

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

Jgst.	Note		100 m ab (s)	Weit-sprung ab (m)	Hoch-sprung ab (m)	Kugel-stoßen 4 Kg ab (m)	Speer-wurf 600 g ab (m)	Dauer-lauf ab (min)	800 m ab (min:s)	12-Minu-tenlauf ab (m)
10	1		14,5	4,10	1,33	7,50	22,00	35	3 : 30	2600
	2		15,4	3,75	1,26	6,50	19,50	31	3 : 45	2400
	3		16,3	3,45	1,19	5,60	17,50	27	4 : 00	2200
	4		17,4	3,05	1,13	4,60	15,00	21	4 : 15	2000
	5		18,5	2,65	1,07	3,70	11,00	14	4 : 30	1800

Jgst.	Note	75 m ab (s)	100 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)
9	1	11,3	15,0	4,00	1,31	7,40	32,50	33	3 : 35	2500
	2	12,0	15,9	3,65	1,25	6,70	29,00	30	3 : 50	2300
	3	12,7	16,8	3,25	1,18	6,00	24,50	25	4 : 05	2100
	4	13,6	17,9	2,90	1,12	5,20	17,50	20	4 : 20	1900
	5	14,7	19,2	2,40	1,05	4,50	13,00	13	4 : 35	1700

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	11,6		3,90	1,28	7,10	29,00	30	3 : 40	2350
	2	12,4		3,55	1,22	6,20	25,50	27	3 : 55	2150
	3	13,1		3,15	1,15	5,30	21,50	23	4 : 10	1950
	4	14,0		2,80	1,07	4,40	16,50	18	4 : 25	1750
	5	14,9		2,30	1,00	3,50	12,50	12	4 : 40	1550

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	8,0	11,8	3,75	1,25		25,00	27	3 : 45	2300
	2	8,5	12,7	3,50	1,19		22,50	24	4 : 00	2100
	3	9,1	13,5	3,25	1,12		19,00	21	4 : 15	1850
	4	9,9	14,4	3,00	1,05		15,00	16	4 : 30	1600
	5	10,8	15,4	2,70	0,98		12,00	11	4 : 45	1350

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	8,3		3,55	1,22		30,00	24	3 : 50	2100
	2	8,9		3,30	1,17		26,00	21	4 : 05	1900
	3	9,6		2,95	1,10		22,50	18	4 : 20	1700
	4	10,5		2,55	1,03		18,00	14	4 : 35	1500
	5	11,5		2,25	0,95		13,50	10	4 : 50	1200

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		3,30	1,17		26,00	20	3 : 55	2000
	2	9,2		3,05	1,12		22,00	18	4 : 10	1800
	3	9,8		2,70	1,06		18,00	15	4 : 25	1600
	4	10,8		2,40	1,00		15,00	12	4 : 40	1400
	5	11,9		2,05	0,93		11,00	8	4 : 55	1150