

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.



Wertetabelle Grundübungen – weiblich

(Alter) Klasse	Note	Klimm- Zug (schräg)	Klimm- Zug (hang)	Liege- stütz 30s	Dreier- Hopp Bestbein m	Seil- springen 30s	Seil- springen 60s	Schlängel- lauf 2x 20m s	Hock- wende 30s	Stand- weitsprung m	Sit-Up 30s	Schock- wurf m	Medizin- Ball Brust m
(6-8) SAPH	1	25	x	8	4,20	30	X	15,6	28	1,40	16	4,00	3,00
	2	28	x	6	3,75	20	X	16,4	25	1,25	12	3,30	2,30
	3	8	x	4	3,30	15	X	17,9	22	1,05	9	2,70	1,70
	4	5	x	2	2,85	10	X	19,2	19	0,85	5	2,00	1,00
(8-9) Klasse 3	1	33	x	9	4,40	35	X	15,0	33	1,50	17	4,50	3,50
	2	23	x	7	3,95	25	X	15,7	30	1,30	13	3,80	2,80
	3	14	x	5	3,50	20	X	17,0	27	1,15	10	3,20	2,20
	4	7	x	2	3,05	15	X	18,5	23	1,00	6	2,50	1,50
(9-10) Klasse 4	1	35	x	11	4,75	45	85	14,6	38	1,55	18	5,10	4,10
	2	24	x	8	4,40	35	75	15,2	35	1,35	14	4,40	3,40
	3	15	x	6	3,85	25	55	16,2	32	1,20	11	3,60	2,60
	4	8	x	2	3,40	15	35	17,4	29	1,05	7	2,80	1,80
(10-11) Klasse 5	1	39	5	14	5,05	50	95	14,2	43	1,65	19	5,80	4,80
	2	26	3	10	4,65	40	80	14,9	40	1,45	15	5,00	4,00
	3	16	2	7	4,10	30	60	15,9	37	1,30	12	4,00	3,00
	4	9	1	4	3,65	20	40	16,9	34	1,15	8	3,50	2,50
(11-12) Klasse 6	1	40	6	15	5,40	55	105	14,0	48	1,75	20	6,80	5,80
	2	28	4	11	5,00	45	85	14,7	45	1,55	16	6,00	5,00
	3	18	3	8	4,45	35	65	15,6	42	1,40	13	4,80	5,80
	4	11	2	5	3,95	25	45	16,6	39	1,25	9	4,00	3,00
(12-13) Klasse 7	1	46	8	16	5,55	60	115	13,8	53	1,80	21	7,80	6,80
	2	34	6	12	5,15	50	95	14,5	50	1,60	17	7,00	6,00
	3	21	4	9	4,60	40	75	15,4	47	1,40	14	5,80	4,80
	4	15	3	6	4,10	30	55	16,4	44	1,20	10	5,00	4,00

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.

