



Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

Dauerlauf: Bewertungstabelle für Klasse 5 bis 6

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

Dauerlauf Klasse 5

Dauerlauf, Klasse 5: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 20 min	ab 19 min
Note 2 (gut)	ab 17 min	ab 17 min
Note 3 (befriedigend)	ab 14 min	ab 14 min
Note 4 (ausreichend)	ab 11 min	ab 11 min
Note 5 (mangelhaft)	ab 7 min	ab 7 min

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 20 bis 21 min. Mädchen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 19 bis 20 min.

Dauerlauf Klasse 6

Dauerlauf, Klasse 6: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 24 min	ab 23 min
Note 2 (gut)	ab 20 min	ab 19 min
Note 3 (befriedigend)	ab 16 min	ab 16 min
Note 4 (ausreichend)	ab 12 min	ab 12 min
Note 5 (mangelhaft)	ab 9 min	ab 9 min

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 24 bis 25 min. Mädchen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 22 bis 24 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: Bayern, Berlin. Wie weit die Quellen auseinanderliegen und welche Tabelle welchen Wert liefert, zeigt der [Normwertatlas](#) an jedem einzelnen Wert.