



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 397 / 187 fiú, 210 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomatás dátuma: 2026.09.07 12:25:02



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	20	70%	15%	15%	28	64%	25%	11%	
12 évesek	25	48%	32%	20%	21	62%	29%	9%	
13 évesek	34	82%	12%	6%	34	74%	24%	2%	
14 évesek	44	75%	11%	14%	41	78%	20%	2%	
15 évesek	23	65%	22%	13%	26	96%		4%	
16 évesek	10	70%	20%	10%	14	93%		7%	
17 évesek	11	55%	45%		18	72%	22%	6%	
18+ évesek	17	65%	35%		26	85%	12%	3%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	20	100%			28	79%	21%		
12 évesek	25	100%			21	76%	19%	5%	
13 évesek	34	100%			34	82%	18%		
14 évesek	44	86%	11%	3%	41	93%	5%	2%	
15 évesek	23	87%	13%		26	96%		4%	
16 évesek	10	80%	20%		14	93%		7%	
17 évesek	11	91%	9%		18	89%	11%		
18+ évesek	17	94%	6%		26	88%	8%	4%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	20	5%	95%		28	11%	89%		
12 évesek	25	8%	8%	84%	21	14%	86%		
13 évesek	34	6%	94%		34	3%	29%	68%	
14 évesek	43	9%	7%	84%	41	2%	15%	83%	
15 évesek	23	13%	30%	57%	26	8%	31%	61%	
16 évesek	10	30%	50%	20%	14	14%	21%	65%	
17 évesek	11	55%	27%	18%	18	61%	39%		
18+ évesek	17	94%	6%		26	27%	69%	4%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő			Fő		
11 évesek	20	5%	95%	28	4%	96%
12 évesek	25	4%	96%	21		100%
13 évesek	34	3%	97%	34		100%
14 évesek	43	2%	98%	41		100%
15 évesek	23		100%	26		100%
16 évesek	10		100%	14		100%
17 évesek	11		100%	18		100%
18+ évesek	17		100%	26		100%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő			
11 évesek	20	35%	65%	28	36%	64%	
12 évesek	25	32%	68%	21	52%	48%	
13 évesek	34	35%	65%	34	35%	65%	
14 évesek	44	14%	86%	41	2%	98%	
15 évesek	23	13%	87%	26	12%	88%	
16 évesek	10		100%	14		100%	
17 évesek	11	9%	91%	18	11%	89%	
18+ évesek	17	6%	94%	26		100%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	20	5% 95%		28	4% 96%	
12 évesek	25	4% 96%		21	100%	
13 évesek	34	3% 97%		34	100%	
14 évesek	43	14% 86%		41	5% 95%	
15 évesek	23	17% 83%		26	100%	
16 évesek	10	30% 70%		14	100%	
17 évesek	11	9% 91%		18	17% 83%	
18+ évesek	17	12% 88%		26	100%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő			
11 évesek	20	15%	85%		28	7%	25%	68%
12 évesek	25	4%	20%	76%	21	10%	33%	57%
13 évesek	34	6%	24%	70%	34	3%	21%	76%
14 évesek	44	7%	20%	73%	41	12%	15%	73%
15 évesek	23	17%	83%		26	19%	81%	
16 évesek	10	10%	90%		14	36%		64%
17 évesek	11	9%	9%	82%	18	11%	11%	78%
18+ évesek	17	6%	12%	82%	26	4%	38%	58%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő			
11 évesek	20	100%		28	4%	4%	92%

