



TESTÖSSZETÉL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	BMI (kg/m ²)				Testzsírszázalék (%)					
	Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges	Életkor (év)	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
	7	≤ 14,0	14,1–18,0	18,1–21,0	21,1 ≤	7	≤ 8,2	8,3–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤
8	≤ 14,2	14,3–18,6	18,7–22,0	22,1 ≤	8	≤ 8,3	8,4–18,8	18,9–26,9	27,0 ≤	
9	≤ 14,5	14,6–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 8,6	8,7–20,6	20,7–30,0	30,1 ≤	
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,4	24,5 ≤	10	≤ 8,8	8,9–22,4	22,5–33,1	33,2 ≤	
11	≤ 15,2	15,3–20,8	20,9–25,5	25,6 ≤	11	≤ 8,7	8,8–23,6	23,7–35,3	35,4 ≤	
12	≤ 15,6	15,7–21,4	21,5–26,4	26,5 ≤	12	≤ 8,3	8,4–23,6	23,7–35,8	35,9 ≤	
13	≤ 16,1	16,2–22,2	22,3–27,2	27,3 ≤	13	≤ 7,7	7,8–22,8	22,9–34,9	35,0 ≤	
14	≤ 16,7	16,8–22,9	23,0–27,9	28,0 ≤	14	≤ 7,0	7,1–21,3	21,4–33,1	33,2 ≤	
15	≤ 17,3	17,4–23,5	23,6–28,5	28,6 ≤	15	≤ 6,5	6,6–20,1	20,2–31,4	31,5 ≤	
16	≤ 17,8	17,9–24,1	24,2–29,1	29,2 ≤	16	≤ 6,4	6,5–20,1	20,2–31,5	31,6 ≤	
17	≤ 18,3	18,4–24,6	24,7–29,6	29,7 ≤	17	≤ 6,6	6,7–20,9	21,0–32,9	33,0 ≤	
18*	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18*	≤ 6,9	7,0–22,2	22,3–35,0	35,1 ≤	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL	Kézi szorítóerő mérése (kg)							Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzs-emelés teszt (cm)	HAJLÉKONYSÁGI PROFIL	Hajlékonysági teszt (cm)
	Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Életkor (év)	Egészség-zóna		
	7	≤ 8,8	8,9–11,2	11,3 ≤	113 ≤	4 ≤	4 ≤	15–30	7	20 ≤			
8	≤ 10,3	10,4–13,1	13,2 ≤	118 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30	8	20 ≤				
9	≤ 11,9	12,0–15,2	15,3 ≤	123 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30	9	20 ≤				
10	≤ 13,7	13,8–17,3	17,4 ≤	128 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30	10	20 ≤				
11	≤ 15,7	15,8–19,9	20,0 ≤	135 ≤	8 ≤	15 ≤	23–30	11	20 ≤				
12	≤ 18,3	18,4–23,1	23,2 ≤	148 ≤	10 ≤	18 ≤	23–30	12	20 ≤				
13	≤ 21,8	21,9–27,4	27,5 ≤	160 ≤	12 ≤	21 ≤	23–30	13	20 ≤				
14	≤ 25,6	25,7–32,2	32,3 ≤	171 ≤	14 ≤	24 ≤	23–30	14	20 ≤				
15	≤ 28,9	29,0–36,3	36,4 ≤	180 ≤	16 ≤	24 ≤	23–30	15	20 ≤				
16	≤ 31,4	31,5–39,3	39,4 ≤	188 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	16	20 ≤				
17	≤ 33,1	33,2–41,4	41,5 ≤	195 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	17	20 ≤				
18*	≤ 34,3	34,4–42,8	42,9 ≤	201 ≤	18 ≤	24 ≤	23–30	18*	20 ≤				

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL	20 méteres állóképességi ingafutás teszt						
	Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészség-zóna	
		Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7							
8							
9							
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤	
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤	
12	≤ 16	≤ 37,6	17–23	37,7–40,2	24 ≤	40,3 ≤	
13	≤ 22	≤ 38,6	23–29	38,7–41,0	30 ≤	41,1 ≤	
14	≤ 28	≤ 39,6	29–35	39,7–42,4	36 ≤	42,5 ≤	
15	≤ 34	≤ 40,6	35–41	40,7–43,5	42 ≤	43,6 ≤	
16	≤ 38	≤ 41,0	39–46	41,1–44,0	47 ≤	44,1 ≤	
17	≤ 42	≤ 41,2	43–49	41,3–44,1	50 ≤	44,2 ≤	
18*	≤ 45	≤ 41,2	46–53	41,3–44,2	54 ≤	44,3 ≤	

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTÓSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.

