

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ – Sachliche Bezugsnorm

Klasse 5

Mädchen

Note	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)
1	8,7	3,06	1,05
2	9,3	2,76	1,00
3	9,9	2,46	0,95
4	10,6	2,16	0,85
5	11,5	1,86	0,75

Jungen

Note	50 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)
1	8,5	3,24	1,15
2	9,1	2,94	1,05
3	9,7	2,64	0,95
4	10,4	2,34	0,85
5	11,2	2,00	0,75

Klasse 6

Mädchen

Note	Dauerlauf ab (min)	Schlagball 80 g ab (m)	Wurfball 200 g ab (m)
1	30	25,00	22,00
2	27	22,50	19,50
3	23	19,00	16,00
4	18	16,00	13,00
5	12	12,50	9,50

Jungen

Note	Dauerlauf ab (min)	Schlagball 80 g ab (m)	Wurfball 200 g ab (m)
1	30	39,00	30,00
2	27	34,00	26,50
3	23	28,50	21,00
4	18	22,30	15,00
5	12	15,60	9,50

Klasse 7*Mädchen*

Note	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)
1	11,9	3,43	1,20
2	12,7	3,13	1,15
3	13,5	2,78	1,05
4	14,4	2,38	0,95
5	15,4	2,00	0,85

Jungen

Note	75 m ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)
1	11,4	3,77	1,25
2	12,1	3,47	1,20
3	12,9	3,12	1,10
4	13,7	2,72	1,00
5	14,6	2,32	0,90

Klasse 8*Mädchen*

Note	Dauerlauf ab (min)	Cooper- Test ab (m)	Wurfball 200 g ab (m)
1	40	2350	30,00
2	37	2150	25,90
3	33	1900	21,50
4	27	1650	16,70
5	20	1350	11,50

Jungen

Note	Dauerlauf ab (min)	Cooper- Test ab (m)	Wurfball 200 g ab (m)
1	40	2700	41,00
2	37	2450	34,60
3	33	2200	27,90
4	27	1900	20,80
5	20	1500	13,40

Klasse 9*Mädchen*

Note	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Hochsprung ab (m)
1	11,4	15,0	1,25
2	12,0	15,9	1,20
3	12,7	16,8	1,10
4	13,5	17,8	1,00
5	14,4	19,0	0,90

Jungen

Note	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Hochsprung ab (m)
1	10,8	13,6	1,40
2	11,4	14,3	1,35
3	12,2	15,2	1,25
4	13,0	16,1	1,10
5	13,8	17,1	0,95

Klasse 10*Mädchen*

Note	Cooper- Test ab (m)	Kugelstoßen 3 kg ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)
1	2450	7,50	27,00
2	2250	6,80	23,00
3	2000	6,00	20,00
4	1750	5,00	16,50
5	1450	3,80	14,50

Jungen

Note	Cooper- Test ab (m)	Kugelstoßen 4 kg ab (m)	Schleuderball 1kg ab (m)
1	2800	9,00	36,00
2	2600	8,10	34,00
3	2350	7,00	30,00
4	2000	5,80	25,00
5	1600	4,50	20,50

Klasse 11*Mädchen*

Note	100 m ab (min)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoßen 3 kg ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)	Cooper-Test ab (m)
1	14,7	4,07	1,30	7,80	28,00	2500
2	15,5	3,71	1,25	7,10	25,20	2300
3	16,4	3,32	1,15	6,30	21,90	2050
4	17,4	2,90	1,05	5,30	18,20	1800
5	18,5	2,45	0,95	4,10	14,00	1500

Jungen

Note	100 m ab (min)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoßen 4 kg ab (m)	Schleuderball ab (m)	Cooper-Test ab (m)
1	12,9	4,98	1,50	9,70	37,00	2850
2	13,9	4,57	1,40	8,80	35,00	2650
3	14,7	4,12	1,30	7,70	31,00	2350
4	15,5	3,62	1,20	6,50	26,00	2050
5	16,4	3,06	1,05	5,00	21,50	1650