



Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészségzóna

Létszám: 544 / 197 fiú, 347 lány
Tanév: 2023/2024



Adatfeltöltöttségi állapot: 85,79 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:57:17

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	15	47%	33%	20%	51	71%	18%	11%	
16 évesek	52	71%	13%	16%	99	76%	13%	11%	
17 évesek	51	55%	22%	23%	86	60%	27%	13%	
18+ évesek	50	70%	10%	20%	77	73%	17%	10%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	39%	33%	28%	51	63%	16%	21%	
16 évesek	53	62%	28%	10%	94	51%	33%	16%	
17 évesek	48	35%	44%	21%	83	47%	28%	25%	
18+ évesek	46	59%	26%	15%	72	54%	21%	25%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	44%	6%	50%	52	42%	25%	33%	
16 évesek	60	55%	13%	32%	101	43%	34%	23%	
17 évesek	50	58%	18%	24%	91	63%	22%	15%	
18+ évesek	51	61%	16%	23%	78	68%	26%	6%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	6%	94%		52	17%	83%		
16 évesek	60	27%	73%		101	20%	80%		
17 évesek	52	35%	65%		91	29%	71%		
18+ évesek	50	26%	74%		78	19%	81%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	61%	39%		52	54%	46%		
16 évesek	58	62%	38%		95	55%	45%		
17 évesek	49	76%	24%		85	54%	46%		

18+ évesek	46	74%	26%	75	57%	43%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	18	44%	56%	52	29%	71%	
16 évesek	60	55%	45%	101	38%	62%	
17 évesek	52	63%	37%	91	43%	57%	
18+ évesek	51	55%	45%	78	41%	59%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	17%	28%	55%	52	17%	31%	52%	
16 évesek	59	39%	27%	34%	95	32%	32%	36%	
17 évesek	51	24%	39%	37%	85	28%	32%	40%	
18+ évesek	47	19%	49%	32%	75	32%	31%	37%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	33%	11%	56%	52	17%	33%	50%	
16 évesek	59	39%	12%	49%	100	30%	27%	43%	
17 évesek	51	49%	10%	41%	85	32%	27%	41%	
18+ évesek	43	58%	7%	35%	67	27%	30%	43%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	17	24%	76%	40	48%	52%	
16 évesek	47	40%	60%	82	73%	27%	
17 évesek	37	43%	57%	71	82%	18%	
18+ évesek	28	43%	57%	47	72%	28%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola

Létszám: 544 / 197 fiú, 347 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 85,79 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:57:17

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	16	40	25	7.26	9	48	23	6.64	9 fő - 14%	14 fő - 21%	43 fő - 65%
16 évesek	13	40	23	5.75	15	40	22	5.51	19 fő - 13%	20 fő - 13%	112 fő - 74%
17 évesek	17	49	25	6.68	15	37	24	5.22	23 fő - 17%	34 fő - 25%	80 fő - 58%
18+ évesek	16	43	24.00	6.36	15	41	23.00	5.69	18 fő - 14%	18 fő - 14%	91 fő - 72%
Összesen:									14 %	18 %	68 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	8	42	25	11.64	7	49	28	9.55	16 fő - 23%	14 fő - 20%	39 fő - 57%
16 évesek	6	42	19	9.39	3	49	28	10.04	20 fő - 14%	46 fő - 31%	81 fő - 55%
17 évesek	6	38	23	8.51	7	49	31	9.13	31 fő - 23%	44 fő - 34%	56 fő - 43%
18+ évesek	5	45	22.00	10.52	7	50	31.00	9.89	25 fő - 21%	27 fő - 23%	66 fő - 56%
Összesen:									20 %	28 %	52 %

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	32	57	43	6.53	29	60	38	5.37	30 fő - 43%	14 fő - 20%	26 fő - 37%
16 évesek	33	63	41	6.67	29	55	37	4.42	76 fő - 47%	42 fő - 26%	43 fő - 27%
17 évesek	32	61	41	5.61	27	46	34	5.20	86 fő - 61%	29 fő - 21%	26 fő - 18%
18+ évesek	28	57	40.00	6.78	26	40	33.00	3.16	84 fő - 65%	28 fő - 22%	17 fő - 13%
Összesen:									55 %	23 %	22 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	23	80	46	21.29	6	80	35	19.57	10 fő - 14%	60 fő - 86%
16 évesek	11	80	46	22.33	2	80	33	19.05	36 fő - 22%	125 fő - 78%
17 évesek	8	80	35	18.75	4	80	32	22.03	44 fő - 31%	99 fő - 69%
18+ évesek	5	80	39.00	20.09	1	71	32.00	16.60	28 fő - 22%	100 fő - 78%
Összesen:									24 %	76 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	16	28	21	3.75	12	28	22	3.92	39 fő - 56%	31 fő - 44%
16 évesek	8	30	22	4.41	5	30	22	4.55	88 fő - 58%	65 fő - 42%
17 évesek	16	30	21	3.63	5	30	22	5.17	83 fő - 62%	51 fő - 38%
18+ évesek	7	30	20.00	4.41	5	30	21.00	5.17	77 fő - 64%	44 fő - 36%
Összesen:									60 %	40 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	2	26	14	7.20	1	26	9	5.34	23 fő - 33%	47 fő - 67%
16 évesek	1	32	15	7.10	1	40	10	7.31	71 fő - 44%	90 fő - 56%
17 évesek	2	40	15	7.39	1	35	9	6.95	72 fő - 50%	71 fő - 50%
18+ évesek	2	51	18.00	11.27	1	28	8.00	4.94	60 fő - 47%	69 fő - 53%
Összesen:									45 %	55 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	24	56	38	9.85	18	47	27	5.00	12 fő - 17%	21 fő - 30%	37 fő - 53%
16 évesek	19	53	34	8.63	10	39	25	5.71	53 fő - 34%	46 fő - 30%	55 fő - 36%
17 évesek	21	66	39	9.07	14	54	27	7.47	36 fő - 26%	47 fő - 35%	53 fő - 39%
18+ évesek	25	61	40.00	8.97	15	39	27.00	5.16	33 fő - 27%	46 fő - 38%	43 fő - 35%
Összesen:									28 %	33 %	39 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	115	240	184	33.95	100	224	147	27.00	15 fő - 21%	19 fő - 27%	36 fő - 51%
16 évesek	30	250	174	44.62	30	210	137	36.46	53 fő - 33%	34 fő - 21%	72 fő - 45%
17 évesek	30	250	178	39.15	30	208	134	41.57	52 fő - 38%	28 fő - 21%	56 fő - 41%
18+ évesek	104	251	182.00	35.01	78	197	145.00	25.63	43 fő - 39%	23 fő - 21%	44 fő - 40%
Összesen:									34 %	22 %	44 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	10	39	23	8.05	13	41	29	6.25	23 fő - 40%	34 fő - 60%
16 évesek	5	37	21	7.82	7	45	25	8.62	79 fő - 61%	50 fő - 39%
17 évesek	7	39	21	7.17	5	38	24	7.73	74 fő - 69%	34 fő - 31%
18+ évesek	3	32	21.00	6.14	16	39	27.00	4.93	46 fő - 61%	29 fő - 39%
Összesen:									60 %	40 %