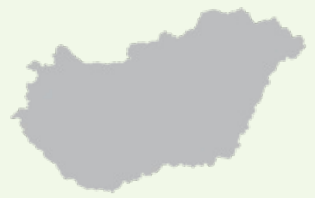




- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

## Tarjáni Kéttannyelvű Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: **183 / 84 fiú, 99 lány**  
Tanév: **2025/2026**



Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %  
Nyomtatás dátuma: 2026.10.07 07:41:13

### FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

### TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

| FIÚK      |    |     |     |     | LÁNYOK |     |     |     |  |
|-----------|----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--|
|           | Fő |     |     |     | Fő     |     |     |     |  |
| 11 évesek | 9  | 56% | 33% | 11% | 14     | 64% | 21% | 15% |  |
| 12 évesek | 22 | 68% | 18% | 14% | 21     | 62% | 19% | 19% |  |
| 13 évesek | 25 | 84% | 8%  | 8%  | 25     | 64% | 32% | 4%  |  |
| 14 évesek | 14 | 93% | 7%  |     | 28     | 71% | 25% | 4%  |  |
| 15 évesek | 14 | 50% | 36% | 14% | 10     | 80% | 20% |     |  |

#### Testzsírszázalék (TZS %)

| FIÚK      |    |     |     |    | LÁNYOK |     |     |     |  |
|-----------|----|-----|-----|----|--------|-----|-----|-----|--|
|           | Fő |     |     |    | Fő     |     |     |     |  |
| 11 évesek | 9  | 56% | 44% |    | 14     | 57% | 36% | 7%  |  |
| 12 évesek | 22 | 64% | 27% | 9% | 21     | 62% | 24% | 14% |  |
| 13 évesek | 25 | 92% | 8%  |    | 25     | 68% | 24% | 8%  |  |
| 14 évesek | 14 | 93% | 7%  |    | 28     | 68% | 21% | 11% |  |
| 15 évesek | 14 | 50% | 43% | 7% | 10     | 70% | 20% | 10% |  |

### AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

| FIÚK      |    |      |     |     | LÁNYOK |      |     |  |  |
|-----------|----|------|-----|-----|--------|------|-----|--|--|
|           | Fő |      |     |     | Fő     |      |     |  |  |
| 11 évesek | 9  | 11%  | 89% |     | 14     | 100% |     |  |  |
| 12 évesek | 22 | 9%   | 91% |     | 21     | 5%   | 95% |  |  |
| 13 évesek | 25 | 8%   | 92% |     | 25     | 16%  | 84% |  |  |
| 14 évesek | 14 | 100% |     |     | 28     | 7%   | 93% |  |  |
| 15 évesek | 14 | 21%  | 29% | 50% | 10     | 20%  | 80% |  |  |

### VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

#### Ütemezett hasizom teszt (db)

| FIÚK      |    |      |  |  | LÁNYOK |      |  |  |  |
|-----------|----|------|--|--|--------|------|--|--|--|
|           | Fő |      |  |  | Fő     |      |  |  |  |
| 12 évesek | 5  | 100% |  |  | 4      | 100% |  |  |  |
| 13 évesek | 5  | 100% |  |  | 5      | 100% |  |  |  |
| 14 évesek | 1  | 100% |  |  | 0      |      |  |  |  |

#### Törzsemelés teszt (cm)

| FIÚK |    |  |  |  | LÁNYOK |  |  |  |  |
|------|----|--|--|--|--------|--|--|--|--|
|      | Fő |  |  |  | Fő     |  |  |  |  |

## Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

|           |    | FIÚK    |    | LÁNYOK |
|-----------|----|---------|----|--------|
|           | Fő |         | Fő |        |
| 11 évesek | 9  | 100%    | 14 | 100%   |
| 12 évesek | 22 | 5% 95%  | 21 | 100%   |
| 13 évesek | 25 | 16% 84% | 25 | 100%   |
| 14 évesek | 14 | 7% 93%  | 28 | 100%   |
| 15 évesek | 14 | 21% 79% | 10 | 100%   |

## Kézi szorítóerő mérése (kg)

|           |    | FIÚK       |    | LÁNYOK  |
|-----------|----|------------|----|---------|
|           | Fő |            | Fő |         |
| 11 évesek | 9  | 100%       | 14 | 7% 93%  |
| 12 évesek | 22 | 14% 86%    | 21 | 24% 76% |
| 13 évesek | 25 | 40% 60%    | 25 | 28% 72% |
| 14 évesek | 14 | 29% 71%    | 28 | 21% 79% |
| 15 évesek | 14 | 7% 36% 57% | 10 | 30% 70% |

