

Létszám: 22 458 / 11 513 fiú, 10 945 lány

Tanév: 20 19/20 20

Adatfeltöltöttségi állapot: 8,47 %

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:58:24



MEGYEI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV ALAPJÁN

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

 Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK				
	Fő									
10 évesek	28	68%	21%	11%	51	8%	71%	10%	11%	
11 évesek	355	11%	55%	23%	11%	342	13%	57%	20%	10%
12 évesek	595	11%	59%	19%	11%	502	12%	60%	17%	11%
13 évesek	542	11%	56%	22%	11%	509	12%	59%	20%	9%
14 évesek	543	8%	62%	19%	11%	533	10%	68%	16%	6%
15 évesek	305	8%	61%	16%	15%	340	11%	69%	17%	3%
16 évesek	299	8%	70%	14%	8%	254	15%	62%	16%	7%
17 évesek	248	11%	67%	13%	9%	230	14%	68%	13%	5%
18+ évesek	289	8%	56%	22%	14%	260	17%	57%	17%	9%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK				
	Fő									
10 évesek	20	80%	5%	15%	39	5%	67%	21%	7%	
11 évesek	293	12%	51%	28%	9%	298	14%	56%	18%	12%
12 évesek	537	8%	62%	25%	5%	433	11%	53%	23%	13%
13 évesek	448	12%	56%	28%	4%	434	9%	55%	28%	8%
14 évesek	448	12%	57%	25%	6%	470	4%	64%	24%	8%
15 évesek	272	10%	59%	22%	9%	293	8%	63%	23%	6%
16 évesek	296	9%	69%	19%	3%	213	3%	57%	24%	16%
17 évesek	249	7%	66%	21%	6%	207	4%	55%	25%	16%
18+ évesek	293	5%	58%	32%	5%	208	2%	51%	24%	23%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK			LÁNYOK			
	Fő							
10 évesek	36	11%	17%	72%	52	46%	54%	
11 évesek	378	11%	19%	70%	331	10%	21%	69%
12 évesek	482	13%	15%	72%	442	17%	22%	61%
13 évesek	407	17%	13%	70%	415	14%	26%	60%
14 évesek	402	25%	12%	63%	382	18%	21%	61%
15 évesek	297	25%	16%	59%	291	19%	25%	56%
16 évesek	265	31%	13%	56%	173	24%	36%	40%
17 évesek	241	29%	15%	56%	162	56%	17%	27%
18+ évesek	247	44%	19%	37%	243	51%	21%	28%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	32	16% 84%	47	21% 79%	
11 évesek	383	22% 78%	338	25% 75%	
12 évesek	531	26% 74%	455	25% 75%	
13 évesek	459	20% 80%	410	14% 86%	
14 évesek	469	23% 77%	467	17% 83%	
15 évesek	294	20% 80%	369	21% 79%	
16 évesek	256	13% 87%	265	16% 84%	
17 évesek	289	28% 72%	274	31% 69%	
18+ évesek	341	31% 69%	349	31% 69%	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	28	68% 32%	43	30% 70%	
11 évesek	340	65% 35%	306	64% 36%	
12 évesek	490	63% 37%	419	47% 53%	
13 évesek	440	54% 46%	433	42% 58%	
14 évesek	479	52% 48%	463	45% 55%	
15 évesek	285	52% 48%	299	42% 58%	
16 évesek	315	51% 49%	282	40% 60%	
17 évesek	286	45% 55%	242	45% 55%	
18+ évesek	318	39% 61%	295	36% 64%	

Ütemezett fekvőtámasz (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	28	29% 71%	46	30% 70%	
11 évesek	365	41% 59%	330	47% 53%	
12 évesek	529	41% 59%	460	42% 58%	
13 évesek	445	42% 58%	434	37% 63%	
14 évesek	492	43% 57%	497	31% 69%	
15 évesek	344	46% 54%	377	38% 62%	
16 évesek	301	41% 59%	246	26% 74%	
17 évesek	305	43% 57%	257	53% 47%	
18+ évesek	337	47% 53%	355	48% 52%	

Kézi szorítóerő (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	33	3% 27% 70%	54	17% 30% 53%	
11 évesek	369	11% 32% 57%	366	14% 32% 54%	
12 évesek	547	16% 34% 50%	523	15% 28% 57%	
13 évesek	552	16% 31% 53%	533	10% 27% 63%	
14 évesek	557	16% 27% 57%	533	9% 27% 64%	
15 évesek	331	10% 26% 64%	370	8% 33% 59%	
16 évesek	314	9% 23% 68%	306	8% 39% 53%	
17 évesek	287	9% 27% 64%	256	10% 36% 54%	
18+ évesek	354	10% 27% 63%	341	11% 33% 56%	

