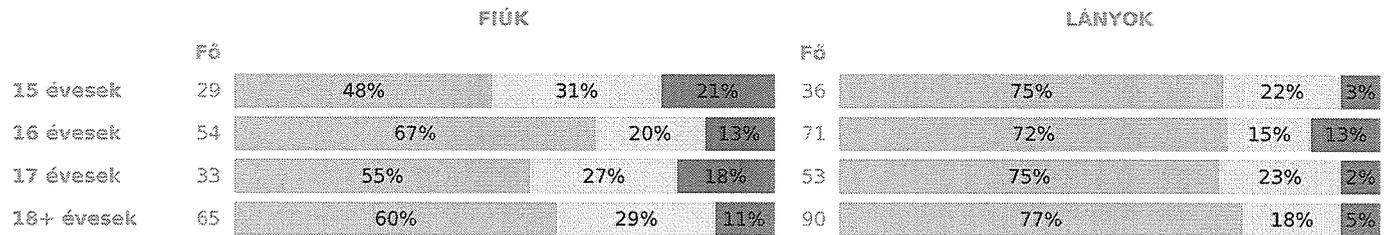
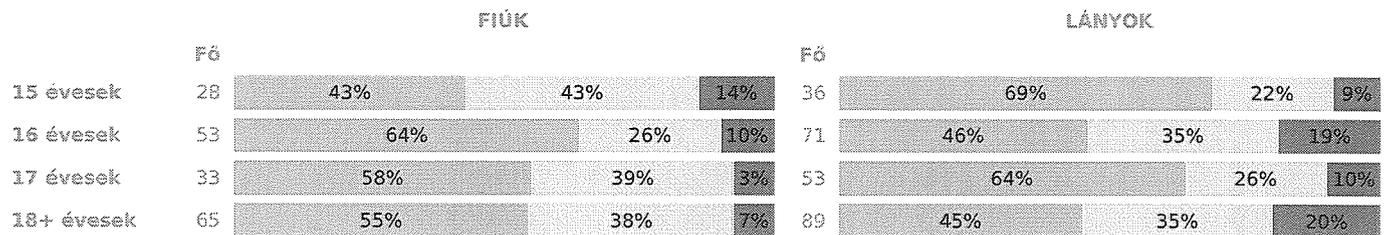
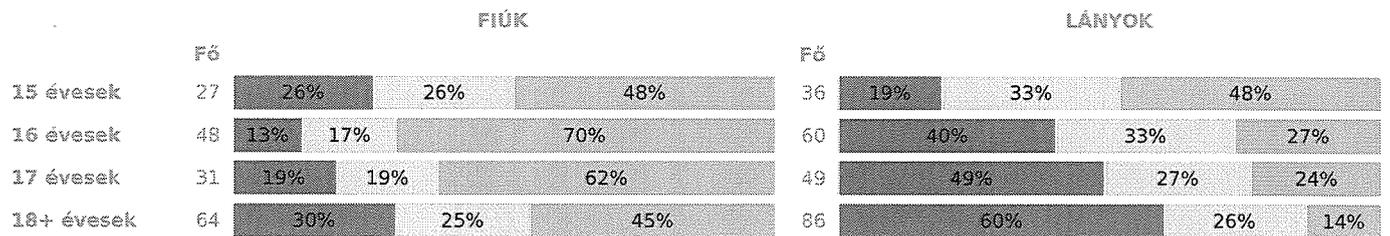
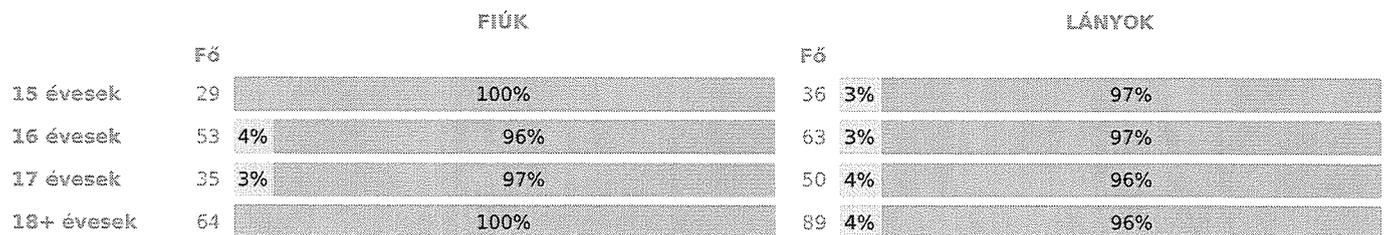
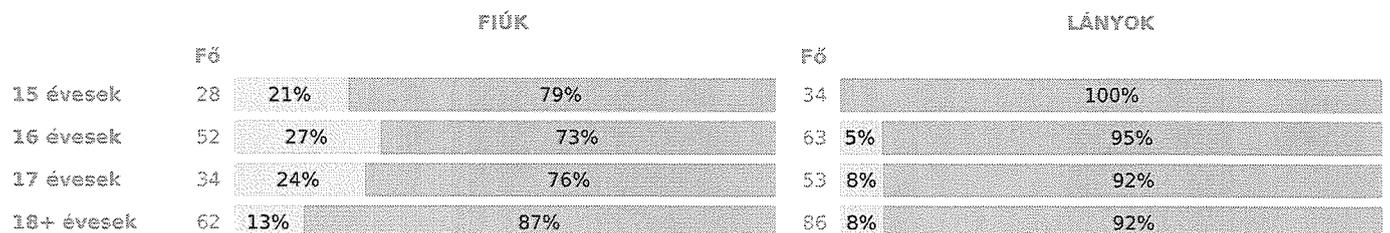

