

Létszám: 1 511 / 759 fiú, 752 lány

Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,26 %

Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:47:03



TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	30	53%	37%	10%	28	86%		14%	
12 évesek	64	70%	20%	10%	69	71%	28%	1%	
13 évesek	61	59%	23%	18%	69	81%	14%	5%	
14 évesek	52	63%	23%	14%	50	78%		22%	
15 évesek	68	81%	12%	7%	82	83%	12%	5%	
16 évesek	129	71%	20%	9%	113	73%	24%	3%	
17 évesek	145	76%	18%	6%	102	76%	17%	7%	
18+ évesek	190	76%	18%	6%	217	82%	15%	3%	

Testzsírszázalék (Tzs %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	30	40%	60%		28	75%	25%		
12 évesek	59	69%	25%	6%	62	66%	29%	5%	
13 évesek	56	66%	30%	4%	60	85%		15%	
14 évesek	42	74%	21%	5%	48	73%	25%	2%	
15 évesek	67	70%	24%	6%	82	70%	23%	7%	
16 évesek	128	72%	19%	9%	113	67%	23%	10%	
17 évesek	145	73%	19%	8%	101	57%	29%	14%	
18+ évesek	190	78%	19%	3%	218	64%	24%	12%	

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	30	3%	20%	77%	28	21%	79%		
12 évesek	65	8%	18%	74%	69	1%	23%	76%	
13 évesek	61	15%	15%	70%	69	10%	17%	73%	
14 évesek	52	17%	21%	62%	50	16%	20%	64%	
15 évesek	68	6%	9%	85%	80	10%	20%	70%	
16 évesek	122	7%	14%	79%	109	19%	23%	58%	
17 évesek	136	10%	15%	75%	91	21%	23%	56%	
18+ évesek	186	33%	15%	52%	212	42%	21%	37%	

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		Fő			
11 évesek	30	100%	28	4%	96%	
12 évesek	65	6%	94%	69	3%	97%
13 évesek	61	8%	92%	70	4%	96%
14 évesek	53	15%	85%	50	8%	92%
15 évesek	68	7%	93%	82	4%	96%
16 évesek	122	1%	99%	110	3%	97%
17 évesek	136	4%	96%	93	5%	95%
18+ évesek	186	4%	96%	215	1%	99%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	30	53% 47%	28	50% 50%
12 évesek	65	58% 42%	69	48% 52%
13 évesek	61	39% 61%	69	30% 70%
14 évesek	53	43% 57%	50	22% 78%
15 évesek	67	49% 51%	82	35% 65%
16 évesek	126	36% 64%	114	18% 82%
17 évesek	137	23% 77%	100	36% 64%
18+ évesek	182	29% 71%	202	26% 74%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	30	30%	70%	28	21%	79%
12 évesek	65	18%	82%	69	13%	87%
13 évesek	61	30%	70%	70	23%	77%
14 évesek	52	25%	75%	50	24%	76%
15 évesek	68	22%	78%	82	26%	74%
16 évesek	126	14%	86%	114	16%	84%
17 évesek	143	8%	92%	102	31%	69%
18+ évesek	190	13%	87%	216	30%	70%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő			
11 évesek	30	3%	30%	67%	28	21%	36%	43%
12 évesek	65	6%	43%	51%	69	14%	35%	51%
13 évesek	61	7%	36%	57%	69	16%	35%	49%
14 évesek	51	10%	14%	76%	50	10%	42%	48%
15 évesek	67	9%	31%	60%	82	6%	38%	56%
16 évesek	130	8%	31%	61%	113	6%	35%	59%
17 évesek	145	8%	23%	69%	102	11%	35%	54%
18+ évesek	190	4%	20%	76%	216	22%	37%	41%

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő		
11 évesek	30	27%	73%	28	18%	82%

12 évesek	65	23%	77%	69	10%	90%
13 évesek	61	28%	72%	69	19%	81%
14 évesek	53	32%	68%	49	4%	96%
15 évesek	67	13%	87%	81	15%	85%
16 évesek	126	17%	83%	114	9%	91%
17 évesek	145	11%	89%	101	18%	82%
18+ évesek	190	18%	82%	214	14%	86%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő				Fő		
11 évesek	30	33%	67%	28	36%	64%	
12 évesek	65	49%	51%	69	36%	64%	
13 évesek	61	46%	54%	69	39%	61%	
14 évesek	51	33%	67%	49	33%	67%	
15 évesek	68	32%	68%	81	51%	49%	
16 évesek	130	20%	80%	113	58%	42%	
17 évesek	145	14%	86%	103	40%	60%	
18+ évesek	190	14%	86%	216	65%	35%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2018



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Aszód

Létszám: 1 511 / 759 fiú, 752 lány
Tanév: 2017/2018

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,26 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:47:03

TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	14.80	30.63	20.92	3.95	14.18	22.99	17.94	2.43	3 fő - 5%	15 fő - 26%	40 fő - 69%
12 évesek	13.97	35.95	20.19	4.11	13.22	28.13	19.68	3.40	7 fő - 5%	32 fő - 24%	94 fő - 71%
13 évesek	15.52	35.25	22.08	5.23	14.15	38.87	20.03	3.98	14 fő - 11%	24 fő - 18%	92 fő - 71%
14 évesek	14.84	38.95	22.04	5.33	14.84	27.81	20.94	3.11	7 fő - 6%	23 fő - 23%	72 fő - 71%
15 évesek	14.74	32.89	21.28	3.78	15.47	36.05	21.42	3.81	9 fő - 6%	18 fő - 12%	123 fő - 82%
16 évesek	14.88	38.61	22.29	4.40	15.43	36.85	21.93	3.88	16 fő - 7%	53 fő - 22%	173 fő - 71%
17 évesek	14.81	36.85	22.66	4.10	15.92	42.46	22.66	4.77	16 fő - 7%	43 fő - 17%	188 fő - 76%
18+ évesek	6.31	39.40	23.00	4.09	14.84	36.51	21.84	3.61	16 fő - 4%	67 fő - 16%	324 fő - 80%

Összesen: 6 % 19 % 75 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	TELEPÜLÉS
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	6.70	33.80	23.10	7.57	7.00	33.30	19.04	6.68		25 fő - 43%	33 fő - 57%
12 évesek	6.00	39.30	19.83	7.81	3.80	38.00	22.02	7.68	6 fő - 5%	33 fő - 27%	82 fő - 68%
13 évesek	3.90	39.60	18.84	9.24	3.20	34.90	19.22	7.18	2 fő - 2%	26 fő - 22%	88 fő - 76%
14 évesek	4.20	37.20	17.62	8.29	7.20	38.30	22.91	7.51	3 fő - 4%	21 fő - 23%	66 fő - 73%
15 évesek	5.00	36.90	15.62	9.00	12.40	46.40	25.92	7.30	10 fő - 7%	35 fő - 23%	104 fő - 70%
16 évesek	5.10	41.60	16.22	8.28	2.00	44.90	26.37	7.51	23 fő - 9%	50 fő - 21%	168 fő - 70%
17 évesek	2.70	48.00	16.96	8.59	2.00	49.30	29.16	7.69	26 fő - 10%	56 fő - 23%	164 fő - 67%
18+ évesek	5.00	40.00	16.42	7.12	10.00	50.00	28.74	7.88	29 fő - 7%	90 fő - 22%	289 fő - 71%
Összesen:									7 %	24 %	69 %

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	36.59	49.84	43.36	3.55	38.26	51.41	43.29	3.62	1 fő - 2%	12 fő - 21%	45 fő - 78%
12 évesek	32.83	57.16	43.73	5.06	36.41	56.82	42.95	3.84	6 fő - 4%	28 fő - 21%	100 fő - 75%
13 évesek	34.99	55.52	43.79	5.09	34.77	53.18	42.23	4.23	16 fő - 12%	21 fő - 16%	93 fő - 72%
14 évesek	33.68	63.05	44.31	6.17	34.12	50.77	40.39	7.02	17 fő - 17%	21 fő - 21%	64 fő - 63%
15 évesek	34.70	68.13	48.97	6.13	31.64	50.63	41.23	4.00	12 fő - 8%	22 fő - 15%	114 fő - 77%
16 évesek	33.44	68.10	47.69	5.88	27.66	62.15	40.86	5.97	30 fő - 13%	42 fő - 18%	159 fő - 69%
17 évesek	29.76	62.98	47.56	6.13	28.29	53.78	39.91	7.46	33 fő - 15%	42 fő - 19%	152 fő - 67%
18+ évesek	25.81	62.48	43.56	8.68	24.54	62.19	37.33	7.58	151 fő - 38%	72 fő - 18%	175 fő - 44%
Összesen:									19 %	18 %	63 %

