

Normwerte

Tapping

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sek]	Überdurchschnittlich [Sek]	Durchschnittlich [Sek]	Unterdurchschnittlich [Sek]	Weit unterdurchschnittlich [Sek]
6	< 19.4	19.4 - 21.1	21.1 - 22.9	22.9 - 24.4	> 25.4
7	< 17.1	17.1 - 18.8	18.8 - 20.0	20.0 - 23.4	> 23.4
8	< 15.0	15.0 - 17.3	17.3 - 19.5	19.5 - 21.5	> 21.5
9	< 13.2	13.2 - 15.1	15.1 - 17.3	17.3 - 19.5	> 19.5
10	< 11.1	11.1 - 13.6	13.7 - 16.1	16.2 - 18.6	> 18.6
11	< 11.2	11.2 - 13.3	13.4 - 15.4	15.5 - 17.6	> 17.6
12	< 10.3	10.3 - 11.8	11.9 - 13.4	13.5 - 14.9	> 14.9
13	< 10.2	10.2 - 11.7	11.8 - 13.4	13.5 - 15.1	> 15.1
14	< 8.8	8.8 - 10.5	10.6 - 12.3	12.4 - 14.1	> 14.1
15 - 18	< 8.6	8.6 - 10.1	10.2 - 11.6	11.7 - 13.2	> 13.2
19 - 25	< 8.6	8.6 - 10.1	10.2 - 11.6	11.7 - 13.2	> 13.2
26 - 30	< 8.6	8.6 - 10.1	10.2 - 11.6	11.7 - 13.2	> 13.2
31 - 35	< 8.6	8.6 - 10.1	10.2 - 11.6	11.7 - 13.2	> 13.2
36 - 40	< 8.8	8.8 - 10.5	10.6 - 12.3	12.4 - 14.1	> 14.1
40 - 50	< 10.2	10.2 - 11.7	11.8 - 13.4	13.5 - 15.1	> 15.1
50 - 60	< 10.3	10.3 - 11.8	11.9 - 13.4	13.5 - 14.9	> 14.9
> 60	< 11.2	11.2 - 13.3	13.4 - 15.4	15.5 - 17.6	> 17.6

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sek]	Überdurchschnittlich [Sek]	Durchschnittlich [Sek]	Unterdurchschnittlich [Sek]	Weit unterdurchschnittlich [Sek]
6	< 19.6	19.6 - 21.6	21.6 - 23.5	23.5 - 25.6	> 25.6
7	< 17.1	17.1 - 18.8	18.8 - 20.0	20.0 - 23.4	> 23.4
8	< 15.0	15.0 - 17.3	17.3 - 19.5	19.5 - 21.5	> 21.5
9	< 13.2	13.2 - 15.1	15.1 - 17.3	17.3 - 19.5	> 19.5
10	< 11.8	11.8 - 13.9	14.0 - 16.1	16.2 - 18.2	> 18.2
11	< 11.5	11.5 - 13.0	13.1 - 14.4	14.7 - 16.2	> 16.2
12	< 10.5	10.5 - 11.8	11.9 - 13.1	13.2 - 14.5	> 14.5
13	< 10.4	10.4 - 11.7	11.8 - 13.1	13.2 - 14.5	> 14.5
14	< 9.5	9.5 - 10.7	10.8 - 12.1	12.2 - 13.4	> 13.4
15 - 18	< 9.3	9.3 - 10.4	10.5 - 11.8	11.9 - 12.1	> 12.1
19 - 25	< 9.3	9.3 - 10.4	10.5 - 11.8	11.9 - 12.1	> 12.1
26 - 30	< 9.3	9.3 - 10.4	10.5 - 11.8	11.9 - 12.1	> 12.1
31 - 35	< 9.3	9.3 - 10.4	10.5 - 11.8	11.9 - 12.1	> 12.1
36 - 40	< 9.5	9.5 - 10.7	10.8 - 12.1	12.2 - 13.4	> 13.4
40 - 50	< 9.7	9.7 - 10.9	10.9 - 12.3	12.3 - 13.7	> 13.7
50 - 60	< 9.9	9.9 - 11.1	11.1 - 12.5	12.5 - 13.9	> 13.9
> 60	< 10.4	10.4 - 11.7	11.8 - 13.1	13.2 - 14.5	> 14.5