**INTEZMÉNYI ZONAÖSSZESÍTŐ**
**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TARTALTSÁGI PROFIL**
**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

**Testzsír százalék (TZS %)**

**AERÓB FITTSSÉGI (ÁLLÓKÉPESSEGI) PROFIL**
**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**

**VÁZIZOMZATI FITTSSÉGI PROFIL**
**Ütemezett hasizom teszt (db)**

**Törzsemelés teszt (cm)**


### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

Kor	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő	Arány	Fő	Arány
15 évesek	27	63% / 37%	35	20% / 80%
16 évesek	52	56% / 44%	62	45% / 55%
17 évesek	34	53% / 47%	50	50% / 50%
18+ évesek	64	42% / 58%	89	55% / 45%

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

Kor	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő	Arányok	Fő	Arányok		
15 évesek	29	24% / 24% / 52%	35	23% / 43% / 34%		
16 évesek	53	9% / 43% / 48%	63	19% / 41% / 40%		
17 évesek	35	20% / 43% / 37%	53	17% / 32% / 51%		
18+ évesek	65	18% / 25% / 57%	90	17% / 40% / 43%		

### Helyből távolugrás teszt (cm)

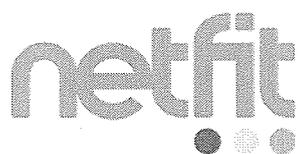
Kor	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő	Arány	Fő	Arány
15 évesek	29	59% / 41%	35	60% / 40%
16 évesek	53	57% / 43%	64	66% / 34%
17 évesek	35	54% / 46%	50	62% / 38%
18+ évesek	64	69% / 31%	87	61% / 39%

### HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

#### Hajlékonysági teszt (cm)

Kor	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő	Arány	Fő	Arány
15 évesek	29	45% / 55%	36	56% / 44%
16 évesek	52	35% / 65%	64	67% / 33%
17 évesek	35	40% / 60%	54	65% / 35%
18+ évesek	65	29% / 71%	90	58% / 42%

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatósága

Létszám: 502 / 218 fiú, 284 lány  
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 91,81 %  
Nyomtatás dátuma: 2025.10.21 14:32:43



### INTEZMÉNYI ZÓNAÖSSZEESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLALTSÁGI PROFIL

#### Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

FIÚK				LÁNYOK				INTEZMÉNY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ

16 évesek	15.19	39.05	22.95	5.26	15.69	39.15	22.78	5.14	16 fő - 12%	22 fő - 18%	87 fő - 70%	
17 évesek	16.18	38.15	23.94	5.10	17.04	31.25	21.78	3.41	7 fő - 9%	21 fő - 24%	58 fő - 67%	
18+ évesek	17.12	34.98	24.20	4.31	16.30	35.71	22.75	4.20	12 fő - 7%	35 fő - 23%	108 fő - 70%	
									Összesen:	10 %	22 %	68 %

### Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
15 évesek	7.10	46.70	23.68	10.26	12.90	44.80	25.64	7.36	7 fő - 11%	20 fő - 31%	37 fő - 58%	
16 évesek	5.60	40.50	18.09	9.23	1.52	45.80	28.91	8.99	18 fő - 15%	39 fő - 31%	67 fő - 54%	
17 évesek	6.00	36.70	19.32	7.92	10.00	43.70	27.70	7.38	6 fő - 7%	27 fő - 31%	53 fő - 62%	
18+ évesek	5.30	41.50	20.70	8.34	7.00	49.60	31.34	8.42	22 fő - 15%	56 fő - 36%	76 fő - 49%	
									Összesen:	12 %	33 %	55 %

