



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 1 960 / 929 fiú, 1 031 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 84,69 %

Nyomtatás dátuma: 2026.01.23 15:30:23



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	66	62%	23%	15%	112	73%	16%	11%	
16 évesek	193	70%	18%	12%	203	69%	22%	9%	
17 évesek	215	67%	18%	15%	197	74%	18%	8%	
18+ évesek	304	61%	21%	18%	357	69%	20%	11%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	62	66%	24%	10%	113	71%	19%	10%	
16 évesek	192	68%	24%	8%	210	59%	27%	14%	
17 évesek	210	58%	30%	12%	203	61%	25%	14%	
18+ évesek	302	59%	28%	13%	361	58%	24%	18%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	62	50%	10%	40%	108	30%	29%	41%	
16 évesek	192	54%	8%	38%	192	52%	27%	21%	
17 évesek	205	69%	11%	20%	184	60%	20%	20%	
18+ évesek	287	72%	12%	16%	300	72%	15%	13%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	66	14%	86%		114	4%	96%		
16 évesek	197	9%	91%		213	5%	95%		
17 évesek	215	8%	92%		206	10%	90%		
18+ évesek	298	11%	89%		365	5%	95%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	65	31%	69%		105	37%	63%		
16 évesek	189	30%	70%		200	40%	60%		
17 évesek	208	34%	66%		197	40%	60%		
18+ évesek	290	29%	71%		346	37%	63%		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	65	51%		49%	112	27%		73%	
16 évesek	194	47%		53%	209	30%		70%	
17 évesek	215	59%		41%	207	33%		67%	
18+ évesek	301	54%		46%	364	24%		76%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	66	12%	30%	58%	113	7%	29%	64%	
16 évesek	194	14%	20%	66%	196	12%	35%	53%	
17 évesek	209	16%	26%	58%	189	16%	39%	45%	
18+ évesek	300	17%	26%	57%	316	18%	40%	42%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	66	33%		67%	110	22%		78%	
16 évesek	198	35%		65%	208	29%		71%	
17 évesek	216	47%		53%	201	29%		71%	
18+ évesek	303	59%		41%	360	28%		72%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	66	38%		62%	113	45%		55%	
16 évesek	194	24%		76%	213	58%		42%	
17 évesek	215	31%		69%	205	50%		50%	
18+ évesek	303	35%		65%	365	60%		40%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Dunaújvárosi Szakképzési Centrum

Létszám: 1 960 / 929 fiú, 1 031 lány
Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 84,69 %
Nyomtatás dátuma: 2026.01.23 15:30:23

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

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

15 évesek	16.35	36.73	22.85	5.11	16.21	37.34	22.43	4.61	22 fő - 12%	33 fő - 19%	123 fő - 69%
16 évesek	15.10	43.64	22.54	5.03	15.47	45.98	22.91	5.07	41 fő - 10%	79 fő - 20%	276 fő - 70%
17 évesek	16.00	45.54	23.65	5.58	16.24	48.65	23.02	4.79	47 fő - 12%	75 fő - 18%	290 fő - 70%
18+ évesek	15.50	48.65	25.20	6.45	14.87	44.63	23.60	5.21	94 fő - 14%	136 fő - 21%	431 fő - 65%
Összesen:									12 %	20 %	68 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	4.00	42.10	17.92	8.42	5.00	47.40	26.08	8.22	18 fő - 10%	36 fő - 21%	121 fő - 69%
16 évesek	4.00	42.00	17.00	9.06	10.50	50.00	28.26	8.07	44 fő - 11%	104 fő - 26%	254 fő - 63%
17 évesek	4.00	45.70	19.28	9.58	9.50	47.10	28.33	7.56	54 fő - 13%	114 fő - 28%	245 fő - 59%
18+ évesek	4.00	49.90	20.82	10.36	11.00	50.00	30.22	8.46	106 fő - 16%	170 fő - 26%	387 fő - 58%
Összesen:									13 %	26 %	61 %

