

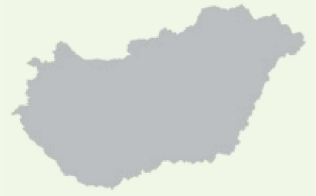


Létszám: 171 / 93 fiú, 78 lány

Tanév: 2025/2026

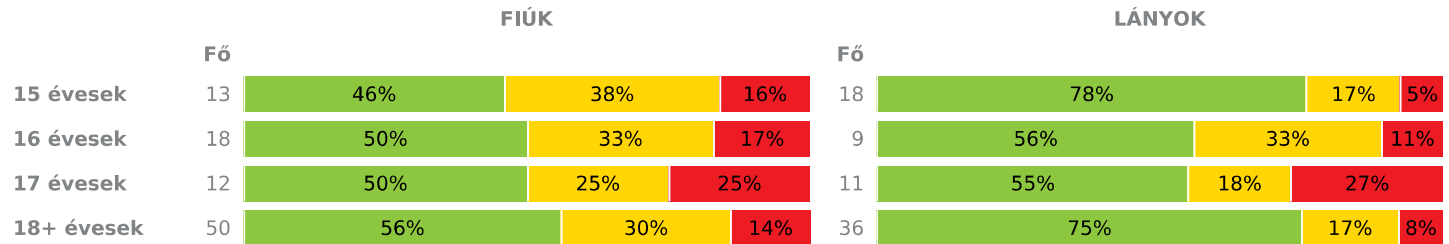
Adatfeltöltöttségi állapot: 92,82 %

Nyomtatás dátuma: 2026.07.18 07:35:31

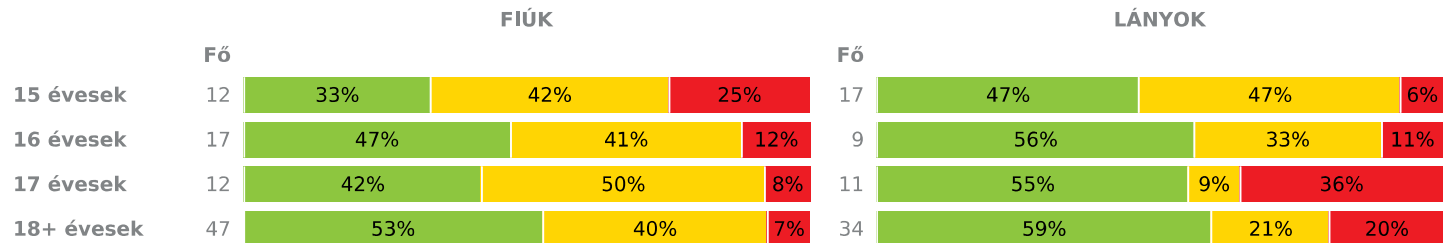


FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

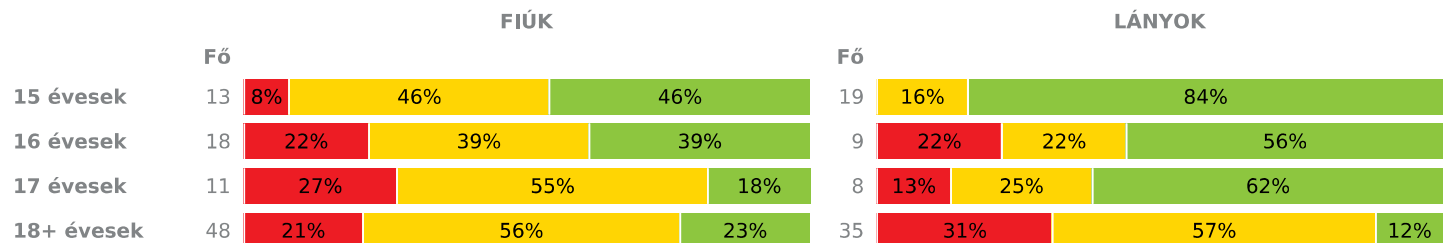
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

Testzsírszázalék (TZS %)

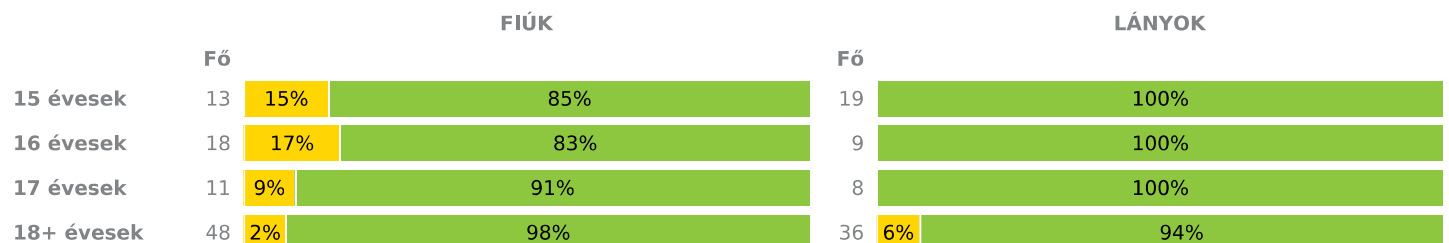


AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



15 évesek	13	77%	23%	19	53%	47%
16 évesek	18	61%	39%	9	56%	44%
17 évesek	11	64%	36%	8	38%	62%
18+ évesek	48	33%	67%	36	28%	72%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
15 évesek	13	15%	31%	54%	18	28%	72%	
16 évesek	18	17%	44%	39%	9	22%	22%	56%
17 évesek	11	18%	9%	73%	11	18%	45%	37%
18+ évesek	50	6%	26%	68%	39	15%	36%	49%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK				
	Fő				Fő			
15 évesek	3	67%	33%	13	15%	85%		
16 évesek	3	100%		7	14%	43%	43%	
17 évesek	8	50%	13%	37%	8	38%	62%	
18+ évesek	48	35%	33%	32%	36	17%	31%	52%

