

Létszám: 380 / 178 fiú, 202 lány  
Tanév: 2024/2025

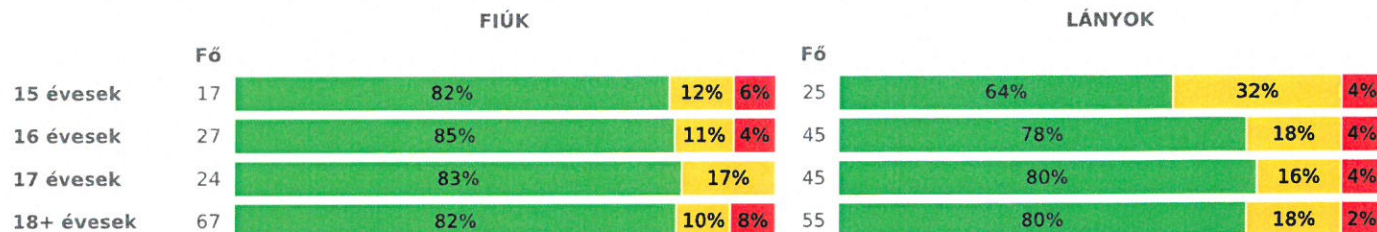


Adatfeltöltöttségi állapot: 83,39 %  
Nyomtatás dátuma: 2025.09.29 07:43:46

**INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ**

**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

**Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)**

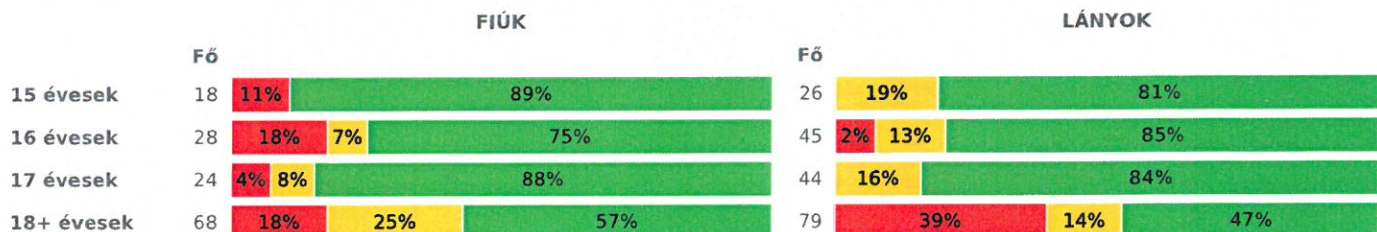


**Testzsírszázalék (TZS %)**



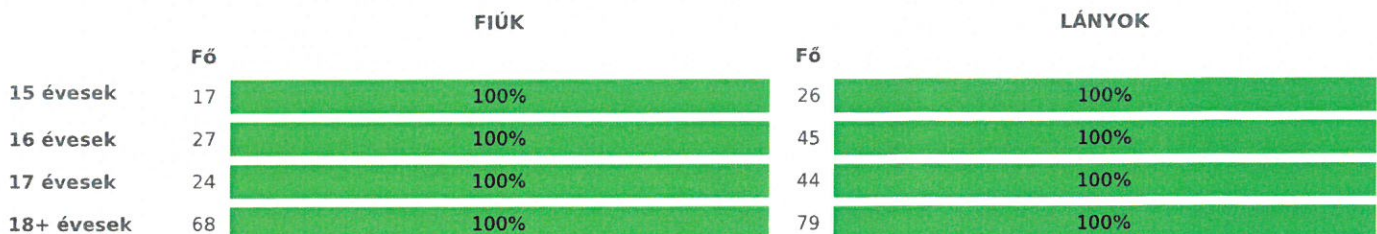
**AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL**

**Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)**



**VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL**

**Ütemezett hasizom teszt (db)**



**Törzsemelés teszt (cm)**

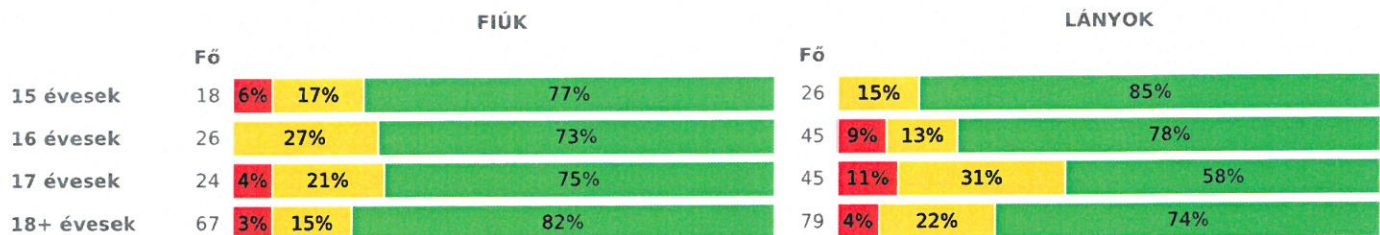




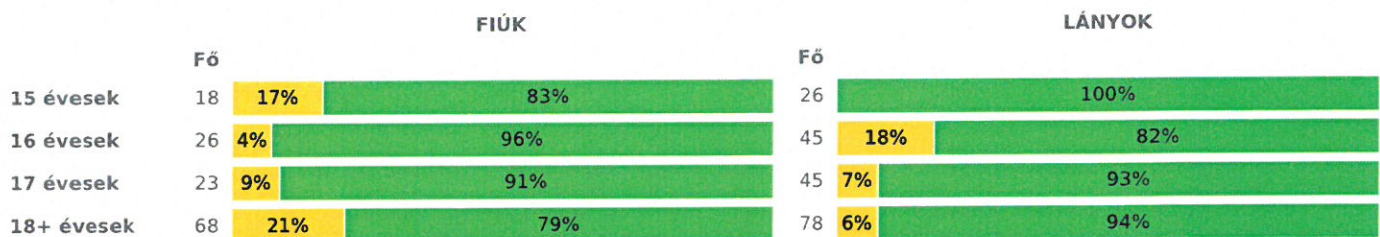
### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



### Kézi szorítóerő mérése (kg)

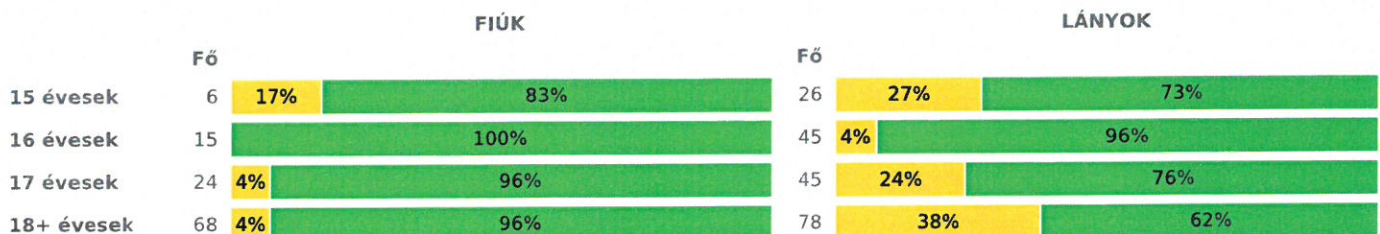


### Helyből távolugrás teszt (cm)



## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium, Technikum és Kollégium

Létszám: 380 / 178 fiú, 202 lány  
Tanév: 2024/2025



Adatfeltöltöttségi állapot: 83,39 %  
Nyomtatás dátuma: 2025.09.29 07:43:46

## INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m<sup>2</sup>)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	16.51	38.27	21.23	4.91	10.02	33.88	22.41	4.56	2 fő - 5%	10 fő - 24%	30 fő - 71%
16 évesek	17.22	32.85	21.84	3.40	17.99	32.89	22.12	3.72	3 fő - 4%	11 fő - 15%	58 fő - 81%
17 évesek	15.81	26.17	21.26	2.52	16.38	31.05	21.62	3.51	2 fő - 3%	11 fő - 16%	56 fő - 81%
18+ évesek	9.19	38.35	22.89	4.00	16.48	32.92	22.08	3.73	6 fő - 5%	17 fő - 14%	99 fő - 81%
Összesen:									4 %	16 %	80 %

#### Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	10.00	35.00	20.18	9.64	18.00	44.80	27.78	6.36	3 fő - 10%	9 fő - 29%	19 fő - 61%
16 évesek	6.00	14.00	10.98	2.24	13.50	44.40	27.57	7.05	4 fő - 7%	10 fő - 19%	40 fő - 74%
17 évesek	5.60	25.00	13.89	4.26	14.70	47.80	27.75	7.64	7 fő - 11%	7 fő - 10%	54 fő - 79%
18+ évesek	5.40	38.00	14.79	5.75	17.00	46.90	31.01	7.89	12 fő - 11%	14 fő - 13%	84 fő - 76%
Összesen:									10 %	15 %	75 %

#### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

##### Állóképességi ingafutás teszt (VO<sub>2max</sub>: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	35.99	56.98	50.84	6.29	36.06	49.83	41.34	3.04	2 fő - 5%	5 fő - 11%	37 fő - 84%
16 évesek	35.93	80.30	49.10	8.88	35.04	74.14	46.78	9.20	6 fő - 8%	8 fő - 11%	59 fő - 81%
17 évesek	40.44	69.81	49.85	7.25	36.71	74.60	48.50	9.49	1 fő - 1%	9 fő - 13%	58 fő - 85%
18+ évesek	29.37	53.34	43.88	3.85	30.47	62.88	38.88	6.56	43 fő - 29%	28 fő - 19%	76 fő - 52%
Összesen:									16 %	15 %	69 %

#### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

##### Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	38.00	80.00	61.88	14.22	26.00	80.00	71.04	15.35		43 fő - 100%
16 évesek	42.00	80.00	60.30	12.26	20.00	80.00	57.49	20.85		72 fő - 100%
17 évesek	29.00	80.00	64.42	18.51	20.00	80.00	60.32	20.40		68 fő - 100%
18+ évesek	25.00	80.00	66.18	17.95	21.00	80.00	51.52	22.32		147 fő - 100%
Összesen:									0 %	100 %

##### Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	21.00	30.00	25.33	3.40	17.00	30.00	26.57	2.79	4 fő - 13%	27 fő - 87%
16 évesek	19.00	30.00	26.08	3.47	16.50	30.00	26.25	3.32	7 fő - 13%	46 fő - 87%
17 évesek	19.00	29.00	24.21	2.74	15.00	30.00	26.42	3.51	11 fő - 18%	50 fő - 82%
18+ évesek	18.00	30.00	26.59	2.64	20.00	30.00	26.74	3.19	12 fő - 12%	89 fő - 88%
Összesen:									14 %	86 %

##### Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	2.00	22.00	17.56	4.63	7.00	23.00	13.96	5.04	2 fő - 5%	42 fő - 95%

16 évesek	11.00	30.00	19.30	3.25	0.00	24.00	11.49	5.34	15 fő - 21%	57 fő - 79%
17 évesek	12.00	30.00	20.25	4.29	3.00	35.00	14.25	6.65	8 fő - 12%	60 fő - 88%
18+ évesek	6.00	45.00	25.91	7.30	0.00	25.00	11.87	4.99	7 fő - 5%	140 fő - 95%

Összesen: 10 % 90 %

### Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	28.50	65.00	43.26	8.86	24.00	39.20	30.20	4.17	1 fő - 2%	7 fő - 16%	36 fő - 82%
16 évesek	31.00	65.30	44.85	9.87	19.60	40.00	30.45	4.57	4 fő - 6%	13 fő - 18%	54 fő - 76%
17 évesek	33.00	65.50	44.33	6.44	20.10	39.20	29.54	5.11	6 fő - 9%	19 fő - 28%	44 fő - 64%
18+ évesek	32.50	86.00	49.90	9.11	15.20	42.00	31.23	4.76	5 fő - 3%	27 fő - 18%	114 fő - 78%

Összesen: 5 % 20 % 75 %

### Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	116.00	234.00	198.22	33.06	140.00	210.00	176.42	16.78	3 fő - 7%	41 fő - 93%
16 évesek	172.00	275.00	210.42	20.64	110.00	212.00	169.53	27.50	9 fő - 13%	62 fő - 87%
17 évesek	166.00	246.00	211.48	19.51	110.00	210.00	171.31	21.70	5 fő - 7%	63 fő - 93%
18+ évesek	170.00	280.00	219.88	22.99	110.00	210.00	171.54	22.39	19 fő - 13%	127 fő - 87%

Összesen: 11 % 89 %

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	17.00	41.50	29.83	8.75	15.50	45.50	32.89	7.70	8 fő - 25%	24 fő - 75%
16 évesek	21.00	41.00	27.53	5.56	24.00	48.50	36.89	4.79	2 fő - 3%	58 fő - 97%
17 évesek	20.00	43.00	29.76	5.99	12.50	47.50	35.01	8.11	12 fő - 17%	57 fő - 83%
18+ évesek	15.10	44.50	31.32	5.97	5.00	50.00	32.42	8.07	33 fő - 23%	113 fő - 77%

Összesen: 18 % 82 %