



Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

Weitsprung Zonenabsprung: Bewertungstabelle für Klasse 3 bis 4

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

Weitsprung Zonenabsprung Klasse 3

Weitsprung Zonenabsprung, Klasse 3: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 3,32 m	ab 3,00 m
Note 2 (gut)	ab 2,89 m	ab 2,67 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2,53 m	ab 2,33 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2,21 m	ab 2,02 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1,77 m	ab 1,54 m

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,25 bis 3,40 m. Mädchen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 2,95 bis 3,05 m.

Weitsprung Zonenabsprung Klasse 4

Weitsprung Zonenabsprung, Klasse 4: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 3,52 m	ab 3,27 m
Note 2 (gut)	ab 3,13 m	ab 2,88 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2,74 m	ab 2,57 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2,42 m	ab 2,23 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 1,87 m	ab 1,84 m

Jungen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,45 bis 3,59 m. Mädchen: aus 2 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,20 bis 3,35 m.

Durchführung

Durchführung Zonenweitsprung

Die Absprungszone ist 80 cm tief: vom Absprungbalken je 30 cm nach vorn und nach hinten, mit Linien markiert. Gemessen wird im rechten Winkel vom hintersten Landeabdruck bis zur Höhe des vordersten Absprungsabdrucks. Wer vor der Zone abspringt, hat einen gültigen Versuch; gemessen wird dann ab Zonenbeginn.

Quellen: DLV: Internationale Wettkampfregelein mit Nationalen Bestimmungen, Stand 31.03.2026, Nationale Bestimmung nach TR30, S. 182;
Bundesjugendspiele: Handbuch 2024, S. 96; LISUM Berlin-Brandenburg: Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht, 2. Auflage 2020, S. 58, Abb. 7

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