

Jungen – Normwerttabelle - Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik – Sek. 1

Jgst.	Note		100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoßen 5 Kg ab (m)	Speer-wurf 800 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
10	1		13,3	4,95	1,50	8,90	29,00	35	2 : 20	2800
	2		13,9	4,55	1,43	7,90	25,50	31	2 : 35	2600
	3		14,7	4,15	1,34	6,90	21,50	27	2 : 50	2300
	4		15,5	3,65	1,26	5,70	18,00	21	3 : 10	2000
	5		16,4	3,10	1,17	4,40	13,00	14	3 : 30	1600

Jgst.	Note	75 m ab (s)	100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoßen 4 Kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
9	1	10,4	13,6	4,70	1,43	9,00	50,00	33	2 : 30	2700
	2	11,0	14,3	4,30	1,35	8,10	44,00	30	2 : 45	2500
	3	11,6	15,2	3,90	1,26	7,00	37,20	25	3 : 00	2200
	4	12,3	16,1	3,45	1,17	6,00	29,40	20	3 : 20	1900
	5	13,0	17,1	2,95	1,10	5,00	20,40	13	3 : 40	1500

Jgst.	Note	75 m ab (s)		Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoßen 3 Kg ab (m)	Wurf 200 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
8	1	10,8		4,40	1,34	8,50	45,00	30	2 : 40	2500
	2	11,5		4,05	1,26	7,40	39,60	27	2 : 55	2300
	3	12,3		3,65	1,20	6,40	33,50	23	3 : 10	2000
	4	13,1		3,20	1,14	5,30	26,50	18	3 : 30	1800
	5	13,9		2,75	1,06	4,50	18,40	12	3 : 50	1400

Jgst.	Note	50 m ab (s)	75 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)		Wurf 200 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
7	1	7,7	11,4	4,05	1,27		36,00	27	2 : 50	2300
	2	8,5	12,1	3,75	1,21		31,00	24	3 : 05	2100
	3	9,0	12,9	3,40	1,15		25,00	21	3 : 20	1900
	4	9,8	13,7	3,10	1,07		20,90	16	3 : 40	1700
	5	11,0	14,7	2,55	1,00		15,50	11	4 : 00	1300

Jgst.	Note	50 m ab (s)		Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)		Wurf 80 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
6	1	8,1		3,80	1,22		33,00	24	3 : 00	2200
	2	8,8		3,45	1,17		29,00	21	3 : 15	2000
	3	9,7		3,15	1,10		22,00	18	3 : 30	1800
	4	10,3		2,80	1,03		16,00	14	3 : 50	1600
	5	10,9		2,40	0,95		10,00	10	4 : 10	1250

Jgst.	Note	50 m ab (s)		Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)		Wurf 80 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
5	1	8,4		3,55	1,17		29,00	20	3 : 10	2100
	2	9,1		3,25	1,12		24,00	18	3 : 25	1950
	3	9,9		2,90	1,06		17,00	15	3 : 40	1750
	4	10,7		2,55	1,00		12,50	12	4 : 00	1550
	5	11,3		2,30	0,93		8,50	8	4 : 20	1200