



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Létszám: 796 / 398 fiú, 398 lány

Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,79 %

Nyomtatás dátuma: 2025.10.25 18:51:07



INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK					LÁNYOK				
	Fő				Fő				
13 évesek	9	56%	33%	11%	15	100%			
14 évesek	15	87%		13%	28	96%		4%	
15 évesek	39	87%	10%	3%	57	89%	9%	2%	
16 évesek	55	100%			81	90%	7%	3%	
17 évesek	69	87%	10%	3%	69	91%	6%	3%	
18+ évesek	92	85%	12%	3%	131	94%		6%	

Testzsírszázalék (TZS %)

		FIÚK						LÁNYOK			
	Fő					Fő					
13 évesek	11	64%		36%		15	100%				
14 évesek	13	92%			8%	28	93%			7%	
15 évesek	40	80%		20%		58	90%		9%	1%	
16 évesek	56	89%			11%	81	78%		15%	7%	
17 évesek	72	78%		18%	4%	70	76%		20%	4%	
18+ évesek	113	81%		18%	1%	130	70%		18%	12%	

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
13 évesek	8	13%	87%		15	100%		
14 évesek	16	6%	6%	88%	28	4%	7%	89%
15 évesek	43	5%	14%	81%	53	2%	8%	90%
16 évesek	57	14%	11%	75%	75	1%	41%	58%
17 évesek	73	25%	8%	67%	68	6%	46%	48%
18+ évesek	115	22%	40%	38%	130	48%	24%	28%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő		
13 évesek	9	33%	67%	15		100%
14 évesek	17	24%	76%	28		100%
15 évesek	43		100%	60		100%
16 évesek	59	8%	92%	78		100%
17 évesek	74	9%	91%	68	1%	99%

18+ évesek	115	10%	90%	132	1%	99%
------------	-----	-----	-----	-----	----	-----

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	10	50%	50%	15	7%	93%	
14 évesek	15	47%	53%	26	23%	77%	
15 évesek	41	22%	78%	53	13%	87%	
16 évesek	58	10%	90%	77	17%	83%	
17 évesek	77	23%	77%	62	27%	73%	
18+ évesek	113	11%	89%	113	11%	89%	

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	9	100%		15	100%		
14 évesek	17	6%	94%	28	4%	96%	
15 évesek	43	5%	95%	60	3%	97%	
16 évesek	59	8%	92%	79	8%	92%	
17 évesek	77	6%	94%	69	16%	84%	
18+ évesek	115	3%	97%	130	13%	87%	

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK			
	Fő				Fő			
13 évesek	11	18%	18%	64%	15	7%	13%	80%
14 évesek	18	11%	50%	39%	26	15%	27%	58%
15 évesek	43	9%	30%	61%	57	11%	21%	68%
16 évesek	57	16%	30%	54%	82	10%	37%	53%
17 évesek	80	24%	28%	48%	69	13%	52%	35%
18+ évesek	117	8%	32%	60%	131	18%	36%	46%

Helyből távolugrás teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	11	18%	82%	15	100%		
14 évesek	19	11%	89%	26	12%	88%	
15 évesek	43	9%	91%	58	7%	93%	
16 évesek	59	12%	88%	77	6%	94%	
17 évesek	77	17%	83%	68	10%	90%	
18+ évesek	117	12%	88%	128	20%	80%	

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonsági teszt (cm)

FIÚK				LÁNYOK			
	Fő			Fő			
13 évesek	11	18%	82%	15	7%	93%	
14 évesek	18	11%	89%	27	19%	81%	
15 évesek	43	23%	77%	58	14%	86%	
16 évesek	58	26%	74%	80	34%	66%	

17 évesek	81	35%	65%	69	30%	70%
18+ évesek	114	33%	67%	131	44%	56%

Magyar Diáksport Szövetség - 2025



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Budapest II. Kerületi Móricz Zsigmond Gimnázium