12 évesek	25	4%	96%	21	100%
13 évesek	34	9%	91%	34	6% 3% 91%
14 évesek	43	14% 14%	72%	41	2% 7% 91%
15 évesek	23	4%	96%	26	4% 19% 77%
16 évesek	10	10%	90%	14	7% 21% 72%
17 évesek	11	18%	82%	18	11% 39% 50%
18+ évesek	17	12%	88%	26	8% 15% 77%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
11 évesek	20	10%	90%	28	18%	82%	
12 évesek	25	16%	84%	21	14%	86%	
13 évesek	34	18%	82%	34	6%	94%	
14 évesek	44	11%	89%	41	2%	98%	
15 évesek	23		100%	26	27%	73%	
16 évesek	10	10%	90%	14	43%	57%	
17 évesek	11		100%	18	33%	67%	
18+ évesek	17		100%	26	8%	92%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2026



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Szent István Sport Általános Iskola és Gimnázium

Létszám: 397 / 187 fiú, 210 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.07 12:25:02

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	14.52	28.71	20.00	4.08	14.17	28.14	19.90	3.87	6 fő - 12%	10 fő - 21%	32 fő - 67%
12 évesek	13.42	30.06	21.77	4.74	13.79	36.10	20.25	5.38	7 fő - 16%	14 fő - 30%	25 fő - 54%
13 évesek	15.40	28.73	19.29	3.16	15.21	27.96	20.21	3.77	3 fő - 4%	12 fő - 18%	53 fő - 78%
14 évesek	12.95	39.24	21.55	5.91	14.38	42.92	21.18	4.62	7 fő - 9%	13 fő - 15%	65 fő - 76%
15 évesek	15.59	29.72	21.68	4.10	17.31	29.37	20.46	2.51	4 fő - 8%	5 fő - 10%	40 fő - 82%
16 évesek	17.08	32.68	21.64	4.46	15.51	28.22	20.52	2.97	1 fő - 4%	3 fő - 13%	20 fő - 83%
17 évesek	20.83	27.50	23.84	2.27	16.80	31.22	22.68	3.48	1 fő - 3%	9 fő - 31%	19 fő - 66%
18+ évesek	19.52	27.38	23.45	2.17	17.56	33.83	22.03	3.56	1 fő - 2%	9 fő - 21%	33 fő - 77%

Összesen: 8 % 19 % 73 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	4.00	21.00	10.38	4.90	14.10	30.90	21.00	4.59		6 fő - 12%	42 fő - 88%
12 évesek	2.70	22.60	12.72	5.67	14.00	40.70	21.67	6.46	1 fő - 2%	4 fő - 9%	41 fő - 89%
13 évesek	5.30	21.30	10.31	4.14	15.80	31.20	21.85	4.57		6 fő - 9%	62 fő - 91%
14 évesek	2.60	34.10	12.88	7.07	15.10	49.50	23.23	5.58	2 fő - 3%	7 fő - 8%	76 fő - 89%
15 évesek	6.10	22.90	13.30	4.93	18.80	33.30	22.63	3.02		4 fő - 8%	45 fő - 92%
16 évesek	8.00	26.70	14.50	5.78	6.00	32.20	22.15	5.51		3 fő - 12%	21 fő - 88%
17 évesek	12.70	20.90	16.35	2.75	18.60	36.00	26.03	4.11		3 fő - 10%	26 fő - 90%
18+ évesek	11.70	26.70	16.88	3.64	19.80	39.40	25.29	4.24	1 fő - 2%	3 fő - 7%	39 fő - 91%
Összesen:									1 %	9 %	90 %