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	12.00	80.00	45.87	25.14	12.00	80.00	40.14	19.97	1 fő - 2%	57 fő - 98%
12 évesek	9.00	80.00	49.28	23.83	8.00	80.00	48.28	22.96	6 fő - 4%	128 fő - 96%
13 évesek	8.00	80.00	47.11	22.92	9.00	80.00	52.31	23.15	8 fő - 6%	123 fő - 94%
14 évesek	13.00	80.00	46.87	24.68	13.00	80.00	46.42	24.43	12 fő - 12%	91 fő - 88%
15 évesek	17.00	80.00	66.40	19.58	14.00	80.00	57.34	24.44	8 fő - 5%	142 fő - 95%
16 évesek	22.00	80.00	64.61	18.32	3.00	80.00	56.75	22.31	4 fő - 2%	228 fő - 98%
17 évesek	20.00	80.00	54.90	21.50	0.00	80.00	53.63	23.04	10 fő - 4%	219 fő - 96%
18+ évesek	15.00	80.00	50.48	24.84	0.00	80.00	48.56	22.84	11 fő - 3%	390 fő - 97%
Összesen:									4 %	96 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	5.00	30.00	19.82	6.31	8.00	29.00	21.32	5.56	30 fő - 52%	28 fő - 48%
12 évesek	8.00	30.00	20.23	5.66	11.00	30.00	22.43	4.96	71 fő - 53%	63 fő - 47%
13 évesek	6.50	30.00	22.71	5.62	15.00	30.00	24.68	4.54	45 fő - 35%	85 fő - 65%
14 évesek	12.00	30.00	23.01	4.31	8.00	30.00	24.49	4.26	34 fő - 33%	69 fő - 67%
15 évesek	9.00	30.00	21.34	5.50	15.00	30.00	23.37	4.03	62 fő - 42%	87 fő - 58%
16 évesek	10.00	30.00	23.11	4.86	14.00	30.00	25.11	3.82	66 fő - 28%	174 fő - 73%
17 évesek	10.00	30.00	24.33	4.25	10.00	30.00	23.70	5.08	67 fő - 28%	170 fő - 72%
18+ évesek	8.00	30.00	24.31	4.77	10.00	30.00	24.21	3.93	105 fő - 27%	279 fő - 73%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	34.00	12.60	8.20	4.00	42.00	13.71	9.54	15 fő - 26%	43 fő - 74%
12 évesek	1.00	40.00	13.60	7.32	1.00	50.00	12.83	7.22	21 fő - 16%	113 fő - 84%
13 évesek	1.00	40.00	15.13	9.39	1.00	33.00	11.71	6.67	34 fő - 26%	97 fő - 74%
14 évesek	3.00	39.00	16.00	6.83	0.00	28.00	9.64	5.83	25 fő - 25%	77 fő - 75%
15 évesek	0.00	47.00	19.16	9.18	0.00	50.00	10.16	8.01	36 fő - 24%	114 fő - 76%
16 évesek	0.00	50.00	23.60	9.21	0.00	39.00	11.04	6.99	36 fő - 15%	204 fő - 85%
17 évesek	0.00	80.00	27.35	11.48	0.00	37.00	11.93	8.95	43 fő - 18%	202 fő - 82%
18+ évesek	0.00	62.00	24.06	10.49	0.00	31.00	9.63	7.05	89 fő - 22%	317 fő - 78%
Összesen:									20 %	80 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	11.05	34.50	21.43	4.55	9.50	24.80	18.12	3.43	7 fő - 12%	19 fő - 33%	32 fő - 55%
12 évesek	12.95	35.75	22.28	4.41	14.00	30.80	21.17	4.23	14 fő - 10%	52 fő - 39%	68 fő - 51%
13 évesek	16.50	56.50	28.43	8.14	16.00	36.50	23.48	4.54	15 fő - 12%	46 fő - 35%	69 fő - 53%
14 évesek	17.55	58.05	34.65	8.13	12.95	36.10	26.19	4.86	10 fő - 10%	28 fő - 28%	63 fő - 62%
15 évesek	23.45	58.00	37.62	7.42	18.40	39.50	27.77	4.45	11 fő - 7%	52 fő - 35%	86 fő - 58%
16 évesek	22.50	69.35	41.19	9.05	16.00	56.00	28.44	4.92	17 fő - 7%	79 fő - 33%	147 fő - 60%
17 évesek	19.90	68.25	44.14	8.07	15.30	53.00	29.16	5.81	22 fő - 9%	69 fő - 28%	156 fő - 63%
18+ évesek	24.50	70.50	47.21	7.56	16.00	58.30	27.87	5.91	56 fő - 14%	118 fő - 29%	232 fő - 57%
Összesen:									10 %	32 %	58 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	115.00	201.00	147.70	21.23	95.00	185.00	147.25	21.41	13 fő - 22%	45 fő - 78%
12 évesek	95.00	218.00	154.57	24.07	115.00	206.00	152.78	20.55	22 fő - 16%	112 fő - 84%
13 évesek	90.00	233.00	164.66	29.58	80.00	190.00	150.72	21.85	30 fő - 23%	100 fő - 77%
14 évesek	115.00	253.00	180.38	31.22	125.00	210.00	161.86	20.66	19 fő - 19%	83 fő - 81%
15 évesek	138.00	255.00	204.51	26.42	100.00	212.00	162.53	25.23	21 fő - 14%	127 fő - 86%
16 évesek	140.00	260.00	208.66	26.09	105.00	221.00	166.24	24.77	32 fő - 13%	208 fő - 87%
17 évesek	90.00	285.00	221.79	27.73	100.00	250.00	166.09	27.23	34 fő - 14%	212 fő - 86%
18+ évesek	150.00	290.00	223.81	25.99	12.00	230.00	160.67	27.01	64 fő - 16%	340 fő - 84%
Összesen:									16 %	84 %

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	10.00	37.00	22.29	6.63	8.00	46.50	26.17	9.05	20 fő - 34%	38 fő - 66%
12 évesek	6.00	40.00	19.24	6.32	8.00	41.50	27.09	6.35	57 fő - 43%	77 fő - 57%
13 évesek	5.00	43.50	21.11	7.82	11.50	42.50	27.42	7.94	55 fő - 42%	75 fő - 58%
14 évesek	5.00	37.50	21.21	6.49	10.50	45.75	29.30	7.94	33 fő - 33%	67 fő - 67%
15 évesek	0.00	41.50	23.84	8.69	16.40	50.00	28.71	6.17	63 fő - 42%	86 fő - 58%

16 évesek	0.00	46.50	27.41	8.58	16.50	50.00	29.81	6.47	92 fő - 38%	151 fő - 62%
17 évesek	6.00	41.00	27.00	6.43	13.50	47.00	31.06	7.54	62 fő - 25%	186 fő - 75%
18+ évesek	5.50	47.50	28.37	7.45	0.00	44.00	27.98	6.58	167 fő - 41%	239 fő - 59%
Összesen:									37 %	63 %

Létszám: 1 557 / 790 fiú, 767 lány

Tanév: 2018/2019

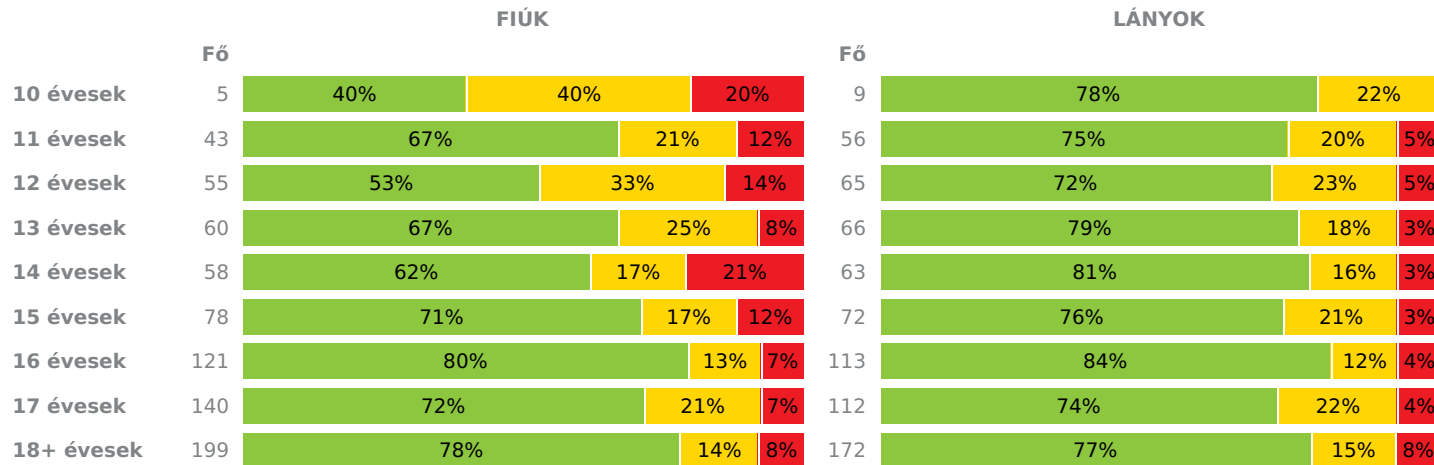
Adatfeltöltöttségi állapot: 98,66 %

Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:46:10

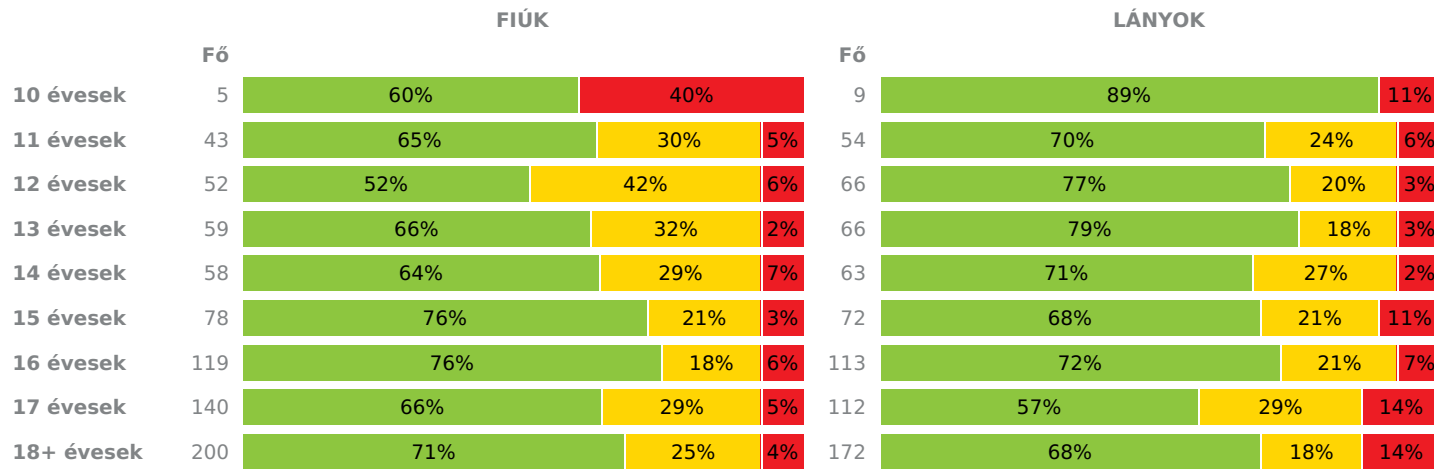


TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

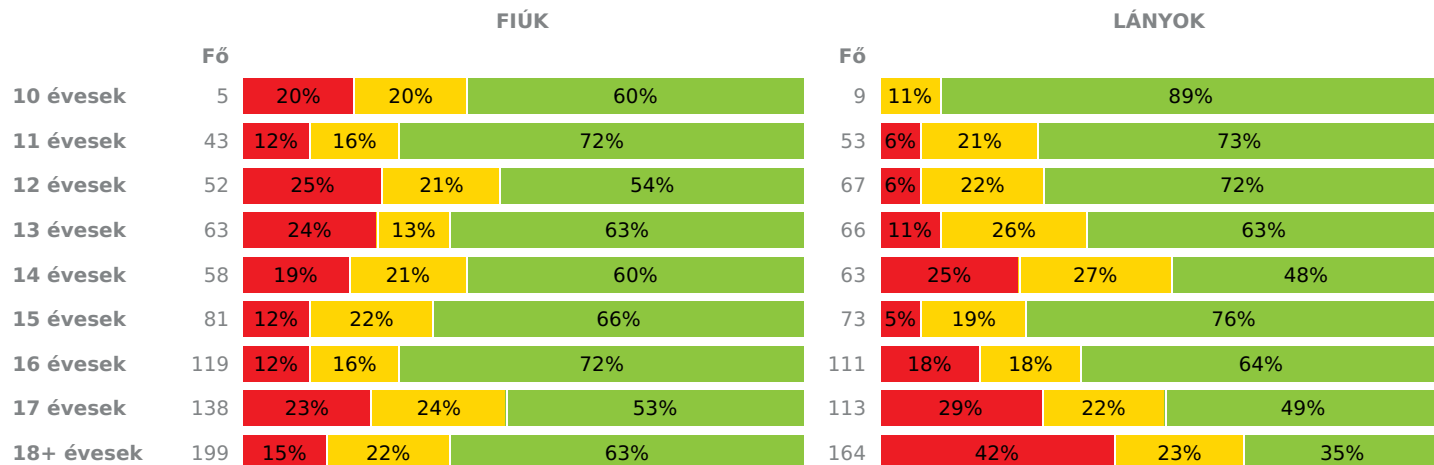
Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)