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	35	14% / 86%	53	9% / 91%
11 évesek	429	22% / 78%	399	20% / 80%
12 évesek	625	28% / 72%	556	23% / 77%
13 évesek	516	31% / 69%	518	17% / 83%
14 évesek	578	29% / 71%	510	14% / 86%
15 évesek	360	29% / 71%	338	17% / 83%
16 évesek	313	24% / 76%	289	17% / 83%
17 évesek	256	30% / 70%	246	21% / 79%
18+ évesek	315	35% / 65%	303	25% / 75%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
10 évesek	32	34% / 66%	50	32% / 68%
11 évesek	368	52% / 48%	344	47% / 53%
12 évesek	555	51% / 49%	482	39% / 61%
13 évesek	502	39% / 61%	509	26% / 74%
14 évesek	525	41% / 59%	511	31% / 69%
15 évesek	322	39% / 61%	388	45% / 55%
16 évesek	319	29% / 71%	303	41% / 59%
17 évesek	337	32% / 68%	304	44% / 56%
18+ évesek	323	32% / 68%	368	48% / 52%

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Megyei zónaösszesítő - Fejér

Létszám: 22 458 / 11 513 fiú, 10 945 lány

Tanév: 20 19/20 20

Adatfeltöltöttségi állapot: 8,47 %

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:58:24



MEGYEI ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV ALAPJÁN

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	14.88	29.09	18.91	3.84	14.37	32.84	18.72	4.17	9 fő - 11%	11 fő - 14%	59 fő - 75%
11 évesek	12.98	32.81	19.69	4.19	3.91	49.19	19.73	4.97	77 fő - 11%	149 fő - 21%	471 fő - 68%
12 évesek	12.85	44.61	20.09	4.74	9.32	44.73	20.58	4.85	114 fő - 11%	202 fő - 18%	781 fő - 71%
13 évesek	11.31	38.67	20.96	4.58	12.57	41.38	21.15	4.65	107 fő - 10%	220 fő - 21%	724 fő - 69%
14 évesek	4.98	45.10	21.58	4.85	7.89	37.18	21.26	3.92	90 fő - 8%	190 fő - 18%	796 fő - 74%
15 évesek	14.43	43.72	22.62	5.48	15.23	40.40	21.49	3.51	55 fő - 8%	108 fő - 17%	482 fő - 75%

16 évesek	15.75	47.12	22.34	4.50	15.29	49.01	22.41	4.97	45 fő - 8%	82 fő - 15%	426 fő - 77%
17 évesek	13.14	46.91	22.92	5.22	11.47	42.26	22.18	4.31	35 fő - 7%	61 fő - 13%	382 fő - 80%
18+ évesek	10.42	42.21	23.91	4.94	8.82	44.47	22.45	4.99	61 fő - 11%	109 fő - 20%	379 fő - 69%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	9.60	36.20	19.25	7.75	10.00	40.00	21.52	7.49	6 fő - 10%	9 fő - 15%	44 fő - 75%
11 évesek	3.00	41.50	20.57	9.49	6.50	44.50	21.78	9.05	61 fő - 11%	137 fő - 23%	393 fő - 66%
12 évesek	4.00	45.50	19.58	9.35	1.00	47.90	23.54	9.49	88 fő - 9%	231 fő - 24%	651 fő - 67%
13 évesek	1.00	43.20	18.31	9.09	6.70	48.20	24.63	8.39	53 fő - 6%	247 fő - 28%	582 fő - 66%
14 évesek	3.00	43.80	17.27	8.95	7.40	48.50	25.33	7.33	62 fő - 6%	227 fő - 25%	629 fő - 69%
15 évesek	4.00	47.70	17.00	9.18	5.00	46.10	25.76	7.16	44 fő - 8%	127 fő - 22%	394 fő - 70%
16 évesek	4.00	48.90	15.54	7.85	6.10	50.00	28.96	7.91	43 fő - 8%	107 fő - 21%	359 fő - 71%
17 évesek	4.00	47.90	16.89	8.41	5.00	49.20	29.13	7.87	47 fő - 10%	103 fő - 23%	306 fő - 67%
18+ évesek	4.00	44.00	19.65	8.76	7.40	50.00	31.68	8.65	62 fő - 12%	143 fő - 29%	296 fő - 59%