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	38.76	59.94	48.50	6.01	37.46	54.48	45.13	4.69		4 fő - 8%	44 fő - 92%
12 évesek	35.75	67.03	47.33	7.89	38.83	59.29	44.30	4.91	2 fő - 4%	5 fő - 11%	39 fő - 85%
13 évesek	38.76	66.88	51.03	7.25	35.81	58.54	43.04	5.38	1 fő - 1%	12 fő - 18%	55 fő - 81%
14 évesek	32.69	70.36	49.19	7.73	36.15	57.14	44.20	4.82	5 fő - 6%	9 fő - 11%	70 fő - 83%
15 évesek	35.19	63.26	43.89	5.03	33.76	50.55	40.70	4.31	5 fő - 10%	15 fő - 31%	29 fő - 59%
16 évesek	35.01	46.06	41.58	2.83	35.06	43.51	38.83	2.17	5 fő - 21%	8 fő - 33%	11 fő - 46%
17 évesek	32.08	50.86	40.75	4.72	29.23	38.17	34.96	2.76	17 fő - 59%	10 fő - 34%	2 fő - 7%
18+ évesek	35.58	46.64	38.64	2.34	30.53	40.18	35.66	1.80	23 fő - 53%	18 fő - 42%	2 fő - 5%
Összesen:									15 %	21 %	64 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	13.00	80.00	49.75	24.79	12.00	80.00	48.89	24.80	2 fő - 4%	46 fő - 96%
12 évesek	13.00	80.00	51.48	23.37	16.00	80.00	42.10	19.71	1 fő - 2%	45 fő - 98%
13 évesek	18.00	80.00	67.38	17.22	24.00	80.00	54.29	18.89	1 fő - 1%	67 fő - 100%
14 évesek	15.00	80.00	65.91	17.55	20.00	80.00	66.17	14.33	1 fő - 1%	83 fő - 100%
15 évesek	30.00	80.00	65.48	15.02	19.00	80.00	56.69	20.47		49 fő - 100%
16 évesek	30.00	80.00	50.80	12.21	25.00	58.00	39.64	10.63		24 fő - 100%
17 évesek	35.00	80.00	53.64	14.02	20.00	70.00	36.56	11.57		29 fő - 100%
18+ évesek	35.00	76.00	47.82	11.01	30.00	62.00	45.00	8.56		43 fő - 100%
Összesen:									1 %	99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	12.00	30.00	23.00	4.79	10.00	30.00	23.41	6.67	17 fő - 35%	31 fő - 65%
12 évesek	14.00	30.00	23.92	5.29	10.00	30.00	21.71	6.07	19 fő - 41%	27 fő - 59%
13 évesek	15.00	30.00	25.50	5.20	11.00	30.00	24.88	5.47	24 fő - 35%	44 fő - 65%
14 évesek	16.00	30.00	26.89	3.84	22.00	30.00	28.65	2.41	7 fő - 8%	78 fő - 92%
15 évesek	10.00	30.00	26.70	4.94	19.00	30.00	27.52	3.26	6 fő - 12%	43 fő - 88%
16 évesek	27.00	30.00	29.65	0.90	23.50	30.00	29.11	1.87		24 fő - 100%
17 évesek	22.00	30.00	27.95	2.88	20.00	30.00	28.28	2.97	3 fő - 10%	26 fő - 90%
18+ évesek	22.70	30.00	29.46	1.75	30.00	30.00	30.00	0.00	1 fő - 2%	42 fő - 98%
Összesen:									20 %	80 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	7.00	40.00	18.95	9.99	2.00	42.00	17.04	10.28	2 fő - 4%	46 fő - 96%
12 évesek	8.00	47.00	19.84	9.21	7.00	30.00	14.86	5.71	1 fő - 2%	45 fő - 98%
13 évesek	10.00	54.00	23.50	10.59	9.00	40.00	17.56	7.28	1 fő - 1%	67 fő - 100%
14 évesek	8.00	42.00	24.60	10.12	6.00	50.00	19.32	9.64	8 fő - 10%	76 fő - 90%
15 évesek	5.00	53.00	21.26	10.80	7.00	36.00	18.35	7.77	4 fő - 8%	45 fő - 92%
16 évesek	12.00	59.00	31.80	16.67	10.00	36.00	23.21	8.78	3 fő - 13%	21 fő - 88%
17 évesek	4.00	58.00	40.18	15.37	5.00	43.00	19.78	11.96	4 fő - 14%	25 fő - 86%
18+ évesek	14.00	75.00	43.47	15.93	10.00	37.00	20.81	6.88	2 fő - 5%	41 fő - 95%

