



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 89 / 43 fiú, 46 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

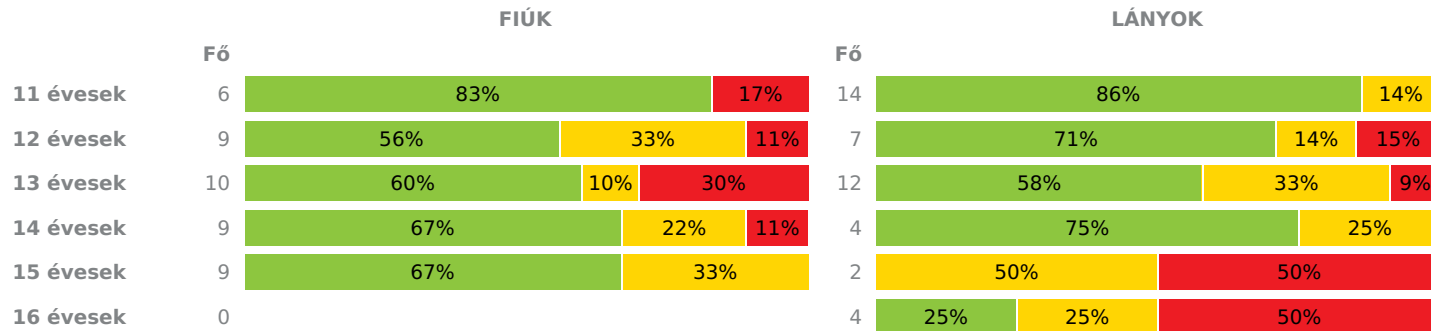
Nyomtatás dátuma: 2026.06.15 12:28:07



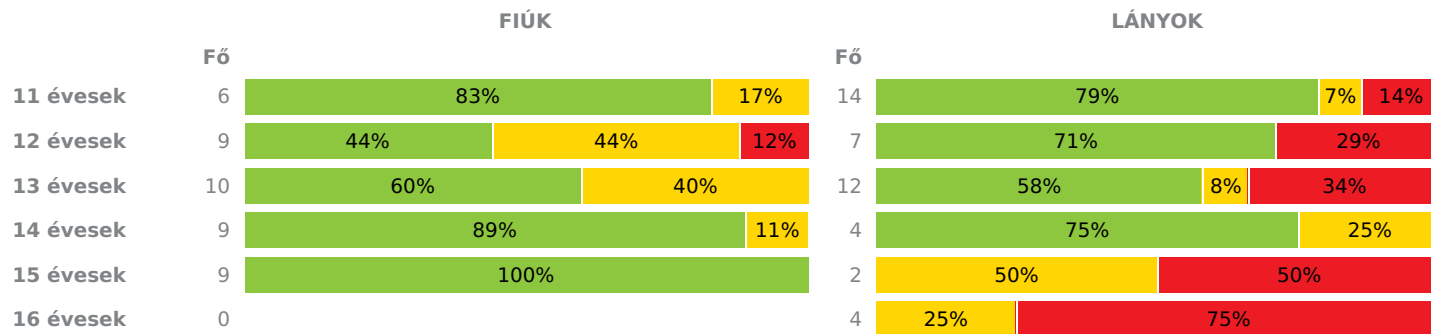
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

