



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 1 971 / 938 fiú, 1 033 lány
Tanév: 2024/2025



Adatfeltöltöttségi állapot: 94,44 %
Nyomtatás dátuma: 2026.01.23 07:55:55

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	57	65%	18%	17%	94	74%	14%	12%	
16 évesek	211	70%	18%	12%	268	69%	20%	11%	
17 évesek	231	70%	15%	15%	236	68%	19%	13%	
18+ évesek	369	64%	22%	14%	352	73%	16%	11%	

Testzsírszázalék (TZS %)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	57	65%	30%	5%	95	66%	22%	12%	
16 évesek	216	59%	34%	7%	271	57%	28%	15%	
17 évesek	235	67%	24%	9%	244	49%	28%	23%	
18+ évesek	366	61%	30%	9%	362	50%	27%	23%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	58	52%	14%	34%	94	44%	19%	37%	
16 évesek	217	52%	15%	33%	256	55%	22%	23%	
17 évesek	234	56%	13%	31%	229	63%	17%	20%	
18+ évesek	363	74%	13%	13%	345	70%	17%	13%	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	57	12%	88%		96	9%	91%		
16 évesek	218	11%	89%		269	14%	86%		
17 évesek	241	11%	89%		236	11%	89%		
18+ évesek	368	14%	86%		362	16%	84%		

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
15 évesek	55	33%	67%		89	34%	66%		
16 évesek	210	42%	58%		256	41%	59%		
17 évesek	231	43%	57%		232	40%	60%		
18+ évesek	358	44%	56%		335	36%	64%		

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	59	51%	49%	93	25%	75%	
16 évesek	218	49%	51%	268	32%	68%	
17 évesek	239	47%	53%	240	24%	76%	
18+ évesek	370	51%	49%	355	32%	68%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő					Fő			
15 évesek	59	10%	22%	68%	95	6%	32%	62%	
16 évesek	216	14%	22%	64%	269	12%	35%	53%	
17 évesek	240	6%	22%	72%	242	12%	27%	61%	
18+ évesek	375	10%	25%	65%	362	14%	39%	47%	

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	59	41%	59%	93	23%	77%	
16 évesek	215	41%	59%	264	32%	68%	
17 évesek	237	37%	63%	237	37%	63%	
18+ évesek	369	51%	49%	354	37%	63%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő		
15 évesek	59	42%	58%	94	56%	44%	
16 évesek	217	41%	59%	270	60%	40%	
17 évesek	238	44%	56%	242	60%	40%	
18+ évesek	368	42%	58%	364	61%	39%	

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Dunaújvárosi Szakképzési Centrum

Létszám: 1 971 / 938 fiú, 1 033 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 94,44 %
Nyomtatás dátuma: 2026.01.23 07:55:55

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	15.79	42.83	23.15	5.24	16.67	35.02	22.54	4.34	21 fő - 14%	23 fő - 15%	107 fő - 71%
16 évesek	15.21	40.91	22.97	5.04	2.53	46.71	22.76	5.40	54 fő - 11%	91 fő - 19%	334 fő - 70%
17 évesek	15.10	45.86	23.38	5.49	15.33	49.76	23.87	5.79	66 fő - 14%	79 fő - 17%	322 fő - 69%
18+ évesek	15.46	46.33	24.43	5.76	11.21	49.48	23.38	5.14	88 fő - 12%	138 fő - 19%	495 fő - 69%
Összesen:									13 %	18 %	69 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	5.00	36.80	17.66	8.55	12.00	46.60	27.74	6.92	14 fő - 9%	38 fő - 25%	100 fő - 66%
16 évesek	4.00	44.10	17.81	8.41	11.80	50.00	28.68	8.22	57 fő - 12%	148 fő - 30%	282 fő - 58%
17 évesek	4.00	44.00	17.82	9.39	2.70	50.00	30.55	9.03	76 fő - 16%	125 fő - 26%	278 fő - 58%
18+ évesek	4.00	46.00	20.04	9.25	5.80	50.00	31.15	8.81	112 fő - 15%	209 fő - 29%	407 fő - 56%
Összesen:									14 %	28 %	58 %