Testzsírszázalék (TZS %)



Aerob fitsségi (állóképességi) profil

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


Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
10 évesek	5	100%	9	100%	
11 évesek	43	7% 93%	56	2% 98%	
12 évesek	55	9% 91%	67	100%	
13 évesek	63	2% 98%	66	100%	
14 évesek	58	9% 91%	64	5% 95%	
15 évesek	80	4% 96%	73	100%	
16 évesek	119	2% 98%	113	3% 97%	
17 évesek	140	2% 98%	113	100%	
18+ évesek	200	5% 95%	170	1% 99%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
10 évesek	5	60% 40%	9	78% 22%	
11 évesek	43	63% 37%	56	80% 20%	
12 évesek	55	60% 40%	67	52% 48%	
13 évesek	62	53% 47%	66	50% 50%	
14 évesek	58	38% 62%	63	48% 52%	
15 évesek	80	30% 70%	73	29% 71%	
16 évesek	118	30% 70%	113	23% 77%	
17 évesek	138	21% 79%	113	35% 65%	
18+ évesek	200	24% 76%	170	31% 69%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
10 évesek	5	20% 80%	9	56% 44%	
11 évesek	42	33% 67%	56	41% 59%	
12 évesek	54	33% 67%	66	15% 85%	
13 évesek	63	33% 67%	65	15% 85%	
14 évesek	58	31% 69%	63	22% 78%	
15 évesek	81	21% 79%	73	23% 77%	
16 évesek	119	20% 80%	113	23% 77%	
17 évesek	140	13% 87%	113	22% 78%	
18+ évesek	199	13% 87%	171	32% 68%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő		Fő		
10 évesek	5	20% 80%	9	11% 11% 78%	
11 évesek	43	16% 19% 65%	55	11% 33% 56%	
12 évesek	53	11% 25% 64%	66	20% 38% 42%	
13 évesek	62	11% 29% 60%	66	5% 29% 66%	
14 évesek	58	5% 24% 71%	63	11% 30% 59%	
15 évesek	81	4% 19% 77%	73	8% 19% 73%	
16 évesek	119	6% 15% 79%	112	5% 27% 68%	

17 évesek	140	5%	20%	75%	112	4%	26%	70%
18+ évesek	195	5%	21%	74%	168	10%	29%	61%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
10 évesek	5	20%	80%		9	11%	89%		
11 évesek	43	21%	79%		56	21%	79%		
12 évesek	54	33%	67%		67	18%	82%		
13 évesek	62	26%	74%		66	6%	94%		
14 évesek	58	22%	78%		62	15%	85%		
15 évesek	81	15%	85%		73	3%	97%		
16 évesek	118	19%	81%		112	12%	88%		
17 évesek	139	27%	73%		113	13%	87%		
18+ évesek	200	40%	60%		169	24%	76%		

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
10 évesek	5	40%	60%		9	22%	78%		
11 évesek	43	44%	56%		56	54%	46%		
12 évesek	55	60%	40%		67	54%	46%		
13 évesek	63	62%	38%		66	48%	52%		
14 évesek	58	45%	55%		63	37%	63%		
15 évesek	81	28%	72%		72	50%	50%		
16 évesek	119	23%	77%		113	68%	32%		
17 évesek	140	27%	73%		113	41%	59%		
18+ évesek	200	20%	80%		171	68%	32%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2019



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészséges

Létszám: **1 557 / 790** fiú, **767** lány
Tanév: **2018/2019**

Adatfeltöltöttségi állapot: 98,66 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:46:10



Aszód

TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	16.17	33.77	22.78	6.14	14.59	23.74	17.91	2.84	1 fő - 7%	4 fő - 29%	9 fő - 64%
11 évesek	14.47	33.23	19.76	4.40	13.42	34.70	19.58	3.84	8 fő - 8%	20 fő - 20%	71 fő - 72%
12 évesek	14.12	40.26	21.41	5.05	12.22	31.53	19.70	3.58	11 fő - 9%	33 fő - 28%	76 fő - 63%

13 évesek	14.28	31.38	20.64	3.79	13.49	31.72	20.26	3.46	7 fő - 6%	27 fő - 21%	92 fő - 73%
14 évesek	15.39	37.46	22.98	5.27	14.49	40.00	21.03	3.99	14 fő - 11%	20 fő - 17%	87 fő - 72%
15 évesek	11.75	37.76	22.07	4.85	16.33	34.09	21.65	3.63	12 fő - 8%	28 fő - 19%	110 fő - 73%
16 évesek	15.43	41.90	21.64	4.23	16.13	31.38	21.53	3.24	12 fő - 5%	30 fő - 13%	192 fő - 82%
17 évesek	14.53	37.52	22.76	4.41	15.28	36.85	22.47	3.75	13 fő - 5%	55 fő - 22%	184 fő - 73%
18+ évesek	15.61	45.44	23.21	4.92	13.71	41.37	22.60	4.65	30 fő - 8%	53 fő - 14%	288 fő - 78%

Összesen: 7 % 18 % 75 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14.00	38.00	26.00	9.06	7.70	33.00	18.92	6.98	3 fő - 21%		11 fő - 79%
11 évesek	5.40	40.00	21.05	8.80	6.00	45.00	22.29	7.53	5 fő - 5%	26 fő - 27%	66 fő - 68%
12 évesek	5.00	42.70	21.35	9.94	10.00	36.90	22.01	6.59	5 fő - 4%	35 fő - 30%	78 fő - 66%
13 évesek	5.00	37.00	19.00	7.48	6.20	39.30	21.78	7.33	3 fő - 2%	31 fő - 25%	91 fő - 73%
14 évesek	2.00	45.80	18.94	9.60	1.00	41.30	23.17	7.35	5 fő - 4%	34 fő - 28%	82 fő - 68%
15 évesek	1.00	37.00	15.64	7.73	11.20	44.60	26.85	7.06	11 fő - 7%	31 fő - 21%	108 fő - 72%
16 évesek	5.00	38.80	15.33	8.05	11.70	43.50	26.51	6.65	15 fő - 6%	46 fő - 20%	171 fő - 74%
17 évesek	5.50	50.00	17.85	8.03	11.00	43.30	28.98	7.15	23 fő - 9%	72 fő - 29%	157 fő - 62%
18+ évesek	5.10	45.20	19.17	7.36	8.80	49.90	28.62	8.57	34 fő - 9%	80 fő - 22%	258 fő - 69%

Összesen: 7 % 24 % 69 %

Aerob fitsségi (állóképességi) profil

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	37.20	47.71	43.27	4.12	37.68	47.84	43.01	2.95	1 fő - 7%	2 fő - 14%	11 fő - 79%
11 évesek	35.67	54.72	43.40	5.13	35.73	57.21	42.43	3.93	8 fő - 8%	18 fő - 19%	70 fő - 73%
12 évesek	34.55	51.50	41.38	4.72	33.98	63.41	42.59	4.61	17 fő - 14%	26 fő - 22%	76 fő - 64%
13 évesek	34.37	66.01	43.15	5.80	33.49	58.41	41.77	4.62	22 fő - 17%	25 fő - 19%	82 fő - 64%
14 évesek	31.53	57.83	43.65	5.16	32.36	47.89	39.70	4.11	27 fő - 22%	29 fő - 24%	65 fő - 54%
15 évesek	32.91	73.14	45.82	6.19	32.18	55.90	41.37	4.18	14 fő - 9%	32 fő - 21%	108 fő - 70%
16 évesek	35.18	70.52	47.74	6.62	27.53	52.90	39.81	4.85	34 fő - 15%	39 fő - 17%	157 fő - 68%
17 évesek	28.10	69.29	44.75	6.03	27.25	58.84	39.24	5.83	65 fő - 26%	58 fő - 23%	128 fő - 51%
18+ évesek	25.46	60.77	44.49	4.95	27.69	60.64	37.29	6.85	99 fő - 27%	80 fő - 22%	184 fő - 51%

Összesen: 19 % 21 % 60 %

Vázizomzat fitsségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	20.00	80.00	36.60	22.94	15.00	53.00	35.56	14.01		14 fő - 100%
11 évesek	7.00	80.00	37.88	21.29	13.00	80.00	34.95	18.37	4 fő - 4%	95 fő - 96%
12 évesek	8.00	80.00	48.96	25.28	18.00	80.00	50.52	25.09	5 fő - 4%	117 fő - 96%
13 évesek	9.00	80.00	54.67	23.15	20.00	80.00	58.26	21.65	1 fő - 1%	128 fő - 100%
14 évesek	1.00	80.00	51.86	22.01	3.00	80.00	46.47	21.64	8 fő - 7%	114 fő - 93%
15 évesek	15.00	81.00	59.23	21.61	18.00	80.00	53.78	24.89	3 fő - 2%	150 fő - 98%
16 évesek	17.00	80.00	57.30	24.33	15.00	80.00	49.48	26.48	5 fő - 2%	227 fő - 98%
17 évesek	18.00	80.00	48.23	21.66	18.00	80.00	48.35	23.16	3 fő - 1%	250 fő - 100%
18+ évesek	5.00	80.00	47.49	20.16	12.00	80.00	49.56	21.22	10 fő - 3%	360 fő - 97%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

Összesen: 36 % 64 %

Összesen: 23 % 77 %

Összesen: 8 % 24 % 68 %

Összesen: 21 % 79 %

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	19.00	31.00	23.40	4.26	20.00	42.00	28.39	6.52	4 fő - 29%	10 fő - 71%
11 évesek	10.00	31.50	20.64	5.01	2.75	42.50	24.66	7.69	49 fő - 49%	50 fő - 51%
12 évesek	0.00	38.50	18.44	8.79	6.40	42.50	24.53	7.96	69 fő - 57%	53 fő - 43%
13 évesek	1.00	33.00	17.70	6.77	6.05	46.50	25.89	8.35	71 fő - 55%	58 fő - 45%
14 évesek	0.60	45.50	21.67	9.14	5.50	46.50	27.31	9.19	49 fő - 40%	72 fő - 60%
15 évesek	8.50	38.00	23.30	5.96	12.50	44.50	29.22	6.96	59 fő - 39%	94 fő - 61%
16 évesek	2.00	46.00	24.50	7.54	11.00	50.00	27.80	6.36	104 fő - 45%	128 fő - 55%
17 évesek	9.00	52.00	25.92	8.06	9.00	48.50	31.38	7.46	84 fő - 33%	169 fő - 67%
18+ évesek	0.20	42.00	25.52	7.15	0.26	45.00	26.48	8.20	155 fő - 42%	216 fő - 58%
Összesen:									43 %	57 %

Létszám: 1 493 / 759 fiú, 734 lány

Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 81,04 %

Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:44:15



TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	29	55%	24%	21%	23	74%	17%	9%
12 évesek	54	56%	33%	11%	62	66%	23%	11%
13 évesek	54	74%	20%	6%	60	65%	30%	5%
14 évesek	54	65%	22%	13%	70	76%	16%	8%
15 évesek	88	67%	17%	16%	89	84%	11%	5%
16 évesek	128	73%	17%	10%	116	80%	17%	3%
17 évesek	118	64%	23%	13%	105	84%	13%	3%
18+ évesek	196	71%	19%	10%	161	77%	17%	6%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	26	62%	27%	11%	21	86%	5%	9%
12 évesek	50	66%	30%	4%	58	64%	24%	12%
13 évesek	53	74%	26%		60	70%	25%	5%
14 évesek	52	79%	15%	6%	66	68%	23%	9%
15 évesek	87	71%	25%	4%	88	77%	19%	4%
16 évesek	128	78%	20%	2%	116	67%	27%	6%
17 évesek	118	70%	24%	6%	104	64%	30%	6%
18+ évesek	198	67%	26%	7%	159	53%	26%	21%

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

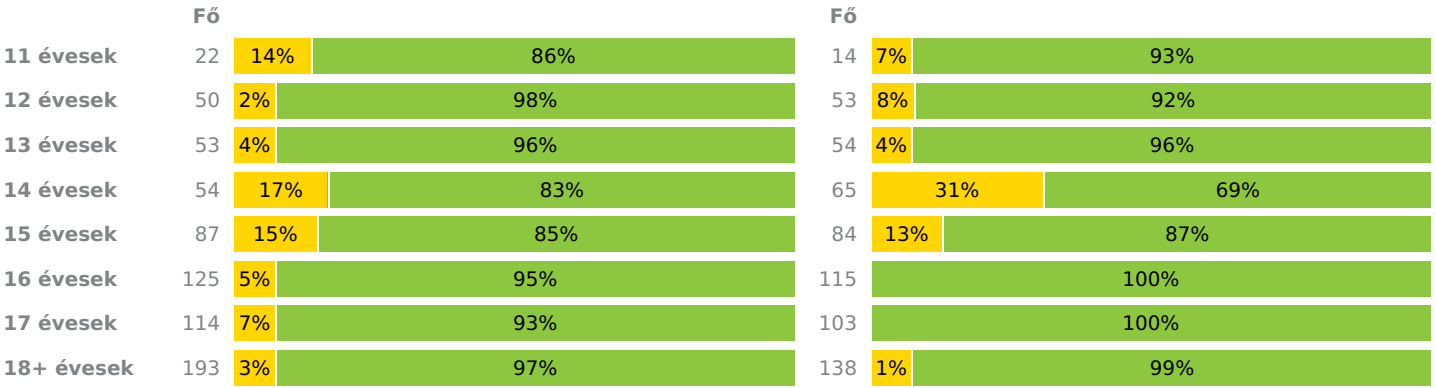
		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
11 évesek	28	39%	61%		22	5%	36%	59%
12 évesek	52	12%	29%	59%	60	10%	43%	47%
13 évesek	52	17%	35%	48%	59	22%	37%	41%
14 évesek	51	29%	24%	47%	65	42%	31%	27%
15 évesek	84	32%	19%	49%	82	23%	43%	34%
16 évesek	122	30%	26%	44%	110	35%	28%	37%
17 évesek	112	47%	14%	39%	98	41%	33%	26%
18+ évesek	183	52%	21%	27%	136	49%	28%	23%

Vázizomzat fittségi profil

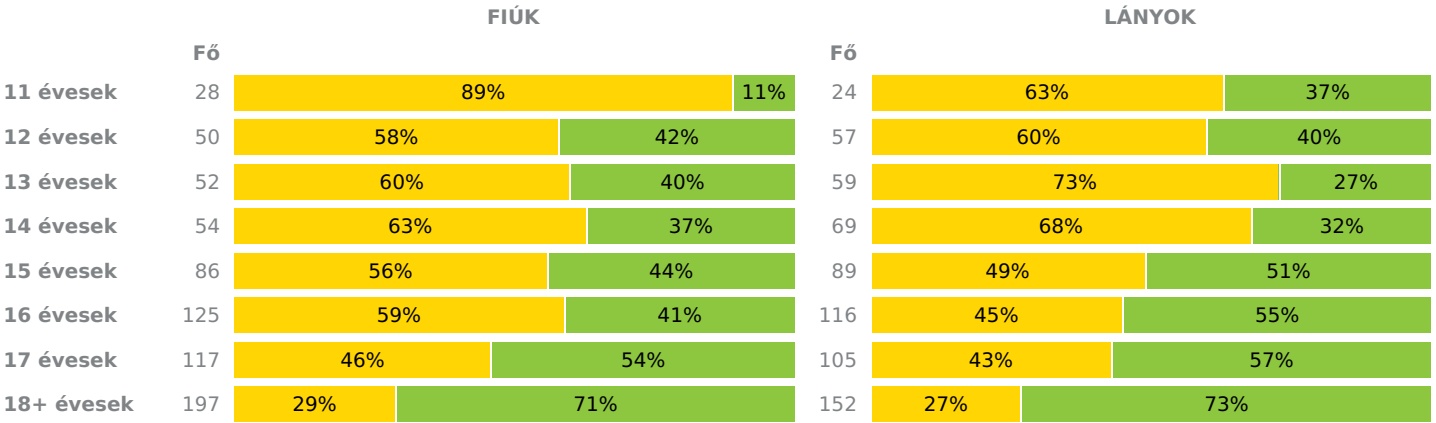
Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

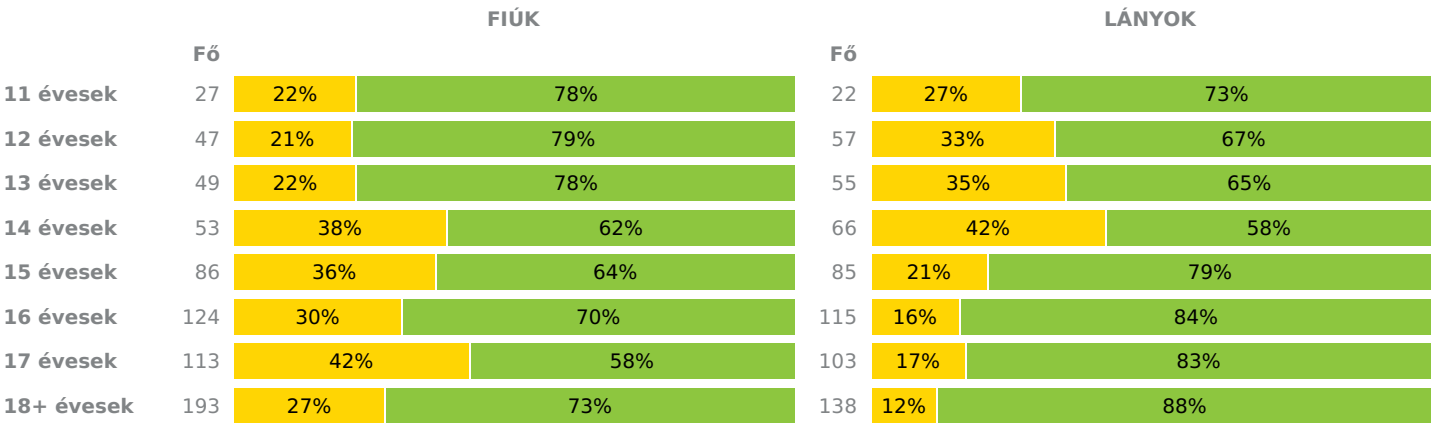
LÁNYOK



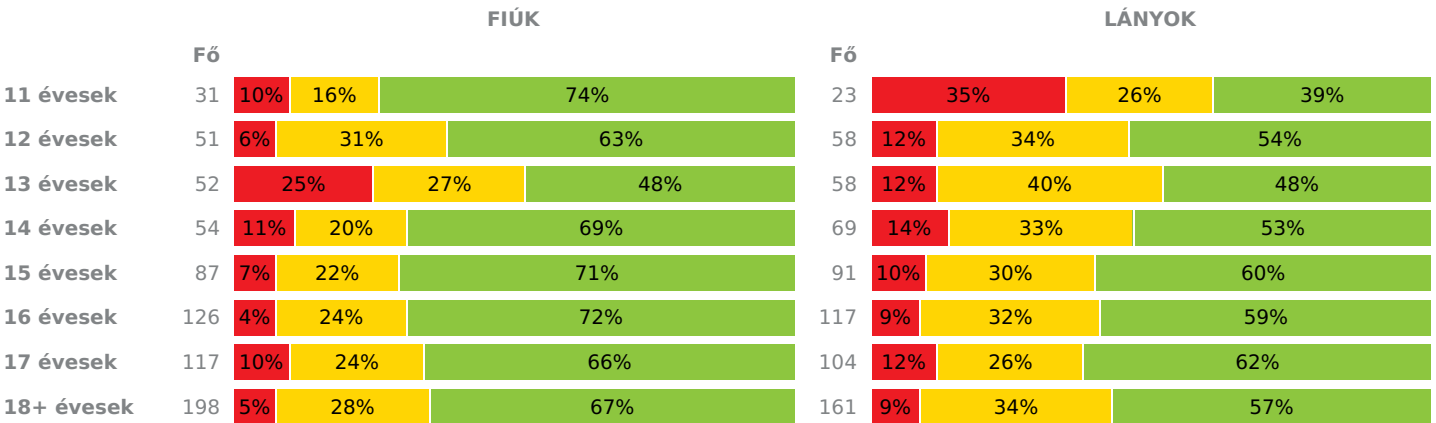
Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



12 évesek	52	21%	79%	60	23%	77%
13 évesek	53	21%	79%	57	30%	70%
14 évesek	53	26%	74%	66	20%	80%
15 évesek	85	21%	79%	87	17%	83%
16 évesek	126	14%	86%	116	11%	89%
17 évesek	117	32%	68%	104	14%	86%
18+ évesek	197	32%	68%	153	18%	82%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	31	45%	55%	24	29%	71%	
12 évesek	50	40%	60%	60	30%	70%	
13 évesek	53	42%	58%	59	44%	56%	
14 évesek	52	25%	75%	69	36%	64%	
15 évesek	86	20%	80%	91	35%	65%	
16 évesek	126	17%	83%	116	33%	67%	
17 évesek	115	22%	78%	105	36%	64%	
18+ évesek	195	20%	80%	157	31%	69%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2022



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Aszód

Létszám: 1 493 / 759 fiú, 734 lány
Tanév: 2021/2022

Adatfeltöltöttségi állapot: 81,04 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:44:15

TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	13.78	35.17	21.45	5.81	12.55	31.51	17.35	5.95	8 fő - 16%	11 fő - 21%	33 fő - 63%
12 évesek	13.69	32.11	21.33	4.06	12.62	32.46	20.70	4.31	13 fő - 11%	32 fő - 28%	71 fő - 61%
13 évesek	15.42	28.64	20.21	3.45	15.46	32.25	21.01	3.72	6 fő - 6%	29 fő - 25%	79 fő - 69%
14 évesek	14.64	38.20	21.79	5.14	15.40	40.68	21.45	4.68	13 fő - 10%	23 fő - 19%	88 fő - 71%
15 évesek	14.93	40.34	22.32	5.28	15.15	33.98	21.17	3.46	18 fő - 10%	25 fő - 14%	134 fő - 76%
16 évesek	15.03	40.25	22.36	5.35	13.56	45.35	21.93	4.16	16 fő - 7%	42 fő - 17%	186 fő - 76%
17 évesek	16.73	41.15	23.65	4.92	14.53	34.73	21.72	3.39	18 fő - 8%	41 fő - 18%	164 fő - 74%
18+ évesek	15.13	44.25	23.57	4.92	16.17	35.08	22.41	3.96	27 fő - 8%	66 fő - 18%	264 fő - 74%

Összesen: 8 % 19 % 73 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	TELEPÜLÉS
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	7.00	39.50	22.13	8.19	5.10	43.10	18.44	9.66	5 fő - 11%	8 fő - 17%	34 fő - 72%
12 évesek	6.00	39.00	21.63	6.41	6.00	42.50	23.96	7.97	9 fő - 8%	29 fő - 27%	70 fő - 65%
13 évesek	6.00	35.30	18.94	7.58	6.80	40.00	23.26	6.97	3 fő - 2%	29 fő - 26%	81 fő - 72%
14 évesek	6.00	48.00	17.59	8.36	12.00	46.40	25.25	7.77	9 fő - 8%	23 fő - 19%	86 fő - 73%
15 évesek	5.00	36.30	15.65	9.03	5.00	42.10	24.22	6.93	6 fő - 4%	39 fő - 22%	130 fő - 74%
16 évesek	3.00	43.00	14.54	7.60	5.00	50.00	26.33	7.71	9 fő - 4%	57 fő - 23%	178 fő - 73%
17 évesek	5.00	40.00	18.43	7.91	9.00	48.00	26.81	6.83	13 fő - 5%	59 fő - 27%	150 fő - 68%
18+ évesek	5.00	44.20	18.69	8.59	2.00	50.00	30.36	9.07	46 fő - 13%	94 fő - 26%	217 fő - 61%

Összesen: 7 % 24 % 69 %

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	37.65	54.22	43.29	4.71	35.67	51.40	41.92	3.70	1 fő - 2%	19 fő - 38%	30 fő - 60%
12 évesek	32.08	53.75	42.31	4.83	35.69	49.85	40.80	3.32	12 fő - 11%	41 fő - 37%	59 fő - 53%
13 évesek	34.27	48.05	40.69	3.19	34.39	49.22	39.55	3.18	22 fő - 20%	40 fő - 36%	49 fő - 44%
14 évesek	33.02	53.97	41.41	4.50	33.05	48.78	37.86	2.85	42 fő - 36%	32 fő - 28%	42 fő - 36%
15 évesek	29.62	57.13	42.90	5.25	32.01	51.86	38.69	3.90	46 fő - 28%	51 fő - 31%	69 fő - 42%
16 évesek	29.98	65.84	43.56	6.04	29.63	51.84	37.65	4.12	75 fő - 32%	63 fő - 27%	94 fő - 41%
17 évesek	26.12	59.39	41.41	6.68	29.30	56.11	37.06	4.89	93 fő - 44%	48 fő - 23%	69 fő - 33%
18+ évesek	25.47	64.43	40.71	7.96	25.69	48.69	35.32	4.30	163 fő - 51%	77 fő - 24%	79 fő - 25%

Összesen: 34 % 28 % 38 %

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	5.00	80.00	34.14	20.20	5.00	52.00	28.07	13.00	4 fő - 11%	32 fő - 89%
12 évesek	9.00	81.00	43.22	18.70	2.00	80.00	38.77	19.56	5 fő - 5%	98 fő - 95%
13 évesek	3.00	80.00	46.17	20.51	8.00	80.00	37.85	17.04	4 fő - 4%	103 fő - 96%
14 évesek	12.00	80.00	42.35	23.44	5.00	80.00	31.55	20.72	29 fő - 24%	90 fő - 76%
15 évesek	5.00	80.00	53.98	25.81	5.00	80.00	52.63	25.49	24 fő - 14%	147 fő - 86%
16 évesek	12.00	80.00	59.72	22.83	18.00	80.00	51.31	23.43	6 fő - 3%	234 fő - 98%
17 évesek	1.00	80.00	53.61	24.29	18.00	80.00	54.97	25.03	8 fő - 4%	209 fő - 96%
18+ évesek	20.00	80.00	60.40	21.97	7.00	80.00	49.77	24.32	7 fő - 2%	324 fő - 98%

Összesen: 7 % 93 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	5.00	30.00	18.07	5.01	7.00	30.00	20.22	5.66	40 fő - 77%	12 fő - 23%
12 évesek	12.00	30.00	21.00	5.05	9.00	30.00	20.79	5.70	63 fő - 59%	44 fő - 41%
13 évesek	4.00	30.00	20.39	5.86	9.00	30.00	19.60	4.67	74 fő - 67%	37 fő - 33%
14 évesek	6.50	30.00	20.94	4.62	6.00	30.00	20.02	5.22	81 fő - 66%	42 fő - 34%
15 évesek	8.00	30.00	20.99	5.15	13.00	30.00	22.67	3.88	92 fő - 53%	83 fő - 47%
16 évesek	11.00	30.00	21.14	5.02	12.00	30.00	23.01	3.99	126 fő - 52%	115 fő - 48%
17 évesek	10.00	30.00	22.86	4.86	11.00	30.00	22.96	4.48	99 fő - 45%	123 fő - 55%
18+ évesek	11.00	30.00	24.02	4.24	8.70	30.00	24.06	4.53	99 fő - 28%	250 fő - 72%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	30.00	12.52	7.73	1.00	20.00	9.00	4.60	12 fő - 24%	37 fő - 76%
12 évesek	0.00	40.00	15.83	8.58	1.00	24.00	9.88	5.40	29 fő - 28%	75 fő - 72%
13 évesek	2.00	45.00	15.73	8.01	0.00	24.00	8.38	4.52	30 fő - 29%	74 fő - 71%
14 évesek	2.00	31.00	15.57	7.05	1.00	27.10	7.44	4.59	48 fő - 40%	71 fő - 60%
15 évesek	2.00	40.00	16.60	7.43	0.00	20.00	9.61	4.45	49 fő - 29%	122 fő - 71%
16 évesek	5.00	42.00	18.98	6.55	1.00	30.00	10.57	5.58	55 fő - 23%	184 fő - 77%
17 évesek	1.00	50.00	18.52	8.05	1.00	44.00	11.24	7.05	65 fő - 30%	151 fő - 70%
18+ évesek	6.00	67.00	21.62	8.43	0.50	30.00	11.13	5.38	69 fő - 21%	262 fő - 79%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	11.70	58.00	24.10	8.97	9.60	30.00	18.20	4.94	11 fő - 20%	11 fő - 20%	32 fő - 59%
12 évesek	13.00	41.30	23.65	5.07	10.00	35.00	21.71	4.94	10 fő - 9%	36 fő - 33%	63 fő - 58%
13 évesek	15.00	41.00	25.61	6.09	8.90	36.00	23.44	4.73	20 fő - 18%	37 fő - 34%	53 fő - 48%
14 évesek	18.70	49.30	34.07	7.32	17.00	45.00	26.23	5.64	16 fő - 13%	34 fő - 28%	73 fő - 59%
15 évesek	22.00	60.00	39.33	8.21	3.00	38.30	27.30	5.22	15 fő - 8%	46 fő - 26%	117 fő - 66%
16 évesek	25.00	75.00	43.88	8.97	3.00	41.00	28.48	5.48	15 fő - 6%	67 fő - 28%	161 fő - 66%
17 évesek	4.00	69.00	44.30	10.00	11.60	64.00	29.27	6.69	24 fő - 11%	55 fő - 25%	142 fő - 64%
18+ évesek	6.00	87.90	47.21	9.65	6.00	47.00	29.98	5.43	23 fő - 6%	111 fő - 31%	225 fő - 63%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	108.00	210.00	157.10	28.04	99.00	180.00	145.48	20.40	8 fő - 15%	46 fő - 85%
12 évesek	53.00	240.00	161.20	31.34	106.00	200.00	153.85	24.89	25 fő - 22%	87 fő - 78%
13 évesek	76.00	230.00	169.15	31.68	60.00	200.00	144.51	29.75	28 fő - 25%	82 fő - 75%
14 évesek	110.00	235.00	183.74	30.53	100.00	193.00	149.36	19.37	27 fő - 23%	92 fő - 77%
15 évesek	110.00	260.00	194.19	28.05	10.00	211.00	157.02	28.39	33 fő - 19%	139 fő - 81%
16 évesek	85.00	270.00	208.23	28.35	90.00	220.00	161.23	21.98	31 fő - 13%	211 fő - 87%
17 évesek	80.00	285.00	201.09	31.22	51.00	210.00	159.66	24.96	52 fő - 24%	169 fő - 76%
18+ évesek	150.00	278.00	210.95	26.68	119.00	208.00	158.02	18.55	91 fő - 26%	259 fő - 74%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	39.50	21.77	8.21	2.50	42.00	27.42	8.39	21 fő - 38%	34 fő - 62%
12 évesek	2.00	43.50	21.85	7.69	13.00	47.00	28.49	7.33	38 fő - 35%	72 fő - 65%
13 évesek	1.50	35.00	21.71	7.27	4.50	45.50	27.55	8.72	48 fő - 43%	64 fő - 57%
14 évesek	10.00	46.50	23.94	7.10	11.50	45.00	28.09	7.53	38 fő - 31%	83 fő - 69%
15 évesek	13.00	44.50	26.41	7.13	12.50	50.00	31.37	6.84	49 fő - 28%	128 fő - 72%

16 évesek	6.50	46.50	27.36	7.88	19.00	50.00	32.95	5.90	60 fő - 25%	182 fő - 75%
17 évesek	10.00	45.50	26.43	7.89	6.50	50.00	32.56	7.40	63 fő - 29%	157 fő - 71%
18+ évesek	3.00	44.00	26.30	7.85	11.50	50.00	32.02	6.53	88 fő - 25%	264 fő - 75%

Összesen:

29 %

71 %

Létszám: 1 477 / 766 fiú, 711 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,52 %

Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:43:22



TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	27	63%	11%	26%	38	76%	16%	8%	
12 évesek	57	65%	23%	12%	57	82%	14%	4%	
13 évesek	54	63%	22%	15%	64	78%	11%	11%	
14 évesek	55	78%	15%	7%	56	82%	13%	5%	
15 évesek	86	47%	45%	8%	67	88%	10%	2%	
16 évesek	108	59%	28%	13%	96	78%	18%	4%	
17 évesek	114	78%	16%	6%	98	78%	19%	3%	
18+ évesek	167	60%	34%	6%	125	81%	15%	4%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	29	62%	21%	17%	37	73%	16%	11%	
12 évesek	55	69%	25%	6%	56	82%	14%	4%	
13 évesek	53	68%	26%	6%	62	79%	11%	10%	
14 évesek	55	85%	7%	8%	53	79%	15%	6%	
15 évesek	63	73%	19%	8%	69	77%	22%	1%	
16 évesek	78	67%	24%	9%	93	71%	24%	5%	
17 évesek	125	66%	26%	8%	103	72%	17%	11%	
18+ évesek	157	64%	29%	7%	146	65%	27%	8%	

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
11 évesek	26	27%	35%	38%	35	14%	43%	43%	
12 évesek	60	17%	32%	51%	53	15%	45%	40%	
13 évesek	53	23%	9%	68%	65	34%	26%	40%	
14 évesek	54	28%	17%	55%	54	30%	20%	50%	
15 évesek	82	30%	11%	59%	66	32%	24%	44%	
16 évesek	99	22%	20%	58%	67	42%	15%	43%	
17 évesek	103	43%	30%	27%	74	51%	22%	27%	
18+ évesek	111	57%	19%	24%	113	68%	14%	18%	

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő			Fő		
11 évesek	27	15%	85%	35	14%	86%
12 évesek	61	7%	93%	51	14%	86%
13 évesek	54	7%	93%	63	17%	83%
14 évesek	55	18%	82%	54	7%	93%
15 évesek	94	10%	90%	71	3%	97%
16 évesek	104	4%	96%	92	3%	97%
17 évesek	110	2%	98%	104	1%	99%
18+ évesek	151	5%	95%	144	1%	99%

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő		Fő		
11 évesek	28	82%18%	34	59%41%	
12 évesek	54	61%39%	56	54%46%	
13 évesek	53	62%38%	63	52%48%	
14 évesek	54	69%31%	54	76%24%	
15 évesek	58	57%43%	67	52%48%	
16 évesek	76	33%67%	87	31%69%	
17 évesek	119	39%61%	100	34%66%	
18+ évesek	146	42%58%	140	36%64%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő		Fő		
11 évesek	27	33%67%	38	34%66%	
12 évesek	57	33%67%	55	44%56%	
13 évesek	54	30%70%	65	34%66%	
14 évesek	55	25%75%	54	33%67%	
15 évesek	93	24%76%	71	20%80%	
16 évesek	109	19%81%	91	14%86%	
17 évesek	122	33%67%	103	9%91%	
18+ évesek	153	41%59%	145	17%83%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő		Fő		
11 évesek	28	11%39%50%	38	29%37%34%	
12 évesek	59	12%29%59%	56	16%34%50%	
13 évesek	54	2%41%57%	64	9%30%61%	
14 évesek	55	4%27%69%	55	9%35%56%	
15 évesek	94	5%23%72%	72	18%22%60%	
16 évesek	113	14%19%67%	97	11%29%60%	
17 évesek	126	16%21%63%	104	13%30%57%	
18+ évesek	155	20%21%59%	148	13%34%53%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK			LÁNYOK
	Fő		Fő		
11 évesek	28	21%79%	36	17%83%	

12 évesek	59	24%	76%	55	9%	91%
13 évesek	52	37%	63%	63	29%	71%
14 évesek	54	15%	85%	55	24%	76%
15 évesek	93	48%	52%	71	21%	79%
16 évesek	112	46%	54%	97	13%	87%
17 évesek	124	31%	69%	104	15%	85%
18+ évesek	155	42%	58%	151	22%	78%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
11 évesek	27	52%	48%	38	47%	53%	
12 évesek	57	44%	56%	57	37%	63%	
13 évesek	52	54%	46%	62	40%	60%	
14 évesek	50	44%	56%	51	41%	59%	
15 évesek	60	15%	85%	66	20%	80%	
16 évesek	79	11%	89%	93	32%	68%	
17 évesek	121	12%	88%	103	31%	69%	
18+ évesek	154	23%	77%	149	34%	66%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Aszód

Létszám: 1 477 / 766 fiú, 711 lány
Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,52 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:43:22

TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	12.82	37.74	20.47	5.71	13.20	28.06	18.32	4.02	10 fő - 15%	9 fő - 14%	46 fő - 71%
12 évesek	13.78	33.74	20.33	4.73	12.76	26.98	17.84	4.25	9 fő - 8%	21 fő - 18%	84 fő - 74%
13 évesek	13.42	31.05	21.00	4.70	11.73	42.46	20.63	4.68	15 fő - 13%	19 fő - 16%	84 fő - 71%
14 évesek	14.50	35.01	20.51	4.12	13.92	30.49	20.77	3.59	7 fő - 6%	15 fő - 14%	89 fő - 80%
15 évesek	15.64	38.29	23.66	4.13	15.73	37.25	20.80	3.20	8 fő - 5%	46 fő - 30%	99 fő - 65%
16 évesek	14.52	42.28	23.43	4.91	15.60	33.87	21.96	3.62	18 fő - 9%	47 fő - 23%	139 fő - 68%
17 évesek	15.24	37.42	22.05	4.10	15.09	48.54	22.08	4.64	10 fő - 5%	37 fő - 17%	165 fő - 78%
18+ évesek	17.09	41.33	24.12	4.11	14.52	34.89	21.88	3.76	16 fő - 5%	75 fő - 26%	201 fő - 69%

Összesen: 7 % 21 % 72 %

Testzsírszázalék (Tzs %)

FIÚK	LÁNYOK	TELEPÜLÉS
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	5.70	39.20	21.69	10.37	5.00	40.00	19.24	9.74	9 fő - 14%	12 fő - 18%	45 fő - 68%
12 évesek	4.00	42.55	19.75	8.64	6.00	36.00	17.88	8.18	5 fő - 4%	22 fő - 20%	84 fő - 76%
13 évesek	4.00	38.00	18.85	9.25	6.00	49.00	22.71	8.77	9 fő - 8%	21 fő - 18%	85 fő - 74%
14 évesek	4.00	41.30	14.62	8.93	5.00	40.00	22.42	7.60	7 fő - 7%	12 fő - 11%	89 fő - 82%
15 évesek	5.00	43.20	17.04	9.47	10.00	43.00	23.39	6.70	6 fő - 5%	27 fő - 20%	99 fő - 75%
16 évesek	6.00	38.10	16.87	8.71	4.60	44.90	25.85	7.19	12 fő - 7%	41 fő - 24%	118 fő - 69%
17 évesek	1.00	38.00	17.13	8.62	10.00	50.00	27.12	7.89	23 fő - 11%	49 fő - 21%	156 fő - 68%
18+ évesek	5.00	46.00	19.96	8.66	6.00	46.00	27.94	7.40	22 fő - 7%	85 fő - 28%	196 fő - 65%

Összesen: 8 % 22 % 70 %

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	35.59	51.16	40.42	4.14	33.66	57.84	40.51	4.53	12 fő - 20%	24 fő - 39%	25 fő - 41%
12 évesek	35.01	53.64	42.60	5.47	33.73	53.45	39.37	6.58	18 fő - 16%	43 fő - 38%	52 fő - 46%
13 évesek	33.62	53.30	43.78	5.77	32.12	53.95	40.18	5.65	34 fő - 29%	22 fő - 19%	62 fő - 53%
14 évesek	33.30	54.58	42.18	4.51	32.86	52.63	40.09	4.49	31 fő - 29%	20 fő - 19%	57 fő - 53%
15 évesek	32.19	59.46	42.99	5.52	32.70	55.81	39.03	4.64	46 fő - 31%	25 fő - 17%	77 fő - 52%
16 évesek	27.25	58.73	43.38	5.67	30.69	55.49	38.30	4.87	50 fő - 30%	30 fő - 18%	86 fő - 52%
17 évesek	26.04	66.84	40.98	8.21	27.07	53.19	36.00	4.95	82 fő - 46%	47 fő - 27%	48 fő - 27%
18+ évesek	25.21	60.58	39.10	7.12	24.52	52.52	33.55	6.81	140 fő - 63%	37 fő - 17%	47 fő - 21%

Összesen: 37 % 22 % 41 %

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	80.00	39.56	24.34	0.00	80.00	34.20	24.27	9 fő - 15%	53 fő - 85%
12 évesek	0.00	81.00	41.57	24.42	2.00	80.00	43.43	25.51	11 fő - 10%	101 fő - 90%
13 évesek	14.00	80.00	43.72	18.94	8.00	80.00	35.63	18.72	15 fő - 13%	102 fő - 87%
14 évesek	3.00	80.00	41.78	21.79	7.00	80.00	36.37	15.89	14 fő - 13%	95 fő - 87%
15 évesek	8.00	80.00	57.69	25.07	15.00	80.00	51.77	23.87	11 fő - 7%	154 fő - 93%
16 évesek	10.00	80.00	56.34	23.55	2.00	80.00	55.18	24.08	7 fő - 4%	189 fő - 96%
17 évesek	20.00	80.00	51.05	21.58	3.00	80.00	49.61	24.90	3 fő - 1%	211 fő - 100%
18+ évesek	3.00	80.00	57.27	22.56	2.00	80.00	57.49	23.33	8 fő - 3%	287 fő - 97%

