

Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

100-m-Sprint: Bewertungstabelle für Klasse 7 bis 10

<https://sportunterricht.eu/normwertatlas/100-m-sprint/> · Normwertatlas Schulsport ·
sportunterricht.eu · Stand 2026 · nicht amtlich

100-m-Sprint Klasse 7

100-m-Sprint, Klasse 7: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 14,8 s	bis 15,5 s
Note 2 (gut)	bis 15,9 s	bis 16,4 s
Note 3 (befriedigend)	bis 17,1 s	bis 17,6 s
Note 4 (ausreichend)	bis 18,5 s	bis 18,8 s
Note 5 (mangelhaft)	bis 20,2 s	bis 20,3 s

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 14,5 bis 15,1 s. Mädchen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 15,2 bis 15,7 s.

100-m-Sprint Klasse 8

100-m-Sprint, Klasse 8: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 14,1 s	bis 15,1 s
Note 2 (gut)	bis 15,0 s	bis 16,2 s
Note 3 (befriedigend)	bis 16,0 s	bis 17,3 s
Note 4 (ausreichend)	bis 17,4 s	bis 18,4 s
Note 5 (mangelhaft)	bis 18,9 s	bis 19,8 s

Jungen: aus 3 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 13,9 bis 14,4 s. Mädchen: aus 3 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 14,9 bis 15,7 s.

100-m-Sprint Klasse 9

100-m-Sprint, Klasse 9: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 13,4 s	bis 15,0 s
Note 2 (gut)	bis 14,3 s	bis 16,0 s
Note 3 (befriedigend)	bis 15,3 s	bis 17,0 s
Note 4 (ausreichend)	bis 16,4 s	bis 18,1 s
Note 5 (mangelhaft)	bis 17,7 s	bis 19,4 s

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 13,2 bis 13,8 s. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 14,7 bis 15,7 s.

100-m-Sprint Klasse 10

100-m-Sprint, Klasse 10: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 13,0 s	bis 14,9 s
Note 2 (gut)	bis 13,8 s	bis 15,8 s
Note 3 (befriedigend)	bis 14,8 s	bis 16,8 s
Note 4 (ausreichend)	bis 15,8 s	bis 17,8 s
Note 5 (mangelhaft)	bis 17,0 s	bis 19,0 s

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 12,9 bis 13,3 s. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 14,5 bis 15,7 s.

Woher die Werte kommen

Jeder Wert ist der Median der Quellen, die für genau diese Klassenstufe, dieses Geschlecht, diese Note und dieses Gerät einen Wert ausweisen – eine Stimme je Quellenfamilie, mindestens zwei Stimmen. Gerundet wird auf die Schrittweite der Quellen, bei genauer Mitte zugunsten der Schülerinnen und Schüler. Es wird nichts umgerechnet: Anforderungsstufen, Abitur- und Leistungspunkte bleiben außen vor. Ausnahme 12-Minuten-Lauf (Cooper): Weil es dafür zu wenige Länderquellen gibt, stimmt die Normierung von Schneider 2002 (Revision von Cooper 1968) mit, in Klasse 6 auch die bayerische Empfehlung von 1993. Ein Quellenkonsens veröffentlichter Setzungen, keine empirische Norm.

Eingeflossen sind Bewertungstabellen aus: Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen. Wie weit die Quellen auseinanderliegen und welche Tabelle welchen Wert liefert, zeigt der [Normwertatlas](#) an jedem einzelnen Wert.