

Leichtathletik (Stand: September 2023)

Jahrgang 5		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
50 m Sprint	Mädels	8,70	9,3	9,9	10,6	11,5	mehr
	Jungs	8,50	9,1	9,7	10,4	11,2	mehr
Weitsprung	Mädels	3,4	3,06	2,7	2,31	1,9	weniger
	Jung	3,56	3,24	2,89	2,52	2,13	weniger
Schlagball	Mädels 80g	20,00	17,80	15,40	12,80	10,00	weniger
	Jungs 200g	33,00	28,80	24,30	19,50	14,40	weniger

Jahrgang 6		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
50 m Sprint	Mädels	8,4	8,9	9,5	10,2	11	mehr
	Jungs	8,1	8,6	9,2	9,9	10,6	mehr
Weitsprung	Mädels	3,6	3,24	2,86	2,45	2,01	weniger
	Jungs	3,85	3,51	3,14	2,75	2,33	weniger
Schlagball	Mädels 80g	25,00	22,30	19,2	15,80	12,00	weniger
	Jungs 200g	33,00	29,9	26	20,9	12,00	weniger

Jahrgang 7		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
75 m Sprint	Mädels	11,9	12,7	13,5	14,4	15,4	mehr
	Jungs	11,4	12,1	12,9	13,7	14,6	mehr
Weitsprung	Mädels	3,8	3,43	3,03	2,59	2,12	weniger
	Jungs	4,13	3,77	3,39	2,97	2,52	weniger
Hochsprung	Mädels	1,18	1,11	1,02	0,92	0,8	weniger
	Jungs	1,25	1,19	1,11	1,01	0,89	weniger
Schlagball	Mädels 80g	25,00	21,6	18	14,10	10	weniger
	Jungs 200g	39,00	35	30	23,9	16,4	weniger

Jahrgang 8		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
75 m Sprint	Mädels	11,6	12,3	13,1	14	14,9	mehr
	Jungs	10,9	11,5	12,2	13	13,8	mehr
Weitsprung	Mädels	3,92	3,55	3,14	2,7	2,23	weniger

	Jungs	4,41	4,04	3,63	3,19	2,71	weniger
Hochsprung	Mädels	1,22	1,15	1,06	0,97	0,86	weniger
	Jungs	1,34	1,27	1,19	1,09	0,95	weniger
Schlagball	Mädels 80g	30,00	25,90	21,5	16,70	11,50	weniger
	Jungs 200g	45,00	39,60	33,50	26,5	18,4	weniger

Jahrgang 9		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
75 m	Mädels	11,4	12	12,7	13,5	14,4	mehr
100 m	Jungs	13,6	14,3	15,2	16,1	17,1	mehr
800 m	Mädels	03:20	03:43	04:08	04:36	05:07	mehr
1000 m	Jungs	03:30	03:49	04:07	04:32	04:59	mehr
Hochsprung	Mädels	1,26	1,19	1,12	1,03	0,92	weniger
	Jungs	1,43	1,35	1,26	1,15	1,01	weniger

Jahrgang 10		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	6
75 m	Mädels	10,8	11,5	12,3	13	14,8	mehr
100 m	Jungs	13,2	13,9	14,7	15,5	16,4	mehr
800 m	Mädels	3,15	3,36	4	4,28	5	mehr
1000 m	Jungs	3,2	3,4	4,3	4,25	4,51	mehr
Hochsprung	Mädels	1,29	1,22	1,15	1,07	0,98	weniger
	Jungs	1,52	1,43	1,32	1,2	1,07	weniger
Kugel	Mädels 3kg	8,7	7,68	6,5	5,18	3,96	weniger
	Jungs 5kg	9,4	8,35	7,12	6,03	5,02	weniger
Speer	Mädels	21	18,6	15,9	13,1	10	weniger
	Jungs 800g	31	26,7	22,5	18,6	15,6	weniger

Jahrgang 11		15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
800 m	Mädels	03:00	03:10	03:20	03:30	03:41	03:46	03:51	03:55	04:04	04:14	04:23	04:34	04:45	04:55	05:05	weniger
1000 m																	
	Jungs	03:15	03:20	03:32	03:40	03:44	03:49	04:00	04:10	04:20	04:25	04:32	04:40	04:51	04:56	05:02	weniger
Kugelstoßen 3 kg	Mädels	8,85	8,7	8,36	7,68	7,34	7	6,5	6,25	6	5,18	4,75	4,43	3,96	3,71	3,49	weniger
Kugelstoßen 5 kg	Jungs	9,55	9,4	9	8,35	8,02	7,7	7,12	6,83	6,55	6,03	5,77	5,52	5,02	4,77	4,52	weniger