Wertetabelle Leichtathletik – weiblich

(Alter) Klasse	Note	50m s	30m* 60m s	Aus- dauer min	800m min	Crosslauf 3/4: 1 Runde 5/6: 2 Runden min	Weit- sprung m	Hoch- sprung m	Ball- wurf 80g m	Ball- wurf 200g m
(6-8) SAPH	1	10,5	6,3	11	4:15	X	2,00	0,75	15	X
	2	11,6	7,1	10	5:00	X	1,70	0,65	11	X
	3	12,5	8,0	8	5:40	X	1,40	0,55	7	X
	4	13,5	8,9	7	6:20	X	1,10	0,45	5	X
(8-9) Klasse 3	1	9,9	5,7	13	4:10	2:45	2,30	0,85	17	X
	2	11,0	6,6	12	5:10	3:15	2,00	0,75	13	X
	3	11,9	7,4	11	5:35	3:45	1,70	0,65	9	X
	4	12,9	8,3	9	6:05	4:15	1,40	0,55	6	X
(9-10) Klasse 4	1	9,6	11,0	15	4:05	2:30	2,60	0,90	19	X
	2	10,7	12,3	13	4:55	3:00	2,30	0,80	15	X
	3	11,6	13,3	12	5:30	3:30	2,00	0,70	11	X
	4	12,6	14,5	10	6:00	4:00	1,70	0,60	7	X
(10-11) Klasse 5	1	9,1	10,5	16	4:00	5:45	2,90	1,00	23	19
	2	10,1	11,6	14	4:40	6:45	2,60	0,90	18	15
	3	11,0	12,7	13	5:20	7:45	2,30	0,80	13	11
	4	12,0	13,8	11	5:55	8:45	2,00	0,70	8	7
(11-12) Klasse 6	1	8,5	9,8	18	3:45	5:30	3,20	1,10	26	23
	2	9,6	11,0	15	4:25	6:30	2,90	1,00	21	18
	3	10,6	12,2	14	5:10	7:30	2,60	0,90	16	13
	4	11,6	13,3	12	5:45	8:30	2,30	0,80	11	8
(12-13) Klasse 7	1	8,3	9,5	19	3:40	5:15	3,40	1,15	29	26
	2	9,4	10,8	16	4:28	6:15	3,10	1,05	24	21
	3	10,4	12,0	15	5:05	7:15	2,80	0,95	19	16
	4	11,4	13,1	13	5:40	8:15	2,50	0,85	14	11

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.



Wertetabelle Grundübungen – männlich

(Alter) Klasse	Note	Klimm- zug (schräg)	Klimm- zug (hang)	Liege- stütz 30s	Dreier- hopp Bestbein m	Seil- springen 30s	Seil- springen 60s	Schlängel- lauf 2x 20m s	Hock- wende 30s	Stand- weitsprung m	Sit-Up 30s	Schock- Wurf m	Medizin- Ball Brust m
(6-8) SAPH	1	14	x	10	4,25	28	X	15,5	30	1,50	17	4,90	3,90
	2	11	x	8	3,80	18	X	16,1	27	1,35	13	4,10	3,10
	3	7	x	5	3,35	13	X	17,5	24	1,15	10	3,40	2,40
	4	5	x	3	2,90	8	X	19,1	21	0,95	6	2,70	1,70
(8-9) Klasse 3	1	35	x	11	4,45	33	X	14,8	35	1,65	18	5,20	4,20
	2	27	x	9	4,00	25	X	15,4	32	1,50	14	4,40	3,40
	3	17	x	7	3,55	17	X	16,5	29	1,30	11	3,70	2,70
	4	10	x	5	3,10	12	X	18,0	25	1,10	7	3,00	2,00
(9-10) Klasse 4	1	36	4	15	4,80	40	80	14,1	40	1,75	19	5,30	4,30
	2	29	3	12	4,45	32	65	14,5	37	1,60	15	4,60	3,60
	3	20	2	8	3,90	24	45	15,5	34	1,40	12	4,00	3,00
	4	16	1	6	3,45	16	25	17,0	31	1,20	8	3,40	2,40
(10-11) Klasse 5	1	40	6	18	5,10	45	90	13,8	45	1,85	20	7,00	6,00
	2	30	4	14	4,70	35	75	14,3	42	1,70	16	6,10	5,10
	3	23	3	10	4,20	25	55	15,1	39	1,50	13	5,00	4,00
	4	18	2	8	3,70	17	35	16,5	36	1,30	9	4,30	3,30
(11-12) Klasse 6	1	45	8	22	5,50	50	95	13,3	50	1,95	21	7,80	6,80
	2	33	6	18	5,10	40	80	13,9	47	1,80	17	7,00	6,00
	3	26	4	14	4,60	33	60	14,5	44	1,60	14	5,80	4,80
	4	20	3	10	4,10	23	40	15,8	41	1,40	10	5,00	4,00
(12-13) Klasse 7	1	50	11	26	6,05	55	105	13,0	55	2,05	22	8,80	7,80
	2	39	7	22	5,25	45	85	13,6	52	1,90	18	8,00	7,00
	3	30	5	18	4,75	35	65	14,3	49	1,70	15	6,80	5,80
	4	25	4	14	4,25	25	45	15,3	46	1,50	11	6,00	5,00

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.

