

Létszám: 533 400 / 272 578 fiú, 260 822 lány

Tanév: 20 19/2020

Adatfeltöltöttségi állapot: 9,21%

Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:48:10



Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna

ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZESÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL
Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	765	59%	20%	13%	1156	61%	21%	10%
11 évesek	8427	57%	21%	12%	8995	59%	20%	9%
12 évesek	11412	56%	21%	13%	11565	59%	19%	10%
13 évesek	11748	57%	21%	12%	11585	62%	18%	9%
14 évesek	11804	60%	19%	12%	11802	65%	17%	8%
15 évesek	9763	61%	18%	12%	9684	65%	17%	8%
16 évesek	8931	61%	17%	13%	9098	64%	16%	9%
17 évesek	8668	61%	18%	11%	8580	63%	15%	9%
18+ évesek	11988	60%	19%	12%	11644	64%	15%	8%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
10 évesek	671	52%	27%	14%	1021	55%	21%	13%
11 évesek	7437	55%	29%	8%	8086	54%	22%	10%
12 évesek	10092	56%	29%	7%	10418	56%	22%	10%
13 évesek	10421	57%	27%	6%	10644	59%	23%	9%
14 évesek	10500	59%	25%	7%	10799	62%	23%	10%
15 évesek	9002	59%	25%	8%	9252	59%	25%	12%
16 évesek	8400	60%	25%	9%	8736	56%	26%	15%
17 évesek	8374	59%	28%	7%	8228	53%	26%	18%
18+ évesek	11716	61%	28%	6%	10908	53%	25%	19%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges		
10 évesek	617	75%	18%	7%	919	67%	28%	5%
11 évesek	6981	71%	18%	11%	7254	65%	25%	10%
12 évesek	9256	69%	15%	16%	8970	62%	26%	12%
13 évesek	9423	66%	13%	21%	8929	62%	24%	14%
14 évesek	9035	63%	14%	23%	8520	56%	24%	20%
15 évesek	7718	57%	15%	28%	7195	53%	22%	25%
16 évesek	6693	56%	14%	30%	6475	45%	24%	31%
17 évesek	6467	49%	16%	35%	5998	37%	23%	40%
18+ évesek	9005	40%	17%	43%	8213	27%	23%	50%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	768	20%	80%	1116	20%	80%
11 évesek	8318	22%	78%	8830	21%	79%
12 évesek	11076	22%	78%	10931	21%	79%
13 évesek	11554	21%	79%	11096	19%	81%
14 évesek	11451	21%	79%	11208	20%	80%
15 évesek	9583	19%	81%	9812	20%	80%
16 évesek	8842	17%	83%	9106	17%	83%
17 évesek	8837	17%	83%	8684	17%	83%
18+ évesek	12139	17%	83%	11940	18%	82%

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	695	62%	38%	1016	56%	44%
11 évesek	7519	61%	39%	7837	54%	46%
12 évesek	10128	56%	44%	10078	49%	51%
13 évesek	10545	52%	48%	10009	45%	55%
14 évesek	10487	52%	48%	10116	43%	57%
15 évesek	8652	50%	50%	8691	41%	59%
16 évesek	8053	48%	52%	8418	37%	63%
17 évesek	8060	46%	54%	7938	36%	64%
18+ évesek	11236	43%	57%	10875	33%	67%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
10 évesek	755	32%	68%	1110	41%	59%
11 évesek	8472	36%	64%	8791	40%	60%
12 évesek	11351	36%	64%	10930	36%	64%
13 évesek	11575	42%	58%	11013	37%	63%
14 évesek	11562	42%	58%	11099	36%	64%
15 évesek	9807	45%	55%	9684	37%	63%
16 évesek	8995	44%	56%	8861	36%	64%
17 évesek	8974	41%	59%	8367	36%	64%
18+ évesek	12369	40%	60%	11748	36%	64%

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK			LÁNYOK				
	Fő			Fő				
10 évesek	802	9%	25%	66%	1143	10%	24%	66%
11 évesek	8601	11%	32%	57%	9063	16%	31%	53%
12 évesek	11855	15%	32%	53%	11823	16%	29%	55%
13 évesek	12596	15%	29%	56%	12139	12%	29%	59%
14 évesek	12290	14%	27%	59%	11998	11%	29%	60%
15 évesek	10412	11%	25%	64%	9898	11%	30%	59%
16 évesek	9321	9%	25%	66%	9415	11%	31%	58%
17 évesek	9220	8%	23%	69%	9017	12%	34%	54%

18+ évesek	12714	7%	24%	69%	12100	13%	32%	55%
------------	-------	----	-----	-----	-------	-----	-----	-----