Benotung Schwimmen 5. und 7. Klasse

Stand: 12/2023

5. Klasse	+	1	-	+	2	-	+	3	-	+	4	-	+	5	-
25 m Brust Jungen	24	25-26	27	28	29-30	31	32	33-34	35	36	37-38	39	40	41-42	43
25 m Brust Mädchen	25	26-27	28	29	30-31	32	33	34-35	36	37	38-39	40	41	42-43	44
7. Klasse															
50 m Frei Jungen	49	50 51	52	53	54 55	56	57	58 59	60	1:01	1:02 1:03	1:04			
50 m Frei Mädchen	51	52 53	54	55	56 57	58	59	60 1:01	1:02	1:03	1:04 1:05	1:06			
Tauchen in Meter	25	24 23	22	21	20 19	18	17	16 15	14	13	12 11	10			

Coopertest (Stand: September 2023)

➔ Laufstrecke in 12 Minuten

		1	2	3	4	5	6
5	Mädels	2200	2000	1750	1500	1200	weniger
	Jungs	2400	2250	2000	1700	1300	weniger
6	Mädels	2250	2050	1800	1550	1250	weniger
	Jungs	2500	2300	2050	1750	1350	weniger
7	Mädels	2300	2100	1850	1600	1300	weniger
	Jungs	2600	2400	2150	1850	1450	weniger
8	Mädels	2350	2150	1900	1650	1350	weniger
	Jungs	2700	2450	2200	1900	1500	weniger
9	Mädels	2400	2200	1950	1700	1400	weniger
	Jungs	2750	2500	2250	1950	1550	weniger
10	Mädels	2450	2250	2000	1750	1450	weniger
	Jungs	2800	2600	2350	2000	1600	weniger

		15	14	13	12	11	10	09	08
11	Mädels	2450	2350	2250	2150	2100	2000	1900	1850
	Jungs	2950	2850	2750	2650	2600	2500	2400	2350
12	Mädels	2550	2450	2350	2250	2200	2100	2000	1950
	Jungs	3050	2950	2850	2750	2700	2600	2500	2450



07	06	05	04	03	02	01	00
1750	1650	1600	1550	1450	1400	1350	weniger
2250	2150	2100	2000	1900	1850	1750	weniger
1850	1750	1700	1650	1550	1500	1450	weniger
2350	2250	2200	2100	2000	1950	1850	weniger



Kattenberger Fitnessstest - Notentabelle Piepstest



Stand:

Sep 23

Note: Piepstest:

	Mä 10:	Ju 10:
1	60+	85+
2	59-40	84-70
3	39-30	69-50
4	29-23	49-35
5	22-18	34-25
6	17-0	24-0
	Mä 9:	Ju 9:
1	55+	77+
2	54-37	76-62
3	36-27	61-42
4	26-22	41-32
5	21-17	31-22
6	16-0	21-0
	Mä 8:	Ju 8:
1	52+	72+
2	51-37	71-52
3	36-22	51-37
4	21-19	36-27
5	18-13	26-17
6	12-0	16-0
	Mä 7:	Ju 7:
1	47+	62+
2	46-28	61-42
3	27-22	41-32
4	21-16	31-26
5	15--11	25-16
6	10-0	15-0
	Mä 6:	Ju 6:
1	45+	55+
2	44-29	54-41
3	28-23	39-30
4	22-17	29-24
5	16--12	23-18
6	11-0	17-0
	Mä 5:	Ju 5:
1	40+	50+
2	39-27	49-35
3	26-21	34-25
4	20-15	24-19
5	14--10	18-13
6	9-0	12-0

	Mä 12:	Ju 12:
15	80+	105+
14	80-75	105-100
13	75-70	100-95
12	69-63	94-90
11	62-57	89-85
10	56-50	84-80
9	49-47	79-73
8	46-44	72-67
7	43-40	66-60
6	39-38	59-55
5	37-36	54-50
4	35-33	49-45
3	32-30	44-42
2	30-29	41-39
1	28	38-35
0	27-0	34-0
	Mä 11:	Ju 11:
15	75+	100+
14	75-70	100-95
13	70-65	95-90
12	64-60	89-85
11	59-53	84-81
10	52-45	80-75
9	44-42	74-70
8	41-38	69-62
7	37-35	61-55
6	34-33	54-51
5	32-30	50-46
4	29-28	45-40
3	27-26	39-37
2	25	36-34
1	24-23	33-30
0	22-0	29-0

