

**Normwerttabelle**

Jungen	Alter	Hin- und Herspringen (Wiederholungen)	Sit Ups (Wiederholungen)	Standweitsprung (in cm)	Rumpfbeugen (in cm)	Step-Test $Leistungsinde\text{x} = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$
	6	14,47	13,20	109,67	- 2,06	10 – 14
	7	17,5	15,21	118,67	- 2,06	10 – 14
	8	20,53	16,99	127,67	- 2,06	10 – 14
	9	23,56	18,66	136,67	- 2,06	10 – 14
	10	26,59	20,24	145,67	- 2,06	10 – 14
	11	29,62	21,64	154,68	- 2,06	10 – 14
	12	31,96	22,86	163,68	- 2,06	10 – 14
	13	33,03	23,91	172,68	- 2,06	10 – 14
	14	34,11	24,78	181,68	- 2,06	10 – 14
	15	35,19	25,47	190,68	- 2,06	10 – 14
	16	36,27	25,98	199,68	- 2,06	10 – 14
17	37,35	26,32	208,69	- 2,06	10 – 14	

P1 = Herzfrequenz in relativer Ruhe  
P2 = Herzfrequenz direkt nach dem Test  
P3 = Herzfrequenz nach 1 Minute Pause

**Die Normwerttabelle zeigt die Mittelwerte von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.**

**Quellen:**

Die Normwerte basieren auf dem Deutschen Motoriktest: Prof. Dr. Klaus Bös, IfSS Karlsruhe Institut für Technologie  
Step-Test nach Ruffier

**Normwerttabelle**

Mädchen	Alter	Hin- und Herspringen (Wiederholungen)	Sit Ups (Wiederholungen)	Standweitsprung (in cm)	Rumpfbeugen (in cm)	Step-Test $Leistungsindex = \frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$
	6	15,32	13,20	103,87	1,80	10 – 14
	7	18,41	15,21	112,09	1,80	10 – 14
	8	21,49	16,99	120,32	1,80	10 – 14
	9	24,58	18,43	128,54	1,80	10 – 14
	10	27,66	19,50	136,76	1,80	10 – 14
	11	30,75	20,27	144,99	1,80	10 – 14
	12	32,64	20,42	151,58	1,80	10 – 14
	13	33,22	20,42	151,58	1,80	10 – 14
	14	33,81	20,42	151,58	1,80	10 – 14
	15	34,39	20,42	151,58	1,80	10 – 14
	16	34,98	20,42	151,58	1,80	10 – 14
17	35,56	20,42	151,58	1,80	10 – 14	

P1 = Herzfrequenz in relativer Ruhe  
P2 = Herzfrequenz direkt nach dem Test  
P3 = Herzfrequenz nach 1 Minute Pause

**Die Normwerttabelle zeigt die Mittelwerte von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.**

**Quellen:**

Die Normwerte basieren auf dem Deutschen Motoriktest: Prof. Dr. Klaus Bös, IfSS Karlsruhe Institut für Technologie  
Step-Test nach Ruffier