

■ Fokozott fejlesztés szükséges
■ Fejlesztés szükséges
■ Egészségzóna

Létszám: **318 / 225 fiú, 93 lány**
 Tanév: **2024/2025**

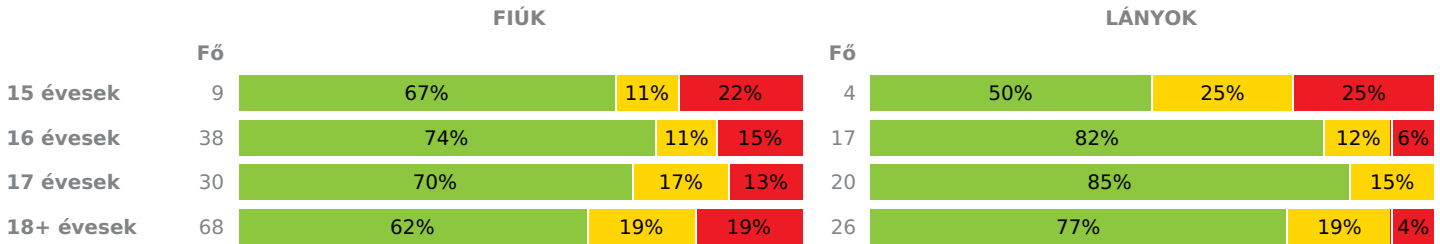


Adatfeltöltöttségi állapot: 82,88 %
 Nyomtatás dátuma: 2026.05.21 09:46:21

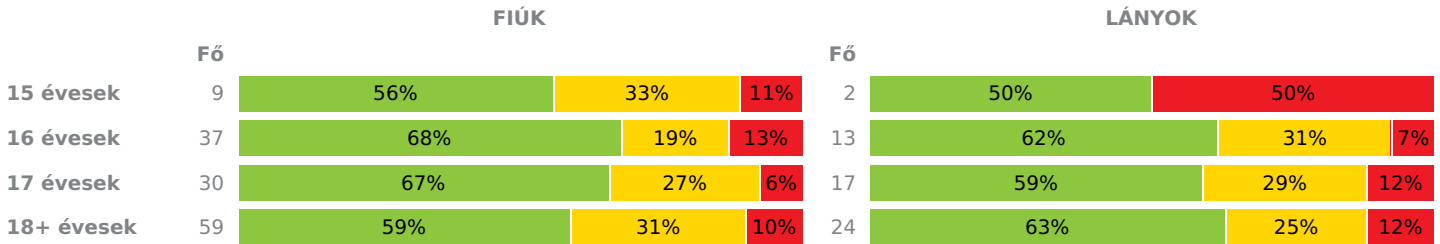
FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

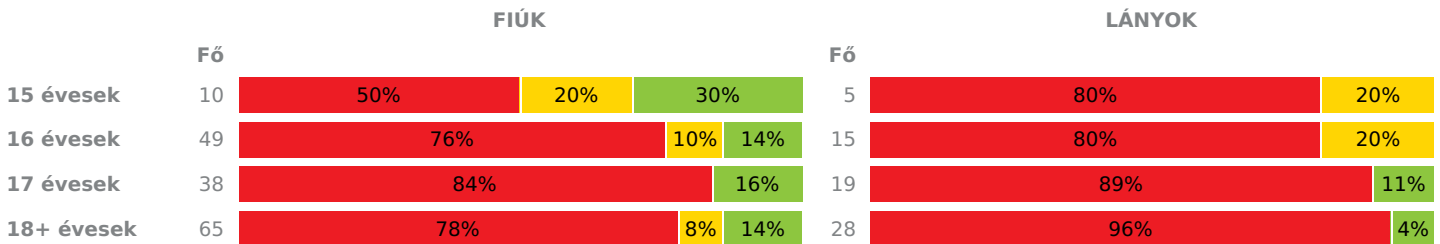


Testzsírszázalék (TZS %)



