



Létszám: 442 / 178 fiú, 264 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,57 %

Nyomtatás dátuma: 2025.09.12 21:19:13



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	17	65%	12%	23%	29	69%	24%	7%	
16 évesek	42	67%	24%	9%	63	81%	11%	8%	
17 évesek	40	53%	38%	9%	63	71%	19%	10%	
18+ évesek	67	67%	18%	15%	92	71%	17%	12%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	17	59%	29%	12%	29	86%	10%	4%	
16 évesek	41	61%	34%	5%	63	65%	29%	6%	
17 évesek	40	55%	38%	7%	63	51%	29%	20%	
18+ évesek	66	61%	29%	10%	89	60%	21%	19%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	17	35%	18%	47%	29	55%	24%	21%	
16 évesek	42	40%	12%	48%	59	29%	31%	40%	
17 évesek	39	46%	18%	36%	62	32%	26%	42%	
18+ évesek	56	50%	25%	25%	68	71%	16%	13%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	17	6%	94%		29	10%	90%		
16 évesek	39	3%	97%		60	7%	93%		
17 évesek	34	9%	91%		60		100%		
18+ évesek	67		100%		84	1%	99%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	17	35%	65%		29	55%	45%		
16 évesek	41	49%	51%		61	36%	64%		
17 évesek	38	58%	42%		63	25%	75%		
18+ évesek	65	40%	60%		83	40%	60%		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	17	41%	59%	29	41%	59%	
16 évesek	42	21%	79%	61	25%	75%	
17 évesek	39	21%	79%	60	17%	83%	
18+ évesek	67	16%	84%	89	12%	88%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK				LÁNYOK		
	Fő				Fő			
15 évesek	17	29%	71%	29	17%	24%	59%	
16 évesek	42	10%	33%	57%	61	15%	34%	51%
17 évesek	39	18%	21%	61%	63	13%	40%	47%
18+ évesek	67	6%	30%	64%	90	13%	48%	39%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	17	24%	76%	29	45%	55%	
16 évesek	42	14%	86%	60	27%	73%	
17 évesek	37	41%	59%	61	18%	82%	
18+ évesek	67	43%	57%	83	16%	84%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	16	13%	87%	29	45%	55%	
16 évesek	42	19%	81%	60	40%	60%	
17 évesek	37	27%	73%	62	42%	58%	
18+ évesek	67	22%	78%	86	45%	55%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Berettyóújfalui SZC Arany János Gimnázium és Technikum

Létszám: 442 / 178 fiú, 264 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,57 %
Nyomtatás dátuma: 2025.09.12 21:19:13

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	39	24	6.62	17	32	22	3.93	6 fő - 13%	9 fő - 20%	31 fő - 67%
16 évesek	15	36	23	4.70	16	46	22	5.15	9 fő - 9%	17 fő - 16%	79 fő - 75%
17 évesek	17	36	24	4.18	17	38	23	4.95	10 fő - 10%	27 fő - 26%	66 fő - 64%
18+ évesek	16	49	24.00	6.05	16	46	23.00	5.72	21 fő - 13%	28 fő - 18%	110 fő - 69%

Összesen: 11 % 20 % 69 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	5	40	21	8.88	17	39	24	5.52	3 fő - 7%	8 fő - 17%	35 fő - 76%
16 évesek	5	35	18	8.09	15	49	27	6.96	6 fő - 6%	32 fő - 31%	66 fő - 63%
17 évesek	5	40	20	7.90	17	49	30	7.96	16 fő - 16%	33 fő - 32%	54 fő - 52%
18+ évesek	5	41	20.00	9.78	15	49	29.00	8.54	24 fő - 15%	38 fő - 25%	93 fő - 60%

Összesen: 12 % 27 % 61 %

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	30	62	43	6.98	30	46	37	3.44	22 fő - 48%	10 fő - 22%	14 fő - 30%
16 évesek	31	58	42	4.90	30	47	38	3.66	34 fő - 34%	23 fő - 23%	44 fő - 44%
17 évesek	29	51	41	5.77	30	45	37	3.45	38 fő - 38%	23 fő - 23%	40 fő - 40%
18+ évesek	27	62	41.00	8.32	25	45	33.00	4.33	76 fő - 61%	25 fő - 20%	23 fő - 19%

Összesen: 46 % 22 % 32 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	12	80	53	24.64	4	80	42	24.40	4 fő - 9%	42 fő - 91%
16 évesek	5	80	51	22.63	10	80	48	24.29	5 fő - 5%	94 fő - 95%
17 évesek	4	80	56	21.66	20	80	52	22.56	3 fő - 3%	91 fő - 97%
18+ évesek	30	80	74.00	12.92	10	80	57.00	22.73	1 fő - 1%	150 fő - 100%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	8	30	24	6.26	13	30	23	5.86	22 fő - 48%	24 fő - 52%
16 évesek	13	30	24	5.51	11	30	24	5.40	42 fő - 41%	60 fő - 59%
17 évesek	10	30	22	5.77	13	30	25	3.95	38 fő - 38%	63 fő - 62%
18+ évesek	11	30	24.00	5.26	10	30	24.00	4.89	59 fő - 40%	89 fő - 60%

Összesen: 41 % 59 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	0	45	20	12.03	0	30	8	7.36	19 fő - 41%	27 fő - 59%
16 évesek	3	50	23	9.99	1	30	10	5.88	24 fő - 23%	79 fő - 77%
17 évesek	0	60	22	9.39	1	28	12	5.69	18 fő - 18%	81 fő - 82%
18+ évesek	10	50	23.00	7.64	1	29	12.00	5.88	22 fő - 14%	134 fő - 86%

Összesen: 21 % 79 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	31	56	41	7.07	17	41	27	4.95	5 fő - 11%	12 fő - 26%	29 fő - 63%
16 évesek	20	56	40	8.07	17	42	28	5.69	13 fő - 13%	35 fő - 34%	55 fő - 53%
17 évesek	25	65	42	9.21	19	48	28	4.99	15 fő - 15%	33 fő - 32%	54 fő - 53%
18+ évesek	27	67	46.00	9.01	20	43	28.00	4.89	16 fő - 10%	63 fő - 40%	78 fő - 50%

Összesen: 12 % 35 % 53 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	82	270	198	48.73	56	215	138	35.12	17 fő - 37%	29 fő - 63%
16 évesek	100	250	205	26.31	78	210	152	29.27	22 fő - 22%	80 fő - 78%
17 évesek	79	255	197	39.76	80	220	157	26.14	26 fő - 27%	72 fő - 73%
18+ évesek	130	278	210.00	33.88	77	220	162.00	25.44	42 fő - 28%	108 fő - 72%

Összesen: 27 % 73 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	15	40	28	6.41	2	48	30	10.67	15 fő - 33%	30 fő - 67%
16 évesek	7	44	27	7.71	13	49	32	7.77	32 fő - 31%	70 fő - 69%
17 évesek	13	50	28	8.82	7	45	31	6.92	36 fő - 36%	63 fő - 64%
18+ évesek	6	42	26.00	7.82	12	45	31.00	7.55	54 fő - 35%	99 fő - 65%

Összesen: 34 % 66 %