Normwerte

Sit and Reach

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [cm]	Überdurchschnittlich [cm]	Durchschnittlich [cm]	Unterdurchschnittlich [cm]	Weit unterdurchschnittlich [cm]
6	> 39	36 - 39	34 - 35	30 - 33	< 30
7	> 38	35 - 38	33 - 34	29 - 32	< 29
8	> 39	36 - 39	33 - 35	29 - 32	< 29
9	> 37	34 - 37	31 - 33	27 - 30	< 27
10	> 34	31 - 34	29 - 30	24 - 28	< 24
11 - 12	> 36	34 - 36	31 - 34	25 - 30	< 25
13 - 14	> 38	37 - 38	31 - 35	26 - 31	< 26
15 - 16	> 40	36 - 40	32 - 36	27 - 32	< 27
17 - 18	> 42	38 - 42	33 - 38	28 - 33	< 28
19 - 20	> 43	39 - 43	34 - 39	29 - 34	< 29
20 - 29	> 45	40 - 45	36 - 39	30 - 35	< 30
30 - 39	> 43	38 - 43	34 - 37	28 - 33	< 28
40 - 49	> 43	38 - 43	35 - 37	28 - 34	< 28
50 - 59	> 43	38 - 42	32 - 37	26 - 31	< 25

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [cm]	Überdurchschnittlich [cm]	Durchschnittlich [cm]	Unterdurchschnittlich [cm]	Weit unterdurchschnittlich [cm]
6	> 41	38 - 41	35 - 37	32 - 34	< 32
7	> 41	39 - 41	36 - 38	32 - 35	< 32
8	> 39	37 - 41	34 - 32	31 - 33	< 31
9	> 39	36 - 39	33 - 35	29 - 32	< 29
10	> 40	36 - 40	33 - 35	29 - 32	< 29
11 - 12	> 42	38 - 42	33 - 38	30 - 32	< 30
13 - 14	> 44	40 - 44	34 - 40	31 - 34	< 31
15 - 16	> 46	41 - 46	36 - 41	32 - 36	< 32
17 - 18	> 48	42 - 48	38 - 42	34 - 38	< 34
19 - 20	> 49	43 - 49	39 - 43	35 - 39	< 35
20 - 29	> 50	41 - 44	41 - 44	36 - 40	< 36
30 - 39	> 48	43 - 48	39 - 42	34 - 38	< 34
40 - 49	> 47	42 - 47	37 - 41	33 - 36	< 33
50 - 59	> 45	40 - 45	37 - 39	32 - 36	< 32

Normwerte

Seitwärtsspringen

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sprünge]	Überdurchschnittlich [Sprünge]	Durchschnittlich [Sprünge]	Unterdurchschnittlich [Sprünge]	Weit unterdurchschnittlich [Sprünge]
6	> 29	26 - 29	24 - 26	21 - 24	< 21
7	> 30	27 - 30	25 - 27	23 - 27	< 23
8	> 31	29 - 31	26 - 29	25 - 26	< 25
9	> 34	31 - 34	28 - 31	27 - 28	< 27
10	> 37	34 - 37	32 - 34	29 - 32	< 29
11	> 40	36 - 40	33 - 36	31 - 33	< 31
12	> 42	39 - 42	36 - 39	33 - 36	< 33
13	> 44	40 - 44	37 - 40	35 - 37	< 35
14	> 46	42 - 46	39 - 42	36 - 39	< 36
15 - 18	> 48	45 - 48	41 - 45	37 - 41	< 37
19 - 25	> 50	46 - 50	42 - 46	38 - 42	< 38
26 - 30	> 50	46 - 50	42 - 46	38 - 42	< 38
31 - 35	> 48	45 - 48	41 - 45	37 - 41	< 37
36 - 40	> 46	42 - 46	39 - 42	36 - 39	< 36
40 - 50	> 44	40 - 44	37 - 40	35 - 37	< 35
50 - 60	> 40	36 - 40	33 - 36	31 - 33	< 31
> 60	> 37	34 - 37	32 - 34	29 - 32	< 29

