



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	10	60%	30%	10%	46	72%	15%	13%
16 évesek	46	65%	17%	18%	66	65%	21%	14%
17 évesek	47	74%	17%	9%	58	74%	14%	12%
18+ évesek	62	69%	11%	20%	89	70%	21%	9%

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	10	80%	20%		46	54%	35%	11%
16 évesek	45	64%	22%	14%	65	54%	28%	18%
17 évesek	46	70%	28%	2%	56	55%	25%	20%
18+ évesek	62	60%	29%	11%	88	58%	19%	23%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	10	30%	10%	60%	42	12%	19%	69%
16 évesek	46	30%	15%	55%	54	39%	22%	39%
17 évesek	38	26%	21%	53%	47	55%	13%	32%
18+ évesek	61	66%	15%	19%	89	49%	35%	16%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	10	100%			46	100%		
16 évesek	44	7%	93%		60	2%	98%	
17 évesek	42	100%			50	2%	98%	
18+ évesek	62	3%	97%		88	6%	94%	

Törzsemelés teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő							
15 évesek	10	70%	30%		45	64%	36%	
16 évesek	46	37%	63%		63	29%	71%	
17 évesek	44	27%	73%		53	21%	79%	
18+ évesek	61	20%	80%		88	19%	81%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	10	10% 90%	46	13% 87%
16 évesek	46	20% 80%	63	6% 94%
17 évesek	44	11% 89%	51	8% 92%
18+ évesek	60	32% 68%	88	13% 87%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	10	20% 80%	46	7% 33% 60%
16 évesek	46	7% 33% 60%	61	8% 43% 49%
17 évesek	45	7% 22% 71%	54	17% 41% 42%
18+ évesek	62	16% 19% 65%	89	10% 44% 46%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	10	30% 70%	42	29% 71%
16 évesek	46	39% 61%	60	12% 88%
17 évesek	43	12% 88%	52	25% 75%
18+ évesek	61	48% 52%	88	31% 69%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő		Fő	
15 évesek	10	20% 80%	43	49% 51%
16 évesek	45	27% 73%	62	48% 52%
17 évesek	43	19% 81%	54	37% 63%
18+ évesek	61	26% 74%	89	43% 57%

Magyar Diáksport Szövetség - 2023



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségszóna

Berettyóújfalui SZC Arany János Gimnázium és Technikum

Létszám: 443 / 171 fiú, 272 lány

Tanév: 2022/2023

Adatfeltöltöttségi állapot: 96,04 %

Nyomtatás dátuma: 2023.08.17 11:04:25



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás			
								FFSZ	FSZ	EZ

15 évesek	18	28	23	3.21	16	43	23	5.60	7 fő - 12%	10 fő - 18%	39 fő - 70%
16 évesek	16	44	23	6.27	16	40	23	5.66	17 fő - 15%	22 fő - 20%	73 fő - 65%
17 évesek	16	38	23	4.50	16	42	22	6.41	11 fő - 11%	16 fő - 15%	78 fő - 74%
18+ évesek	17	43	24.00	5.49	16	50	24.00	6.17	20 fő - 13%	26 fő - 17%	105 fő - 70%

Összesen: 13 % 17 % 70 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	8	30	17	5.79	15	48	28	7.41	5 fő - 9%	18 fő - 32%	33 fő - 59%
16 évesek	5	41	18	10.14	10	47	29	8.43	18 fő - 17%	28 fő - 25%	64 fő - 58%
17 évesek	5	40	16	8.41	14	50	30	8.31	12 fő - 12%	27 fő - 26%	63 fő - 62%
18+ évesek	5	44	20.00	10.20	12	50	31.00	9.24	27 fő - 18%	35 fő - 23%	88 fő - 59%

Összesen: 15 % 26 % 59 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	37	65	46	7.82	32	46	39	2.61	8 fő - 15%	9 fő - 17%	35 fő - 67%
16 évesek	32	59	43	9.24	31	54	38	4.31	35 fő - 35%	19 fő - 19%	46 fő - 46%
17 évesek	32	65	46	7.87	27	51	36	6.97	36 fő - 42%	14 fő - 16%	35 fő - 41%
18+ évesek	27	61	39.00	7.24	26	97	35.00	9.38	84 fő - 56%	40 fő - 27%	26 fő - 17%

Összesen: 42 % 21 % 37 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	30	80	47	13.64	19	80	41	19.83		56 fő - 100%
16 évesek	13	80	53	22.66	13	80	51	22.97	4 fő - 4%	100 fő - 96%
17 évesek	33	80	74	12.40	10	80	56	22.60	1 fő - 1%	91 fő - 100%
18+ évesek	20	80	65.00	20.49	0	80	49.00	24.90	7 fő - 5%	143 fő - 95%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	13	30	21	5.17	8	30	22	5.27	36 fő - 65%	19 fő - 35%
16 évesek	14	30	24	4.50	13	30	25	5.13	35 fő - 32%	74 fő - 68%
17 évesek	13	30	26	4.40	17	30	26	5.26	23 fő - 24%	74 fő - 76%
18+ évesek	13	30	27.00	4.44	10	30	26.00	4.61	29 fő - 19%	120 fő - 81%

Összesen: 30 % 70 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	14	30	21	4.98	1	21	10	4.93	7 fő - 13%	49 fő - 88%
16 évesek	7	40	22	7.37	1	30	12	5.69	13 fő - 12%	96 fő - 88%
17 évesek	12	50	26	9.57	1	40	15	7.59	9 fő - 9%	86 fő - 91%
18+ évesek	1	59	23.00	12.09	0	45	13.00	6.96	30 fő - 20%	118 fő - 80%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	31	64	42	9.07	18	50	29	6.60	3 fő - 5%	17 fő - 30%	36 fő - 64%
16 évesek	27	59	41	7.65	19	40	28	5.03	8 fő - 7%	41 fő - 38%	58 fő - 54%
17 évesek	29	67	45	8.27	18	37	27	6.26	12 fő - 12%	32 fő - 32%	55 fő - 56%
18+ évesek	27	68	45.00	9.52	17	39	29.00	4.59	19 fő - 13%	51 fő - 34%	81 fő - 54%

Összesen:

10 %

34 %

56 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	160	229	195	23.66	100	195	152	24.19	15 fő - 29%	37 fő - 71%
16 évesek	116	260	196	34.99	115	224	162	31.23	25 fő - 24%	81 fő - 76%
17 évesek	145	251	217	25.74	100	220	157	34.74	18 fő - 19%	77 fő - 81%
18+ évesek	120	262	199.00	36.16	30	212	155.00	30.50	56 fő - 38%	93 fő - 62%

Összesen:

28 %

72 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	15	44	28	8.95	17	41	30	6.20	23 fő - 43%	30 fő - 57%
16 évesek	7	41	25	7.55	4	44	28	8.96	42 fő - 39%	65 fő - 61%
17 évesek	8	46	27	8.40	11	46	32	8.28	28 fő - 29%	69 fő - 71%
18+ évesek	4	48	25.00	9.85	0	48	32.00	8.97	54 fő - 36%	96 fő - 64%

Összesen:

36 %

64 %