



| 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) | | OPCIONÁLIS | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | Életkor (év) | Fokozott fejlesztés szükséges | Fejlesztés szükséges | Egészség-zóna | Fokozott fejlesztés szükséges | Fejlesztés szükséges | Egészség-zóna | Egészség-zóna | Életkor (év) | Ütemezett hasizom teszt (db) | Törzs-emelés teszt (cm) |
| | 7 | ≤ 8,8 | 8,9–11,2 | 11,3 ≤ | ≤ 85 | 86–100 | 101 ≤ | 4 ≤ | 7 | 4 ≤ | 15–30 |
| 8 | ≤ 10,3 | 10,4–13,1 | 13,2 ≤ | ≤ 94 | 95–110 | 111 ≤ | 5 ≤ | 8 | 6 ≤ | 15–30 | |
| 9 | ≤ 11,9 | 12,0–15,2 | 15,3 ≤ | ≤ 103 | 104–119 | 120 ≤ | 6 ≤ | 9 | 9 ≤ | 15–30 | |
| 10 | ≤ 13,7 | 13,8–17,3 | 17,4 ≤ | ≤ 110 | 111–127 | 128 ≤ | 7 ≤ | 10 | 12 ≤ | 23–30 | |
| 11 | ≤ 15,7 | 15,8–19,9 | 20,0 ≤ | ≤ 117 | 118–134 | 135 ≤ | 8 ≤ | 11 | 15 ≤ | 23–30 | |
| 12 | ≤ 18,3 | 18,4–23,1 | 23,2 ≤ | ≤ 125 | 126–143 | 144 ≤ | 10 ≤ | 12 | 18 ≤ | 23–30 | |
| 13 | ≤ 21,8 | 21,9–27,4 | 27,5 ≤ | ≤ 135 | 136–154 | 155 ≤ | 12 ≤ | 13 | 21 ≤ | 23–30 | |
| 14 | ≤ 25,6 | 25,7–32,2 | 32,3 ≤ | ≤ 151 | 152–167 | 168 ≤ | 14 ≤ | 14 | 24 ≤ | 23–30 | |
| 15 | ≤ 28,9 | 29,0–36,3 | 36,4 ≤ | ≤ 165 | 166–179 | 180 ≤ | 16 ≤ | 15 | 24 ≤ | 23–30 | |
| 16 | ≤ 31,4 | 31,5–39,3 | 39,4 ≤ | ≤ 175 | 176–187 | 188 ≤ | 18 ≤ | 16 | 24 ≤ | 23–30 | |
| 17 | ≤ 33,1 | 33,2–41,4 | 41,5 ≤ | ≤ 184 | 185–192 | 193 ≤ | 18 ≤ | 17 | 24 ≤ | 23–30 | |
| 18* | ≤ 34,3 | 34,4–42,8 | 42,9 ≤ | ≤ 188 | 189–196 | 197 ≤ | 18 ≤ | 18* | 24 ≤ | 23–30 | |

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

| 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 | 20,9–28,3 | 28,4 ≤ |
| 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) | | OPCIONÁLIS | |
|--------------|-------------------------------|----------------------|---------------|-------------------------------|----------------------|---------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------|--|
| | Fokozott fejlesztés szükséges | Fejlesztés szükséges | Egészség-zóna | Fokozott fejlesztés szükséges | Fejlesztés szükséges | Egészség-zóna | Egészség-zóna | Ütemezett hasizom teszt (db) | Törzs-emelés teszt (cm) | |
| 7 | ≤ 8,4 | 8,5–10,2 | 10,3 ≤ | ≤ 74 | 75–92 | 93 ≤ | 4 ≤ | 4 ≤ | 15–30 | |
| 8 | ≤ 9,8 | 9,9–12,0 | 12,1 ≤ | ≤ 82 | 83–100 | 101 ≤ | 5 ≤ | 6 ≤ | 15–30 | |
| 9 | ≤ 11,5 | 11,6–14,0 | 14,1 ≤ | ≤ 91 | 92–109 | 110 ≤ | 6 ≤ | 9 ≤ | 15–30 | |
| 10 | ≤ 13,5 | 13,6–16,5 | 16,6 ≤ | ≤ 98 | 99–117 | 118 ≤ | 7 ≤ | 12 ≤ | 23–30 | |
| 11 | ≤ 15,9 | 16,0–19,4 | 19,5 ≤ | ≤ 105 | 106–125 | 126 ≤ | 7 ≤ | 15 ≤ | 23–30 | |
| 12 | ≤ 18,1 | 18,2–22,1 | 22,2 ≤ | ≤ 112 | 113–133 | 134 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 13 | ≤ 19,8 | 19,9–24,2 | 24,3 ≤ | ≤ 118 | 119–139 | 140 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 14 | ≤ 21,1 | 21,2–25,7 | 25,8 ≤ | ≤ 121 | 122–143 | 144 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 15 | ≤ 22,0 | 22,1–26,8 | 26,9 ≤ | ≤ 123 | 124–145 | 146 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 16 | ≤ 22,6 | 22,7–27,6 | 27,7 ≤ | ≤ 126 | 127–145 | 146 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 17 | ≤ 23,2 | 23,3–28,3 | 28,4 ≤ | ≤ 129 | 130–145 | 146 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |
| 18* | ≤ 23,6 | 23,7–28,7 | 28,8 ≤ | ≤ 130 | 131–146 | 147 ≤ | 7 ≤ | 18 ≤ | 23–30 | |

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

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