



Vergleichswerte Bewegungs-Champion

1.- 3. Schulstufe

Median

		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
1. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	5,29	5,02	4,86	4,72	4,61	4,51	4,41	4,30	4,15
	Schlingellauf (in Sek.)	17,19	15,88	15,16	14,56	14,06	13,63	13,17	12,65	12,04
	Standweitsprung (in cm)	87	95	101	105	110	115	120	127	136
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	1,197	1,042	0,950	0,895	0,853	0,808	0,771	0,728	0,671
	Medizinball - Wurf (in cm)	188	220	240	260	278	300	320	350	396

2. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	4,95	4,72	4,56	4,45	4,36	4,29	4,19	4,09	3,98
	Schlingellauf (in Sek.)	15,47	14,42	13,89	13,48	13,09	12,75	12,42	12,07	11,55
	Standweitsprung (in cm)	94	103	109	113,2	119	124	130	137	145
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	0,990	0,873	0,817	0,778	0,749	0,712	0,687	0,657	0,610
	Medizinball - Wurf (in cm)	230	265	290	320	340	360	390	420	467

3. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	4,79	4,56	4,41	4,32	4,22	4,13	4,04	3,96	3,83
	Schlingellauf (in Sek.)	14,58	13,68	13,20	12,80	12,43	12,15	11,85	11,49	10,96
	Standweitsprung (in cm)	100	109	115	121	126	131	138	145	154
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	0,931	0,825	0,770	0,730	0,698	0,669	0,639	0,611	0,578
	Medizinball - Wurf (in cm)	300	340	370	395	420	440	470	505	560

Erklärung

Die Tabelle zeigt 10 gleich große Vergleichsbereiche für die jeweilige Schulstufe und die 5 Teststationen. Die angegebenen Werte grenzen dabei einen Bereich ab.

Für den 50% - Wert (Median) beispielsweise gilt, dass sowohl 50% aller Vergleichswerte besser als auch schlechter sind. Je weiter dein Ergebnis im grünen Bereich liegt, desto besser ist deine erbrachte Leistung.

Ein Projekt der:



durchgeführt von:





Vergleichswerte Bewegungs-Champion

4.- 6. Schulstufe

Median

		10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
4. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	4,62	4,40	4,28	4,18	4,09	4,01	3,93	3,83	3,71
	Schlingellauf (in Sek.)	14,40	13,37	12,86	12,44	12,15	11,80	11,44	11,16	10,73
	Standweitsprung (in cm)	104	113	121	129	134,5	140	147	155	166
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	0,810	0,740	0,700	0,670	0,638	0,618	0,590	0,569	0,530
	Medizinball - Wurf (in cm)	360	400	425	450	480	500	530	570	633

5. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	4,36	4,19	4,07	4,01	3,93	3,86	3,77	3,67	3,57
	Schlingellauf (in Sek.)	13,80	13,05	12,57	12,16	11,87	11,56	11,26	10,83	10,40
	Standweitsprung (in cm)	110	120	129	134	142	148	154	163	174
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	0,729	0,673	0,646	0,624	0,601	0,586	0,568	0,541	0,513
	Medizinball - Wurf (in cm)	425	471	500	529	554	580	620	660	740

6. Schulstufe	20 m - Sprint (in Sek.)	4,35	4,20	4,07	3,95	3,87	3,79	3,72	3,62	3,51
	Schlingellauf (in Sek.)	13,71	12,92	12,41	12,10	11,74	11,40	11,13	10,76	10,32
	Standweitsprung (in cm)	114	122	131	139	145	153	160	171	181
	Fit Light - Reaktion (in Sek.)	0,728	0,669	0,635	0,606	0,586	0,568	0,547	0,520	0,486
	Medizinball - Wurf (in cm)	490	521	570	602	630	660	700	765	839

Erklärung

Die Tabelle zeigt 10 gleich große Vergleichsbereiche für die jeweilige Schulstufe und die 5 Teststationen. Die angegebenen Werte grenzen dabei einen Bereich ab.

Für den 50% - Wert (Median) beispielsweise gilt, dass sowohl 50% aller Vergleichswerte besser als auch schlechter sind. Je weiter dein Ergebnis im grünen Bereich liegt, desto besser ist deine erbrachte Leistung.

Ein Projekt der:



durchgeführt von:

