



Létszám: 683 125 / 347 680 fiú, 335 445 lány
Tanév: 2023/2024



Adatfeltöltöttségi állapot: 92,59 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:50:27

ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	51	71%	18%	11%	40	65%	33%	2%	
11 évesek	13463	68%	20%	12%	16625	71%	19%	10%	
12 évesek	38533	68%	20%	12%	37461	73%	19%	8%	
13 évesek	39169	68%	20%	12%	37428	74%	18%	8%	
14 évesek	39970	71%	18%	11%	38710	76%	17%	7%	
15 évesek	41397	72%	18%	10%	39064	77%	15%	8%	
16 évesek	38760	73%	17%	10%	36802	78%	15%	7%	
17 évesek	35488	73%	18%	9%	34123	79%	14%	7%	
18+ évesek	61532	71%	19%	10%	57001	79%	14%	7%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	51	61%	25%	14%	39	67%	33%		
11 évesek	12864	66%	26%	8%	16000	71%	19%	10%	
12 évesek	36801	67%	26%	7%	36091	73%	19%	8%	
13 évesek	37355	70%	24%	6%	36108	72%	20%	8%	
14 évesek	37955	73%	22%	5%	37436	71%	20%	9%	
15 évesek	39486	72%	22%	6%	37898	70%	21%	9%	
16 évesek	37049	70%	23%	7%	35815	67%	22%	11%	
17 évesek	34156	68%	25%	7%	33149	65%	22%	13%	
18+ évesek	59886	68%	26%	6%	55460	63%	22%	15%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	52	15%	85%		40	15%	85%		
11 évesek	13492	9%	18%	73%	16544	8%	23%	69%	
12 évesek	38542	13%	17%	70%	37242	11%	24%	65%	
13 évesek	39118	18%	13%	69%	37079	14%	24%	62%	
14 évesek	39914	22%	14%	64%	37946	19%	25%	56%	
15 évesek	41163	26%	15%	59%	37914	26%	23%	51%	
16 évesek	38547	32%	15%	53%	35492	33%	23%	44%	
17 évesek	35410	37%	15%	48%	32663	39%	23%	38%	
18+ évesek	61294	45%	17%	38%	54935	48%	22%	30%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
10 évesek	58	3%	97%	43		100%	
11 évesek	13544	8%	92%	16594	8%	92%	
12 évesek	38812	9%	91%	37478	8%	92%	
13 évesek	39599	10%	90%	37528	8%	92%	
14 évesek	40375	10%	90%	38630	8%	92%	
15 évesek	41952	9%	91%	38982	7%	93%	
16 évesek	39540	9%	91%	36972	7%	93%	
17 évesek	36371	8%	92%	34232	6%	94%	
18+ évesek	63140	8%	92%	57534	6%	94%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
10 évesek	59	49%	51%	42	45%	55%	
11 évesek	13367	60%	40%	16363	49%	51%	
12 évesek	38183	58%	42%	36783	48%	52%	
13 évesek	38962	54%	46%	36676	45%	55%	
14 évesek	39739	52%	48%	37834	43%	57%	
15 évesek	41056	49%	51%	38018	41%	59%	
16 évesek	38269	47%	53%	35846	39%	61%	
17 évesek	34964	45%	55%	33143	36%	64%	
18+ évesek	60930	43%	57%	55457	33%	67%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
10 évesek	59	27%	73%	42	14%	86%	
11 évesek	13471	24%	76%	16522	29%	71%	
12 évesek	38556	28%	72%	37253	27%	73%	
13 évesek	39335	32%	68%	37238	28%	72%	
14 évesek	40254	34%	66%	38286	28%	72%	
15 évesek	41829	36%	64%	38589	28%	72%	
16 évesek	39297	37%	63%	36499	28%	72%	
17 évesek	36274	36%	64%	33763	26%	74%	
18+ évesek	62980	34%	66%	56815	26%	74%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	48	8%	29%	63%	35	14%	26%	60%
11 évesek	13520	10%	30%	60%	16661	15%	29%	56%
12 évesek	38898	13%	31%	56%	37724	16%	28%	56%
13 évesek	39761	15%	29%	56%	37859	13%	28%	59%
14 évesek	40734	14%	26%	60%	39142	12%	29%	59%
15 évesek	42321	11%	25%	64%	39557	14%	30%	56%
16 évesek	39900	10%	25%	65%	37466	15%	32%	53%

17 évesek	36584	10%	26%	64%	34689	14%	33%	53%
18+ évesek	63731	12%	26%	62%	58345	15%	33%	52%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	49	16%	84%		40	13%	87%		
11 évesek	13511	24%	76%		16587	24%	76%		
12 évesek	38739	29%	71%		37445	23%	77%		
13 évesek	39449	31%	69%		37398	23%	77%		
14 évesek	40222	32%	68%		38487	23%	77%		
15 évesek	41745	30%	70%		38647	24%	76%		
16 évesek	39143	30%	70%		36415	24%	76%		
17 évesek	36052	33%	67%		33550	23%	77%		
18+ évesek	62531	41%	59%		56432	25%	75%		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
10 évesek	79	16%	84%		48	21%	79%		
11 évesek	13491	43%	57%		16597	40%	60%		
12 évesek	38608	46%	54%		37466	42%	58%		
13 évesek	39370	45%	55%		37526	38%	62%		
14 évesek	40221	41%	59%		38686	36%	64%		
15 évesek	41688	36%	64%		39071	44%	56%		
16 évesek	39173	32%	68%		37095	53%	47%		
17 évesek	35996	30%	70%		34412	50%	50%		
18+ évesek	62195	30%	70%		57539	49%	51%		

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Magyarország

Létszám: 683 125 / 347 680 fiú, 335 445 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 92,59 %
Nyomtatás dátuma: 2025.03.31 20:50:27

ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14	33	19	4.82	14	28	19	2.99	7 fő - 8%	22 fő - 24%	62 fő - 68%
11 évesek	2	49	20	4.73	2	48	19	4.40	3270 fő - 10%	5879 fő - 20%	20939 fő - 70%
12 évesek	1	49	20	4.74	2	50	20	4.48	7768 fő - 11%	14806 fő - 19%	53420 fő - 70%

13 évesek	1	50	21	4.91	2	49	21	4.53	7647 fő - 10%	14480 fő - 19%	54470 fő - 71%
14 évesek	1	50	21	4.93	2	50	21	4.58	7413 fő - 10%	13562 fő - 17%	57705 fő - 73%
15 évesek	2	50	22	4.95	2	50	22	4.54	7165 fő - 8%	13298 fő - 17%	59998 fő - 75%
16 évesek	2	50	22	4.91	1	50	22	4.60	6575 fő - 9%	12008 fő - 16%	56979 fő - 75%
17 évesek	1	50	23	4.88	1	50	22	4.63	5880 fő - 8%	10897 fő - 16%	52834 fő - 76%
18+ évesek	1	50	24.00	4.91	1	50	23.00	4.80	10621 fő - 9%	19647 fő - 17%	88265 fő - 74%

Összesen: 9 % 17 % 74 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	9	41	21	8.55	8	32	20	6.26	7 fő - 8%	26 fő - 29%	57 fő - 63%
11 évesek	1	50	20	9.30	1	50	21	8.89	2515 fő - 9%	6459 fő - 22%	19890 fő - 69%
12 évesek	1	50	20	9.33	1	50	21	8.70	5307 fő - 7%	16465 fő - 23%	51120 fő - 70%
13 évesek	1	50	19	9.27	1	50	23	8.47	5022 fő - 7%	16182 fő - 22%	52259 fő - 71%
14 évesek	1	50	17	8.96	1	50	24	8.12	5063 fő - 7%	16040 fő - 21%	54288 fő - 72%
15 évesek	1	50	17	8.68	1	50	25	8.00	5822 fő - 8%	16602 fő - 21%	54960 fő - 71%
16 évesek	1	50	17	8.59	1	50	27	8.18	6699 fő - 10%	16275 fő - 22%	49890 fő - 68%
17 évesek	1	50	17	8.52	1	50	28	8.36	6631 fő - 10%	15944 fő - 24%	44730 fő - 66%
18+ évesek	1	50	19.00	8.67	1	50	29.00	8.85	11821 fő - 11%	27976 fő - 24%	75549 fő - 65%

Összesen: 8 % 23 % 69 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	37	68	47	9.84	38	60	46	5.41		14 fő - 15%	78 fő - 85%
11 évesek	2	100	45	6.63	33	97	43	5.21	2453 fő - 8%	6132 fő - 20%	21451 fő - 71%
12 évesek	1	100	44	6.93	11	100	43	5.53	9188 fő - 12%	15719 fő - 21%	50877 fő - 67%
13 évesek	5	99	45	7.40	2	99	42	5.70	12440 fő - 16%	14304 fő - 19%	49453 fő - 65%
14 évesek	3	100	45	7.92	8	97	41	5.79	15990 fő - 21%	14843 fő - 19%	47027 fő - 60%
15 évesek	8	100	45	8.11	7	100	40	5.71	20744 fő - 26%	14766 fő - 19%	43567 fő - 55%
16 évesek	2	99	45	8.37	11	99	39	5.63	23941 fő - 32%	13936 fő - 19%	36162 fő - 49%
17 évesek	3	99	44	8.13	3	97	38	5.62	25924 fő - 38%	12697 fő - 19%	29452 fő - 43%
18+ évesek	1	100	42.00	8.32	1	100	36.00	5.89	54058 fő - 47%	22506 fő - 19%	39665 fő - 34%

Összesen: 28 % 19 % 53 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	1	80	49	29.01	15	80	55	23.46	2 fő - 2%	99 fő - 98%
11 évesek	0	81	46	25.53	0	81	46	25.50	2356 fő - 8%	27782 fő - 92%
12 évesek	0	81	49	25.61	0	81	48	25.50	6620 fő - 9%	69670 fő - 91%
13 évesek	0	81	53	25.13	0	81	51	25.30	6897 fő - 9%	70230 fő - 91%
14 évesek	0	81	56	24.40	0	81	51	25.39	7030 fő - 9%	71975 fő - 91%
15 évesek	0	81	58	23.89	0	81	51	25.22	6777 fő - 8%	74157 fő - 92%
16 évesek	0	81	58	23.61	0	81	53	25.05	5883 fő - 8%	70629 fő - 92%
17 évesek	0	81	59	23.33	0	81	54	24.76	4872 fő - 7%	65731 fő - 93%
18+ évesek	0	81	58.00	23.48	0	81	55.00	24.82	8288 fő - 7%	112386 fő - 93%

Összesen: 8 % 92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	1	30	20	7.14	5	30	22	6.28	48 fő - 48%	53 fő - 52%
11 évesek	1	30	21	5.55	1	30	22	5.53	16067 fő - 54%	13663 fő - 46%
12 évesek	1	30	21	5.56	1	30	22	5.54	39698 fő - 53%	35268 fő - 47%
13 évesek	1	30	22	5.60	1	30	23	5.51	37638 fő - 50%	38000 fő - 50%
14 évesek	1	30	22	5.52	1	30	23	5.46	36907 fő - 48%	40666 fő - 52%
15 évesek	1	30	22	5.56	1	30	23	5.33	35803 fő - 45%	43271 fő - 55%
16 évesek	1	30	22	5.56	1	30	24	5.26	31871 fő - 43%	42244 fő - 57%
17 évesek	1	30	23	5.43	1	30	24	5.12	27695 fő - 41%	40412 fő - 59%
18+ évesek	1	30	23.00	5.41	1	30	24.00	5.07	44328 fő - 38%	72059 fő - 62%

