

Normwertatlas Schulsport

Bewertungstabellen für den Schulsport

Weitsprung: Bewertungstabelle für Klasse 5 bis 10

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

Weitsprung Klasse 5

Weitsprung, Klasse 5: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 3,63 m	ab 3,37 m
Note 2 (gut)	ab 3,25 m	ab 2,97 m
Note 3 (befriedigend)	ab 2,89 m	ab 2,66 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2,54 m	ab 2,35 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 2,18 m	ab 2,04 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,40 bis 3,74 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,18 bis 3,57 m.

In Klasse 5 und 6 empfiehlt sich der Zonenweitsprung – siehe [Durchführung](#).

Weitsprung Klasse 6

Weitsprung, Klasse 6: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 3,77 m	ab 3,49 m
Note 2 (gut)	ab 3,43 m	ab 3,15 m
Note 3 (befriedigend)	ab 3,08 m	ab 2,81 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2,74 m	ab 2,54 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 2,35 m	ab 2,17 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,55 bis 4,04 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,30 bis 3,66 m.

In Klasse 5 und 6 empfiehlt sich der Zonenweitsprung – siehe [Durchführung](#).

Weitsprung Klasse 7

Weitsprung, Klasse 7: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 4,03 m	ab 3,65 m
Note 2 (gut)	ab 3,70 m	ab 3,35 m
Note 3 (befriedigend)	ab 3,34 m	ab 3,00 m
Note 4 (ausreichend)	ab 2,96 m	ab 2,69 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 2,51 m	ab 2,31 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,80 bis 4,35 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,60 bis 3,74 m.

Weitsprung Klasse 8

Weitsprung, Klasse 8: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 4,37 m	ab 3,74 m
Note 2 (gut)	ab 3,98 m	ab 3,44 m
Note 3 (befriedigend)	ab 3,57 m	ab 3,10 m
Note 4 (ausreichend)	ab 3,14 m	ab 2,76 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 2,73 m	ab 2,37 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 4,00 bis 4,61 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,70 bis 3,88 m.

Weitsprung Klasse 9

Weitsprung, Klasse 9: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 4,69 m	ab 3,84 m
Note 2 (gut)	ab 4,21 m	ab 3,53 m
Note 3 (befriedigend)	ab 3,78 m	ab 3,14 m
Note 4 (ausreichend)	ab 3,36 m	ab 2,87 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 2,94 m	ab 2,40 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 4,30 bis 4,85 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,75 bis 3,99 m.

Weitsprung Klasse 10

Weitsprung, Klasse 10: Noten für Jungen und Mädchen

NOTE	JUNGEN	MÄDCHEN
Note 1 (sehr gut)	ab 4,95 m	ab 3,91 m
Note 2 (gut)	ab 4,46 m	ab 3,60 m
Note 3 (befriedigend)	ab 3,99 m	ab 3,22 m
Note 4 (ausreichend)	ab 3,59 m	ab 2,90 m
Note 5 (mangelhaft)	ab 3,12 m	ab 2,49 m

Jungen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 4,60 bis 5,08 m. Mädchen: aus 6 Ländertabellen gerechnet, Spanne bei Note 1 von 3,80 bis 4,07 m.

Durchführung

In Klasse 5 und 6 empfiehlt sich der Zonenweitsprung

Abgesprungen wird aus einer 80 cm tiefen Zone um den Balken (je 30 cm davor und dahinter); gemessen wird bis zum vordersten Abdruck des Absprungfußes. Kein Sprung geht verloren, weil der Balken knapp verfehlt wird.

- DLV: Für die U12 (10 und 11 Jahre) ist die Absprungzone vorgeschrieben, in der U14 (12 und 13 Jahre) zulässig.
- Bundesjugendspiele (Wettkampf): Absprungzone für alle Teilnehmenden zulässig.
- Länder: Sachsen-Anhalt bewertet in allen Klassen mit Zonenabsprung; Mecklenburg-Vorpommern (Klasse 1–4), Sachsen und Thüringen in der Grundschule; Brandenburg zeigt Zonen- und Balkenmessung.

Tabelle Weitsprung Zonenabsprung

Quellen: DLV-Bundesausschuss Jugend: Kinder U12 – Hinweise zu den Einzelwettbewerben nach IWR, Stand 31.01.2018, S. 2; DLV: Internationale Wettkampfregelein mit Nationalen Bestimmungen, Stand 31.03.2026, Nationale Bestimmung nach TR30, S. 182; Bundesjugendspiele: Handbuch 2024, S. 96; Sachsen-Anhalt: Leistungsbewertung im Sportunterricht (LISA), Abschlussfassung 2015, Tabellen S. 102–107; Mecklenburg-Vorpommern: Handreichung sportmotorische Leistungsfähigkeit Leichtathletik, 2013, S. 2; Sachsen: Handreichung Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport, 2005, S. 21 und 82; Thüringen: Impulse Heft 44, Bewertung von Schülerleistungen im Sportunterricht, 2004, S. 20 f.; LISUM Berlin-Brandenburg: Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Sportunterricht, 2. Auflage 2020, S. 58

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