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	816	19%		81%	1160	23%		77%
11 évesek	8745	23%		77%	9022	24%		76%
12 évesek	11827	32%		68%	11511	25%		75%
13 évesek	12166	32%		68%	11472	21%		79%
14 évesek	11987	33%		67%	11334	22%		78%
15 évesek	9498	30%		70%	9055	25%		75%
16 évesek	8400	31%		69%	8428	23%		77%
17 évesek	8272	32%		68%	7841	26%		74%
18+ évesek	11431	39%		61%	10587	27%		73%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
10 évesek	805	43%		57%	1154	36%		64%
11 évesek	8489	49%		51%	9019	46%		54%
12 évesek	11468	49%		51%	11471	42%		58%
13 évesek	11978	47%		53%	11651	38%		62%
14 évesek	11881	45%		55%	11774	37%		63%
15 évesek	9773	39%		61%	10132	55%		45%
16 évesek	9071	35%		65%	9457	52%		48%
17 évesek	9067	34%		66%	9079	52%		48%
18+ évesek	12337	35%		65%	12452	54%		46%

Magyar Diáksport Szövetség - 2021



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Magyarország

Létszám: 533 400 / 272 578 fiú, 260 822 lány
Tanév: 2019/2020



Adatfeltöltöttségi állapot: 9,21%
Nyomtatás dátuma: 2021.06.28 09:48:10

ORSZÁGOS ZÓNAÖSSZEÍTŐ VÁLASZTOTT TANÉV SZERINT

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	7.04	40.33	19.48	4.59	5.26	44.48	19.12	4.06	218 fő - 11%	400 fő - 21%	1303 fő - 68%
11 évesek	1.69	41.50	19.91	4.65	3.91	49.19	19.57	4.35	1914 fő - 11%	3560 fő - 20%	11948 fő - 69%
12 évesek	2.72	49.72	20.49	4.82	1.31	49.71	20.38	4.57	2410 fő - 11%	4690 fő - 20%	15877 fő - 69%
13 évesek	1.63	49.54	21.21	4.97	1.48	48.70	21.08	4.65	2420 fő - 10%	4568 fő - 20%	16345 fő - 70%
14 évesek	1.10	49.43	21.73	5.12	4.46	49.82	21.62	4.55	2310 fő - 10%	4222 fő - 18%	17074 fő - 72%

15 évesek	2.44	49.93	22.26	5.08	1.26	49.92	22.15	4.65	1948 fő - 10%	3339 fő - 17%	14160 fő - 73%
16 évesek	1.81	49.29	22.85	5.15	2.05	49.49	22.48	4.73	1817 fő - 10%	3005 fő - 17%	13207 fő - 73%
17 évesek	2.96	49.24	23.34	5.13	2.12	49.71	22.66	4.82	1734 fő - 10%	2796 fő - 16%	12718 fő - 74%
18+ évesek	1.98	49.95	23.84	5.18	2.09	49.99	22.71	4.94	2390 fő - 10%	4046 fő - 17%	17196 fő - 73%

Összesen: 10 % 18 % 72 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	4.10	48.30	21.41	9.39	4.00	47.70	21.64	8.78	223 fő - 13%	393 fő - 23%	1076 fő - 64%
11 évesek	1.00	50.00	21.34	9.34	1.00	50.00	21.77	8.89	1467 fő - 10%	3901 fő - 25%	10155 fő - 65%
12 évesek	1.00	50.00	20.73	9.34	1.00	50.00	22.80	8.77	1682 fő - 8%	5316 fő - 26%	13512 fő - 66%
13 évesek	1.00	49.50	19.15	9.35	1.00	50.00	24.25	8.42	1700 fő - 8%	5203 fő - 25%	14162 fő - 67%
14 évesek	1.00	50.00	17.69	9.01	1.70	50.00	25.61	7.89	1750 fő - 8%	5101 fő - 24%	14448 fő - 68%
15 évesek	1.00	50.00	17.37	8.82	1.00	50.00	27.25	7.92	1854 fő - 10%	4603 fő - 25%	11797 fő - 65%
16 évesek	1.00	50.00	17.58	8.83	1.00	50.00	28.64	8.12	2081 fő - 13%	4369 fő - 25%	10686 fő - 62%
17 évesek	1.00	50.00	18.44	8.87	1.00	50.00	29.75	8.34	2134 fő - 12%	4415 fő - 27%	10053 fő - 61%
18+ évesek	1.00	50.00	19.45	8.90	3.80	50.00	30.66	8.49	2782 fő - 13%	5941 fő - 26%	13901 fő - 61%

