

Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

12-Minuten-Lauf (Cooper): Bewertungstabelle für Klasse 5 bis 10

<https://sportunterricht.eu/normwertatlas/cooper-test/> · Normwertatlas Schulsport · sportunterricht.eu · Stand 2026 · nicht amtlich

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 5

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 5: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2600 m	ab 2300 m
Note 2 (gut)	ab 2230 m	ab 1950 m
Note 3 (befriedigend)	ab 1910 m	ab 1750 m
Note 4 (ausreichend)	ab 1740 m	ab 1650 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1600 m	ab 1450 m

Jungen: aus 3 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2500 bis 2660 m.

Mädchen: aus 3 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2300 bis 2400 m.

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 6

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 6: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2675 m	ab 2375 m
Note 2 (gut)	ab 2375 m	ab 2125 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2000 m	ab 1800 m
Note 4 (ausreichend)	ab 1770 m	ab 1575 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1500 m	ab 1300 m

Jungen: aus 4 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2650 bis 2720 m.

Mädchen: aus 4 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2350 bis 2450 m.

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 7

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 7: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2700 m	ab 2450 m
Note 2 (gut)	ab 2400 m	ab 2200 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2050 m	ab 1900 m
Note 4 (ausreichend)	ab 1850 m	ab 1600 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1450 m	ab 1350 m

Jungen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2600 bis 2780 m.

Mädchen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2300 bis 2520 m.

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 8

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 8: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2750 m	ab 2500 m
Note 2 (gut)	ab 2450 m	ab 2250 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2100 m	ab 1950 m
Note 4 (ausreichend)	ab 1900 m	ab 1650 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1500 m	ab 1400 m

Jungen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2650 bis 2860 m.

Mädchen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2350 bis 2560 m.

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 9

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 9: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2800 m	ab 2550 m
Note 2 (gut)	ab 2500 m	ab 2300 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2200 m	ab 2000 m
Note 4 (ausreichend)	ab 1950 m	ab 1700 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1550 m	ab 1450 m

Jungen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2700 bis 2960 m.

Mädchen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2400 bis 2600 m.

12-Minuten-Lauf (Cooper) Klasse 10

12-Minuten-Lauf (Cooper), Klasse 10: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 2850 m	ab 2600 m
Note 2 (gut)	ab 2600 m	ab 2350 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2350 m	ab 2050 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2000 m	ab 1750 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1600 m	ab 1500 m

Jungen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2750 bis 3060 m.

Mädchen: aus 5 Tabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2450 bis 2650 m.

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: Bayern, Brandenburg, Sachsen, Thüringen, dazu die Normierung Schneider 2002 (nach Cooper 1968). Wie weit die Quellen auseinanderliegen und welche Tabelle welchen Wert liefert, zeigt der [Normwertatlas](#) an jedem einzelnen Wert.