Wertetabelle Leichtathletik – männlich

(Alter)	Note	50m	30m* 60m	Aus- dauer	800m	Crosslauf 3/4: 1 Runde 5/6: 2 Runden	Weit- sprung	Hoch- sprung	Ball- wurf 80g	Ball- wurf 200g
Klasse		s	s	min	min	min	m	m	m	m
(6-8) SAPH	1	9,8	6,0	11	4:15	X	2,30	0,80	17	X
	2	10,7	6,8	10	5:00	X	2,00	0,70	15	X
	3	11,6	7,7	8	5:40	X	1,70	0,60	12	X
	4	12,6	8,6	7	6:20	X	1,40	0,50	9	X
(8-9) Klasse 3	1	9,3	5,7	13	3:55	2:45	2,60	0,90	23	X
	2	10,2	6,4	12	4:40	3:15	2,30	0,80	20	X
	3	11,1	7,2	11	5:25	3:45	2,00	0,70	17	X
	4	12,1	8,0	9	6:00	4:15	1,70	0,60	14	X
(9-10) Klasse 4	1	8,9	10,2	15	3:45	2:30	2,90	0,95	25	26
	2	9,8	11,3	13	4:30	3:00	2,60	0,85	22	23
	3	10,7	12,3	12	5:15	3:30	2,30	0,75	19	20
	4	11,7	13,5	10	5:50	4:00	2,00	0,65	16	17
(10-11) Klasse 5	1	8,4	9,7	16	3:35	5:45	3,20	1,05	28	29
	2	9,3	10,7	14	4:20	6:45	2,90	0,95	25	26
	3	10,3	11,8	13	5:05	7:45	2,60	0,85	21	22
	4	11,3	13,0	11	5:35	8:45	2,30	0,75	17	18
(11-12) Klasse 6	1	8,1	9,3	18	3:15	5:30	3,50	1,15	X	33
	2	8,9	10,2	15	4:00	6:30	3,20	1,05	X	30
	3	9,7	11,2	14	4:45	7:30	2,90	0,95	X	26
	4	10,7	12,3	12	5:10	8:30	2,70	0,85	X	22
(12-13) Klasse 7	1	7,6	8,7	19	3:10	5:15	3,80	1,20	X	37
	2	8,4	9,7	16	3:55	6:15	3,50	1,10	X	34
	3	9,3	10,7	15	4:40	7:15	3,20	1,05	X	30
	4	10,3	11,8	13	5:00	8:15	2,90	0,95	X	26

Leichtathletik

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensurierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.

50m in s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	9,8	10,5	9,3	9,9	8,9	9,6	8,4	9,1	8,1	8,5	7,6	8,3
2	10,7	11,6	10,2	11,0	9,8	10,7	9,3	10,1	8,9	9,6	8,4	9,4
3	11,6	12,5	11,1	11,9	10,7	11,6	10,3	11,0	9,7	10,6	9,3	10,4
4	12,6	13,5	12,1	12,9	11,7	12,6	11,3	12,0	10,7	11,6	10,3	11,4

30m in s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3	
Note	m	w	m	w
1	6,0	6,3	5,7	5,7
2	6,8	7,1	6,4	6,6
3	7,7	8,0	7,2	7,4
4	8,6	8,9	8,0	8,3

60m in s

Alter Klasse	9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w
1	10,2	11,0	9,7	10,5	9,3	9,8	8,7	9,5
2	11,3	12,3	10,7	11,6	10,2	11,0	9,7	10,8
3	12,3	13,3	11,8	12,7	11,2	12,2	10,7	12,0
4	13,5	14,5	13,0	13,8	12,3	13,3	11,8	13,1

