



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 283 / 130 fiú, 153 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2026.10.15 09:23:59



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	83%	11%	6%	16	63%	31%	6%	
12 évesek	30	83%	7%	10%	40	68%	28%	4%	
13 évesek	33	70%	18%	12%	28	79%	21%		
14 évesek	30	53%	37%	10%	44	75%	18%	7%	
15 évesek	19	79%	11%	10%	25	72%	16%	12%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	89%	11%		16	88%	6%	6%	
12 évesek	30	80%	20%		40	88%	10%	2%	
13 évesek	33	76%	21%	3%	28	89%	11%		
14 évesek	30	70%	27%	3%	44	89%	9%	2%	
15 évesek	19	79%	21%		25	72%	20%	8%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	18	100%			16	13%	87%		
12 évesek	30	3%	97%		40	13%	87%		
13 évesek	33	3%	12%	85%	28	4%	96%		
14 évesek	30	7%	7%	86%	44	5%	95%		
15 évesek	17	18%	6%	76%	25	8%	24%	68%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
11 évesek	12	100%			11	100%			
12 évesek	16	100%			28	100%			
13 évesek	24	100%			19	100%			
14 évesek	28	100%			31	100%			
15 évesek	13	100%			19	100%			

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK

LÁNYOK

	Fő		Fő	
12 évesek	3	100%	7	100%
13 évesek	4	100%	3	100%
14 évesek	0		5	100%
15 évesek	4	100%	9	100%

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
11 évesek	18	100%	16	6% 94%
12 évesek	29	10% 90%	40	3% 97%
13 évesek	33	12% 88%	28	100%
14 évesek	30	7% 93%	44	100%
15 évesek	18	17% 83%	25	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
11 évesek	18	6% 33% 61%	16	25% 75%
12 évesek	30	3% 30% 67%	40	23% 77%
13 évesek	33	9% 30% 61%	28	4% 18% 78%
14 évesek	30	17% 10% 73%	44	23% 77%
15 évesek	19	11% 21% 68%	25	4% 28% 68%

Helyből távolugrás teszt (cm)

	Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
11 évesek	18	17% 83%	16	100%
12 évesek	29	3% 7% 90%	40	5% 95%
13 évesek	33	6% 9% 85%	28	4% 96%
14 évesek	29	3% 10% 87%	44	2% 98%
15 évesek	18	17% 6% 77%	25	20% 80%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	Fő	FIÚK	Fő	LÁNYOK
11 évesek	18	22% 78%	16	25% 75%
12 évesek	30	23% 77%	40	33% 67%
13 évesek	33	30% 70%	28	18% 82%
14 évesek	30	27% 73%	44	11% 89%
15 évesek	19	11% 89%	25	28% 72%

Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2026.10.15 09:23:59



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
11 évesek	14	29	18	3.68	14	26	20	3.73	2 fő - 5%	7 fő - 21%	25 fő - 74%
12 évesek	15	32	19	4.27	15	31	21	3.54	5 fő - 7%	13 fő - 19%	52 fő - 74%
13 évesek	15	33	21	4.37	13	26	19	3.32	4 fő - 6%	12 fő - 20%	45 fő - 74%
14 évesek	16	33	22	4.59	16	41	22	4.23	6 fő - 8%	19 fő - 26%	49 fő - 66%
15 évesek	16	35	22	5.10	16	33	23	4.06	5 fő - 11%	6 fő - 14%	33 fő - 75%
Összesen:									8 %	20 %	72 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	6	31	16	6.95	9	38	19	7.64	1 fő - 3%	3 fő - 9%	30 fő - 88%
12 évesek	6	30	18	6.55	8	37	21	6.74	1 fő - 2%	10 fő - 14%	59 fő - 84%
13 évesek	6	39	18	7.73	5	33	19	6.94	1 fő - 2%	10 fő - 16%	50 fő - 82%
14 évesek	5	35	18	7.99	11	42	22	6.07	2 fő - 3%	12 fő - 16%	60 fő - 81%
15 évesek	5	33	16	7.90	11	39	25	7.59	2 fő - 5%	9 fő - 20%	33 fő - 75%
Összesen:									2 %	16 %	82 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO₂max: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
11 évesek	41	58	46	5.24	39	49	43	2.52		2 fő - 6%	32 fő - 94%
12 évesek	40	62	46	5.78	38	50	43	2.63		6 fő - 9%	64 fő - 91%
13 évesek	38	57	45	5.16	39	58	43	3.48	1 fő - 2%	5 fő - 8%	55 fő - 90%
14 évesek	37	64	47	7.05	38	55	44	3.64	2 fő - 3%	4 fő - 5%	68 fő - 92%
15 évesek	37	57	47	5.91	35	50	42	4.17	5 fő - 12%	7 fő - 17%	30 fő - 71%
Összesen:									3 %	9 %	88 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
11 évesek	25	46	31	7.46	20	41	26	7.23		23 fő - 100%
12 évesek	25	50	32	8.53	20	44	30	6.31		44 fő - 100%
13 évesek	25	80	35	10.77	27	45	33	4.77		43 fő - 100%
14 évesek	30	60	36	9.30	30	51	38	7.24		59 fő - 100%
15 évesek	30	62	42	11.06	30	49	34	5.35		32 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
12 évesek	30	30	30	0.00	30	30	30	0.00		10 fő - 100%
13 évesek	30	30	30	0.00	30	30	30	0.00		7 fő - 100%
14 évesek	0	0	0	0	30	30	30	0.00		5 fő - 100%
15 évesek	30	30	30	0.00	30	30	30	0.00		13 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	10	35	16	5.57	4	20	11	3.18	1 fő - 3%	33 fő - 97%
12 évesek	7	26	15	4.94	6	25	12	4.15	4 fő - 6%	65 fő - 94%
13 évesek	5	44	18	7.89	7	25	13	5.20	4 fő - 7%	57 fő - 93%
14 évesek	7	66	21	9.14	7	28	17	4.50	2 fő - 3%	72 fő - 97%
15 évesek	10	46	21	8.18	7	25	15	5.51	3 fő - 7%	40 fő - 93%
Összesen:									5 %	95 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14	29	20	3.48	15	32	21	3.75	1 fő - 3%	10 fő - 29%	23 fő - 68%
12 évesek	15	37	24	4.51	19	37	25	4.88	1 fő - 1%	18 fő - 26%	51 fő - 73%
13 évesek	20	50	28	7.38	14	36	27	4.62	4 fő - 7%	15 fő - 25%	42 fő - 69%
14 évesek	18	55	35	9.20	20	46	30	5.21	5 fő - 7%	13 fő - 18%	56 fő - 76%
15 évesek	24	51	36	6.95	21	41	30	5.31	3 fő - 7%	11 fő - 25%	30 fő - 68%
Összesen:									5 %	24 %	71 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	127	190	155	19.63	120	178	147	14.91		3 fő - 9%	31 fő - 91%
12 évesek	100	190	161	19.62	129	208	158	18.24	1 fő - 1%	4 fő - 6%	64 fő - 93%
13 évesek	128	210	165	21.80	133	195	159	17.37	2 fő - 3%	4 fő - 7%	55 fő - 90%
14 évesek	140	240	180	20.20	140	205	171	16.76	1 fő - 1%	4 fő - 5%	68 fő - 93%
15 évesek	145	240	190	27.24	127	189	159	17.18	3 fő - 7%	6 fő - 14%	34 fő - 79%
Összesen:									3 %	8 %	89 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonyági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	17	40	24	5.56	21	41	29	5.97	8 fő - 24%	26 fő - 76%
12 évesek	16	34	24	4.58	17	46	28	6.27	20 fő - 29%	50 fő - 71%
13 évesek	18	37	24	4.71	17	38	30	5.66	15 fő - 25%	46 fő - 75%
14 évesek	7	42	25	7.98	17	44	31	5.60	13 fő - 18%	61 fő - 82%
15 évesek	17	33	24	4.15	20	41	29	5.27	9 fő - 20%	35 fő - 80%
Összesen:									23 %	77 %