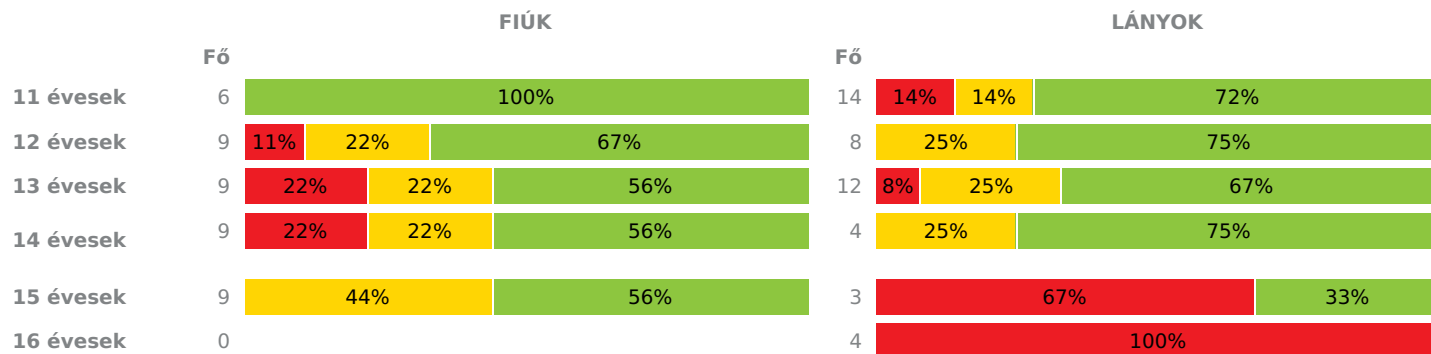


Testzsírszázalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	6	17% 83%		15	53% 47%
12 évesek	7	57% 43%		7	86% 14%
13 évesek	8	25% 75%		12	42% 58%
14 évesek	8	25% 75%		4	100%
15 évesek	9	33% 67%		2	100%
16 évesek	0			4	100%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	6	17% 83%		14	21% 36% 43%
12 évesek	9	22% 78%		8	38% 62%
13 évesek	10	10% 30% 60%		12	8% 17% 75%
14 évesek	9	11% 89%		4	25% 75%
15 évesek	9	11% 11% 78%		3	100%
16 évesek	0			4	50% 50%

Helyből távolugrás teszt (cm)

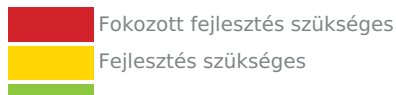
	FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	6	100%		15	7% 93%
12 évesek	9	11% 11% 78%		8	13% 38% 49%
13 évesek	10	10% 10% 80%		12	8% 17% 75%
14 évesek	9	22% 78%		4	25% 75%
15 évesek	9	11% 89%		3	33% 67%
16 évesek	0			4	25% 50% 25%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK			LÁNYOK	
	Fő			Fő	
11 évesek	5	80% 20%		15	27% 73%
12 évesek	9	56% 44%		7	29% 71%
13 évesek	9	44% 56%		12	58% 42%
14 évesek	9	78% 22%		4	50% 50%
15 évesek	9	44% 56%		2	100%
16 évesek	0			4	100%

Magyar Diáksport Szövetség - 2026



Földeáki Návay Lajos Általános Iskola

Létszám: 89 / 43 fiú, 46 lány

Tanév: 2025/2026

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	16.14	25.25	18.95	3.10	14.27	24.81	17.78	2.94	1 fő - 5%	2 fő - 10%	17 fő - 85%
12 évesek	15.61	34.85	21.42	5.75	16.65	30.11	20.62	4.54	2 fő - 12%	4 fő - 25%	10 fő - 63%
13 évesek	16.01	30.96	22.56	5.41	17.47	30.91	22.44	3.99	4 fő - 18%	5 fő - 23%	13 fő - 59%
14 évesek	14.79	29.35	20.45	4.36	16.23	23.47	19.99	2.67	1 fő - 8%	3 fő - 23%	9 fő - 69%
15 évesek	17.26	25.14	20.98	2.69	24.52	34.85	29.69	5.17	1 fő - 9%	4 fő - 36%	6 fő - 55%
16 évesek	0	0	0	0	23.14	33.62	28.43	4.01	2 fő - 50%	1 fő - 25%	1 fő - 25%
Összesen:									0 %	0 %	0 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	14.00	31.60	19.05	5.99	9.50	38.20	19.77	8.06	2 fő - 10%	2 fő - 10%	16 fő - 80%
12 évesek	11.10	40.00	22.89	9.80	10.00	38.00	23.81	9.42	3 fő - 19%	4 fő - 25%	9 fő - 56%
13 évesek	8.00	34.80	21.51	8.70	17.60	42.40	28.69	7.62	4 fő - 18%	5 fő - 23%	13 fő - 59%
14 évesek	6.00	30.00	14.77	7.24	16.10	29.00	22.83	5.01		2 fő - 15%	11 fő - 85%
15 évesek	8.00	18.00	12.22	3.46	36.00	46.00	41.00	5.00	1 fő - 9%	1 fő - 9%	9 fő - 82%
16 évesek	0	0	0	0	34.00	48.00	41.70	5.10	3 fő - 75%	1 fő - 25%	
Összesen:									0 %	0 %	0 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	40.12	56.60	47.56	6.85	35.94	48.94	42.78	4.26	2 fő - 10%	2 fő - 10%	16 fő - 80%
12 évesek	36.51	52.39	43.06	5.30	37.41	51.03	40.93	4.01	1 fő - 6%	4 fő - 24%	12 fő - 71%
13 évesek	37.01	52.41	42.84	5.26	36.85	54.82	42.82	4.67	3 fő - 14%	5 fő - 24%	13 fő - 62%
14 évesek	36.31	55.00	44.06	5.89	38.77	50.36	43.40	4.66	2 fő - 15%	3 fő - 23%	8 fő - 62%
15 évesek	39.61	53.31	44.96	4.29	34.38	39.80	36.50	2.37	2 fő - 17%	4 fő - 33%	6 fő - 50%
16 évesek	0	0	0	0	32.75	35.66	34.23	1.03	4 fő - 100%		
Összesen:									0 %	0 %	0 %

VÁIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
Összesen:								0 %	0 %

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK	LÁNYOK	INTÉZMÉNY
------	--------	-----------

Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
------	------	-------	--------	------	------	-------	--------	---	--

Összesen: 0 % 0 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	3.00	25.10	15.60	8.07	1.00	19.90	6.68	5.64	9 fő - 43%	12 fő - 57%
12 évesek	1.00	23.80	8.69	7.38	1.00	18.50	5.64	5.48	10 fő - 71%	4 fő - 29%
13 évesek	3.00	15.00	10.88	3.55	2.00	25.00	8.33	5.86	7 fő - 35%	13 fő - 65%
14 évesek	3.00	20.00	12.63	5.54	7.00	13.00	8.75	2.49	2 fő - 17%	10 fő - 83%
15 évesek	7.00	20.00	13.22	4.54	1.00	4.00	2.50	1.50	5 fő - 45%	6 fő - 55%
16 évesek	0	0	0	0	1.00	6.00	2.50	2.06	4 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	19.00	27.10	22.68	2.42	13.50	29.10	18.06	4.00	3 fő - 15%	6 fő - 30%	11 fő - 55%
12 évesek	19.00	27.10	23.09	2.87	13.00	30.00	20.51	4.67	3 fő - 18%	2 fő - 12%	12 fő - 71%
13 évesek	20.70	48.10	27.88	7.64	18.82	29.80	24.39	3.54	2 fő - 9%	5 fő - 23%	15 fő - 68%
14 évesek	21.00	44.40	36.56	6.87	18.50	28.00	25.08	3.82	2 fő - 15%		11 fő - 85%
15 évesek	25.00	56.00	42.71	10.41	22.00	26.00	23.47	1.80	1 fő - 8%	4 fő - 33%	7 fő - 58%
16 évesek	0	0	0	0	23.50	33.00	27.63	4.02		2 fő - 50%	2 fő - 50%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
11 évesek	130.00	201.00	167.00	21.48	100.00	173.00	147.80	18.82	1 fő - 5%		20 fő - 95%
12 évesek	105.00	196.00	160.33	26.74	90.00	181.00	136.00	25.16	2 fő - 12%	4 fő - 24%	11 fő - 65%
13 évesek	105.00	225.00	172.40	33.19	101.00	219.00	150.25	28.15	2 fő - 9%	3 fő - 14%	17 fő - 77%
14 évesek	133.00	214.00	183.22	28.13	135.00	190.00	168.00	20.89	2 fő - 15%	1 fő - 8%	10 fő - 77%
15 évesek	132.00	225.00	186.11	24.61	90.00	140.00	119.33	21.31	2 fő - 17%	2 fő - 17%	8 fő - 67%
16 évesek	0	0	0	0	115.00	171.00	137.00	20.74	1 fő - 25%	2 fő - 50%	1 fő - 25%

Összesen: 0 % 0 % 0 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
11 évesek	7.50	25.50	15.80	6.21	17.00	34.50	27.73	4.41	8 fő - 40%	12 fő - 60%
12 évesek	12.00	27.00	20.17	4.97	23.50	30.00	27.21	2.49	7 fő - 44%	9 fő - 56%
13 évesek	15.50	26.50	21.17	4.39	14.50	39.50	25.54	7.03	11 fő - 52%	10 fő - 48%
14 évesek	6.00	26.00	16.00	6.20	14.00	33.50	23.38	8.10	9 fő - 69%	4 fő - 31%
15 évesek	9.50	29.00	19.00	6.18	30.50	43.50	37.00	6.50	4 fő - 36%	7 fő - 64%
16 évesek	0	0	0	0	19.00	26.00	22.31	2.90	4 fő - 100%	

Összesen: 0 % 0 %