

Note	20 m-Sprint (Zeit in Sekunden)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	3,43	3,27	3,43	3,18	3,43	3,08
2	3,74	3,57	3,74	3,47	3,74	3,36
3	4,05	3,87	4,05	3,76	4,05	3,64
4	4,36	4,17	4,36	4,05	4,36	3,92
5	4,82	4,62	4,82	4,48	4,82	4,34
6	≥ 4,83	≥ 4,63	≥ 4,83	≥ 4,49	≥ 4,83	≥ 4,35

Note	Standweitsprung (Sprungweite in Zentimetern)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	188	228	188	239	188	249
2	164	203	164	213	164	222
3	139	178	139	187	139	195
4	115	153	115	161	115	168
5	79	116	79	122	79	127
6	≤ 78	≤ 115	≤ 78	≤ 121	≤ 78	≤ 126

Note	Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 Sekunden)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	43	46	44	47	44	48
2	37	38	38	40	38	41
3	31	31	32	32	32	33
4	25	24	26	25	26	26
5	17	14	17	14	17	15
6	≤ 16	≤ 13	≤ 16	≤ 13	≤ 16	≤ 14

Anmerkung. Bei Werten mit 0,5 in den Normwerttabellen wurde abgerundet.

Note	Liegestütze (Anzahl in 40 Sekunden)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	17	19	17	20	17	20
2	14	16	14	16	14	17
3	11	12	11	13	11	13
4	7	9	7	9	7	10
5	2	4	2	4	2	5
6	≤ 1	≤ 3	≤ 1	≤ 3	≤ 1	≤ 4

Note	Sit-ups (Anzahl in 40 Sekunden)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	33	39	34	39	34	40
2	28	33	28	34	29	35
3	23	28	23	29	24	30
4	17	23	18	24	19	26
5	10	15	11	16	12	18
6	≤ 9	≤ 14	≤ 10	≤ 15	≤ 11	≤ 17

Note	Rumpfbeuge (Zentimeter unter[+]/über[-] Sohlenniveau)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	+ 15,5	+ 11,0	+ 15,0	+ 11,0	+ 15,5	+ 11,5
2	+ 6,0	+ 2,0	+ 6,0	+ 2,5	+ 6,5	+ 2,5
3	- 2,5	- 6,5	- 2,5	- 6,5	- 3,0	- 6,5
4	- 11,0	- 15,0	- 11,5	- 15,5	- 12,0	- 15,5
5	- 24,0	- 27,5	- 24,5	- 28,5	- 25,5	- 29,5
6	≤ - 24,5	≤ 28,0	≤ - 25,0	≤ - 29,0	≤ - 26,0	≤ - 30,0

Anmerkung. Werte aus den Normwerttabellen wurden auf 0,5 Zentimeter genau auf/-abgerundet.

Note	6 Min-Lauf (Wegstrecke in Metern)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	1211	1520	1211	1574	1211	1627
2	1073	1345	1073	1393	1073	1440
3	935	1170	935	1212	935	1253
4	797	995	797	1031	797	1066
5	590	732	590	759	590	785
6	≤ 589	≤ 731	≤ 589	≤ 758	≤ 589	≤ 784

Note	Balancieren Rückwärts (Anzahl der Punkte)					
	15-jährige		16-jährige		17-jährige	
	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen
	ab		ab		ab	
1	48	47	48	48	48	48
2	40	38	40	39	41	39
3	31	29	31	29	31	30
4	22	20	22	20	22	21
5	8	6	8	7	9	7
6	≤ 7	≤ 5	≤ 7	≤ 6	≤ 8	≤ 6