Összesen: 6 % 94 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14.00	29.00	22.35	3.97	14.00	28.00	19.57	2.99	2 fő - 4%	10 fő - 21%	36 fő - 75%
12 évesek	15.70	37.00	25.07	5.09	16.00	32.70	22.86	4.36	3 fő - 7%	12 fő - 26%	31 fő - 67%
13 évesek	16.60	41.00	27.88	5.70	18.30	34.00	26.11	4.10	3 fő - 4%	15 fő - 22%	50 fő - 74%
14 évesek	14.00	49.40	33.95	7.65	15.00	42.30	29.01	6.40	8 fő - 9%	15 fő - 18%	62 fő - 73%
15 évesek	26.20	54.00	40.35	7.45	24.20	39.80	30.60	4.67		9 fő - 18%	40 fő - 82%
16 évesek	33.00	79.80	49.70	12.75	24.30	68.20	32.96	11.24		6 fő - 25%	18 fő - 75%
17 évesek	30.00	79.00	53.77	14.23	22.40	42.60	31.23	5.24	3 fő - 10%	3 fő - 10%	23 fő - 79%
18+ évesek	30.00	72.80	51.84	10.88	22.00	42.70	31.55	5.58	2 fő - 5%	12 fő - 28%	29 fő - 67%

Összesen: 5 % 21 % 74 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	136.00	210.00	164.15	22.98	100.00	187.00	149.79	19.41	1 fő - 2%	1 fő - 2%	46 fő - 96%
12 évesek	137.00	200.00	167.16	19.67	135.00	194.00	160.33	17.54		1 fő - 2%	45 fő - 98%
13 évesek	144.00	215.00	179.50	20.51	112.00	210.00	161.62	21.20	2 fő - 3%	4 fő - 6%	62 fő - 91%
14 évesek	110.00	240.00	183.51	32.68	110.00	230.00	171.32	21.92	7 fő - 8%	9 fő - 11%	68 fő - 81%
15 évesek	170.00	260.00	222.17	22.27	110.00	235.00	173.12	32.69	1 fő - 2%	6 fő - 12%	42 fő - 86%
16 évesek	150.00	270.00	218.00	38.09	115.00	220.00	168.57	32.04	2 fő - 8%	3 fő - 13%	19 fő - 79%
17 évesek	155.00	260.00	213.64	31.63	110.00	200.00	152.78	25.83	4 fő - 14%	7 fő - 24%	18 fő - 62%
18+ évesek	190.00	260.00	224.12	19.12	110.00	210.00	161.54	22.90	2 fő - 5%	6 fő - 14%	35 fő - 81%

Összesen: 5 % 9 % 86 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	11.00	34.00	25.53	4.67	11.00	47.00	34.73	9.15	7 fő - 15%	41 fő - 85%
12 évesek	15.00	35.00	24.26	4.33	21.50	41.00	32.45	5.45	7 fő - 15%	39 fő - 85%
13 évesek	14.50	37.00	26.09	5.75	19.00	39.50	31.43	4.32	8 fő - 12%	60 fő - 88%
14 évesek	14.50	43.50	28.51	6.52	24.50	55.00	35.43	7.75	6 fő - 7%	79 fő - 93%
15 évesek	21.00	46.00	31.22	6.38	17.00	50.00	36.62	8.90	7 fő - 14%	42 fő - 86%
16 évesek	20.00	46.00	33.33	8.54	24.50	43.00	32.68	6.27	7 fő - 29%	17 fő - 71%
17 évesek	25.25	50.00	40.52	7.60	20.00	52.50	35.94	8.85	6 fő - 21%	23 fő - 79%
18+ évesek	23.50	55.00	41.24	9.42	18.00	55.00	40.24	7.98	2 fő - 5%	41 fő - 95%

Összesen: 13 % 87 %