Ausdauer in min

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	11	11	13	13	15	15	16	16	18	18	19	19
2	10	10	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
3	8	8	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15
4	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13

800m in min

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4:15	4:15	3:55	4:10	3:45	4:05	3:35	4:00	3:15	3:45	3:10	3:40
2	5:00	5:00	4:40	5:10	4:30	4:55	4:20	4:40	4:00	4:25	3:55	4:28
3	5:40	5:40	5:25	5:35	5:15	5:30	5:05	5:20	4:45	5:10	4:40	5:05
4	6:20	6:20	6:00	6:05	5:50	6:00	5:35	5:55	5:10	5:45	5:00	5:40

Crosslauf in min

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
2	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
3	Seil- pringer	Seil- pringer	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
4	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
			eine Runde				zwei Runden					

Weitsprung in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	2,30	2,00	2,60	2,30	2,90	2,60	3,20	2,90	3,50	3,20	3,80	3,40
2	2,00	1,70	2,30	2,00	2,60	2,30	2,90	2,60	3,20	2,90	3,50	3,10
3	1,70	1,40	2,00	1,70	2,30	2,00	2,60	2,30	2,90	2,60	3,20	2,80
4	1,40	1,10	1,70	1,40	2,00	1,70	2,30	2,00	2,70	2,30	2,90	2,50

Hochsprung in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	0,80	0,75	0,90	0,85	0,95	0,90	1,05	1,00	1,15	1,10	1,20	1,15
2	0,70	0,65	0,80	0,75	0,85	0,80	0,95	0,90	1,05	1,00	1,10	1,05
3	0,60	0,55	0,70	0,65	0,75	0,70	0,85	0,80	0,95	0,90	1,05	0,95
4	0,50	0,45	0,60	0,55	0,65	0,60	0,75	0,70	0,85	0,80	0,95	0,85

Weitwurf 80g in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	17	15	23	17	25	19	28	23	X	26	X	29
2	15	11	20	13	22	15	25	18	X	21	X	24
3	12	7	17	9	19	11	21	13	X	16	X	19
4	9	5	14	6	16	7	17	8	X	11	X	14

Weitwurf 200g in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	X	X	X	X	26	X	29	19	33	23	37	26
2	X	X	X	X	23	X	26	15	30	18	34	21
3	X	X	X	X	20	X	22	11	26	13	30	16
4	X	X	X	X	17	X	18	7	22	8	26	11

Grundübungen

Grundprinzipien der Leistungsermittlung:

1. Die Notenvergabe richtet sich nach der Wertetabelle.
2. Die Zensurierung erfolgt nach Klassenstufe. Das Alter dient zur Orientierung für Wettbewerbe.
3. Die Note 6 wird nur bei einer Leistungsverweigerung erteilt.
4. Wesentliche Leistungsverbesserungen können auch außerhalb der Wertetabelle bewertet werden.
5. Die Leistungen fließen mit 60-70% in die Gesamtnote mit ein.

Klimmzug (schräg)

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	14	25	35	33	36	35	40	39	45	40	50	46
2	11	28	27	23	29	24	30	26	33	28	39	34
3	7	8	17	14	20	15	23	16	26	18	30	21
4	5	5	10	7	16	8	18	9	20	11	25	15

Klimmzug (hang)

Alter Klasse	9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4	x	6	5	8	6	11	8
2	3	x	4	3	6	4	7	6
3	2	x	3	2	4	3	5	4
4	1	x	2	1	3	2	4	3

Liegestütze Anzahl in 30s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	10	8	11	9	15	11	18	14	22	15	26	16
2	8	6	9	7	12	8	14	10	18	11	22	12
3	5	4	7	5	8	6	10	7	14	8	18	9
4	3	2	5	2	6	2	8	4	10	5	14	6