Életkor (év)	BMI (kg/m ²)				Életkor (év)	Testzsírszázalék (%)			
	Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges		Sovány	Egészség-zóna	Fejlesztés szükséges	Fokozott fejlesztés szükséges
	7	≤ 13,9	14,0–17,9	18,0–20,8		20,9 ≤	7	≤ 10,0	10,1–20,8
8	≤ 14,1	14,2–18,5	18,6–21,9	22,0 ≤	8	≤ 10,4	10,5–20,8	20,9–28,3	28,4 ≤
9	≤ 14,4	14,5–19,3	19,4–23,2	23,3 ≤	9	≤ 10,9	11,0–22,6	22,7–30,7	30,8 ≤
10	≤ 14,8	14,9–20,1	20,2–24,5	24,6 ≤	10	≤ 11,5	11,6–24,3	24,4–32,9	33,0 ≤
11	≤ 15,3	15,4–21,0	21,1–25,8	25,9 ≤	11	≤ 12,1	12,2–25,7	25,8–34,4	34,5 ≤
12	≤ 15,9	16,0–22,0	22,1–26,9	27,0 ≤	12	≤ 12,6	12,7–26,7	26,8–35,4	35,5 ≤
13	≤ 16,6	16,7–22,8	22,9–27,9	28,0 ≤	13	≤ 13,3	13,4–27,7	27,8–36,4	36,3 ≤
14	≤ 17,2	17,3–23,5	23,6–28,6	28,7 ≤	14	≤ 13,9	14,0–28,5	28,6–36,7	36,8 ≤
15	≤ 17,7	17,8–24,0	24,1–29,1	29,2 ≤	15	≤ 14,5	14,6–29,1	29,2–37,0	37,1 ≤
16	≤ 18,1	18,2–24,4	24,5–29,5	29,6 ≤	16	≤ 15,2	15,3–29,7	29,8–37,3	37,4 ≤
17	≤ 18,4	18,5–24,8	24,9–29,8	29,9 ≤	17	≤ 15,8	15,9–30,4	30,5–37,8	37,9 ≤
18*	≤ 18,5	18,6–24,9	25,0–29,9	30,0 ≤	18*	≤ 16,4	16,5–31,3	31,4–38,5	38,6 ≤

Életkor (év)	Kézi szorítóerő mérése (kg)			Helyből távolugrás teszt (cm)	Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)	Ütemezett hasizom teszt (db)	Törzs-emelés teszt (cm)	Életkor (év)	Hajlékonysági teszt (cm)
	Fokozott fejlesztés szükséges	Fejlesztés szükséges	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna	Egészség-zóna		Egészség-zóna
	7	≤ 8,4	8,5–10,2	10,3 ≤	110 ≤	4 ≤	4 ≤		15–30
8	≤ 9,8	9,9–12,0	12,1 ≤	115 ≤	5 ≤	6 ≤	15–30	8	23 ≤
9	≤ 11,5	11,6–14,0	14,1 ≤	120 ≤	6 ≤	9 ≤	15–30	9	23 ≤
10	≤ 13,5	13,6–16,5	16,6 ≤	125 ≤	7 ≤	12 ≤	23–30	10	23 ≤
11	≤ 15,9	16,0–19,4	19,5 ≤	130 ≤	7 ≤	15 ≤	23–30	11	25 ≤
12	≤ 18,1	18,2–22,1	22,2 ≤	133 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	12	25 ≤
13	≤ 19,8	19,9–24,2	24,3 ≤	135 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	13	25 ≤
14	≤ 21,1	21,2–25,7	25,8 ≤	137 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	14	25 ≤
15	≤ 22,0	22,1–26,8	26,9 ≤	139 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	15	31 ≤
16	≤ 22,6	22,7–27,6	27,7 ≤	140 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	16	31 ≤
17	≤ 23,2	23,3–28,3	28,4 ≤	141 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	17	31 ≤
18*	≤ 23,6	23,7–28,7	28,8 ≤	142 ≤	7 ≤	18 ≤	23–30	18*	31 ≤

20 méteres állóképességi ingafutás teszt						
Életkor (év)	Fokozott fejlesztés szükséges		Fejlesztés szükséges		Egészség-zóna	
	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)	Megtett távok száma	Aerob kapacitás (ml/kg/min)
7						
8						
9						
10	≤ 9	≤ 37,3	10–16	37,4–40,1	17 ≤	40,2 ≤
11	≤ 12	≤ 37,3	13–19	37,4–40,1	20 ≤	40,2 ≤
12	≤ 14	≤ 37,0	15–22	37,1–40,0	23 ≤	40,1 ≤
13	≤ 16	≤ 36,6	17–24	36,7–39,6	25 ≤	39,7 ≤
14	≤ 18	≤ 36,3	19–26	36,4–39,3	27 ≤	39,4 ≤
15	≤ 21	≤ 36,0	22–30	36,1–39,0	31 ≤	39,1 ≤
16	≤ 23	≤ 35,8	24–31	35,9–38,8	32 ≤	38,9 ≤
17	≤ 26	≤ 35,7	27–34	35,8–38,7	35 ≤	38,8 ≤
18*	≤ 28	≤ 35,3	29–37	35,4–38,5	38 ≤	38,6 ≤

A TESZT MEGISMERÉSE ÉS VÉGREHAJTÁSA JAVASOLT.
A SZTENDERD ALAPJÁN TÖRTÉNŐ MINŐSÍTÉS AZ ÉLETKORI SAJÁTÓSÁGOK MIATT NEM JAVASOLT.