

Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

1000-m-Lauf: Bewertungstabelle für Klasse 5 bis 10

<https://sportunterricht.eu/normwertatlas/1000-m-lauf/> · Normwertatlas Schulsport ·
sportunterricht.eu · Stand 2026 · nicht amtlich

1000-m-Lauf Klasse 5

1000-m-Lauf, Klasse 5: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:57 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 4:28 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 5:08 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 5:53 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 6:47 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:48 bis 4:06 min.

1000-m-Lauf Klasse 6

1000-m-Lauf, Klasse 6: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:48 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 4:17 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 4:57 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 5:39 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 6:30 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:41 bis 3:54 min.

1000-m-Lauf Klasse 7

1000-m-Lauf, Klasse 7: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:42 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 4:10 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 4:49 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 5:29 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 6:12 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:35 bis 3:49 min.

1000-m-Lauf Klasse 8

1000-m-Lauf, Klasse 8: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:34 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 4:02 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 4:34 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 5:11 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 5:53 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:29 bis 3:39 min.

1000-m-Lauf Klasse 9

1000-m-Lauf, Klasse 9: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:27 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 3:53 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 4:23 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 4:58 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 5:39 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:24 bis 3:30 min.

1000-m-Lauf Klasse 10

1000-m-Lauf, Klasse 10: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	bis 3:24 min	keine Angabe
Note 2 (gut)	bis 3:48 min	keine Angabe
Note 3 (befriedigend)	bis 4:16 min	keine Angabe
Note 4 (ausreichend)	bis 4:48 min	keine Angabe
Note 5 (mangelhaft)	bis 5:27 min	keine Angabe

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3:21 bis 3:26 min.

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: Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen. Wie weit die Quellen auseinanderliegen und welche Tabelle welchen Wert liefert, zeigt der [Normwertatlas](#) an jedem einzelnen Wert.