Összesen: 6 % 94 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	12.00	27.50	18.23	4.19	10.00	30.00	20.85	5.30	43 fő - 69%	19 fő - 31%
12 évesek	7.00	30.00	20.20	5.43	7.00	30.00	21.76	5.79	63 fő - 57%	47 fő - 43%
13 évesek	9.00	30.00	20.21	5.38	8.00	30.00	21.52	6.45	66 fő - 57%	50 fő - 43%
14 évesek	3.00	30.00	19.56	6.54	4.00	29.50	19.76	5.65	78 fő - 72%	30 fő - 28%
15 évesek	12.00	30.00	21.32	4.97	1.00	30.00	21.11	6.22	68 fő - 54%	57 fő - 46%
16 évesek	12.00	30.00	24.14	3.76	12.00	30.00	23.76	4.71	52 fő - 32%	111 fő - 68%
17 évesek	5.00	30.00	23.46	4.70	8.80	30.00	23.47	5.18	80 fő - 37%	139 fő - 63%
18+ évesek	10.00	30.00	23.22	5.03	5.50	30.00	23.80	4.83	112 fő - 39%	174 fő - 61%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	30.00	10.70	6.63	0.00	25.00	9.03	5.74	22 fő - 34%	43 fő - 66%
12 évesek	0.00	32.00	12.53	7.83	1.00	26.00	8.45	6.08	43 fő - 38%	69 fő - 62%
13 évesek	3.00	40.00	15.78	7.29	0.00	40.00	9.89	7.69	38 fő - 32%	81 fő - 68%
14 évesek	4.00	41.00	18.24	9.12	1.00	24.00	10.02	5.66	32 fő - 29%	77 fő - 71%
15 évesek	3.00	54.00	21.19	10.43	1.00	32.00	11.63	6.67	36 fő - 22%	128 fő - 78%
16 évesek	3.00	54.00	22.37	8.89	1.00	45.00	11.58	6.82	34 fő - 17%	166 fő - 83%
17 évesek	2.00	52.00	19.95	8.77	1.00	35.00	11.17	5.61	49 fő - 22%	176 fő - 78%
18+ évesek	2.00	50.00	19.52	9.11	1.00	36.00	11.08	6.64	87 fő - 29%	211 fő - 71%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	12.00	30.50	20.39	4.92	13.00	72.00	20.23	10.36	14 fő - 21%	25 fő - 38%	27 fő - 41%
12 évesek	12.00	60.00	24.26	7.92	11.30	56.60	21.63	7.16	16 fő - 14%	36 fő - 31%	63 fő - 55%
13 évesek	17.80	47.00	28.79	6.43	15.00	45.80	25.52	5.66	7 fő - 6%	41 fő - 35%	70 fő - 59%
14 évesek	21.00	48.00	34.62	7.12	10.20	42.00	25.79	5.60	7 fő - 6%	34 fő - 31%	69 fő - 63%
15 évesek	23.00	66.00	39.78	8.48	14.00	47.00	27.71	6.28	18 fő - 11%	38 fő - 23%	110 fő - 66%
16 évesek	20.00	63.00	41.43	9.91	3.00	64.50	29.92	8.12	27 fő - 13%	49 fő - 23%	134 fő - 64%
17 évesek	4.00	68.60	43.85	11.91	17.00	72.40	30.11	8.11	34 fő - 15%	57 fő - 25%	139 fő - 60%
18+ évesek	17.00	70.00	44.11	11.63	13.00	54.00	29.80	6.68	50 fő - 17%	83 fő - 27%	170 fő - 56%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	100.00	200.00	154.79	27.77	100.00	190.00	145.11	21.89	12 fő - 19%	52 fő - 81%
12 évesek	80.00	300.00	163.03	38.08	88.00	200.00	151.51	29.67	19 fő - 17%	95 fő - 83%
13 évesek	20.00	255.00	166.98	43.22	25.00	290.00	150.33	37.26	37 fő - 32%	78 fő - 68%
14 évesek	125.00	270.00	189.87	28.21	50.10	270.00	153.07	31.31	21 fő - 19%	88 fő - 81%
15 évesek	120.00	270.00	179.99	31.37	53.00	223.00	156.52	28.95	60 fő - 37%	104 fő - 63%
16 évesek	110.00	270.00	185.63	38.23	100.00	230.00	162.07	24.29	64 fő - 31%	145 fő - 69%
17 évesek	50.00	270.00	201.42	35.07	100.00	222.00	160.49	21.99	54 fő - 24%	174 fő - 76%
18+ évesek	50.00	280.00	197.51	33.87	50.00	230.00	156.13	24.68	98 fő - 32%	208 fő - 68%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	5.50	34.00	18.91	8.06	7.58	40.00	26.52	7.76	32 fő - 49%	33 fő - 51%
12 évesek	0.00	60.00	22.20	9.59	15.00	41.50	27.88	7.90	46 fő - 40%	68 fő - 60%
13 évesek	2.70	43.00	20.13	7.16	0.11	48.00	25.85	9.59	53 fő - 46%	61 fő - 54%
14 évesek	2.00	44.50	19.91	8.81	5.00	43.50	26.72	8.35	43 fő - 43%	58 fő - 57%
15 évesek	4.00	46.50	26.44	8.68	6.00	48.00	32.59	8.10	22 fő - 17%	104 fő - 83%

16 évesek	11.00	44.00	28.49	6.60	11.00	44.00	31.34	6.73	39 fő - 23%	133 fő - 77%
17 évesek	7.50	55.00	28.44	7.58	15.00	44.00	31.64	6.79	47 fő - 21%	177 fő - 79%
18+ évesek	4.00	47.50	26.22	7.90	15.50	50.00	32.67	6.81	85 fő - 28%	218 fő - 72%

Összesen:

30 %

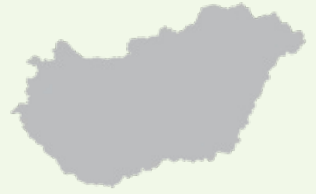
70 %

Létszám: 1 441 / 747 fiú, 694 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,24 %

Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:41:51



TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	67%	22%	11%	25	68%	16%	16%	
12 évesek	46	63%	20%	17%	57	84%	12%	4%	
13 évesek	54	69%	20%	11%	55	84%	15%	1%	
14 évesek	54	65%	17%	18%	61	79%	13%	8%	
15 évesek	75	76%	17%	7%	69	80%	19%	1%	
16 évesek	128	69%	21%	10%	85	86%	12%	2%	
17 évesek	114	74%	18%	8%	93	80%	16%	4%	
18+ évesek	200	67%	24%	9%	181	80%	16%	4%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	61%	28%	11%	24	58%	29%	13%	
12 évesek	45	58%	33%	9%	54	83%	15%	2%	
13 évesek	49	69%	27%	4%	51	80%	18%	2%	
14 évesek	49	69%	27%	4%	61	79%	18%	3%	
15 évesek	73	82%	15%	3%	69	75%	23%	2%	
16 évesek	128	70%	23%	7%	83	75%	24%	1%	
17 évesek	114	66%	29%	5%	87	77%	16%	7%	
18+ évesek	199	69%	27%	4%	182	78%	16%	6%	

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	11%	22%	67%	20	5%	35%	60%	
12 évesek	47	38%	19%	43%	53	13%	38%	49%	
13 évesek	54	33%	15%	52%	50	18%	28%	54%	
14 évesek	51	24%	14%	62%	62	32%	24%	44%	
15 évesek	71	46%	15%	39%	69	39%	23%	38%	
16 évesek	119	67%	9%	24%	74	50%	28%	22%	
17 évesek	110	64%	9%	27%	88	59%	27%	14%	
18+ évesek	193	63%	20%	17%	180	54%	24%	22%	

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő				Fő		
11 évesek	19	5%	95%	24	8%	92%	
12 évesek	46	20%	80%	55	7%	93%	
13 évesek	54	7%	93%	55	2%	98%	
14 évesek	55	7%	93%	60	7%	93%	
15 évesek	71	4%	96%	68	3%	97%	
16 évesek	123	7%	93%	80	3%	97%	
17 évesek	108	7%	93%	94	1%	99%	
18+ évesek	194	10%	90%	183	2%	98%	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő			Fő			
11 évesek	17	82% 18%		24	79% 21%		
12 évesek	45	69% 31%		52	50% 50%		
13 évesek	50	60% 40%		51	33% 67%		
14 évesek	53	66% 34%		59	56% 44%		
15 évesek	72	54% 46%		67	55% 45%		
16 évesek	125	46% 54%		82	39% 61%		
17 évesek	111	34% 66%		96	31% 69%		
18+ évesek	192	26% 74%		178	33% 67%		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
11 évesek	18	22%	78%	22	55%	45%
12 évesek	44	41%	59%	56	27%	73%
13 évesek	53	32%	68%	56	30%	70%
14 évesek	52	27%	73%	61	31%	69%
15 évesek	70	20%	80%	69	30%	70%
16 évesek	124	27%	73%	80	21%	79%
17 évesek	106	21%	79%	92	17%	83%
18+ évesek	196	28%	72%	183	18%	82%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő				Fő				
11 évesek	20	25%	10%	65%	24	13%	33%	54%	
12 évesek	49	12%	24%	64%	57	23%	32%	45%	
13 évesek	54	9%	30%	61%	56	18%	30%	52%	
14 évesek	53	4%	23%	73%	61	20%	26%	54%	
15 évesek	74	4%	28%	68%	69	13%	17%	70%	
16 évesek	127	8%	9%	83%	85	14%	25%	61%	
17 évesek	114	11%	20%	69%	97	5%	30%	65%	
18+ évesek	199	18%	18%	64%	182	13%	40%	47%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
11 évesek	18	22% 78%	22	27% 73%

12 évesek	46	41%	59%	55	25%	75%
13 évesek	50	32%	68%	55	18%	82%
14 évesek	52	23%	77%	59	20%	80%
15 évesek	72	19%	81%	66	26%	74%
16 évesek	125	24%	76%	75	23%	77%
17 évesek	112	32%	68%	91	20%	80%
18+ évesek	197	43%	57%	184	21%	79%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő				Fő		
11 évesek	17	29%	71%		24	25%	75%
12 évesek	46	50%	50%		55	40%	60%
13 évesek	53	40%	60%		54	31%	69%
14 évesek	53	57%	43%		62	52%	48%
15 évesek	71	25%	75%		70	44%	56%
16 évesek	122	20%	80%		82	30%	70%
17 évesek	110	10%	90%		95	37%	63%
18+ évesek	198	15%	85%		184	41%	59%

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Aszód

Létszám: 1 441 / 747 fiú, 694 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 93,24 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:41:51