Összesen: 45 % 55 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	0	41	14	10.11	0	30	13	6.79	22 fő - 22%	79 fő - 78%
11 évesek	0	86	14	8.89	0	82	11	8.17	8078 fő - 27%	21915 fő - 73%
12 évesek	0	85	14	9.22	0	80	11	8.04	20888 fő - 28%	54921 fő - 72%
13 évesek	0	86	15	9.22	0	86	11	8.05	22878 fő - 30%	53695 fő - 70%
14 évesek	0	86	16	9.39	0	80	11	7.63	24462 fő - 31%	54078 fő - 69%
15 évesek	0	86	18	9.46	0	86	11	7.45	25872 fő - 32%	54546 fő - 68%
16 évesek	0	85	19	9.49	0	80	11	7.63	24774 fő - 33%	51022 fő - 67%
17 évesek	0	83	20	9.70	0	80	11	7.48	21998 fő - 31%	48039 fő - 69%
18+ évesek	0	85	21.00	10.05	0	82	11.00	7.42	35751 fő - 30%	84044 fő - 70%

Összesen: 30 % 70 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
10 évesek	11	29	18	4.74	11	30	18	5.23	9 fő - 11%	23 fő - 28%	51 fő - 61%
11 évesek	1	75	21	5.37	1	70	20	4.99	3946 fő - 13%	8807 fő - 29%	17428 fő - 58%
12 évesek	1	92	23	5.94	1	76	22	5.33	11135 fő - 15%	22611 fő - 30%	42876 fő - 56%
13 évesek	1	100	27	7.55	1	80	25	5.60	10873 fő - 14%	22079 fő - 28%	44668 fő - 58%
14 évesek	1	100	33	8.92	1	80	26	5.66	10532 fő - 13%	21892 fő - 27%	47452 fő - 59%
15 évesek	1	100	38	9.50	1	80	27	5.81	10357 fő - 13%	22301 fő - 27%	49220 fő - 60%
16 évesek	1	100	41	9.63	1	79	28	6.00	9594 fő - 12%	22012 fő - 28%	45760 fő - 59%
17 évesek	1	100	44	9.96	1	80	29	6.13	8813 fő - 12%	21076 fő - 30%	41384 fő - 58%
18+ évesek	1	100	45.00	10.43	1	80	29.00	6.27	16328 fő - 13%	36254 fő - 30%	69494 fő - 57%

Összesen: 13 % 29 % 58 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	77	210	149	33.58	100	182	146	18.36	13 fő - 15%	76 fő - 85%
11 évesek	1	253	150	25.90	1	239	144	25.19	7097 fő - 24%	23001 fő - 76%
12 évesek	1	300	154	27.57	1	288	148	26.63	19801 fő - 26%	56383 fő - 74%
13 évesek	1	350	165	30.63	1	292	153	28.20	20851 fő - 27%	55996 fő - 73%
14 évesek	1	330	178	32.97	1	300	154	29.01	21595 fő - 27%	57114 fő - 73%
15 évesek	1	350	189	33.77	1	300	155	29.22	21909 fő - 27%	58483 fő - 73%
16 évesek	1	350	196	34.95	1	300	156	29.36	20499 fő - 27%	55059 fő - 73%
17 évesek	1	350	201	34.71	1	300	158	29.41	19830 fő - 28%	49772 fő - 72%
18+ évesek	1	350	203.00	36.97	1	300	158.00	30.22	39739 fő - 33%	79224 fő - 67%

Összesen: 28 % 72 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
10 évesek	2	37	16	11.13	2	40	23	11.35	23 fő - 18%	104 fő - 82%
11 évesek	0	60	21	6.70	0	58	26	7.27	12354 fő - 41%	17734 fő - 59%
12 évesek	0	51	21	6.86	0	60	27	7.57	33144 fő - 44%	42930 fő - 56%
13 évesek	0	60	21	7.24	0	58	28	8.00	31971 fő - 42%	44925 fő - 58%
14 évesek	0	59	22	7.67	0	58	28	8.26	30281 fő - 38%	48626 fő - 62%
15 évesek	0	60	23	8.13	0	59	29	8.45	32402 fő - 40%	48357 fő - 60%
16 évesek	0	57	24	8.43	0	60	29	8.58	32031 fő - 42%	44237 fő - 58%
17 évesek	0	60	24	8.65	0	60	30	8.63	27912 fő - 40%	42496 fő - 60%
18+ évesek	0	60	24.00	8.73	0	60	30.00	8.62	47018 fő - 39%	72716 fő - 61%
Összesen:									41 %	59 %