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sprünge]	Überdurchschnittlich [Sprünge]	Durchschnittlich [Sprünge]	Unterdurchschnittlich [Sprünge]	Weit unterdurchschnittlich [Sprünge]
6	> 29	26 - 29	23 - 26	20 - 23	< 20
7	> 29	26 - 29	24 - 26	21 - 24	< 21
8	> 30	27 - 30	25 - 27	23 - 27	< 23
9	> 31	29 - 31	26 - 29	25 - 26	< 25
10	> 34	31 - 34	28 - 31	27 - 28	< 27
11	> 37	34 - 37	32 - 34	29 - 32	< 29
12	> 40	36 - 40	33 - 36	31 - 33	< 31
13	> 44	40 - 44	37 - 40	35 - 37	< 35
14	> 46	42 - 46	39 - 42	36 - 39	< 36
15 - 18	> 48	45 - 48	41 - 45	37 - 41	< 37
19 - 25	> 48	45 - 48	41 - 45	37 - 41	< 37
26 - 30	> 48	45 - 48	41 - 45	37 - 41	< 37
31 - 35	> 46	42 - 46	39 - 42	36 - 39	< 36
36 - 40	> 44	40 - 44	37 - 40	35 - 37	< 35
40 - 50	> 40	36 - 40	33 - 36	31 - 33	< 31
50 - 60	> 37	34 - 37	32 - 34	29 - 32	< 29
> 60	> 34	31 - 34	28 - 31	27 - 28	< 27

Normwerte

Standweitsprung

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [cm]	Überdurchschnittlich [cm]	Durchschnittlich [cm]	Unterdurchschnittlich [cm]	Weit unterdurchschnittlich [cm]
6	> 133	117 - 133	99 - 116	82 - 98	< 82
7	> 141	124 - 141	105 - 123	86 - 104	< 86
8	> 154	135 - 154	115 - 134	95 - 114	< 95
9	> 161	143 - 161	123 - 142	104 - 122	< 104
10	> 177	158 - 177	139 - 157	119 - 138	< 119
11	> 186	168 - 186	150 - 167	131 - 149	< 131
12	> 195	176 - 195	156 - 175	136 - 155	< 136
13	> 206	185 - 206	163 - 184	141 - 162	< 141
14	> 225	200 - 225	174 - 199	148 - 173	< 148
15 - 18	> 244	216 - 244	187 - 215	158 - 186	< 158
19 - 25	> 258	239 - 258	219 - 238	199 - 218	< 199
26 - 30	> 265	236 - 256	215 - 235	194 - 214	< 194
31 - 35	> 252	234 - 252	214 - 233	195 - 213	< 195
36 - 40	> 244	228 - 244	210 - 227	192 - 209	< 192
40 - 50	> 232	218 - 232	205 - 232	171 - 205	< 171
50 - 60	> 225	200 - 225	174 - 199	148 - 173	< 148
> 60	> 206	185 - 206	163 - 184	141 - 162	< 141