Összesen: 9 % 24 % 67 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	36.15	60.24	45.60	7.26	37.48	55.91	42.04	4.23	4 fő - 5%	30 fő - 34%	54 fő - 61%
11 évesek	33.61	70.75	44.40	6.72	34.06	62.08	42.74	4.70	73 fő - 10%	141 fő - 20%	495 fő - 70%
12 évesek	32.72	70.09	45.47	7.54	33.30	62.42	42.55	5.50	139 fő - 15%	168 fő - 18%	617 fő - 67%
13 évesek	32.36	69.84	45.81	7.76	32.56	59.08	41.78	5.13	131 fő - 16%	160 fő - 19%	531 fő - 65%
14 évesek	31.71	68.49	45.91	8.16	31.16	65.06	41.36	5.66	169 fő - 22%	129 fő - 16%	486 fő - 62%
15 évesek	28.98	76.90	45.82	8.06	29.71	63.11	40.38	5.12	130 fő - 22%	120 fő - 20%	338 fő - 57%
16 évesek	29.16	68.12	45.57	7.99	29.11	60.07	39.06	4.59	124 fő - 28%	97 fő - 22%	217 fő - 50%
17 évesek	26.11	67.57	45.46	7.88	27.18	53.31	36.06	4.76	161 fő - 40%	64 fő - 16%	178 fő - 44%
18+ évesek	26.07	67.03	42.57	7.60	26.12	53.93	36.03	4.82	232 fő - 47%	99 fő - 20%	159 fő - 32%

Összesen: 22 % 19 % 59 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	80.00	40.97	29.16	0.00	80.00	30.33	25.69	15 fő - 19%	64 fő - 81%
11 évesek	0.00	80.00	38.85	28.28	0.00	80.00	36.39	27.79	172 fő - 24%	549 fő - 76%
12 évesek	0.00	81.00	44.12	29.94	0.00	80.00	44.20	29.01	253 fő - 26%	733 fő - 74%
13 évesek	0.00	81.00	51.42	28.51	0.00	80.00	53.67	28.59	152 fő - 17%	717 fő - 83%
14 évesek	0.00	81.00	50.63	29.25	0.00	80.00	48.91	28.83	184 fő - 20%	752 fő - 80%
15 évesek	0.00	80.00	52.45	29.03	0.00	80.00	48.92	31.67	136 fő - 21%	527 fő - 79%
16 évesek	0.00	80.00	58.15	27.26	0.00	80.00	54.89	29.01	76 fő - 15%	445 fő - 85%
17 évesek	0.00	80.00	54.22	30.99	0.00	80.00	39.67	31.79	166 fő - 29%	397 fő - 71%
18+ évesek	0.00	80.00	46.49	33.44	0.00	80.00	38.74	32.98	214 fő - 31%	476 fő - 69%

Összesen: 23 % 77 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	10.30	30.00	19.87	5.73	9.10	30.00	24.35	4.71	32 fő - 45%	39 fő - 55%
11 évesek	2.50	30.00	19.89	6.18	3.00	30.00	20.53	5.98	417 fő - 65%	229 fő - 35%
12 évesek	6.50	30.00	20.73	5.80	6.00	30.00	22.70	5.86	504 fő - 55%	405 fő - 45%
13 évesek	9.00	30.00	21.95	5.69	7.80	30.00	23.53	5.34	419 fő - 48%	454 fő - 52%
14 évesek	6.00	30.00	22.11	5.59	3.00	30.00	22.87	5.84	457 fő - 49%	485 fő - 51%
15 évesek	9.00	30.00	22.40	5.17	6.40	30.00	23.41	5.14	275 fő - 47%	309 fő - 53%
16 évesek	7.50	30.00	22.10	5.27	8.00	30.00	23.54	5.26	275 fő - 46%	322 fő - 54%
17 évesek	10.00	30.00	23.42	5.16	9.00	30.00	23.29	4.87	237 fő - 45%	291 fő - 55%
18+ évesek	10.00	30.00	23.66	4.67	10.40	30.00	24.08	4.66	230 fő - 38%	383 fő - 62%
Összesen:									49%	51%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	38.00	14.36	9.78	0.00	25.00	9.78	6.17	22 fő - 30%	52 fő - 70%
11 évesek	0.00	45.00	10.74	9.11	0.00	42.00	8.10	7.31	304 fő - 44%	391 fő - 56%
12 évesek	0.00	70.00	12.48	9.90	0.00	50.00	9.87	8.51	410 fő - 41%	579 fő - 59%
13 évesek	0.00	80.00	14.02	9.58	0.00	40.00	9.96	7.57	347 fő - 39%	532 fő - 61%
14 évesek	0.00	50.00	14.75	9.49	0.00	50.00	11.14	8.50	367 fő - 37%	622 fő - 63%
15 évesek	0.00	46.00	16.46	9.01	0.00	45.00	9.76	8.34	301 fő - 42%	420 fő - 58%
16 évesek	0.00	52.00	18.85	9.09	0.00	42.00	11.41	7.56	186 fő - 34%	361 fő - 66%
17 évesek	0.00	53.00	18.80	10.66	0.00	31.00	6.61	6.87	267 fő - 48%	295 fő - 52%
18+ évesek	0.00	80.00	15.80	12.38	0.00	80.00	7.92	9.78	326 fő - 47%	366 fő - 53%
Összesen:									41%	59%

