

Létszám: 347 / 158 fiú, 189 lány
Tanév: 2025/2026

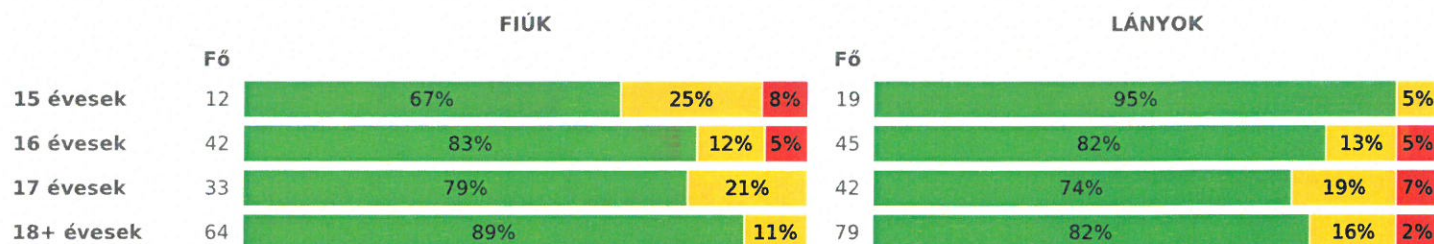


Adatfeltöltöttségi állapot: 99,01 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.24 08:48:57

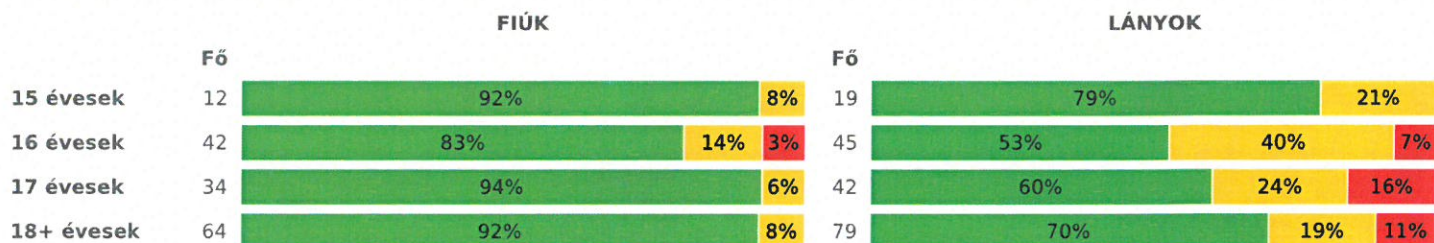
INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

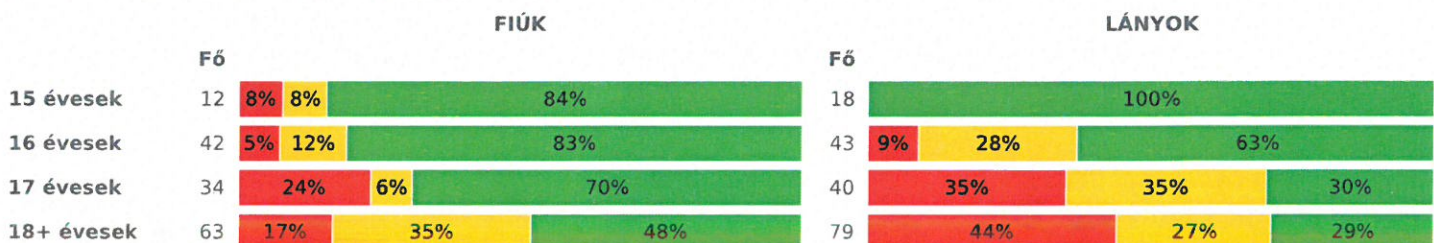


Testzsírszázalék (TZS %)