Létszám: 796 / 398 fiú, 398 lány
Tanév: 2024/2025

Adatfeltöltöttségi állapot: 88,79 %
Nyomtatás dátuma: 2025.10.25 18:51:07

INTÉZMÉNYI ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	17.85	27.36	21.14	2.99	18.42	20.83	19.50	0.67	1 fő - 4%	3 fő - 13%	20 fő - 83%
14 évesek	15.15	24.44	18.45	2.55	16.23	24.30	19.92	1.91		3 fő - 7%	40 fő - 93%
15 évesek	15.67	30.61	20.21	3.10	15.03	29.20	19.92	2.82	2 fő - 2%	9 fő - 9%	85 fő - 89%
16 évesek	16.42	24.10	20.37	1.81	12.11	34.91	20.59	3.42	2 fő - 2%	6 fő - 4%	128 fő - 94%
17 évesek	15.87	43.56	21.73	3.76	15.69	30.78	20.66	2.71	4 fő - 3%	11 fő - 8%	123 fő - 89%
18+ évesek	3.14	31.13	21.65	3.71	16.64	27.89	20.57	2.35	3 fő - 1%	19 fő - 10%	201 fő - 90%
Összesen:									2 %	8 %	90 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
13 évesek	8.70	29.50	18.41	7.44	17.00	26.00	20.77	2.64		4 fő - 15%	22 fő - 85%
14 évesek	6.40	35.00	15.51	6.88	13.60	31.00	21.32	3.76	1 fő - 2%	2 fő - 5%	38 fő - 93%
15 évesek	5.00	26.50	13.96	5.84	14.00	38.10	22.74	5.08	1 fő - 1%	13 fő - 14%	84 fő - 86%
16 évesek	1.00	30.40	12.57	6.12	14.00	48.00	25.03	7.21	6 fő - 5%	18 fő - 13%	113 fő - 82%
17 évesek	5.00	42.30	15.81	7.57	12.00	45.00	26.35	6.40	6 fő - 4%	27 fő - 19%	109 fő - 77%
18+ évesek	5.00	48.00	17.11	6.88	10.00	47.00	27.45	7.47	17 fő - 7%	44 fő - 18%	182 fő - 75%
Összesen:									5 %	16 %	79 %