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	13.20	31.90	20.31	4.62	7.80	27.50	17.46	4.19	10 fő - 11%	25 fő - 29%	52 fő - 60%
11 évesek	7.80	40.10	21.08	4.65	11.30	40.00	20.34	4.61	90 fő - 12%	235 fő - 32%	410 fő - 56%
12 évesek	2.00	65.20	24.09	6.35	7.00	40.00	23.31	5.08	162 fő - 15%	337 fő - 31%	571 fő - 53%
13 évesek	4.70	80.00	29.63	8.54	9.00	51.60	26.10	5.34	140 fő - 13%	313 fő - 29%	632 fő - 58%
14 évesek	11.70	66.30	34.64	8.77	12.30	44.80	27.52	4.98	138 fő - 13%	296 fő - 27%	656 fő - 60%
15 évesek	18.70	71.00	39.65	8.76	14.20	45.10	28.34	4.94	63 fő - 9%	209 fő - 30%	429 fő - 61%
16 évesek	11.90	73.40	43.25	8.72	16.90	44.90	28.86	5.36	55 fő - 9%	189 fő - 30%	376 fő - 61%
17 évesek	14.40	80.60	45.46	9.17	14.10	61.00	29.57	5.72	51 fő - 9%	168 fő - 31%	324 fő - 60%
18+ évesek	5.60	80.70	46.46	9.97	14.60	59.70	29.93	5.58	71 fő - 10%	206 fő - 30%	418 fő - 60%
Összesen:									12%	30%	58%

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	98.00	195.00	153.46	21.20	104.00	199.00	146.92	18.08	10 fő - 11%	78 fő - 89%
11 évesek	70.00	217.00	151.80	25.28	72.00	238.00	148.19	23.61	173 fő - 21%	655 fő - 79%
12 évesek	82.00	243.00	162.31	26.97	14.00	223.00	152.79	27.27	302 fő - 26%	879 fő - 74%
13 évesek	55.00	250.00	174.09	29.86	50.00	234.00	159.67	27.97	247 fő - 24%	787 fő - 76%
14 évesek	100.00	290.00	189.28	30.71	50.00	242.00	161.97	27.46	236 fő - 22%	852 fő - 78%
15 évesek	2.00	321.00	194.66	31.91	2.00	285.00	162.37	30.42	164 fő - 23%	534 fő - 77%
16 évesek	9.00	300.00	207.50	31.03	93.00	236.00	163.82	25.98	125 fő - 21%	477 fő - 79%

17 évesek	12.00	280.00	209.43	34.73	34.00	217.00	159.92	26.28	128 fő - 25%	374 fő - 75%
18+ évesek	119.00	280.00	210.94	29.05	52.00	260.00	162.27	28.64	186 fő - 30%	432 fő - 70%

Összesen: 24 % 76 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				MEGYE	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	33.50	23.74	7.13	0.00	42.00	25.29	10.58	27 fő - 33%	55 fő - 67%
11 évesek	0.00	39.50	19.32	8.87	0.00	45.50	24.75	10.52	350 fő - 49%	362 fő - 51%
12 évesek	0.00	46.00	19.57	8.93	0.00	51.00	27.61	9.71	474 fő - 46%	563 fő - 54%
13 évesek	0.00	43.50	21.66	8.54	0.00	50.10	30.03	10.13	331 fő - 33%	680 fő - 67%
14 évesek	0.00	59.00	21.72	9.82	0.00	55.00	29.73	10.94	373 fő - 36%	663 fő - 64%
15 évesek	0.00	50.50	22.30	9.86	0.00	51.50	29.07	12.35	301 fő - 42%	409 fő - 58%
16 évesek	0.00	50.00	24.57	9.17	0.00	49.00	31.01	9.54	218 fő - 35%	404 fő - 65%
17 évesek	0.00	54.00	25.54	11.09	0.00	46.50	27.88	12.85	241 fő - 38%	400 fő - 62%
18+ évesek	0.00	49.00	23.24	10.70	0.00	50.00	27.28	13.83	282 fő - 41%	409 fő - 59%

Összesen: 40 % 60 %