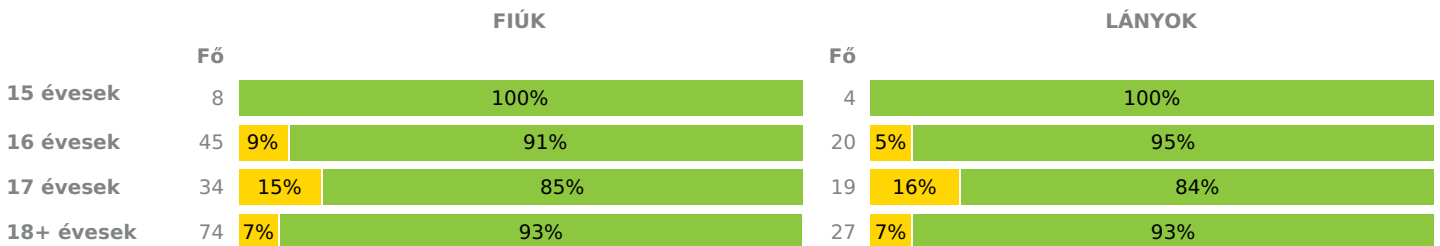
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

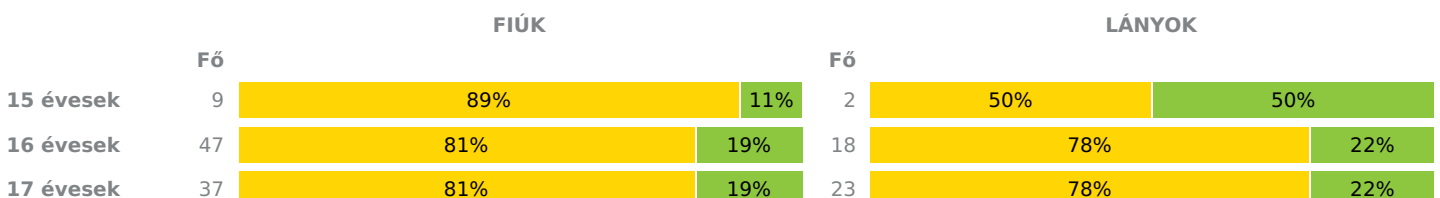


VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



18+ évesek	65	63%	37%	27	74%	26%
------------	----	-----	-----	----	-----	-----

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	8	50%	50%	5	20%	80%	
16 évesek	50	56%	44%	17	29%	71%	
17 évesek	36	64%	36%	18	33%	67%	
18+ évesek	75	49%	51%	30	40%	60%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	10	10%	90%	6	67%	33%	
16 évesek	50	8%	24%	68%	24	17%	29%
17 évesek	45	4%	20%	76%	23	30%	22%
18+ évesek	79	9%	20%	71%	26	12%	46%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	8	38%	13%	49%	3	100%	
16 évesek	49	41%	4%	55%	14	21%	50%
17 évesek	38	34%	13%	53%	20	25%	20%
18+ évesek	71	35%	13%	52%	24	46%	17%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
15 évesek	10	50%	50%	4	75%	25%	
16 évesek	47	38%	62%	18	94%	6%	
17 évesek	33	73%	27%	20	90%	10%	
18+ évesek	68	40%	60%	27	81%	19%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzőna

Heves Vármegyei SZC József Attila Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

Létszám: 318 / 225 fiú, 93 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 82,88 %

Nyomtatás dátuma: 2026.05.21 09:46:21



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	24	5.86	16	39	25	8.64	3 fő - 23%	2 fő - 15%	8 fő - 62%
16 évesek	16	40	22	5.27	16	50	23	7.23	7 fő - 13%	6 fő - 11%	42 fő - 76%
17 évesek	16	31	22	4.55	14	28	21	3.54	4 fő - 8%	8 fő - 16%	38 fő - 76%
18+ évesek	15	44	25.00	6.81	16	32	22.00	3.74	14 fő - 15%	18 fő - 19%	62 fő - 66%