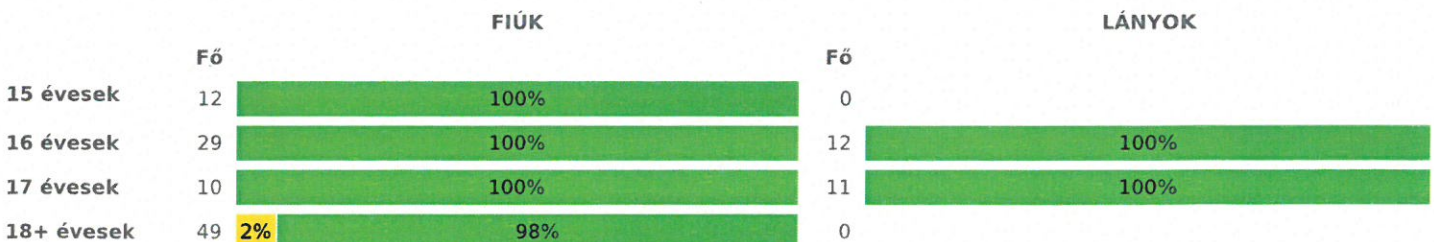
AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)



Törzsemelés teszt (cm)



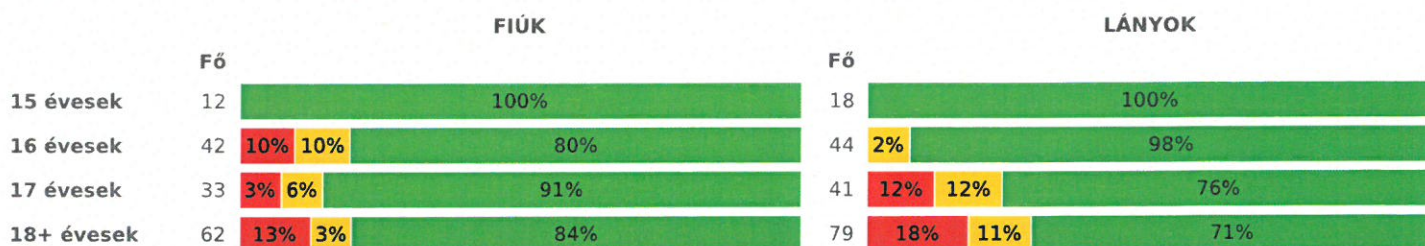
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)



Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2026



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségszóna

Balatonfüredi Szent Benedek Gimnázium, Technikum és Kollégium

Létszám: **347 / 158 fiú, 189 lány**
Tanév: **2025/2026**

Adatfeltöltöttségi állapot: 99,01 %
Nyomtatás dátuma: 2026.09.24 08:48:57



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

15 évesek	17.70	28.73	22.07	3.23	17.78	25.87	21.28	2.01	1 fő - 3%	4 fő - 13%	26 fő - 84%
16 évesek	16.69	37.87	21.66	3.55	16.96	35.43	22.25	3.58	4 fő - 4%	11 fő - 13%	72 fő - 83%
17 évesek	17.28	28.41	22.86	2.63	17.62	35.52	22.80	4.16	3 fő - 4%	15 fő - 20%	57 fő - 76%
18+ évesek	16.48	28.73	22.40	2.56	15.77	30.36	21.85	3.13	1 fő - 1%	20 fő - 15%	122 fő - 85%

Összesen: 3 % 15 % 82 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	5.00	30.00	13.83	7.26	19.20	35.00	26.08	4.18		5 fő - 16%	26 fő - 84%
16 évesek	5.00	35.00	14.21	6.49	15.00	49.20	29.25	6.43	4 fő - 4%	24 fő - 28%	59 fő - 68%
17 évesek	7.00	24.00	14.14	3.73	6.10	46.40	28.46	9.15	7 fő - 9%	12 fő - 16%	57 fő - 75%
18+ évesek	4.00	27.70	14.88	4.73	9.00	43.60	23.51	10.69	9 fő - 6%	20 fő - 14%	114 fő - 80%