Note:	1 Ellenbogenstand:	
	Mä 10:	Ju 10:
1	-210	-220
2	209-120	219-150
3	119-75	149-100
4	74-45	99-60
5	44-10	59-30
6	9-0	29-0
	Mä 9:	Ju 9:
1	-190	-200
2	189-110	199-140
3	109-70	139-90
4	69-40	89-50
5	39-10	49-25
6	9-0	24-0
	Mä 8:	Ju 8:
1	-180	-190
2	179-100	189-130
3	99-60	129-80
4	59-35	79-40
5	34-10	39-20
6	9-0	19-0
	Mä 7:	Ju 7:
1	-150	-160
2	149-90	159-120
3	89-50	119-70
4	49-30	69-35
5	29--10	34-15
6	9-0	14-0
	Mä 6:	Ju 6:
1	-130	-140
2	129-80	139-110
3	79-40	109-60
4	39-20	59 - 30
5	19--10	29-15
6	10-0	14-0
	Mä 5:	Ju 5:
1	-130	-140
2	129-80	139-110
3	79-40	109-60
4	39-20	59 - 30
5	19--10	29-15
6	10-0	14-0

J u n g e n									
Kriterien		Hände schulterbreit – Ellenbogen 90 Grad angewinkelt Durchführung: 2 Versuche an 2 Tagen							
Note	Punkte	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse
1	15	36	39	42	45	48	51	54	57
	14	33	36	39	42	45	48	51	54
	13	30	33	36	39	42	45	48	51
2	12	27	30	33	36	39	42	45	48
	11	24	27	30	33	36	39	42	45
	10	21	24	27	30	33	36	39	42
3	9	18	21	24	27	30	33	36	39
	8	15	18	21	24	27	30	33	36
	7	12	15	18	21	24	27	30	33
4	6	9	12	15	18	21	24	27	30
	5	7	9	12	15	18	21	24	27
	4	5	7	10	13	15	18	21	24
5	3	4	6	8	10	12	15	18	21
	2	3	5	7	8	9	12	15	18
	1	2	3	5	6	7	9	12	15
6	0	1	2	3	4	5	6	9	12

M ä d c h e n									
Kriterien		Hände schulterbreit – Vorlage des Oberkörpers – Absenken bis auf 90 Grad: Durchführung: („normal“ + „Frauen-Liegestütze“) : 2 [an 2 Tagen]							
Note	Punkte	5. Klasse	6. Klasse	7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse	11. Klasse	12. Klasse
1	15	34	36	38	40	42	44	46	48
	14	32	34	36	38	40	42	44	46
	13	30	32	34	36	38	40	42	44
2	12	28	30	32	34	36	38	40	42
	11	26	28	30	32	34	36	38	40
	10	24	26	28	30	32	34	36	38
3	9	22	24	26	28	30	32	34	36
	8	20	22	24	26	28	30	32	34
	7	18	20	22	24	26	28	30	32
4	6	16	18	20	22	24	26	28	30
	5	14	16	18	20	22	24	26	28
	4	12	14	16	18	20	22	24	26
5	3	10	12	14	16	18	20	22	24
	2	8	10	12	14	16	18	20	22
	1	6	8	10	12	14	16	18	20
6	0	4	6	8	10	12	14	16	18

D i p s & K l i m m z ü g e

Note	Punkte	M ä d c h e n	J u n g e n
Kriterien		45-90 Grad bzw. Augen auf Höhe der Mitte des Unterarms	90 Grad bzw. Augen auf Höhe der Ellenbeuge
1	15	10	15
	14	9	14
	13		13
2	12	8	12
	11	7	11
	10		10
3	9	6	9
	8	5	8
	7		7
4	6	4	6
	5	3	5
	4		4
5	3	2	3
	2	1	2
	1		1
6	0	0	0

B a u c h - C r u n c h e s

Note	Punkte	M ä d c h e n	J u n g e n
Kriterien		mind. 90 Grad – im Stütz [Knie zw. Hüft- & Brusthöhe]	mind. 90 Grad – im Hang [Knie zw. Hüft- & Brusthöhe]
1	15	45	30
	14	42	28
	13	39	26
2	12	36	24
	11	33	22
	10	30	20
3	9	27	18
	8	24	16
	7	21	14
4	6	18	12
	5	15	10
	4	12	8
5	3	9	6
	2	6	4
	1	3	2
6	0	0	0