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	13	46%	54%	19	37%	63%	
16 évesek	17	53%	47%	8	38%	62%	
17 évesek	12	42%	58%	10	50%	50%	
18+ évesek	50	26%	74%	38	42%	58%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2026



	Fokozott fejlesztés szükséges
	Fejlesztés szükséges
	Egészségzóna

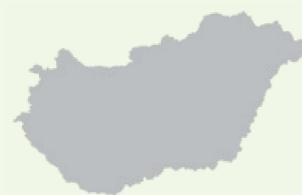
Berettyóújfalui SZC Közgazdasági Technikum

Létszám: 171 / 93 fiú, 78 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 92,82 %

Nyomtatás dátuma: 2026.07.18 07:35:31



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	32	24	4.17	17	35	22	4.37	3 fő - 9%	8 fő - 26%	20 fő - 65%
16 évesek	16	38	24	5.54	16	29	22	4.69	4 fő - 15%	9 fő - 33%	14 fő - 52%
17 évesek	18	41	26	6.50	17	33	25	5.18	6 fő - 26%	5 fő - 22%	12 fő - 52%
18+ évesek	17	34	24.00	4.19	16	37	23.00	5.06	10 fő - 12%	21 fő - 24%	55 fő - 64%

	Összesen:	14 %	26 %	60 %
--	-----------	------	------	------

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	11	37	24	8.87	17	39	27	6.47	4 fő - 14%	13 fő - 45%	12 fő - 41%
16 évesek	5	44	21	11.07	14	40	27	8.59	3 fő - 12%	10 fő - 38%	13 fő - 50%
17 évesek	8	36	22	8.66	19	48	31	9.52	5 fő - 22%	7 fő - 30%	11 fő - 48%
18+ évesek	6	38	21.00	8.52	6	50	30.00	9.00	10 fő - 12%	26 fő - 32%	45 fő - 56%

	Összesen:	14 %	35 %	51 %
--	-----------	------	------	------

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
15 évesek	39	47	43	2.34	37	45	42	2.27	1 fő - 3%	9 fő - 28%	22 fő - 69%
16 évesek	37	47	43	2.72	32	43	39	3.69	6 fő - 22%	9 fő - 33%	12 fő - 44%
17 évesek	33	46	42	3.38	36	41	39	2.02	4 fő - 21%	8 fő - 42%	7 fő - 37%
18+ évesek	35	45	42.00	2.76	32	40	37.00	2.06	21 fő - 25%	47 fő - 57%	15 fő - 18%

	Összesen:	20 %	45 %	35 %
--	-----------	------	------	------

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	15	45	32	8.89	21	40	36	6.63	2 fő - 6%	30 fő - 94%
16 évesek	15	45	30	8.13	20	40	36	7.91	3 fő - 11%	24 fő - 89%
17 évesek	20	31	28	3.52	20	40	23	6.34	1 fő - 5%	18 fő - 95%
18+ évesek	12	80	37.00	16.29	12	80	43.00	25.32	3 fő - 4%	81 fő - 96%

	Összesen:	6 %	94 %
--	-----------	-----	------

Törzsemelés teszt (cm)

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

	Összesen:	0 %	100 %
--	-----------	-----	-------

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	1	27	11	8.31	2	20	8	5.19	20 fő - 63%	12 fő - 38%
16 évesek	2	35	15	9.84	2	10	6	2.74	16 fő - 59%	11 fő - 41%
17 évesek	4	30	12	8.17	5	14	8	3.23	10 fő - 53%	9 fő - 47%
18+ évesek	3	34	18.00	4.93	1	15	8.00	3.89	26 fő - 31%	58 fő - 69%

	Összesen:	44 %	56 %
--	-----------	------	------

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	27	51	37	7.11	23	42	30	5.80	2 fő - 6%	9 fő - 29%	20 fő - 65%
16 évesek	23	53	36	6.93	19	36	27	5.21	5 fő - 19%	10 fő - 37%	12 fő - 44%

17 évesek	20	61	43	10.99	22	44	28	6.12	4 fő - 18%	6 fő - 27%	12 fő - 55%
18+ évesek	24	75	47.00	9.80	19	39	28.00	4.26	9 fő - 10%	27 fő - 30%	53 fő - 60%
Összesen:									12 %	31 %	57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	167	210	185	18.24	140	200	160	14.76		4 fő - 25%	12 fő - 75%
16 évesek	182	230	201	21.00	100	170	141	20.60	1 fő - 10%	3 fő - 30%	6 fő - 60%
17 évesek	118	221	171	34.98	136	170	151	12.48	4 fő - 25%	4 fő - 25%	8 fő - 50%
18+ évesek	140	225	190.00	17.87	110	188	145.00	14.75	23 fő - 27%	27 fő - 32%	34 fő - 40%
Összesen:									22 %	30 %	48 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	8	39	22	8.52	14	40	29	7.14	13 fő - 41%	19 fő - 59%
16 évesek	12	37	22	7.62	18	40	29	8.00	12 fő - 48%	13 fő - 52%
17 évesek	13	32	23	5.94	17	41	32	7.30	10 fő - 45%	12 fő - 55%
18+ évesek	5	44	26.00	7.50	8	46	32.00	7.55	29 fő - 33%	59 fő - 67%
Összesen:									38 %	62 %