14 évesek	31	13%87%		30	3%97%
15 évesek	29	17%83%		22	100%
16 évesek	11	9%91%		21	10%90%
17 évesek	7	100%		14	100%
18+ évesek	29	14%86%		23	30%70%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	10	30%70%		12	42%58%
12 évesek	36	3%36%61%		34	3%21%76%
13 évesek	44	9%27%64%		40	8%25%67%
14 évesek	31	3%29%68%		30	17%83%
15 évesek	29	34%66%		22	9%27%64%
16 évesek	11	9%18%73%		21	14%19%67%
17 évesek	7	29%71%		14	43%57%
18+ évesek	30	7%23%70%		23	4%26%70%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő			Fő	
11 évesek	10	10%90%		12	100%

12 évesek	35		100%	34	3%	6%		91%
13 évesek	44	2%	9%		3%	8%		89%
14 évesek	31	6%		30				100%
15 évesek	29	7%	10%					100%
16 évesek	11	18%		21	14%			86%
17 évesek	7		100%	14	7%	36%		57%
18+ évesek	29	7%	17%		4%	13%		83%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK		LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	10	20%	80%	12	8% 92%
12 évesek	36	17%	83%	34	12% 88%
13 évesek	44	7%	93%	40	10% 90%
14 évesek	31	3%	97%	30	100%
15 évesek	29		100%	22	100%
16 évesek	11	18%	82%	21	29% 71%
17 évesek	7	14%	86%	14	14% 86%
18+ évesek	29	17%	83%	23	17% 83%

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 398 / 200 fiú, 198 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,28 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.07 12:29:45

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	14.94	26.15	19.84	3.40	13.12	35.33	19.56	5.71	2 fő - 9%	5 fő - 23%	15 fő - 68%
12 évesek	14.03	25.71	18.64	2.94	13.97	29.40	18.95	3.77	2 fő - 3%	13 fő - 19%	54 fő - 78%
13 évesek	12.39	35.99	20.41	5.15	13.96	40.14	20.55	4.90	6 fő - 7%	16 fő - 19%	62 fő - 74%
14 évesek	14.98	27.09	20.58	3.47	16.43	32.38	19.39	3.24	1 fő - 2%	8 fő - 13%	52 fő - 85%
15 évesek	14.20	28.37	19.94	3.28	15.79	24.44	19.98	2.30		5 fő - 10%	46 fő - 90%
16 évesek	17.75	27.72	22.02	2.59	17.31	28.01	22.05	2.83		8 fő - 24%	26 fő - 76%
17 évesek	19.44	24.15	20.67	1.56	17.63	29.29	21.26	3.43		3 fő - 14%	18 fő - 86%
18+ évesek	15.52	31.04	22.80	3.76	18.06	37.75	22.85	4.60	3 fő - 6%	10 fő - 19%	40 fő - 75%

Összesen: 4 % 17 % 79 %

Testzsírszázalék (Tzs %)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	4.30	17.90	10.22	4.13	5.90	39.50	19.68	7.94	1 fő - 4%	1 fő - 5%	20 fő - 91%
12 évesek	3.60	17.40	8.96	3.52	14.10	32.60	20.13	4.53		4 fő - 6%	65 fő - 94%
13 évesek	1.70	30.00	11.53	6.20	14.30	45.60	22.24	5.84	1 fő - 1%	10 fő - 13%	73 fő - 87%
14 évesek	5.00	26.50	12.44	5.36	7.10	36.90	20.04	4.98	1 fő - 2%	3 fő - 5%	57 fő - 93%
15 évesek	5.50	21.30	11.71	3.99	17.00	27.40	22.06	2.76		1 fő - 2%	50 fő - 98%
16 évesek	8.80	21.20	14.63	3.66	12.60	31.70	24.21	4.18		4 fő - 12%	30 fő - 88%
17 évesek	11.00	16.70	12.51	1.88	18.40	33.70	23.79	4.34		1 fő - 5%	20 fő - 95%
18+ évesek	6.60	25.10	15.40	4.53	11.00	43.90	25.73	6.26	1 fő - 2%	6 fő - 11%	46 fő - 87%
Összesen:									1 %	8 %	91 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	40.53	59.94	48.18	6.26	41.25	51.66	44.23	3.42			22 fő - 100%
12 évesek	37.13	59.56	47.46	5.10	37.02	52.91	43.47	3.32	1 fő - 1%	4 fő - 6%	64 fő - 93%
13 évesek	36.28	63.37	46.07	6.97	33.81	53.13	43.64	4.45	11 fő - 13%	8 fő - 10%	65 fő - 77%
14 évesek	37.61	61.52	47.12	5.71	34.69	55.39	42.66	4.34	4 fő - 7%	8 fő - 13%	49 fő - 80%
15 évesek	31.31	59.12	45.53	6.62	37.24	50.46	43.16	4.35	7 fő - 14%	9 fő - 18%	35 fő - 69%
16 évesek	33.19	55.27	47.91	6.32	33.10	51.38	39.05	4.55	8 fő - 25%	6 fő - 19%	18 fő - 56%
17 évesek	40.60	55.52	48.62	4.78	32.48	40.38	36.03	2.41	8 fő - 38%	4 fő - 19%	9 fő - 43%
18+ évesek	33.58	52.83	44.42	4.54	29.74	40.73	35.91	3.16	17 fő - 34%	11 fő - 22%	22 fő - 44%
Összesen:									14 %	13 %	73 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	18.00	80.00	41.80	22.47	18.00	57.00	36.25	11.82		22 fő - 100%
12 évesek	18.00	80.00	52.34	21.34	13.00	80.00	45.74	19.39	1 fő - 1%	68 fő - 100%
13 évesek	18.00	80.00	64.32	16.54	10.00	80.00	61.18	16.76	1 fő - 1%	83 fő - 100%
14 évesek	33.00	80.00	71.65	12.62	35.00	80.00	69.93	14.25		61 fő - 100%
15 évesek	30.00	80.00	74.21	11.55	26.00	80.00	62.41	18.10		51 fő - 100%
16 évesek	51.00	80.00	63.64	9.35	21.00	70.00	45.76	13.65		32 fő - 100%
17 évesek	58.00	80.00	69.71	7.26	35.00	76.00	50.71	9.75		21 fő - 100%
18+ évesek	36.00	80.00	71.55	11.32	32.00	80.00	60.09	13.94		52 fő - 100%
Összesen:									1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	15.50	30.00	24.28	4.69	17.00	30.00	24.96	4.36	8 fő - 36%	14 fő - 64%
12 évesek	16.00	30.00	25.31	4.08	18.00	30.00	26.79	3.64	13 fő - 19%	56 fő - 81%
13 évesek	14.00	30.00	27.16	3.71	23.00	30.00	28.66	2.10	5 fő - 6%	79 fő - 94%
14 évesek	13.50	30.00	26.32	3.68	18.00	30.00	28.05	3.12	3 fő - 5%	58 fő - 95%
15 évesek	23.00	30.00	28.97	1.99	26.00	30.00	29.50	1.21		51 fő - 100%
16 évesek	18.50	30.00	28.27	3.37	16.50	30.00	27.74	4.21	4 fő - 13%	28 fő - 88%
17 évesek	27.00	30.00	29.57	1.05	30.00	30.00	30.00	0.00		21 fő - 100%
18+ évesek	15.50	30.00	25.84	4.96	10.00	30.00	25.48	6.33	17 fő - 33%	35 fő - 67%
Összesen:									13 %	87 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