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [cm]	Überdurchschnittlich [cm]	Durchschnittlich [cm]	Unterdurchschnittlich [cm]	Weit unterdurchschnittlich [cm]
6	> 125	109 - 125	99 - 108	75 - 98	< 75
7	> 133	118 - 133	101 - 117	85 - 100	< 85
8	> 146	129 - 146	110 - 128	92 - 109	< 92
9	> 178	145 - 178	111 - 144	77 - 110	< 77
10	> 169	153 - 169	135 - 152	119 - 144	< 118
11	> 176	161 - 176	145 - 160	129 - 144	< 129
12	> 187	169 - 187	151 - 168	132 - 150	< 132
13	> 195	176 - 195	157 - 175	138 - 156	< 138
14	> 200	181 - 200	161 - 180	141 - 160	< 141
15 - 18	> 193	173 - 193	153 - 172	133 - 152	< 133
19 - 25	> 211	195 - 211	178 - 194	161 - 177	< 161
26 - 30	> 189	180 - 189	170 - 179	160 - 169	< 160
31 - 35	> 193	172 - 193	151 - 171	130 - 150	< 130
36 - 40	> 193	171 - 193	148 - 170	125 - 147	< 125

Normwerte

20m Sprint

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sek]	Überdurchschnittlich [Sek]	Durchschnittlich [Sek]	Unterdurchschnittlich [Sek]	Weit unterdurchschnittlich [Sek]
6	< 4.2	4.2 - 4.5	4.6 - 4.9	5.0 - 5.3	> 5.3
7	< 4.0	4.0 - 4.3	4.4 - 4.7	4.8 - 5.2	> 5.2
8	< 3.8	3.8 - 4.1	4.2 - 4.6	4.7 - 5.1	> 5.1
9	< 3.8	3.8 - 4.1	4.2 - 4.4	4.5 - 4.8	> 4.8
10	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.3	4.4 - 4.6	> 4.6
11	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.2	4.3 - 4.4	> 4.4
12	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.1	4.2 - 4.3	> 4.3
13	< 3.5	3.5 - 3.7	3.8 - 4.0	4.1 - 4.2	> 4.2
14	< 3.3	3.3 - 3.5	3.6 - 3.9	4.0 - 4.1	> 4.1
15 - 18	< 3.2	3.2 - 3.3	3.4 - 3.5	3.6 - 3.7	> 3.7
19 - 25	< 3.0	3.0 - 3.1	3.2 - 3.3	3.4 - 3.5	> 3.5
26 - 30	< 3.0	3.0 - 3.1	3.2 - 3.3	3.4 - 3.5	> 3.5
31 - 35	< 3.2	3.2 - 3.3	3.4 - 3.5	3.6 - 3.7	> 3.7
36 - 40	< 3.3	3.3 - 3.5	3.6 - 3.9	4.0 - 4.1	> 4.1
40 - 50	< 3.5	3.5 - 3.7	3.8 - 4.0	4.1 - 4.2	> 4.2
50 - 60	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.1	4.2 - 4.3	> 4.3
> 60	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.2	4.3 - 4.4	> 4.4

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Sek]	Überdurchschnittlich [Sek]	Durchschnittlich [Sek]	Unterdurchschnittlich [Sek]	Weit unterdurchschnittlich [Sek]
6	< 4.2	4.2 - 4.6	4.7 - 5.1	5.2 - 5.6	> 5.6
7	< 4.1	4.1 - 4.5	4.6 - 4.9	5.0 - 5.4	> 5.4
8	< 4.0	4.0 - 4.3	4.4 - 4.7	4.8 - 5.1	> 5.1
9	< 3.9	3.9 - 4.2	4.3 - 4.6	4.7 - 5.0	> 5.0
10	< 3.8	3.8 - 4.1	4.2 - 4.5	4.6 - 4.9	> 4.9
11	< 3.8	3.8 - 4.0	4.1 - 4.3	4.4 - 4.7	> 4.7
12	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.2	4.3 - 4.5	> 4.5
13	< 3.8	3.8 - 4.0	4.1 - 4.2	4.3 - 4.5	> 4.5
14	< 3.9	3.9 - 4.0	4.1 - 4.2	4.3 - 4.4	> 4.4
15 - 18	< 3.6	3.6 - 3.8	3.9 - 4.1	4.2 - 4.4	> 4.4
19 - 25	< 3.6	3.6 - 3.8	3.9 - 4.1	4.2 - 4.4	> 4.4
26 - 30	< 3.6	3.6 - 3.8	3.9 - 4.1	4.2 - 4.4	> 4.4
31 - 35	< 3.9	3.9 - 4.0	4.1 - 4.2	4.3 - 4.4	> 4.4
36 - 40	< 3.8	3.8 - 4.0	4.1 - 4.2	4.3 - 4.5	> 4.5
40 - 50	< 3.7	3.7 - 3.9	4.0 - 4.2	4.3 - 4.5	> 4.5
50 - 60	< 3.8	3.8 - 4.0	4.1 - 4.3	4.4 - 4.7	> 4.7
> 60	< 3.8	3.8 - 4.1	4.2 - 4.5	4.6 - 4.9	> 4.9