Ellenbogenstand / Bizeps

Note	Punkte	M ä d c h e n	J u n g e n
Kriterien		Körperstreckung „ohne Höhen & Tiefen“ – Hände schulterbreit	27 kg Zugseil – Ellenbogen auf Schulterhöhe – Arme gestreckt – Hände berühren Ohren
1	15	300	310
	14	240	250
	13	210	220
2	12	180	190
	11	150	160
	10	120	130
3	9	105	115
	8	90	100
	7	75	85
4	6	65	75
	5	55	65
	4	45	55
5	3	30	40
	2	20	30
	1	10	20
6	0	0	0

Leichtathletiktable für Jahrgang 11

Jahrgang 11		15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
800 m	Mädels	2:57	3,02	3,17	3,27	3,32	3,37	3,47	3,52	3,58	4,08	4:12	4,17	4,28	4,33	4,39	weniger
1000 m	Jungs	3,15	3,20	3,32	3,40	3,44	3,49	4,30	4,20	4,10	4,25	4,32	4,40	4,51	4,56	5,02	weniger
Kugelstoßen 3 kg	Mädels	8,85	8,70	8,36	7,68	7,34	7,00	6,50	6,25	6,00	5,18	4,75	4,43	3,96	3,71	3,49	weniger
Kugelstoßen 5 kg	Jungs	9,55	9,40	9,00	8,35	8,02	7,70	7,12	6,83	6,55	6,03	5,77	5,52	5,02	4,77	4,52	weniger

Laufband-Test „Sportland“

- boys -

Name [Jungen]	Minute	Geschwindigkeit	Neigung [in Grad]	Note
	1-4	9		
	5-7	10		-
	8-9	11		5
	10	12		+
	11	g l e i c h b l e i b e i e n d 12	1	-
	12		2	4
	13		3	+
	14		4	-
	15		5	3
	16		6	+
	17		7	-
	18		8	2
	19		9	+
	20		10	-
	21		11	1
	22		12	+
	23		13	
	24		14	
	25		15	

- girls -

Name [Mädchen]	Minute	Geschwindigkeit	Neigung [in Grad]	Note
	1-4	7		
	5-7	8		-
	8-9	9		5
	10	10		+
	11	g l e i c h b l e i b e i e n d 10	1	-
	12		2	4
	13		3	+
	14		4	-
	15		5	3
	16		6	+
	17		7	-
	18		8	2
	19		9	+
	20		10	-
	21		11	1
	22		12	+
	23		13	
	24		14	
	25		15	

LA-Kurs Oberstufe Mädchen

Wertungstabelle Leichtathletik Mädchen I							
Pkt.	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m
	(sec)	(sec)	(sec)	(min)	(min)	(min)	(min)
	13,8	29,3	66,0	2:53,8	3:44,0	6:01,2	13:14,6
	13,9	29,5	67,0	2:58,5	3:50,0	6:10,9	13:36,0
15	14,0	29,7	68,0	3:03,1	3:56,0	6:20,6	13:57,3
14	14,1	30,0	69,0	3:09,3	4:08,0	6:33,5	14:25,7
13	14,4	30,4	70,0	3:15,6	4:16,0	6:46,4	14:54,1
12	14,6	30,9	71,0	3:21,8	4:24,0	6:59,3	15:22,5
11	14,8	31,4	73,0	3:28,0	4:32,0	7:12,2	15:50,8
10	15,0	31,8	75,0	3:35,7	4:40,0	7:28,2	16:26,3
9	15,3	32,3	77,0	3:43,5	4:48,0	7:44,4	17:01,7
8	15,5	33,0	79,0	3:51,2	4:58,0	8:00,5	17:37,1
7	15,9	33,5	81,0	3:59,0	5:08,0	8:16,7	18:12,7
6	16,2	33,9	84,0	4:06,8	5:18,0	8:32,8	18:48,2
5	16,5	34,4	87,0	4:14,5	5:28,0	8:48,9	19:23,6
4	16,8	34,9	90,0	4:22,3	5:38,0	9:05,0	19:59,0
3	17,1	35,4	93,0	4:30,0	5:48,0	9:21,2	20:34,6
0	17,4	35,9	96,0	4:37,8	5:58,0	9:37,3	21:10,1