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	29.26	54.25	40.34	5.69	29.82	54.24	38.19	5.20	71 fő - 47%	26 fő - 17%	55 fő - 36%
16 évesek	29.06	62.83	40.55	6.42	28.70	50.05	36.07	4.58	254 fő - 54%	89 fő - 19%	130 fő - 27%
17 évesek	27.39	64.60	40.24	7.06	27.82	50.01	35.05	4.41	275 fő - 59%	69 fő - 15%	119 fő - 26%
18+ évesek	23.81	61.76	37.07	7.20	24.71	54.17	33.25	4.58	510 fő - 72%	109 fő - 15%	89 fő - 13%
Összesen:									62 %	16 %	22 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	2.00	80.00	56.21	23.09	1.00	80.00	53.01	25.80	16 fő - 10%	137 fő - 90%
16 évesek	6.00	80.00	57.03	23.57	0.00	80.00	44.62	24.42	63 fő - 13%	424 fő - 87%
17 évesek	0.00	80.00	55.54	22.59	1.00	80.00	48.29	24.67	52 fő - 11%	425 fő - 89%
18+ évesek	1.00	80.00	52.68	23.97	0.00	80.00	46.62	26.03	110 fő - 15%	620 fő - 85%
Összesen:									13 %	87 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	9.00	30.00	24.42	4.86	14.50	30.00	24.38	4.37	48 fő - 33%	96 fő - 67%
16 évesek	11.00	30.00	23.20	4.36	10.00	30.00	23.55	4.20	194 fő - 42%	272 fő - 58%
17 évesek	7.20	30.00	23.50	5.16	11.50	30.00	23.00	4.51	192 fő - 41%	271 fő - 59%
18+ évesek	9.50	30.00	23.39	4.97	10.00	30.00	23.97	3.99	277 fő - 40%	416 fő - 60%
Összesen:									40 %	60 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	0.00	29.00	15.03	6.59	1.00	40.00	11.99	7.95	53 fő - 35%	99 fő - 65%
16 évesek	0.00	37.00	16.48	7.51	0.00	28.00	9.32	5.61	191 fő - 39%	295 fő - 61%
17 évesek	0.00	40.00	17.46	7.81	0.00	36.00	10.59	6.36	171 fő - 36%	308 fő - 64%
18+ évesek	0.00	80.00	17.01	8.63	0.00	29.00	9.17	5.39	300 fő - 41%	425 fő - 59%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
15 évesek	12.40	66.20	40.75	12.56	16.00	38.00	27.98	4.31	12 fő - 8%	43 fő - 28%	99 fő - 64%
16 évesek	10.20	68.60	41.41	11.76	13.00	45.00	28.08	5.26	61 fő - 13%	142 fő - 29%	282 fő - 58%
17 évesek	10.00	79.50	46.12	9.93	16.70	59.00	29.52	5.94	44 fő - 9%	117 fő - 24%	321 fő - 67%
18+ évesek	10.10	76.00	47.19	10.46	12.40	55.00	28.84	5.71	86 fő - 12%	236 fő - 32%	415 fő - 56%
Összesen:									11 %	29 %	60 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	133.00	260.00	187.46	28.47	95.00	210.00	152.84	21.63	45 fő - 30%	107 fő - 70%
16 évesek	90.00	265.00	187.87	30.78	60.00	255.00	147.13	28.46	173 fő - 36%	306 fő - 64%
17 évesek	110.00	265.00	196.17	28.70	75.00	226.00	148.51	28.22	174 fő - 37%	300 fő - 63%
18+ évesek	93.00	275.00	195.52	31.01	60.00	250.00	148.19	24.23	319 fő - 44%	404 fő - 56%
Összesen:									39 %	61 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
15 évesek	6.50	40.50	22.66	8.17	13.50	45.50	28.17	6.15	78 fő - 51%	75 fő - 49%
16 évesek	6.25	41.00	22.53	7.35	0.20	47.00	28.39	7.41	252 fő - 52%	235 fő - 48%
17 évesek	3.50	42.50	22.43	7.42	4.00	46.00	28.27	7.43	248 fő - 52%	232 fő - 48%
18+ évesek	3.50	49.00	22.43	7.40	6.50	49.75	28.42	7.25	379 fő - 52%	353 fő - 48%
Összesen:									52 %	48 %