Normwerte

Shuttle Run

Knaben/ Herren:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Stufen]	Überdurchschnittlich [Stufen]	Durchschnittlich [Stufen]	Unterdurchschnittlich [Stufen]	Weit unterdurchschnittlich [Stufen]
6	> 5	3.5 - 5	2.5 - 3.5	2.0 - 2.5	< 2
7	> 5.5	4.0 - 5.5	3.0 - 4.0	2.0 - 3.0	< 2
8	> 6.5	5.0 - 6.5	4.0 - 5.0	2.5 - 4.0	< 2.5
9	> 7	5.5 - 7.0	4.5 - 5.5	3.0 - 4.5	< 3
10	> 8	8	6.0 - 7.0	4.0 - 5.0	< 4
11	> 8	8	6.0 - 7.0	4.0 - 5.0	< 4
12	> 9	9	7.0 - 8.0	5.0 - 6.0	< 5
13	> 9	9	7.0 - 8.0	5.0 - 6.0	< 5
14	> 10	10	8.0 - 9.0	6.0 - 7.0	< 6
15 - 18	> 11	11	9.0 - 10.0	6.0 - 7.0	< 7
19 - 40	> 11	11	9.0 - 10.0	6.0 - 7.0	< 7
40 - 50	> 10	10	8.0 - 9.0	6.0 - 7.0	< 6
50 - 60	> 9	9	7.0 - 8.0	5.0 - 6.0	< 5
> 60	> 8	8	6.0 - 7.0	4.0 - 5.0	< 4

Mädchen/ Frauen:

Alter [Jahre]	Weit überdurchschnittlich [Stufen]	Überdurchschnittlich [Stufen]	Durchschnittlich [Stufen]	Unterdurchschnittlich [Stufen]	Weit unterdurchschnittlich [Stufen]
6	> 4.5	3.5 - 4.5	3.0 - 3.5	2.0 - 3.0	< 2
7	> 4.5	3.5 - 4.5	3.0 - 3.5	2.0 - 3.0	< 2
8	> 5.5	4.0 - 5.5	3.0 - 4.0	2.0 - 3.0	< 2
9	> 6	4.5 - 6.0	4.0 - 4.5	3.0 - 4.0	< 3
10	> 7	6.0 - 7.0	5	3.0 - 4.0	< 3
11	> 7	6.0 - 7.0	5	3.0 - 4.0	< 3
12	> 8	7.0 - 8.0	6	4.0 - 5.0	< 4
13	> 8	8	6.0 - 7.0	4.0 - 5.0	< 4
14	> 8	7.0 - 8.0	6	4.0 - 5.0	< 4
15 - 18	> 8	7.0 - 8.0	6	4.0 - 5.0	< 4
19 - 40	> 8	7.0 - 8.0	6	4.0 - 5.0	< 4
40 - 50	> 8	8	6.0 - 7.0	4.0 - 5.0	< 4
50 - 60	> 8	7.0 - 8.0	6	4.0 - 5.0	< 4
> 60	> 7	6.0 - 7.0	5	3.0 - 4.0	< 3