Összesen: 10 % 25 % 65 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	33.67	80.98	44.73	6.52	33.67	59.98	42.63	4.27	91 fő - 6%	364 fő - 24%	1081 fő - 70%
11 évesek	32.55	99.27	44.26	6.33	32.55	95.17	42.47	4.88	1493 fő - 10%	3115 fő - 22%	9627 fő - 68%
12 évesek	31.61	91.13	44.34	6.72	30.82	95.77	42.28	5.06	2512 fő - 14%	3687 fő - 20%	12027 fő - 66%
13 évesek	30.49	98.88	44.84	7.39	30.31	91.26	41.82	5.41	3312 fő - 18%	3367 fő - 18%	11673 fő - 64%
14 évesek	28.63	100.00	45.48	7.61	29.30	86.39	40.74	5.29	3790 fő - 22%	3319 fő - 19%	10446 fő - 60%
15 évesek	28.07	98.98	45.56	7.75	28.07	67.08	39.92	5.37	3982 fő - 27%	2754 fő - 18%	8177 fő - 55%
16 évesek	26.95	98.04	45.65	8.13	26.01	86.03	38.82	5.30	4007 fő - 30%	2483 fő - 19%	6678 fő - 51%
17 évesek	25.83	86.03	44.72	8.18	25.83	69.52	37.42	5.26	4639 fő - 37%	2421 fő - 19%	5405 fő - 43%
18+ évesek	19.70	91.78	42.75	8.25	19.11	92.05	35.70	5.47	7944 fő - 46%	3403 fő - 20%	5871 fő - 34%

Összesen: 25 % 20 % 55 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	81.00	40.37	28.48	0.00	81.00	37.60	28.09	375 fő - 20%	1509 fő - 80%
11 évesek	0.00	81.00	40.00	28.08	0.00	81.00	39.70	27.83	3675 fő - 21%	13473 fő - 79%
12 évesek	0.00	81.00	44.61	28.95	0.00	81.00	43.81	28.53	4685 fő - 21%	17322 fő - 79%
13 évesek	0.00	81.00	48.48	29.23	0.00	81.00	45.66	28.97	4621 fő - 20%	18029 fő - 80%
14 évesek	0.00	81.00	50.84	29.04	0.00	81.00	45.78	29.17	4634 fő - 20%	18025 fő - 80%
15 évesek	0.00	81.00	54.20	28.41	0.00	81.00	47.45	29.33	3826 fő - 20%	15569 fő - 80%
16 évesek	0.00	81.00	55.25	28.01	0.00	81.00	50.04	28.91	3090 fő - 17%	14858 fő - 83%
17 évesek	0.00	81.00	55.63	28.06	0.00	81.00	50.80	29.04	3000 fő - 17%	14521 fő - 83%
18+ évesek	0.00	81.00	55.73	27.92	0.00	81.00	50.02	29.04	4154 fő - 17%	19925 fő - 83%

Összesen: 19 % 81 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	30.00	20.52	5.70	1.00	30.00	21.23	5.74	1002 fő - 59%	709 fő - 41%
11 évesek	1.00	30.00	20.73	5.60	1.00	30.00	21.68	5.60	8815 fő - 57%	6541 fő - 43%
12 évesek	1.00	30.00	21.31	5.58	1.00	30.00	22.36	5.49	10634 fő - 53%	9572 fő - 47%
13 évesek	1.00	30.00	21.90	5.46	1.00	30.00	22.86	5.47	9995 fő - 49%	10559 fő - 51%
14 évesek	1.00	30.00	22.02	5.45	1.00	30.00	23.15	5.45	9783 fő - 47%	10820 fő - 53%
15 évesek	1.00	30.00	22.28	5.46	1.00	30.00	23.45	5.26	7899 fő - 46%	9444 fő - 54%
16 évesek	1.00	30.00	22.54	5.36	1.00	30.00	24.01	5.07	6959 fő - 42%	9512 fő - 58%
17 évesek	1.00	30.00	22.82	5.37	1.00	30.00	23.95	5.11	6589 fő - 41%	9409 fő - 59%
18+ évesek	1.00	30.00	23.06	5.40	1.00	30.00	24.43	5.00	8413 fő - 38%	13698 fő - 62%

Összesen: 47% 53%

Ütemezett fekvőtámasz (db)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	0.00	56.00	12.29	9.55	0.00	60.00	9.42	8.04	702 fő - 38%	1163 fő - 62%
11 évesek	0.00	80.00	12.07	9.73	0.00	80.00	9.78	8.24	6553 fő - 38%	10710 fő - 62%
12 évesek	0.00	80.00	13.11	9.83	0.00	80.00	10.13	8.16	8079 fő - 36%	14202 fő - 64%
13 évesek	0.00	82.00	13.96	10.10	0.00	80.00	9.93	8.13	8868 fő - 39%	13720 fő - 61%
14 évesek	0.00	81.00	15.19	10.26	0.00	80.00	10.01	8.13	8944 fő - 39%	13717 fő - 61%
15 évesek	0.00	83.00	17.26	11.28	0.00	82.00	9.80	7.88	8004 fő - 41%	11487 fő - 59%
16 évesek	0.00	80.00	18.80	11.18	0.00	80.00	10.04	8.07	7146 fő - 40%	10710 fő - 60%
17 évesek	0.00	80.00	19.03	11.37	0.00	57.00	9.94	7.73	6733 fő - 39%	10608 fő - 61%
18+ évesek	0.00	86.00	19.40	11.32	0.00	80.00	9.63	7.51	9199 fő - 38%	14918 fő - 62%