### AEROB FITTSSÉG (ÁLLÓKÉPESÉG) PROFIL

#### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2</sub>max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY			
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ	
15 évesek	33.50	63.69	45.75	8.44	30.48	61.85	39.88	5.79	14 fő - 22%	19 fő - 30%	30 fő - 48%	
16 évesek	30.69	66.89	48.70	8.09	30.69	47.00	37.02	3.28	30 fő - 28%	28 fő - 26%	50 fő - 46%	
17 évesek	35.40	58.00	45.74	5.79	29.85	49.28	36.48	4.00	30 fő - 38%	19 fő - 24%	31 fő - 39%	
18+ évesek	33.59	69.36	44.67	7.02	26.24	58.23	34.46	4.66	71 fő - 47%	38 fő - 25%	41 fő - 27%	
									Összesen:	36 %	26 %	38 %

### VAZIZÓRZAT FITTSSÉG PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
15 évesek	26.00	80.00	69.31	16.91	12.00	80.00	56.64	22.99	1 fő - 2%	64 fő - 98%	
16 évesek	12.00	80.00	70.98	16.75	17.00	80.00	60.75	21.74	4 fő - 3%	112 fő - 97%	
17 évesek	20.00	80.00	68.34	17.67	10.00	80.00	58.24	21.42	3 fő - 4%	82 fő - 96%	
18+ évesek	30.00	80.00	70.44	15.78	10.00	80.00	61.36	24.35	4 fő - 3%	149 fő - 97%	
									Összesen:	3 %	97 %

#### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ	
15 évesek	13.00	30.00	25.82	4.33	23.00	30.00	28.99	2.10	6 fő - 10%	56 fő - 90%	
16 évesek	11.00	30.00	25.93	5.06	17.00	30.00	28.45	2.93	17 fő - 15%	98 fő - 85%	
17 évesek	14.00	30.00	26.00	4.55	14.00	30.00	27.97	3.56	12 fő - 14%	75 fő - 86%	
18+ évesek	13.50	30.00	27.40	3.52	19.00	30.00	27.98	2.90	15 fő - 10%	133 fő - 90%	
									Összesen:	12 %	88 %

#### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	7.00	31.00	14.52	6.66	0.00	23.00	10.97	6.31	24 fő - 39%	38 fő - 61%
16 évesek	0.00	35.00	17.27	7.16	0.00	20.00	7.95	5.16	57 fő - 50%	57 fő - 50%
17 évesek	5.00	28.00	16.15	5.65	0.00	20.00	6.98	4.82	43 fő - 51%	41 fő - 49%
18+ évesek	5.00	30.00	17.34	5.65	0.00	27.00	6.74	5.43	76 fő - 50%	77 fő - 50%

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	23.00	51.00	35.95	7.93	19.00	45.80	25.97	5.56	15 fő - 23%	22 fő - 34%	27 fő - 42%
16 évesek	22.95	66.50	38.97	8.10	15.00	38.90	26.31	4.81	17 fő - 15%	49 fő - 42%	50 fő - 43%
17 évesek	24.35	73.00	39.44	9.87	18.85	70.40	29.55	9.74	16 fő - 18%	32 fő - 36%	40 fő - 45%
18+ évesek	24.00	75.00	45.48	11.54	16.00	50.00	28.25	5.61	27 fő - 17%	52 fő - 34%	76 fő - 49%
Összesen:									18 %	37 %	45 %

## Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	1.50	210.00	153.89	57.44	1.20	180.00	118.84	55.77	38 fő - 59%	26 fő - 41%
16 évesek	1.30	260.00	158.25	69.39	1.00	180.00	108.38	52.21	72 fő - 62%	45 fő - 38%
17 évesek	1.60	240.00	169.19	65.77	1.20	185.00	100.56	64.60	50 fő - 59%	35 fő - 41%
18+ évesek	1.80	270.00	179.20	49.48	1.20	205.00	129.49	42.44	97 fő - 64%	54 fő - 36%
Összesen:									62 %	38 %

## Hajlékonysági próba

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	6.50	35.50	22.06	7.10	4.50	42.50	27.00	8.94	33 fő - 51%	32 fő - 49%
16 évesek	5.00	42.00	22.97	8.16	11.50	42.50	27.40	6.80	61 fő - 53%	55 fő - 47%
17 évesek	0.00	40.50	22.13	7.52	15.00	40.50	27.83	5.65	49 fő - 55%	40 fő - 45%
18+ évesek	6.00	38.00	24.35	6.37	13.50	50.00	28.68	7.91	71 fő - 46%	84 fő - 54%
Összesen:									50 %	50 %