

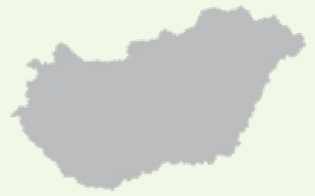


Létszám: 590 / 200 fiú, 390 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,17 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:59:04



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	14	64%	21%	15%	52	50%	25%	25%	
16 évesek	53	62%	11%	27%	110	69%	11%	20%	
17 évesek	46	59%	26%	15%	99	70%	17%	13%	
18+ évesek	76	61%	22%	17%	110	69%	21%	10%	

Testzsírszázalék (Tzs %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	13	62%	23%	15%	51	49%	24%	27%	
16 évesek	52	60%	17%	23%	108	50%	30%	20%	
17 évesek	46	52%	39%	9%	99	49%	27%	24%	
18+ évesek	73	56%	32%	12%	106	52%	18%	30%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	12	33%	17%	50%	36	56%	31%	13%	
16 évesek	50	52%	12%	36%	88	69%	22%	9%	
17 évesek	45	60%	13%	27%	92	73%	17%	10%	
18+ évesek	53	74%	6%	20%	85	75%	8%	17%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	13	8%	92%		38	13%	87%		
16 évesek	51	16%	84%		74	16%	84%		
17 évesek	44	14%	86%		73	11%	89%		
18+ évesek	61	5%	95%		94	11%	89%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	7	57%	43%		22	41%	59%		
16 évesek	27	85%	15%		32	75%	25%		
17 évesek	6	100%			34	74%	26%		

18+ évesek	24	92%	8%	31	81%	19%
------------	----	-----	----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	13	77%	23%	49	69%	31%	
16 évesek	55	87%	13%	104	82%	18%	
17 évesek	46	74%	26%	95	82%	18%	
18+ évesek	71	68%	32%	102	76%	24%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
15 évesek	11	9%	45%	46%	37	22%	32%	46%
16 évesek	51	18%	41%	41%	93	31%	37%	32%
17 évesek	47	21%	36%	43%	94	32%	38%	30%
18+ évesek	64	23%	33%	44%	99	22%	34%	44%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
15 évesek	13	23%	15%	62%	47	11%	26%	63%
16 évesek	51	24%	8%	68%	87	29%	33%	38%
17 évesek	42	29%	14%	57%	76	28%	32%	40%
18+ évesek	71	37%	11%	52%	98	28%	27%	45%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	11	9%	91%	37	57%	43%	
16 évesek	49	24%	76%	83	70%	30%	
17 évesek	42	24%	76%	78	64%	36%	
18+ évesek	53	30%	70%	92	64%	36%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2026



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

Székesfehérvári SZC Deák Ferenc Technikum és Szakképző Iskola

Létszám: 590 / 200 fiú, 390 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 90,17 %

Nyomtatás dátuma: 2026.09.14 09:59:04



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	31	22	4.47	11	42	24	6.62	15 fő - 23%	16 fő - 24%	35 fő - 53%
16 évesek	17	42	24	5.80	15	44	24	6.26	36 fő - 22%	18 fő - 11%	109 fő - 67%
17 évesek	17	40	25	5.52	16	38	23	4.92	20 fő - 14%	29 fő - 20%	96 fő - 66%
18+ évesek	15	48	25.00	6.78	17	45	24.00	5.49	24 fő - 12%	40 fő - 22%	122 fő - 66%
Összesen:									17 %	18 %	65 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	5	37	19	8.66	14	50	31	8.99	16 fő - 25%	15 fő - 23%	33 fő - 52%
16 évesek	6	43	21	10.17	13	50	30	8.95	34 fő - 21%	41 fő - 26%	85 fő - 53%
17 évesek	5	42	21	8.88	16	50	31	7.89	27 fő - 19%	45 fő - 31%	73 fő - 50%
18+ évesek	5	45	22.00	10.38	7	50	31.00	9.09	41 fő - 23%	42 fő - 23%	96 fő - 54%
Összesen:									22 %	26 %	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	54	43	7.21	31	43	36	2.87	24 fő - 50%	13 fő - 27%	11 fő - 23%
16 évesek	29	85	42	9.03	28	45	35	3.20	87 fő - 63%	25 fő - 18%	26 fő - 19%
17 évesek	31	55	41	5.78	30	52	34	3.55	94 fő - 69%	22 fő - 16%	21 fő - 15%
18+ évesek	28	54	39.00	6.47	27	49	34.00	4.55	103 fő - 75%	10 fő - 7%	25 fő - 18%
Összesen:									67 %	15 %	18 %

VÁIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	15	80	59	21.92	8	80	39	22.46	6 fő - 12%	45 fő - 88%
16 évesek	13	80	45	21.73	2	80	31	18.18	20 fő - 16%	105 fő - 84%
17 évesek	2	80	53	22.92	4	80	32	15.81	14 fő - 12%	103 fő - 88%
18+ évesek	4	80	46.00	17.35	10	80	35.00	18.28	13 fő - 8%	142 fő - 92%
Összesen:									12 %	88 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	20	26	23	2.26	16	30	23	3.23	13 fő - 45%	16 fő - 55%
16 évesek	14	27	20	3.02	14	30	20	3.67	47 fő - 80%	12 fő - 20%
17 évesek	20	22	21	0.94	14	24	20	3.02	31 fő - 78%	9 fő - 23%
18+ évesek	16	24	19.00	2.10	15	24	20.00	2.58	47 fő - 85%	8 fő - 15%
Összesen:									75 %	25 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	1	25	12	6.85	1	18	5	4.52	44 fő - 71%	18 fő - 29%
16 évesek	2	28	10	5.47	1	23	4	4.36	133 fő - 84%	26 fő - 16%
17 évesek	1	34	15	7.60	0	15	4	2.72	112 fő - 79%	29 fő - 21%
18+ évesek	0	31	14.00	7.36	0	34	5.00	4.89	126 fő - 73%	47 fő - 27%

Összesen: 78 % 22 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	28	52	36	7.84	18	39	26	4.87	9 fő - 19%	17 fő - 35%	22 fő - 46%
16 évesek	24	60	38	8.61	15	40	25	5.01	38 fő - 26%	55 fő - 38%	51 fő - 35%
17 évesek	22	62	40	9.44	14	38	25	5.03	40 fő - 28%	53 fő - 38%	48 fő - 34%
18+ évesek	26	67	42.00	9.35	14	48	27.00	5.12	37 fő - 23%	55 fő - 34%	71 fő - 44%

Összesen: 25 % 36 % 39 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	108	212	181	29.77	70	223	150	26.62	8 fő - 13%	14 fő - 23%	38 fő - 63%
16 évesek	120	257	194	30.95	55	194	137	26.34	37 fő - 27%	33 fő - 24%	68 fő - 49%
17 évesek	138	246	196	27.38	75	210	140	23.73	33 fő - 28%	30 fő - 25%	55 fő - 47%
18+ évesek	123	270	193.00	29.44	98	202	146.00	24.59	53 fő - 31%	34 fő - 20%	82 fő - 49%

Összesen: 27 % 23 % 50 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	20	39	28	5.45	8	39	27	6.83	22 fő - 46%	26 fő - 54%
16 évesek	10	39	25	5.92	9	46	27	6.29	70 fő - 53%	62 fő - 47%
17 évesek	9	41	25	6.96	13	46	29	6.17	60 fő - 50%	60 fő - 50%
18+ évesek	7	47	24.00	7.32	11	44	28.00	6.86	75 fő - 52%	70 fő - 48%

Összesen: 51 % 49 %