Összesen: 13 % 16 % 71 %

Testzsír százalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	8	35	20	9.31	14	38	26	12.00	2 fő - 18%	3 fő - 27%	6 fő - 55%
16 évesek	5	45	18	9.89	11	50	26	10.34	6 fő - 12%	11 fő - 22%	33 fő - 66%
17 évesek	6	36	16	9.15	9	44	28	8.25	4 fő - 8%	13 fő - 28%	30 fő - 64%
18+ évesek	3	47	20.00	11.01	8	46	29.00	8.49	9 fő - 11%	24 fő - 29%	50 fő - 60%

Összesen: 11 % 27 % 62 %

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	29	48	39	5.81	29	38	32	2.89	9 fő - 60%	3 fő - 20%	3 fő - 20%
16 évesek	28	56	36	5.79	29	39	33	3.06	49 fő - 77%	8 fő - 13%	7 fő - 11%
17 évesek	28	51	37	6.39	27	40	32	3.75	49 fő - 86%		8 fő - 14%
18+ évesek	25	54	36.00	6.76	27	45	30.00	3.43	78 fő - 84%	5 fő - 5%	10 fő - 11%

Összesen: 81 % 7 % 12 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	25	80	40	18.46	22	34	28	5.76		12 fő - 100%
16 évesek	0	80	44	22.51	12	80	34	17.62	5 fő - 8%	60 fő - 92%
17 évesek	0	80	50	24.71	10	80	37	22.16	8 fő - 15%	45 fő - 85%
18+ évesek	12	80	47.00	20.49	10	80	39.00	18.05	7 fő - 7%	94 fő - 93%

Összesen: 9 % 91 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	15	27	19	3.50	11	25	18	7.00	9 fő - 82%	2 fő - 18%
16 évesek	7	30	18	5.32	4	27	19	5.34	52 fő - 80%	13 fő - 20%
17 évesek	7	30	18	6.09	9	28	19	5.22	48 fő - 80%	12 fő - 20%
18+ évesek	10	30	20.00	5.43	11	30	20.00	5.31	61 fő - 66%	31 fő - 34%

Összesen: 75 % 25 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

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

15 évesek	7	20	14	5.45	2	20	10	5.71	5 fő - 38%	8 fő - 62%
16 évesek	1	31	14	7.34	1	12	8	3.15	33 fő - 49%	34 fő - 51%
17 évesek	2	62	16	10.89	1	20	8	5.14	29 fő - 54%	25 fő - 46%
18+ évesek	1	50	17.00	8.43	1	15	7.00	3.79	49 fő - 47%	56 fő - 53%

Összesen: 49 % 51 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	36	47	41	3.24	23	28	26	1.77		5 fő - 31%	11 fő - 69%
16 évesek	18	68	43	9.88	18	45	28	6.39	8 fő - 11%	19 fő - 26%	47 fő - 64%
17 évesek	31	68	46	8.46	15	37	27	5.10	9 fő - 13%	14 fő - 21%	45 fő - 66%
18+ évesek	28	67	46.00	8.27	21	38	28.00	3.86	10 fő - 10%	28 fő - 27%	67 fő - 64%

Összesen: 10 % 25 % 65 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	138	210	181	29.70	100	120	110	8.16	6 fő - 55%	1 fő - 9%	4 fő - 36%
16 évesek	105	250	182	40.65	110	180	141	18.12	23 fő - 37%	9 fő - 14%	31 fő - 49%
17 évesek	100	285	188	36.51	80	182	143	27.27	18 fő - 31%	9 fő - 16%	31 fő - 53%
18+ évesek	100	250	195.00	30.93	100	200	138.00	24.34	36 fő - 38%	13 fő - 14%	46 fő - 48%

Összesen: 37 % 14 % 49 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	11	29	20	4.39	19	35	24	6.62	8 fő - 57%	6 fő - 43%
16 évesek	4	38	21	7.96	7	33	21	7.05	35 fő - 54%	30 fő - 46%
17 évesek	5	41	18	8.10	11	35	22	6.44	42 fő - 79%	11 fő - 21%
18+ évesek	3	38	21.00	8.47	8	37	23.00	7.81	49 fő - 52%	46 fő - 48%

Összesen: 59 % 41 %