

## NOTENTABELLE: 60m-Lauf

| Note | K1    | K2    | M1    | M2    |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 6    | 8.95  | 8.70  | 9.45  | 9.20  |
| 5.9  | 9.00  | 8.75  | 9.50  | 9.25  |
| 5.8  | 9.05  | 8.80  | 9.55  | 9.30  |
| 5.7  | 9.10  | 8.85  | 9.60  | 9.35  |
| 5.6  | 9.15  | 8.90  | 9.65  | 9.40  |
| 5.5  | 9.20  | 8.95  | 9.70  | 9.45  |
| 5.4  | 9.25  | 9.00  | 9.75  | 9.50  |
| 5.3  | 9.30  | 9.05  | 9.80  | 9.55  |
| 5.2  | 9.35  | 9.10  | 9.85  | 9.60  |
| 5.1  | 9.40  | 9.15  | 9.90  | 9.65  |
| 5    | 9.45  | 9.20  | 9.95  | 9.70  |
| 4.9  | 9.50  | 9.25  | 10.00 | 9.75  |
| 4.8  | 9.55  | 9.30  | 10.05 | 9.80  |
| 4.7  | 9.60  | 9.35  | 10.10 | 9.85  |
| 4.6  | 9.65  | 9.40  | 10.15 | 9.90  |
| 4.5  | 9.70  | 9.45  | 10.20 | 9.95  |
| 4.4  | 9.75  | 9.50  | 10.25 | 10.00 |
| 4.3  | 9.80  | 9.55  | 10.30 | 10.05 |
| 4.2  | 9.85  | 9.60  | 10.35 | 10.10 |
| 4.1  | 9.90  | 9.65  | 10.40 | 10.15 |
| 4    | 9.95  | 9.70  | 10.45 | 10.20 |
| 3.9  | 10.05 | 9.80  | 10.55 | 10.30 |
| 3.8  | 10.15 | 9.90  | 10.65 | 10.40 |
| 3.7  | 10.25 | 10.00 | 10.75 | 10.50 |
| 3.6  | 10.35 | 10.10 | 10.85 | 10.60 |
| 3.5  | 10.45 | 10.20 | 10.95 | 10.70 |
| 3.4  | 10.55 | 10.30 | 11.05 | 10.80 |
| 3.3  | 10.65 | 10.40 | 11.15 | 10.90 |
| 3.2  | 10.75 | 10.50 | 11.25 | 11.00 |
| 3.1  | 10.85 | 10.60 | 11.35 | 11.10 |
| 3    | 10.95 | 10.70 | 11.45 | 11.20 |
| 2.9  | 11.05 | 10.80 | 11.55 | 11.30 |
| 2.8  | 11.15 | 10.90 | 11.65 | 11.40 |
| 2.7  | 11.25 | 11.00 | 11.75 | 11.50 |
| 2.6  | 11.35 | 11.10 | 11.85 | 11.60 |
| 2.5  | 11.45 | 11.20 | 11.95 | 11.70 |
| 2.4  | 11.55 | 11.30 | 12.05 | 11.80 |
| 2.3  | 11.65 | 11.40 | 12.15 | 11.90 |
| 2.2  | 11.75 | 11.50 | 12.25 | 12.00 |
| 2.1  | 11.85 | 11.60 | 12.35 | 12.10 |
| 2.0  | 11.95 | 11.70 | 12.45 | 12.20 |
| 1.9  | 12.10 | 11.80 | 12.60 | 12.30 |
| 1.8  | 12.25 | 11.90 | 12.75 | 12.40 |
| 1.7  | 12.40 | 12.00 | 12.90 | 12.50 |
| 1.6  | 12.55 | 12.10 | 13.05 | 12.60 |
| 1.5  | 12.70 | 12.20 | 13.20 | 12.70 |
| 1.4  | 12.85 | 12.30 | 13.35 | 12.80 |
| 1.3  | 13.00 | 12.40 | 13.50 | 12.90 |
| 1.2  | 13.15 | 12.50 | 13.65 | 13.00 |
| 1.1  | 13.30 | 12.60 | 13.80 | 13.10 |
| 1.0  | 13.45 | 12.70 | 13.95 | 13.20 |

