



Létszám: 580 / 205 fiú, 375 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 92,46 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:58:25



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	19	47%	32%	21%	49	80%	10%	10%	
16 évesek	49	55%	20%	25%	94	70%	18%	12%	
17 évesek	52	71%	13%	16%	87	75%	14%	11%	
18+ évesek	63	59%	24%	17%	104	71%	14%	15%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	19	58%	26%	16%	52	65%	15%	20%	
16 évesek	51	67%	18%	15%	99	57%	28%	15%	
17 évesek	49	55%	29%	16%	88	61%	17%	22%	
18+ évesek	69	54%	30%	16%	110	47%	27%	26%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	19	37%	26%	37%	51	49%	22%	29%	
16 évesek	51	43%	10%	47%	98	51%	32%	17%	
17 évesek	53	64%	9%	27%	91	58%	23%	19%	
18+ évesek	74	74%	15%	11%	114	75%	13%	12%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	19	16%	84%		51	12%	88%		
16 évesek	51	22%	78%		100	15%	85%		
17 évesek	55	22%	78%		93	13%	87%		
18+ évesek	74	20%	80%		114	18%	82%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	18	72%	28%		52	75%	25%		
16 évesek	50	76%	24%		98	59%	41%		
17 évesek	54	72%	28%		90	61%	39%		

18+ évesek	74	68%	32%	113	55%	45%
------------	----	-----	-----	-----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK		
	Fő			Fő			
15 évesek	19	79%	21%	50	90%	10%	
16 évesek	50	76%	24%	99	88%	12%	
17 évesek	55	78%	22%	94	74%	26%	
18+ évesek	74	73%	27%	114	87%	13%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
15 évesek	19	11%	26%	63%	51	14%	49%	37%	
16 évesek	51	14%	25%	61%	96	15%	39%	46%	
17 évesek	53	30%	30%	40%	93	30%	31%	39%	
18+ évesek	74	24%	30%	46%	115	26%	37%	37%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

		FIÚK					LÁNYOK		
	Fő					Fő			
15 évesek	19	37%	16%	47%	51	31%	27%	42%	
16 évesek	51	24%	20%	56%	98	19%	30%	51%	
17 évesek	55	55%		45%	92	14%	35%	51%	
18+ évesek	73	55%	10%	35%	113	36%	17%	47%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

		FIÚK				LÁNYOK	
	Fő				Fő		
15 évesek	9	22%	78%	40	60%	40%	
16 évesek	30	40%	60%	78	64%	36%	
17 évesek	32	38%	62%	73	75%	25%	
18+ évesek	53	43%	57%	93	77%	23%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola

Létszám: 580 / 205 fiú, 375 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 92,46 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:58:25

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	17	37	25	6.15	13	42	22	5.41	9 fő - 13%	11 fő - 16%	48 fő - 71%
16 évesek	16	41	25	6.67	16	36	23	4.70	23 fő - 16%	27 fő - 19%	93 fő - 65%
17 évesek	13	40	23	6.20	15	39	22	4.86	18 fő - 13%	19 fő - 14%	102 fő - 73%
18+ évesek	17	44	25.00	5.85	14	50	24.00	6.64	26 fő - 16%	30 fő - 18%	111 fő - 66%
Összesen:									15 %	17 %	68 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	7	41	19	10.34	13	49	28	8.66	13 fő - 19%	13 fő - 18%	45 fő - 63%
16 évesek	5	39	19	9.43	6	50	28	8.35	23 fő - 15%	37 fő - 25%	90 fő - 60%
17 évesek	6	44	21	10.56	6	49	28	9.63	27 fő - 20%	29 fő - 21%	81 fő - 59%
18+ évesek	7	48	23.00	10.29	7	49	32.00	8.93	39 fő - 22%	51 fő - 28%	89 fő - 50%
Összesen:									19 %	24 %	57 %

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	34	64	44	7.02	31	45	37	3.20	32 fő - 46%	16 fő - 23%	22 fő - 31%
16 évesek	33	63	44	6.68	30	46	36	3.29	72 fő - 48%	36 fő - 24%	41 fő - 28%
17 évesek	30	54	40	5.64	28	59	36	4.80	87 fő - 60%	26 fő - 18%	31 fő - 22%
18+ évesek	27	52	37.00	5.86	25	53	33.00	4.65	141 fő - 75%	26 fő - 14%	21 fő - 11%
Összesen:									60 %	19 %	21 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	15	80	47	23.79	13	80	41	21.52	9 fő - 13%	61 fő - 87%
16 évesek	7	80	44	22.11	2	80	36	20.65	26 fő - 17%	125 fő - 83%
17 évesek	13	80	39	18.59	3	80	36	20.79	24 fő - 16%	124 fő - 84%
18+ évesek	7	80	41.00	19.65	2	80	32.00	18.89	35 fő - 19%	153 fő - 81%
Összesen:									17 %	83 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	16	30	21	4.32	10	30	20	4.22	52 fő - 74%	18 fő - 26%
16 évesek	11	30	21	4.20	10	30	22	4.28	96 fő - 65%	52 fő - 35%
17 évesek	8	30	20	3.83	15	30	22	3.55	94 fő - 65%	50 fő - 35%
18+ évesek	9	30	21.00	4.91	8	30	22.00	3.99	112 fő - 60%	75 fő - 40%
Összesen:									64 %	36 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	1	34	13	7.63	1	12	4	2.55	60 fő - 87%	9 fő - 13%
16 évesek	1	50	13	8.09	1	29	4	3.50	125 fő - 84%	24 fő - 16%
17 évesek	2	38	11	7.42	1	24	5	4.37	113 fő - 76%	36 fő - 24%
18+ évesek	1	31	12.00	7.19	1	15	4.00	2.42	153 fő - 81%	35 fő - 19%

Összesen: 81 % 19 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	22	53	39	7.95	16	39	26	5.21	9 fő - 13%	30 fő - 43%	31 fő - 44%
16 évesek	20	65	42	11.66	17	39	27	4.62	21 fő - 14%	50 fő - 34%	76 fő - 52%
17 évesek	20	63	39	9.99	8	38	26	5.44	44 fő - 30%	45 fő - 31%	57 fő - 39%
18+ évesek	21	72	42.00	11.48	12	47	27.00	5.53	48 fő - 25%	64 fő - 34%	77 fő - 41%

Összesen: 22 % 34 % 44 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	120	235	177	32.55	80	195	140	29.14	23 fő - 33%	17 fő - 24%	30 fő - 43%
16 évesek	130	245	189	27.80	68	191	144	23.08	31 fő - 21%	39 fő - 26%	79 fő - 53%
17 évesek	110	248	181	34.70	52	192	145	21.63	43 fő - 29%	32 fő - 22%	72 fő - 49%
18+ évesek	101	270	183.00	34.95	50	201	141.00	29.60	81 fő - 44%	26 fő - 14%	79 fő - 42%

Összesen: 32 % 21 % 47 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	13	34	24	6.69	9	42	26	7.17	26 fő - 53%	23 fő - 47%
16 évesek	9	36	22	7.45	12	48	28	7.21	62 fő - 57%	46 fő - 43%
17 évesek	7	30	21	6.31	14	41	25	6.45	67 fő - 64%	38 fő - 36%
18+ évesek	5	37	20.00	6.64	11	39	25.00	6.16	95 fő - 65%	51 fő - 35%

Összesen: 61 % 39 %