Összesen: 6 % 18 % 76 %

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	34.63	55.31	49.43	5.74	39.24	50.00	43.19	2.63	1 fő - 3%	1 fő - 3%	28 fő - 93%
16 évesek	38.40	63.53	50.85	6.49	35.18	57.55	41.95	5.19	6 fő - 7%	17 fő - 20%	62 fő - 73%
17 évesek	27.80	64.38	47.21	7.29	31.80	45.32	37.47	3.36	22 fő - 30%	16 fő - 22%	36 fő - 49%
18+ évesek	32.42	57.18	45.07	4.49	27.30	51.05	36.13	4.68	46 fő - 32%	43 fő - 30%	53 fő - 37%

Összesen: 23 % 23 % 54 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	60.00	80.00	77.25	6.31	0	0	0	0		12 fő - 100%
16 évesek	35.00	80.00	76.48	10.05	80.00	80.00	80.00	0.00		41 fő - 100%
17 évesek	35.00	80.00	72.00	16.16	80.00	80.00	80.00	0.00		21 fő - 100%
18+ évesek	20.00	80.00	51.37	18.42	0	0	0	0	1 fő - 2%	48 fő - 98%

Összesen: 1 % 99 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
17 évesek	24.00	25.00	24.50	0.50	0	0	0	0		2 fő - 100%
18+ évesek	21.90	30.00	25.67	1.82	0	0	0	0	1 fő - 4%	24 fő - 96%

Összesen: 4 % 96 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	5.00	22.00	16.25	5.12	8.00	25.00	16.78	4.43	3 fő - 10%	27 fő - 90%
16 évesek	2.00	48.00	22.17	8.16	6.00	36.00	17.07	5.30	6 fő - 7%	81 fő - 93%
17 évesek	16.00	28.00	19.12	2.46	2.00	23.00	12.85	5.87	9 fő - 12%	66 fő - 88%
18+ évesek	15.00	40.00	25.65	6.95	1.00	25.00	10.32	4.31	8 fő - 6%	134 fő - 94%

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	32.00	60.00	43.33	6.50	21.00	37.00	29.56	3.79	1 fő - 3%	3 fő - 10%	26 fő - 87%
16 évesek	33.00	71.00	47.02	9.69	18.20	47.00	30.00	5.89	4 fő - 5%	21 fő - 24%	62 fő - 71%
17 évesek	25.00	67.00	46.94	9.24	20.40	42.70	29.54	5.14	7 fő - 9%	16 fő - 21%	52 fő - 69%
18+ évesek	38.00	63.20	47.63	6.58	15.30	40.40	29.02	5.35	13 fő - 9%	38 fő - 27%	91 fő - 64%
Összesen:									7 %	23 %	70 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	179.00	230.00	202.08	18.74	155.00	230.00	189.28	21.00			30 fő - 100%
16 évesek	31.00	269.00	205.05	37.84	135.00	227.00	183.80	20.29	4 fő - 5%	5 fő - 6%	77 fő - 90%
17 évesek	172.00	270.00	214.79	21.88	93.00	218.00	170.49	31.34	6 fő - 8%	7 fő - 9%	61 fő - 82%
18+ évesek	120.00	250.00	213.34	26.54	100.00	208.00	159.67	24.87	22 fő - 16%	11 fő - 8%	108 fő - 77%
Összesen:									10 %	7 %	83 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	26.00	41.50	32.71	5.41	26.50	47.50	35.78	5.46	1 fő - 3%	29 fő - 97%
16 évesek	15.00	45.00	30.06	7.18	19.00	46.00	34.57	6.69	17 fő - 20%	70 fő - 80%
17 évesek	19.50	42.00	30.29	5.62	21.00	46.00	35.38	6.29	12 fő - 16%	63 fő - 84%
18+ évesek	15.66	50.00	31.13	6.67	7.50	50.00	34.06	7.33	23 fő - 16%	119 fő - 84%
Összesen:									16 %	84 %