Összesen: 39% 61%

Kézi szorítóerő (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	51.00	19.72	5.00	7.80	45.00	18.36	4.18	189 fő - 10%	471 fő - 24%	1285 fő - 66%
11 évesek	1.00	81.80	21.27	5.11	1.00	63.40	20.24	4.76	2363 fő - 13%	5563 fő - 31%	9738 fő - 55%
12 évesek	1.00	85.00	24.35	6.27	2.00	79.00	23.14	5.32	3660 fő - 15%	7222 fő - 31%	12796 fő - 54%
13 évesek	1.00	94.00	29.51	7.88	1.00	77.80	25.69	5.51	3307 fő - 13%	7182 fő - 29%	14246 fő - 58%
14 évesek	4.70	99.00	34.97	8.89	6.30	77.00	27.27	5.46	3120 fő - 13%	6735 fő - 28%	14433 fő - 59%
15 évesek	1.00	99.00	39.61	9.21	2.10	80.00	28.30	5.71	2313 fő - 11%	5560 fő - 27%	12437 fő - 61%
16 évesek	3.03	99.00	43.25	9.18	1.00	72.60	28.91	5.64	1896 fő - 10%	5267 fő - 28%	11573 fő - 62%
17 évesek	3.00	99.00	46.06	9.34	1.00	80.00	29.43	5.74	1733 fő - 10%	5188 fő - 28%	11316 fő - 62%
18+ évesek	1.00	99.10	47.50	9.76	1.00	76.20	29.74	5.77	2473 fő - 10%	6965 fő - 28%	15376 fő - 62%

Összesen: 12% 29% 59%

Helyből távolugrás (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				ORSZÁG	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
10 évesek	1.00	242.00	145.91	28.31	1.30	264.00	141.36	24.18	419 fő - 21%	1557 fő - 79%
11 évesek	1.00	269.00	151.11	25.81	1.00	269.00	144.20	24.75	4136 fő - 23%	13631 fő - 77%
12 évesek	1.00	293.00	158.79	27.95	1.00	282.00	149.92	26.09	6576 fő - 28%	16762 fő - 72%
13 évesek	1.00	270.00	171.11	30.18	1.00	258.00	154.76	27.22	6359 fő - 27%	17279 fő - 73%
14 évesek	1.00	290.00	184.18	31.68	1.00	255.00	156.42	27.93	6421 fő - 28%	16900 fő - 72%
15 évesek	1.00	340.00	192.38	32.82	1.00	285.00	155.96	28.70	5115 fő - 28%	13438 fő - 72%

16 évesek	2.00	342.00	200.51	32.87	1.00	278.00	157.37	28.49	4491 fő - 27%	12337 fő - 73%
17 évesek	1.00	350.00	204.98	32.73	1.00	262.00	157.58	28.58	4742 fő - 29%	11371 fő - 71%
18+ évesek	1.00	350.00	207.68	33.32	1.00	260.00	157.83	28.11	7314 fő - 33%	14704 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	0.00	40.00	20.45	8.53	0.00	45.00	24.07	10.32	760 fő - 39%	1199 fő - 61%
11 évesek	0.00	59.00	19.16	9.04	0.00	52.00	24.26	10.44	8303 fő - 47%	9205 fő - 53%
12 évesek	0.00	50.25	19.13	9.07	0.00	52.85	25.47	10.47	10459 fő - 46%	12480 fő - 54%
13 évesek	0.00	51.50	19.68	9.38	0.00	56.15	26.13	11.31	10092 fő - 43%	13537 fő - 57%
14 évesek	0.00	59.00	20.43	9.78	0.00	55.00	26.73	11.56	9714 fő - 41%	13941 fő - 59%
15 évesek	0.00	59.60	21.85	10.02	0.00	55.00	27.39	11.51	9354 fő - 47%	10551 fő - 53%
16 évesek	0.00	58.00	22.90	10.27	0.00	53.00	28.23	10.97	8102 fő - 44%	10426 fő - 56%
17 évesek	0.00	54.00	23.43	10.47	0.00	55.00	28.21	11.08	7738 fő - 43%	10408 fő - 57%
18+ évesek	0.00	58.95	23.27	10.43	0.00	59.50	27.86	11.12	11004 fő - 44%	13785 fő - 56%

Összesen: 44 % 56 %