**Note:**  
Zehntels-  
note  
**Eingabe:**  
Anzahl,  
gerundet  
auf halbe  
Zahl

K Knaben  
M Mädchen

## NOTENTABELLE: 80m-Lauf

| Note | K1    | K2    | M1    | M2    |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 6    | 11.75 | 11.50 | 12.35 | 12.20 |
| 5.9  | 11.80 | 11.55 | 12.44 | 12.29 |
| 5.8  | 11.85 | 11.60 | 12.53 | 12.38 |
| 5.7  | 11.90 | 11.65 | 12.62 | 12.47 |
| 5.6  | 11.95 | 11.70 | 12.71 | 12.56 |
| 5.5  | 12.00 | 11.75 | 12.80 | 12.65 |
| 5.4  | 12.05 | 11.80 | 12.89 | 12.74 |
| 5.3  | 12.10 | 11.85 | 12.98 | 12.83 |
| 5.2  | 12.15 | 11.90 | 13.07 | 12.92 |
| 5.1  | 12.20 | 11.95 | 13.16 | 13.01 |
| 5    | 12.25 | 12.00 | 13.25 | 13.10 |
| 4.9  | 12.35 | 12.10 | 13.34 | 13.19 |
| 4.8  | 12.45 | 12.20 | 13.43 | 13.28 |
| 4.7  | 12.55 | 12.30 | 13.52 | 13.37 |
| 4.6  | 12.65 | 12.40 | 13.61 | 13.46 |
| 4.5  | 12.75 | 12.50 | 13.70 | 13.55 |
| 4.4  | 12.85 | 12.60 | 13.79 | 13.64 |
| 4.3  | 12.95 | 12.70 | 13.88 | 13.73 |
| 4.2  | 13.05 | 12.80 | 13.97 | 13.82 |
| 4.1  | 13.15 | 12.90 | 14.06 | 13.91 |
| 4    | 13.25 | 13.00 | 14.15 | 14.00 |
| 3.9  | 13.35 | 13.10 | 14.24 | 14.09 |
| 3.8  | 13.45 | 13.20 | 14.33 | 14.18 |
| 3.7  | 13.55 | 13.30 | 14.42 | 14.27 |
| 3.6  | 13.65 | 13.40 | 14.51 | 14.36 |
| 3.5  | 13.75 | 13.50 | 14.60 | 14.45 |
| 3.4  | 13.85 | 13.60 | 14.69 | 14.54 |
| 3.3  | 13.95 | 13.70 | 14.78 | 14.63 |
| 3.2  | 14.05 | 13.80 | 14.87 | 14.72 |
| 3.1  | 14.15 | 13.90 | 14.96 | 14.81 |
| 3    | 14.25 | 14.00 | 15.05 | 14.90 |
| 2.9  | 14.40 | 14.15 | 15.14 | 14.99 |
| 2.8  | 14.55 | 14.30 | 15.23 | 15.08 |
| 2.7  | 14.70 | 14.45 | 15.32 | 15.17 |
| 2.6  | 14.85 | 14.60 | 15.41 | 15.26 |
| 2.5  | 15.00 | 14.75 | 15.50 | 15.35 |
| 2.4  | 15.15 | 14.90 | 15.59 | 15.44 |
| 2.3  | 15.30 | 15.05 | 15.68 | 15.53 |
| 2.2  | 15.45 | 15.20 | 15.77 | 15.62 |
| 2.1  | 15.60 | 15.35 | 15.86 | 15.71 |
| 2.0  | 15.75 | 15.50 | 15.95 | 15.80 |
| 1.9  | 15.90 | 15.65 | 16.04 | 15.89 |
| 1.8  | 16.05 | 15.80 | 16.13 | 15.98 |
| 1.7  | 16.20 | 15.95 | 16.22 | 16.07 |
| 1.6  | 16.35 | 16.10 | 16.31 | 16.16 |
| 1.5  | 16.50 | 16.25 | 16.40 | 16.25 |
| 1.4  | 16.65 | 16.40 | 16.49 | 16.34 |
| 1.3  | 16.80 | 16.55 | 16.58 | 16.43 |
| 1.2  | 16.95 | 16.70 | 16.67 | 16.52 |
| 1.1  | 17.10 | 16.85 | 16.76 | 16.61 |
| 1.0  | 17.25 | 17.00 | 16.85 | 16.70 |

**Note:**  
Zehntels-  
note  
**Eingabe:**  
Meter,  
gerundet  
auf ganze  
Zahl

K Knaben  
M Mädchen

| Bewertung           | Note      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sehr gut</b>     | 5.4 - 6.0 | Deine Schnellkraft ist sehr gut. Die Aktionsschnelligkeit deiner Muskulatur und deine entsprechenden koordinativen Fähigkeiten liegen weit über dem Durchschnitt. Dank deiner hervorragenden Schnelligkeit kannst du auch im Alltag und beim Arbeiten blitzschnell reagieren. Das kann dich in unvohergesehen Situationen vor Unfällen und Verletzungen schützen. Weiter so! Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.                                  |
| <b>gut</b>          | 4.8 - 5.3 | Deine Schnellkraft ist gut. Die Aktionsschnelligkeit deiner Muskulatur und deine entsprechenden koordinativen Fähigkeiten sind überdurchschnittlich. Dank deiner Schnelligkeit kannst du auch im Alltag und beim Arbeiten schnell reagieren. Das kann dich in unvohergesehen Situationen vor Unfällen und Verletzungen schützen. Weiter so! Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.                                                                   |
| <b>befriedigend</b> | 4.0 - 4.7 | Deine Schnellkraft ist zufriedenstellend. Die Aktionsschnelligkeit deiner Muskulatur und deine entsprechenden koordinativen Fähigkeiten sind durchschnittlich. Schnelligkeit hilft dir auch im Alltag und beim Arbeiten schnell zu reagieren. Das kann dich in unvohergesehen Situationen vor Unfällen und Verletzungen schützen. Du kannst deine Schnellkraft gezielt trainieren! Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.                            |
| <b>ungenügend</b>   | <3.9      | Deine Schnellkraft ist ungenügend. Die Aktionsschnelligkeit deiner Muskulatur und deine entsprechenden koordinativen Fähigkeiten liegen unter dem Durchschnitt. Schnelligkeit hilft dir auch im Alltag und beim Arbeiten schnell zu reagieren. Das kann dich in unvohergesehen Situationen vor Verletzungen schützen. Du kannst deine Schnellkraft gezielt trainieren. Beginne schon morgen mit dem Training! Hast du Fragen - dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten. |