## Helyből távolugrás teszt (cm)

|           |    | FIÚK       |    | LÁNYOK  |
|-----------|----|------------|----|---------|
|           | Fő |            | Fő |         |
| 11 évesek | 9  | 11% 89%    | 14 | 7% 93%  |
| 12 évesek | 22 | 14% 86%    | 21 | 5% 95%  |
| 13 évesek | 25 | 12% 88%    | 25 | 4% 96%  |
| 14 évesek | 14 | 7% 93%     | 28 | 7% 93%  |
| 15 évesek | 14 | 7% 29% 64% | 10 | 20% 80% |

## HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

### Hajlékonysági teszt (cm)

|           |    | FIÚK    |    | LÁNYOK  |
|-----------|----|---------|----|---------|
|           | Fő |         | Fő |         |
| 11 évesek | 9  | 11% 89% | 14 | 21% 79% |
| 12 évesek | 22 | 27% 73% | 21 | 24% 76% |
| 13 évesek | 25 | 28% 72% | 25 | 8% 92%  |
| 14 évesek | 14 | 14% 86% | 28 | 11% 89% |
| 15 évesek | 14 | 36% 64% | 10 | 10% 90% |

Magyar Diáksport Szövetség - 2026



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

### Tarjáni Kéttannyelvű Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola

Létszám: 183 / 84 fiú, 99 lány

Tanév: 2025/2026

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2026.10.07 07:41:13



## FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

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

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 17   | 26   | 21    | 2.82   | 14     | 31   | 20    | 4.65   | 3 fő - 13%           | 6 fő - 26%  | 14 fő - 61% |
| 12 évesek | 15   | 27   | 20    | 3.68   | 13     | 32   | 21    | 5.19   | 7 fő - 16%           | 8 fő - 19%  | 28 fő - 65% |
| 13 évesek | 15   | 33   | 20    | 3.94   | 16     | 27   | 21    | 2.82   | 3 fő - 6%            | 10 fő - 20% | 37 fő - 74% |
| 14 évesek | 16   | 26   | 19    | 2.45   | 16     | 28   | 21    | 3.68   | 1 fő - 2%            | 8 fő - 19%  | 33 fő - 79% |
| 15 évesek | 18   | 30   | 23    | 3.81   | 17     | 25   | 21    | 2.63   | 2 fő - 8%            | 7 fő - 29%  | 15 fő - 63% |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 9 %                  | 21 %        | 70 %        |

Testzsírszázalék (TZS %)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |             |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ         | EZ          |
| 11 évesek | 14   | 34   | 24    | 6.56   | 7      | 38   | 24    | 7.62   | 1 fő - 4%            | 9 fő - 39%  | 13 fő - 57% |
| 12 évesek | 7    | 37   | 20    | 8.77   | 5      | 40   | 23    | 9.43   | 5 fő - 11%           | 11 fő - 26% | 27 fő - 63% |
| 13 évesek | 5    | 39   | 16    | 7.88   | 11     | 39   | 24    | 7.09   | 4 fő - 8%            | 6 fő - 12%  | 40 fő - 80% |
| 14 évesek | 5    | 26   | 12    | 5.68   | 14     | 37   | 24    | 7.83   | 3 fő - 7%            | 7 fő - 17%  | 32 fő - 76% |
| 15 évesek | 5    | 34   | 21    | 8.87   | 13     | 39   | 26    | 7.32   | 2 fő - 9%            | 8 fő - 33%  | 14 fő - 58% |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 8 %                  | 23 %        | 69 %        |

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |            |             |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|------------|-------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FFSZ                 | FSZ        | EZ          |
| 11 évesek | 40   | 63   | 49    | 7.53   | 42     | 60   | 48    | 4.29   |                      | 1 fő - 4%  | 22 fő - 96% |
| 12 évesek | 38   | 68   | 49    | 7.97   | 40     | 58   | 46    | 4.45   |                      | 3 fő - 7%  | 40 fő - 93% |
| 13 évesek | 40   | 67   | 52    | 8.57   | 38     | 61   | 45    | 5.70   |                      | 6 fő - 12% | 44 fő - 88% |
| 14 évesek | 41   | 65   | 52    | 7.05   | 38     | 65   | 47    | 5.46   |                      | 2 fő - 5%  | 40 fő - 95% |
| 15 évesek | 33   | 64   | 48    | 9.82   | 37     | 54   | 47    | 5.82   | 3 fő - 13%           | 6 fő - 25% | 15 fő - 63% |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 2 %                  | 10 %       | 88 %        |

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |              |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|--------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ           |
| 12 évesek | 80   | 80   | 80    | 0.00   | 80     | 80   | 80    | 0.00   |                      | 9 fő - 100%  |
| 13 évesek | 80   | 80   | 80    | 0.00   | 80     | 80   | 80    | 0.00   |                      | 10 fő - 100% |
| 14 évesek | 80   | 80   | 80    | 0.00   | 0      | 0    | 0     | 0      |                      | 1 fő - 100%  |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 0 %                  | 100 %        |

Törzsemelés teszt (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |       |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|-------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ    |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 0 %                  | 100 % |

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY |              |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|----------------------|--------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás | FSZ                  | EZ           |
| 11 évesek | 12   | 29   | 19    | 5.12   | 10     | 41   | 17    | 7.23   |                      | 23 fő - 100% |

|           |    |    |    |       |   |    |    |      |            |             |
|-----------|----|----|----|-------|---|----|----|------|------------|-------------|
| 12 évesek | 9  | 30 | 18 | 4.96  | 8 | 31 | 17 | 6.58 | 1 fő - 2%  | 42 fő - 98% |
| 13 évesek | 9  | 40 | 21 | 8.50  | 7 | 21 | 15 | 3.57 | 4 fő - 8%  | 46 fő - 92% |
| 14 évesek | 10 | 53 | 22 | 10.53 | 7 | 30 | 18 | 5.88 | 1 fő - 2%  | 41 fő - 98% |
| 15 évesek | 12 | 33 | 17 | 5.30  | 8 | 30 | 20 | 6.34 | 3 fő - 13% | 21 fő - 88% |
| Összesen: |    |    |    |       |   |    |    |      | 5 %        | 95 %        |

Kézi szorítóerő mérése (kg)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY                                                                     |                                                                                         |                                                                                        |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás |  FFSZ |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 19   | 32   | 24    | 3.76   | 18     | 30   | 22    | 3.39   |                                                                                          | 1 fő - 4%                                                                               | 22 fő - 96%                                                                            |
| 12 évesek | 18   | 35   | 25    | 4.31   | 18     | 34   | 24    | 3.93   |                                                                                          | 8 fő - 19%                                                                              | 35 fő - 81%                                                                            |
| 13 évesek | 20   | 41   | 27    | 4.68   | 20     | 35   | 25    | 3.68   |                                                                                          | 17 fő - 34%                                                                             | 33 fő - 66%                                                                            |
| 14 évesek | 25   | 44   | 32    | 5.61   | 21     | 39   | 28    | 4.39   |                                                                                          | 10 fő - 24%                                                                             | 32 fő - 76%                                                                            |
| 15 évesek | 25   | 55   | 37    | 8.80   | 23     | 37   | 28    | 4.05   | 1 fő - 4%                                                                                | 8 fő - 33%                                                                              | 15 fő - 63%                                                                            |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 1 %                                                                                      | 24 %                                                                                    | 75 %                                                                                   |

Helyből távolugrás teszt (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY                                                                     |                                                                                         |                                                                                        |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás |  FFSZ |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 115  | 195  | 160   | 24.14  | 125    | 169  | 144   | 11.44  | 1 fő - 4%                                                                                | 1 fő - 4%                                                                               | 21 fő - 91%                                                                            |
| 12 évesek | 125  | 210  | 165   | 20.29  | 116    | 195  | 155   | 18.52  |                                                                                          | 4 fő - 9%                                                                               | 39 fő - 91%                                                                            |
| 13 évesek | 137  | 210  | 174   | 19.62  | 125    | 215  | 161   | 21.17  |                                                                                          | 4 fő - 8%                                                                               | 46 fő - 92%                                                                            |
| 14 évesek | 160  | 205  | 181   | 15.49  | 128    | 210  | 167   | 20.04  |                                                                                          | 3 fő - 7%                                                                               | 39 fő - 93%                                                                            |
| 15 évesek | 90   | 229  | 177   | 32.84  | 140    | 195  | 166   | 17.72  | 1 fő - 4%                                                                                | 6 fő - 25%                                                                              | 17 fő - 71%                                                                            |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 1 %                                                                                      | 10 %                                                                                    | 89 %                                                                                   |

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

|           | FIÚK |      |       |        | LÁNYOK |      |       |        | FELADATELLÁTÁSI HELY                                                                      |                                                                                          |
|-----------|------|------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | Min. | Max. | Átlag | Szórás | Min.   | Max. | Átlag | Szórás |  FSZ |  EZ |
| 11 évesek | 20   | 31   | 25    | 4.04   | 17     | 40   | 29    | 5.49   | 4 fő - 17%                                                                                | 19 fő - 83%                                                                              |
| 12 évesek | 13   | 31   | 23    | 4.05   | 18     | 42   | 32    | 6.86   | 11 fő - 26%                                                                               | 32 fő - 74%                                                                              |
| 13 évesek | 18   | 34   | 24    | 4.44   | 20     | 43   | 32    | 5.33   | 9 fő - 18%                                                                                | 41 fő - 82%                                                                              |
| 14 évesek | 16   | 38   | 25    | 5.74   | 0      | 49   | 33    | 8.83   | 5 fő - 12%                                                                                | 37 fő - 88%                                                                              |
| 15 évesek | 12   | 36   | 23    | 5.74   | 24     | 50   | 37    | 6.94   | 6 fő - 25%                                                                                | 18 fő - 75%                                                                              |
| Összesen: |      |      |       |        |        |      |       |        | 19 %                                                                                      | 81 %                                                                                     |