TELEPÜLÉS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

Testösszetétel és tápláltsági profil

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	13.98	31.05	19.53	4.64	14.18	33.26	19.84	4.97	6 fő - 14%	8 fő - 19%	29 fő - 67%
12 évesek	12.17	38.34	20.42	5.41	13.29	35.26	18.76	3.87	10 fő - 9%	16 fő - 16%	77 fő - 75%
13 évesek	14.90	36.89	20.83	5.11	12.11	30.82	18.82	3.49	7 fő - 7%	19 fő - 17%	83 fő - 76%
14 évesek	14.86	32.89	22.06	4.65	13.55	42.25	21.28	4.72	15 fő - 13%	17 fő - 15%	83 fő - 72%
15 évesek	16.14	39.15	21.73	4.36	16.61	28.90	21.59	2.95	6 fő - 4%	26 fő - 18%	112 fő - 78%
16 évesek	15.53	39.45	22.75	4.67	16.21	34.63	21.31	3.33	15 fő - 7%	37 fő - 17%	161 fő - 76%
17 évesek	16.78	46.08	22.76	4.69	16.36	35.43	22.39	3.63	13 fő - 7%	36 fő - 17%	158 fő - 76%
18+ évesek	14.87	42.44	23.79	4.88	8.52	48.54	22.17	4.51	25 fő - 7%	77 fő - 20%	279 fő - 73%

Összesen: 7 % 18 % 75 %

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK	LÁNYOK	TELEPÜLÉS
------	--------	-----------

	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	6.00	37.70	20.23	9.47	10.00	41.50	23.16	9.54	5 fő - 11%	12 fő - 29%	25 fő - 60%
12 évesek	6.00	41.60	21.49	10.42	3.60	41.10	18.44	7.80	5 fő - 5%	23 fő - 23%	71 fő - 72%
13 évesek	7.00	37.20	18.96	8.67	6.50	36.00	20.38	7.24	3 fő - 3%	22 fő - 22%	75 fő - 75%
14 évesek	4.00	39.50	16.76	9.01	1.00	44.80	21.97	7.63	4 fő - 3%	24 fő - 22%	82 fő - 75%
15 évesek	5.00	37.50	15.29	7.05	10.00	37.00	24.31	5.94	3 fő - 2%	27 fő - 19%	112 fő - 79%
16 évesek	2.00	40.00	16.38	8.74	2.00	46.00	24.75	6.51	10 fő - 5%	49 fő - 23%	152 fő - 72%
17 évesek	6.00	36.40	17.09	7.76	9.70	47.00	26.23	6.48	12 fő - 6%	47 fő - 23%	142 fő - 71%
18+ évesek	1.00	45.00	18.31	8.97	1.00	50.00	26.22	7.61	20 fő - 5%	82 fő - 22%	279 fő - 73%

Összesen: 5 % 22 % 73 %

Aerob fittségi (állóképességi) profil

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

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	35.32	68.69	48.75	9.34	35.23	54.13	41.90	4.20	3 fő - 8%	11 fő - 29%	24 fő - 63%
12 évesek	33.26	57.19	40.95	5.98	34.74	81.88	41.59	6.61	25 fő - 25%	29 fő - 29%	46 fő - 46%
13 évesek	32.07	54.38	42.45	6.22	32.73	50.30	40.07	3.95	27 fő - 26%	22 fő - 21%	55 fő - 53%
14 évesek	32.95	77.42	44.68	7.64	30.84	51.99	39.43	4.96	32 fő - 28%	22 fő - 19%	59 fő - 52%
15 évesek	29.82	53.45	40.19	6.38	31.10	49.92	37.40	6.19	60 fő - 43%	27 fő - 19%	53 fő - 38%
16 évesek	28.23	68.10	38.60	6.89	30.63	49.16	36.38	3.91	117 fő - 61%	32 fő - 17%	44 fő - 23%
17 évesek	27.48	55.12	38.43	6.25	27.32	53.59	35.84	4.16	122 fő - 62%	34 fő - 17%	42 fő - 21%
18+ évesek	25.18	95.51	38.22	7.92	27.19	47.77	34.89	4.30	220 fő - 59%	82 fő - 22%	71 fő - 19%

Összesen: 48 % 21 % 31 %

Vázizomzat fittségi profil

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	9.00	80.00	50.95	22.97	4.00	80.00	43.33	22.04	3 fő - 7%	40 fő - 93%
12 évesek	5.00	80.00	41.89	24.39	10.00	80.00	40.62	21.43	13 fő - 13%	88 fő - 87%
13 évesek	7.00	80.00	53.56	24.57	3.00	80.00	49.33	24.80	5 fő - 5%	104 fő - 95%
14 évesek	12.00	81.00	52.44	22.41	5.00	80.00	39.67	20.65	8 fő - 7%	107 fő - 93%
15 évesek	12.00	80.00	57.93	21.15	11.00	80.00	40.46	19.34	5 fő - 4%	134 fő - 96%
16 évesek	5.00	80.00	57.80	24.73	14.00	80.00	54.21	24.88	11 fő - 5%	192 fő - 95%
17 évesek	2.00	80.00	46.44	23.70	16.00	80.00	56.36	21.91	9 fő - 4%	193 fő - 96%
18+ évesek	1.00	80.00	41.66	22.59	12.00	80.00	51.89	22.64	23 fő - 6%	354 fő - 94%

Összesen: 6 % 94 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	5.50	30.00	16.32	6.04	9.50	28.00	17.07	5.68	33 fő - 80%	8 fő - 20%
12 évesek	5.50	29.00	18.73	5.64	9.00	30.00	21.45	5.07	57 fő - 59%	40 fő - 41%
13 évesek	8.00	30.00	21.23	5.86	13.00	30.00	24.66	5.29	47 fő - 47%	54 fő - 53%
14 évesek	8.00	30.00	19.68	5.15	5.00	30.00	20.94	6.98	68 fő - 61%	44 fő - 39%
15 évesek	6.00	30.00	21.24	5.65	10.00	30.00	20.78	5.77	76 fő - 55%	63 fő - 45%
16 évesek	10.90	30.00	22.95	5.32	7.00	30.00	23.72	5.37	90 fő - 43%	117 fő - 57%
17 évesek	12.00	30.00	24.39	4.64	10.00	30.00	24.76	4.51	68 fő - 33%	139 fő - 67%
18+ évesek	7.00	30.00	25.22	4.59	7.00	30.00	23.92	5.27	108 fő - 29%	262 fő - 71%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	0.00	35.00	15.50	8.39	1.00	29.00	8.00	7.40	16 fő - 40%	24 fő - 60%
12 évesek	0.00	48.00	11.16	9.50	0.00	32.00	9.63	6.59	33 fő - 33%	67 fő - 67%
13 évesek	0.00	45.00	14.36	8.57	1.00	32.00	10.46	6.55	34 fő - 31%	75 fő - 69%
14 évesek	3.00	32.00	17.35	7.45	1.00	30.00	9.92	6.31	33 fő - 29%	80 fő - 71%
15 évesek	1.00	60.00	20.61	11.70	0.50	30.00	10.66	7.39	35 fő - 25%	104 fő - 75%
16 évesek	5.00	53.00	20.69	8.42	0.50	40.00	12.01	6.92	50 fő - 25%	154 fő - 75%
17 évesek	2.00	40.00	20.15	6.52	1.00	30.00	11.62	5.94	38 fő - 19%	160 fő - 81%
18+ évesek	1.00	69.00	19.55	8.64	1.00	35.00	10.95	5.91	87 fő - 23%	292 fő - 77%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0			
11 évesek	5.00	28.30	19.97	5.62	13.00	27.00	19.02	3.55	8 fő - 18%	10 fő - 23%	26 fő - 59%
12 évesek	14.00	37.90	24.34	5.96	10.00	47.00	21.41	6.39	19 fő - 18%	30 fő - 28%	57 fő - 54%
13 évesek	14.00	62.00	29.09	9.16	13.00	45.80	24.58	6.53	15 fő - 14%	33 fő - 30%	62 fő - 56%
14 évesek	21.00	66.00	33.95	6.97	13.00	59.40	26.46	7.23	14 fő - 12%	28 fő - 25%	72 fő - 63%
15 évesek	10.30	67.00	39.81	9.38	19.00	48.50	28.29	6.58	12 fő - 8%	33 fő - 23%	98 fő - 69%
16 évesek	19.00	87.90	44.25	9.57	12.00	45.00	28.51	5.88	22 fő - 10%	33 fő - 16%	157 fő - 74%
17 évesek	4.00	68.00	44.59	10.40	18.00	58.00	30.76	7.04	18 fő - 9%	52 fő - 25%	141 fő - 67%
18+ évesek	4.00	72.50	45.15	11.71	18.00	73.00	29.72	8.50	59 fő - 15%	108 fő - 28%	214 fő - 56%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	100.00	250.00	159.39	37.20	112.00	173.00	143.05	18.12	10 fő - 25%	30 fő - 75%
12 évesek	90.00	237.00	153.13	27.45	80.00	204.00	145.27	24.22	33 fő - 33%	68 fő - 67%
13 évesek	62.00	350.00	170.74	39.68	70.00	210.00	156.54	26.34	26 fő - 25%	79 fő - 75%
14 évesek	65.00	250.00	185.52	34.50	95.00	230.00	154.54	28.53	24 fő - 22%	87 fő - 78%
15 évesek	130.00	260.00	199.12	30.56	50.00	220.00	146.45	36.23	31 fő - 22%	107 fő - 78%
16 évesek	82.00	300.00	202.11	33.33	50.00	300.00	155.24	38.17	47 fő - 24%	153 fő - 77%
17 évesek	90.00	300.00	206.24	35.00	96.00	220.00	157.98	26.13	54 fő - 27%	149 fő - 73%
18+ évesek	120.00	350.00	204.64	30.41	105.00	290.00	159.09	26.94	124 fő - 33%	257 fő - 67%

Hajlékonysági profil

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				TELEPÜLÉS	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	0	0	0	0	0	0	0		
11 évesek	6.50	40.60	22.95	9.13	17.00	39.50	29.09	6.66	11 fő - 27%	30 fő - 73%
12 évesek	2.50	38.00	19.72	8.39	5.00	40.25	26.95	8.88	45 fő - 45%	56 fő - 55%
13 évesek	0.11	37.50	20.68	9.16	0.11	49.00	27.85	10.21	38 fő - 36%	69 fő - 64%
14 évesek	3.00	38.00	19.75	7.92	0.12	50.00	24.22	10.52	62 fő - 54%	53 fő - 46%
15 évesek	4.00	44.50	25.04	8.14	5.50	41.50	28.96	7.76	49 fő - 35%	92 fő - 65%

16 évesek	4.00	53.00	27.32	8.43	8.00	51.00	32.90	7.93	49 fő - 24%	155 fő - 76%
17 évesek	9.00	59.00	28.34	7.98	19.00	43.50	30.81	5.94	46 fő - 22%	159 fő - 78%
18+ évesek	7.50	57.00	27.51	7.36	9.50	50.00	30.35	7.95	105 fő - 27%	277 fő - 73%

Összesen:

31 %

69 %