Tabelle Leichtathletik Mädchen II								
Pkt.	100 m Hürden (76,2 cm)	Weit- sprung	Hoch- sprung	Stabhoch- sprung	Kugel- stoß (4,0 Kg)	Diskus- wurf (1,0 Kg)	Speer- wurf (600 g)	Schleuder- ball (1,0 Kg)
	(sec)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
	17,2	4,49	1,40	2,14	8,55	25,30	24,80	36,50
	17,5	4,42	1,38	2,10	8,40	24,70	24,40	35,50
15	17,8	4,36	1,36	2,06	8,20	24,10	23,80	34,50
14	18,0	4,28	1,34	2,00	8,00	23,40	23,20	33,50
13	18,8	4,20	1,32	1,94	7,80	22,60	22,50	32,50
12	19,2	4,10	1,30	1,88	7,55	21,60	21,80	31,00
11	19,6	4,00	1,28	1,82	7,30	20,50	21,10	29,50
10	20,0	3,89	1,26	1,76	7,05	19,30	20,30	27,50
9	20,4	3,77	1,24	1,70	6,75	18,10	19,50	25,50
8	20,9	3,64	1,21	1,64	6,46	17,10	18,70	23,50
7	21,4	3,52	1,18	1,58	6,20	16,10	17,50	21,50
6	22,0	3,40	1,15	1,52	5,85	15,10	16,50	19,50
5	22,6	3,20	1,12	1,46	5,50	14,10	15,50	17,50
4	23,2	3,00	1,09	1,40	5,15	13,10	14,50	15,00
3	23,8	2,80	1,06	1,34	4,80	12,10	13,50	12,50
0	24,4	2,60	1,03	1,28	4,45	11,10	12,50	10,00

LA-Kurs Oberstufe Jungen

Wertungstabelle Leichtathletik Jungen I							
Pkt.	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	1500 m	3000 m
	(sec)	(sec)	(sec)	(min)	(min)	(min)	(min)
	12,2	25,2	57,2	2:22,0	3:06,0	4:57,0	11:02,0
	12,3	25,4	57,8	2:24,0	3:09,5	5:03,0	11:15,0
15	12,4	25,6	58,4	2:26,0	3:13,5	5:09,0	11:29,0
14	12,6	26,0	59,2	2:29,0	3:17,5	5:15,0	11:44,0
13	12,8	26,4	60,0	2:32,5	3:21,5	5:21,0	12:01,0
12	13,0	26,8	60,8	2:36,0	3:26,0	5:27,0	12:28,0
11	13,2	27,2	61,8	2:39,5	3:31,0	5:34,0	12:45,0
10	13,4	27,6	62,8	2:43,0	3:36,5	5:43,0	13:12,0
9	13,6	28,2	63,8	2:46,5	3:42,5	5:52,0	13:39,0
8	13,9	28,8	65,0	2:50,5	3:48,5	6:04,0	14:06,0
7	14,2	29,0	66,4	2:54,5	3:54,5	6:16,0	14:33,0
6	14,5	29,4	67,6	2:58,5	4:00,5	6:28,0	15:00,0
5	14,8	29,8	68,7	3:02,5	4:06,5	6:40,0	15:27,0
4	15,1	30,2	70,0	3:06,5	4:13,5	6:52,0	15:54,0
3	15,5	30,7	71,5	3:11,5	4:21,5	7:04,5	16:21,0
0							

Wertungstabelle Leichtathletik Jungen II								
Pkt.	110 m	Weit-	Hoch-	Stabhoch-	Kugel-	Diskus-	Speer-	Schleuder-
	Hürden	sprung	sprung	sprung	stoß	wurf	wurf	ball
	(91,4 cm)				(6,25 Kg)	(1,75 Kg)	(800 g)	(1,5 Kg)
	(sec)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
	17,9	5,61	1,64	2,78	9,70	29,10	37,10	41,50
	18,1	5,51	1,62	2,72	9,45	28,30	36,10	40,00
15	18,3	5,40	1,60	2,66	9,20	27,50	35,10	39,50
14	18,5	5,28	1,57	2,57	8,95	26,70	33,90	37,00
13	19,0	5,15	1,54	2,48	8,70	25,60	32,70	35,50
12	19,5	5,01	1,51	2,39	8,45	24,50	31,50	34,00
11	20,0	4,87	1,47	2,25	8,15	23,40	30,00	31,50
10	20,5	4,73	1,43	2,14	7,85	22,20	28,50	29,00
9	21,0	4,59	1,39	2,02	7,55	21,00	27,00	26,50
8	21,5	4,42	1,35	1,90	7,10	19,80	25,20	24,00
7	22,0	4,24	1,31	1,77	6,60	18,00	23,40	21,50
6	22,5	4,06	1,27	1,64	6,10	16,20	21,60	19,00
5	23,0	3,88	1,23	1,51	5,60	14,40	19,80	16,50
4	23,5	3,70	1,19	1,38	5,10	12,60	18,0	13,50
3	24,0	3,52	1,15	1,25	4,60	10,80	16,20	10,50
0								