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
15 évesek	31.54	64.73	42.57	8.45	29.43	53.34	38.34	4.34	63 fő - 37%	37 fő - 22%	70 fő - 41%
16 évesek	27.86	63.25	41.13	7.62	28.70	63.20	36.43	5.15	202 fő - 53%	67 fő - 17%	115 fő - 30%
17 évesek	27.30	69.29	38.72	7.06	28.45	51.31	35.47	3.93	252 fő - 65%	58 fő - 15%	79 fő - 20%
18+ évesek	21.15	69.06	37.57	7.44	25.31	47.11	33.70	3.96	423 fő - 72%	80 fő - 14%	84 fő - 14%
Összesen:									61 %	16 %	23 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	6.00	80.00	57.44	23.11	10.00	80.00	48.10	22.56	14 fő - 8%	166 fő - 92%
16 évesek	0.00	80.00	57.46	23.73	1.00	80.00	47.43	23.14	28 fő - 7%	382 fő - 93%
17 évesek	0.00	81.00	57.00	23.23	1.00	80.00	45.66	25.95	37 fő - 9%	384 fő - 91%
18+ évesek	0.00	80.00	59.43	24.46	0.00	80.00	47.78	24.03	49 fő - 7%	614 fő - 93%
Összesen:									8 %	92 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	4.80	30.00	24.18	5.15	12.00	30.00	23.17	4.68	59 fő - 35%	111 fő - 65%
16 évesek	2.00	30.00	24.11	5.54	11.00	30.00	23.22	4.68	137 fő - 35%	252 fő - 65%
17 évesek	8.80	30.00	24.71	4.85	11.00	30.00	23.20	4.35	149 fő - 37%	256 fő - 63%
18+ évesek	3.40	30.00	24.67	5.28	8.00	30.00	23.73	4.99	211 fő - 33%	425 fő - 67%
Összesen:									35 %	65 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	1.00	35.00	14.68	6.98	1.00	52.00	10.48	6.94	63 fő - 36%	114 fő - 64%
16 évesek	0.00	35.00	16.41	6.81	0.00	38.00	9.70	5.88	154 fő - 38%	249 fő - 62%
17 évesek	1.00	50.00	15.61	7.48	0.00	30.00	9.57	5.79	196 fő - 46%	226 fő - 54%
18+ évesek	0.00	45.00	15.81	7.33	1.00	26.00	10.52	5.86	252 fő - 38%	413 fő - 62%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	13.60	55.70	37.88	8.07	15.00	46.00	28.81	5.46	16 fő - 9%	53 fő - 30%	110 fő - 61%
16 évesek	3.00	75.70	41.71	10.29	16.00	43.60	28.13	5.75	51 fő - 13%	108 fő - 28%	231 fő - 59%
17 évesek	20.60	71.50	43.41	10.45	13.00	50.50	27.83	5.79	65 fő - 16%	129 fő - 32%	204 fő - 51%
18+ évesek	6.70	72.80	44.47	10.55	12.00	48.50	28.00	5.56	108 fő - 18%	205 fő - 33%	303 fő - 49%
Összesen:									15 %	31 %	54 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	13.00	249.00	184.26	35.19	70.00	238.00	152.45	25.10	46 fő - 26%	130 fő - 74%
16 évesek	110.00	260.00	194.15	30.14	90.00	226.00	148.80	24.90	129 fő - 32%	277 fő - 68%
17 évesek	110.00	280.00	191.63	30.94	18.00	218.00	150.34	26.30	161 fő - 39%	256 fő - 61%
18+ évesek	51.00	269.00	188.30	32.74	52.00	220.00	152.37	25.19	279 fő - 42%	384 fő - 58%
Összesen:									37 %	63 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	4.50	49.50	23.04	7.88	11.00	46.00	29.66	7.09	76 fő - 42%	103 fő - 58%
16 évesek	4.90	38.40	24.62	7.20	6.00	43.50	28.22	7.50	170 fő - 42%	237 fő - 58%
17 évesek	7.80	47.50	24.31	8.17	6.50	49.00	29.03	8.03	168 fő - 40%	252 fő - 60%
18+ évesek	1.50	45.00	24.15	8.18	4.90	49.00	27.86	7.36	324 fő - 49%	344 fő - 51%
Összesen:									44 %	56 %