Dreierhopp (Bestbein) in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4,25	4,20	4,45	4,40	4,80	4,75	5,10	5,05	5,50	5,40	6,05	5,55
2	3,80	3,75	4,00	3,95	4,45	4,40	4,70	4,65	5,10	5,00	5,25	5,15
3	3,35	3,30	3,55	3,50	3,90	3,85	4,20	4,10	4,60	4,45	4,75	4,60
4	2,90	2,85	3,10	3,05	3,45	3,40	3,70	3,65	4,10	3,95	4,25	4,10

Seilspringen Anzahl in 30s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	28	30	33	35	40	45	45	50	50	55	55	60
2	18	20	25	25	32	35	35	40	40	45	45	50
3	13	15	17	20	24	25	25	30	33	35	35	40
4	8	10	12	15	16	15	17	20	23	25	25	30

Seilspringen Anzahl in 60s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	X	X	X	X	80	85	90	95	95	105	105	115
2	X	X	X	X	65	75	75	80	80	85	85	95
3	X	X	X	X	45	55	55	60	60	65	65	75
4	X	X	X	X	25	35	35	40	40	45	45	55

Standweitsprung in m

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	1,50	1,40	1,65	1,50	1,75	1,55	1,85	1,65	1,95	1,75	2,05	1,80
2	1,35	1,25	1,50	1,30	1,60	1,35	1,70	1,45	1,80	1,55	1,90	1,60
3	1,15	1,05	1,30	1,15	1,40	1,20	1,50	1,30	1,60	1,40	1,70	1,40
4	0,95	0,85	1,10	1,00	1,20	1,05	1,30	1,15	1,40	1,25	1,50	1,20

Sit-Ups in 30s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	17	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	21
2	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	18	17
3	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14
4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10

Schockwurf in m (8-10J: 1kg 10-13J: 2kg)

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4,90	4,00	5,20	4,50	5,30	5,10	7,00	5,80	7,80	6,80	8,80	7,80
2	4,10	3,30	4,40	3,80	4,60	4,40	6,10	5,00	7,00	6,00	8,00	7,00
3	3,40	2,70	3,70	3,20	4,00	3,60	5,00	4,00	5,80	4,80	6,80	5,80
4	2,70	2,00	3,00	2,50	3,40	2,80	4,30	3,50	5,00	4,00	6,00	5,00

Schlingellauf / Slalom 2x20m in s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	15,5	15,6	14,8	15,0	14,1	14,6	13,8	14,2	13,3	14,0	13,0	13,8
2	16,1	16,4	15,4	15,7	14,5	15,2	14,3	14,9	13,9	14,7	13,6	14,5
3	17,5	17,9	16,5	17,0	15,5	16,2	15,1	15,9	14,5	15,6	14,3	15,4
4	19,1	19,2	18,0	18,5	17,0	17,4	16,5	16,9	15,8	16,6	15,3	16,4

Hockwende Langbank in 30s

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	30	28	35	33	40	38	45	43	50	48	55	53
2	27	25	32	30	37	35	42	40	47	45	52	50
3	24	22	29	27	34	32	39	37	44	42	49	47
4	21	19	25	23	31	29	36	34	41	39	46	44

Medizinball (Brust) in m (8-10J: 1kg 10-13J: 2kg)

Alter Klasse	6-8 SAPH		8-9 Klasse 3		9-10 Klasse 4		10-11 Klasse 5		11-12 Klasse 6		12-13 Klasse 7	
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	3,90	3,00	4,20	3,50	4,30	4,10	6,00	4,80	6,80	5,80	7,80	6,80
2	3,10	2,30	3,40	2,80	3,60	3,40	5,10	4,00	6,00	5,00	7,00	6,00
3	2,40	1,70	2,70	2,20	3,00	2,60	4,00	3,00	4,80	5,80	5,80	4,80
4	1,70	1,00	2,00	1,50	2,40	1,80	3,30	2,50	4,00	3,00	5,00	4,00