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
13 évesek	39.18	64.45	51.38	7.80	42.19	58.76	45.42	4.86		1 fő - 4%	22 fő - 96%
14 évesek	37.62	66.33	49.19	6.36	35.68	54.48	43.86	4.14	2 fő - 5%	3 fő - 7%	39 fő - 89%
15 évesek	39.06	63.86	48.94	5.66	33.57	56.71	42.22	3.94	3 fő - 3%	10 fő - 10%	83 fő - 86%
16 évesek	36.26	67.18	48.75	7.42	33.79	55.77	40.72	4.21	9 fő - 7%	37 fő - 28%	86 fő - 65%
17 évesek	32.08	70.63	46.54	7.06	33.94	71.62	39.85	5.10	22 fő - 16%	37 fő - 26%	82 fő - 58%
18+ évesek	23.59	66.57	44.83	7.01	26.27	49.43	36.72	4.00	88 fő - 36%	77 fő - 31%	80 fő - 33%
Összesen:									18 %	24 %	58 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	20.00	80.00	35.44	23.95	40.00	80.00	55.00	17.80	3 fő - 13%	21 fő - 88%
14 évesek	20.00	80.00	38.41	23.47	40.00	80.00	64.04	18.18	4 fő - 9%	41 fő - 91%
15 évesek	24.00	80.00	43.70	17.54	40.00	80.00	74.68	12.24	103 fő - 100%	
16 évesek	1.00	80.00	48.97	21.97	31.00	80.00	67.03	18.15	5 fő - 4%	132 fő - 96%
17 évesek	1.00	80.00	46.12	23.89	15.00	80.00	55.76	19.27	8 fő - 6%	134 fő - 94%
18+ évesek	18.00	80.00	35.97	16.40	14.00	80.00	57.95	21.11	12 fő - 5%	235 fő - 95%
Összesen:									5 %	95 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	20.00	30.00	24.00	3.66	22.00	30.00	28.93	2.41	6 fő - 24%	19 fő - 76%
14 évesek	16.00	30.00	22.93	3.51	17.00	30.00	26.58	4.39	13 fő - 32%	28 fő - 68%
15 évesek	19.00	30.00	25.98	3.63	15.00	30.00	27.16	3.84	16 fő - 17%	78 fő - 83%
16 évesek	18.00	30.00	26.76	3.34	16.00	30.00	26.18	3.63	19 fő - 14%	116 fő - 86%
17 évesek	5.00	30.00	25.77	5.58	10.00	30.00	25.90	4.59	35 fő - 25%	104 fő - 75%
18+ évesek	18.00	30.00	27.70	3.47	17.50	30.00	27.62	3.07	24 fő - 11%	202 fő - 89%
Összesen:									17 %	83 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	15.00	40.00	24.33	8.71	8.00	25.00	10.80	4.05	24 fő - 100%	
14 évesek	10.00	40.00	23.53	7.77	5.00	40.00	15.00	7.66	2 fő - 4%	43 fő - 96%
15 évesek	13.00	40.00	24.81	6.25	1.00	31.00	14.42	6.61	4 fő - 4%	99 fő - 96%
16 évesek	9.00	43.00	25.51	6.80	3.00	30.00	12.63	5.90	11 fő - 8%	127 fő - 92%
17 évesek	6.00	46.00	27.17	7.01	1.00	30.00	10.39	5.55	16 fő - 11%	130 fő - 89%
18+ évesek	2.00	33.00	26.88	4.58	1.00	42.00	11.59	6.58	20 fő - 8%	225 fő - 92%
Összesen:									8 %	92 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FFSZ	 FSZ	 EZ
13 évesek	16.50	37.70	26.41	5.55	18.00	28.00	25.10	2.39	3 fő - 12%	4 fő - 15%	19 fő - 73%
14 évesek	15.80	52.40	30.96	8.44	16.00	35.80	24.84	4.08	6 fő - 14%	16 fő - 36%	22 fő - 50%
15 évesek	22.00	58.00	37.45	7.97	14.00	43.70	28.32	5.53	10 fő - 10%	25 fő - 25%	65 fő - 65%
16 évesek	6.00	57.00	38.07	9.88	16.00	51.00	28.12	5.94	17 fő - 12%	47 fő - 34%	75 fő - 54%
17 évesek	5.00	60.30	38.63	11.78	18.80	36.60	27.10	3.81	28 fő - 19%	58 fő - 39%	63 fő - 42%
18+ évesek	18.00	65.70	44.61	7.98	13.00	63.20	28.31	5.73	33 fő - 13%	84 fő - 34%	131 fő - 53%
Összesen:									14 %	33 %	53 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	 FSZ	 EZ
13 évesek	155.00	200.00	173.45	13.34	137.00	183.00	149.47	13.33	2 fő - 8%	24 fő - 92%
14 évesek	160.00	215.00	187.58	19.02	120.00	205.00	159.96	22.91	5 fő - 11%	40 fő - 89%
15 évesek	140.00	240.00	203.93	23.28	120.00	205.00	162.62	17.76	8 fő - 8%	93 fő - 92%
16 évesek	157.00	280.00	209.07	21.54	115.00	230.00	165.84	21.28	12 fő - 9%	124 fő - 91%
17 évesek	140.00	280.00	214.62	26.69	100.00	200.00	156.12	17.68	20 fő - 14%	125 fő - 86%

Összesen:

12 %

88 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
13 évesek	18.50	33.50	23.64	4.25	25.00	47.50	34.33	6.65	3 fő - 12%	23 fő - 88%
14 évesek	18.50	36.50	24.97	4.23	3.00	50.00	32.37	9.58	7 fő - 16%	38 fő - 84%
15 évesek	12.00	39.00	24.09	5.56	15.50	50.00	35.54	8.37	18 fő - 18%	83 fő - 82%
16 évesek	7.00	44.50	23.77	7.05	10.00	50.00	33.21	8.40	42 fő - 30%	96 fő - 70%
17 évesek	1.00	45.50	24.15	9.81	9.50	50.00	32.91	8.06	49 fő - 33%	101 fő - 67%
18+ évesek	5.50	45.00	25.03	7.78	5.00	50.00	32.07	9.43	96 fő - 39%	149 fő - 61%

Összesen:

30 %

70 %