



Normwerttabelle Ski Austria Powertests 2025 - NACHWUCHS



Ski Austria

Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

		5m-Sprint [s]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	1.26	1.19	1.15	1.12	1.09	1.05	0.98
	11-Jährige	1.24	1.17	1.13	1.10	1.07	1.03	0.96
	12-Jährige	1.22	1.15	1.11	1.08	1.05	1.01	0.94
	13-Jährige	1.20	1.13	1.09	1.06	1.03	0.99	0.92
	14-Jährige	1.18	1.11	1.07	1.04	1.01	0.97	0.90
	15-Jährige	1.16	1.09	1.05	1.02	0.99	0.95	0.88
	16- & 17-Jährige	1.14	1.07	1.03	1.00	0.97	0.93	0.86
	18-, 19- & 20-Jährige	1.12	1.05	1.01	0.98	0.95	0.91	0.84

weiblich	10-Jährige	1.27	1.20	1.16	1.13	1.10	1.06	0.99
	11-Jährige	1.26	1.19	1.15	1.12	1.09	1.05	0.98
	12-Jährige	1.25	1.18	1.14	1.11	1.08	1.04	0.97
	13-Jährige	1.24	1.17	1.13	1.10	1.07	1.03	0.96
	14-Jährige	1.23	1.16	1.12	1.09	1.06	1.02	0.95
	15-Jährige	1.22	1.15	1.11	1.08	1.05	1.01	0.94
	16- & 17-Jährige	1.20	1.13	1.09	1.06	1.03	0.99	0.92
	18-, 19- & 20-Jährige	1.18	1.11	1.07	1.04	1.01	0.97	0.90

		30m-Sprint [s]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	5.80	5.53	5.40	5.26	5.13	4.99	4.72
	11-Jährige	5.70	5.43	5.30	5.16	5.03	4.89	4.62
	12-Jährige	5.63	5.36	5.23	5.09	4.96	4.82	4.55
	13-Jährige	5.34	5.07	4.94	4.80	4.67	4.53	4.26
	14-Jährige	5.06	4.81	4.69	4.56	4.44	4.31	4.06
	15-Jährige	4.83	4.62	4.52	4.41	4.31	4.20	3.99
	16- & 17-Jährige	4.59	4.42	4.34	4.25	4.17	4.08	3.91
	18-, 19- & 20-Jährige	4.44	4.29	4.22	4.14	4.07	3.99	3.84

weiblich	10-Jährige	5.77	5.52	5.40	5.27	5.15	5.02	4.77
	11-Jährige	5.59	5.36	5.25	5.13	5.02	4.90	4.67
	12-Jährige	5.49	5.26	5.15	5.03	4.92	4.80	4.57
	13-Jährige	5.33	5.12	5.02	4.91	4.81	4.70	4.49
	14-Jährige	5.19	4.99	4.89	4.79	4.69	4.59	4.39
	15-Jährige	5.13	4.93	4.83	4.73	4.63	4.53	4.33
	16- & 17-Jährige	5.09	4.89	4.79	4.69	4.59	4.49	4.29
	18-, 19- & 20-Jährige	5.02	4.83	4.74	4.64	4.55	4.45	4.26

		Toes to Bar [WH]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	0	0	1	2	3	4	6
	11-Jährige	0	0	1	3	4	6	8
	12-Jährige	0	0	2	4	5	7	11
	13-Jährige	0	0	2	4	7	9	13
	14-Jährige	0	0	3	6	8	11	17
	15-Jährige	0	2	5	8	11	14	20
	16- & 17-Jährige	0	4	7	10	13	16	22
	18-, 19- & 20-Jährige	0	8	11	14	17	20	26

weiblich	10-Jährige	0	0	0	2	3	5	8
	11-Jährige	0	0	1	3	5	7	11
	12-Jährige	0	0	1	4	6	9	14
	13-Jährige	0	0	2	5	7	10	15
	14-Jährige	0	0	3	6	8	11	17
	15-Jährige	0	1	4	7	10	13	19
	16- & 17-Jährige	0	2	5	8	11	14	20
	18-, 19- & 20-Jährige	0	3	6	9	12	15	21

		SWS [cm]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	148	161	168	175	182	189	202
	11-Jährige	151	167	176	184	192	201	217
	12-Jährige	157	175	184	193	202	211	229
	13-Jährige	171	189	198	207	216	225	243
	14-Jährige	189	207	216	225	234	243	261
	15-Jährige	206	224	232	241	250	258	276
	16- & 17-Jährige	218	236	245	254	263	272	291
	18-, 19- & 20-Jährige	233	250	259	268	276	285	302

weiblich	10-Jährige	134	150	157	165	173	181	196
	11-Jährige	146	161	168	176	184	191	206
	12-Jährige	156	172	180	188	196	204	220
	13-Jährige	165	181	189	197	205	213	229
	14-Jährige	172	188	195	203	211	218	234
	15-Jährige	181	196	204	211	219	226	241
	16- & 17-Jährige	184	200	208	216	224	232	248
	18-, 19- & 20-Jährige	190	205	212	220	228	235	250

		HBL [s]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	16.20	15.20	14.70	14.20	13.70	13.20	12.20
	11-Jährige	15.84	14.79	14.27	13.74	13.22	12.69	11.64
	12-Jährige	15.35	14.30	13.78	13.25	12.73	12.20	11.15
	13-Jährige	14.90	13.85	13.33	12.80	12.28	11.75	10.70
	14-Jährige	14.30	13.35	12.88	12.40	11.93	11.45	10.50
	15-Jährige	14.00	13.05	12.58	12.10	11.63	11.15	10.20
	16- & 17-Jährige	13.74	12.79	12.32	11.84	11.37	10.89	9.94
	18-, 19- & 20-Jährige	13.43	12.53	12.08	11.63	11.18	10.73	9.83
weiblich	10-Jährige	17.13	15.93	15.33	14.73	14.13	13.53	12.33
	11-Jährige	16.40	15.25	14.68	14.10	13.53	12.95	11.80
	12-Jährige	15.70	14.60	14.05	13.50	12.95	12.40	11.30
	13-Jährige	15.06	14.06	13.56	13.06	12.56	12.06	11.06
	14-Jährige	14.70	13.75	13.28	12.80	12.33	11.85	10.90
	15-Jährige	14.42	13.51	13.06	12.60	12.15	11.69	10.78
	16- & 17-Jährige	14.16	13.28	12.84	12.40	11.96	11.52	10.64
	18-, 19- & 20-Jährige	13.90	13.05	12.63	12.20	11.78	11.35	10.50

		Klimmzüge [WH]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	0	0	2	4	5	7	11
	11-Jährige	0	0	2	4	6	9	13
	12-Jährige	0	2	4	6	8	10	14
	13-Jährige	0	2	5	7	9	11	16
	14-Jährige	0	4	6	8	10	12	17
	15-Jährige	1	5	7	10	12	14	18
	16- & 17-Jährige	3	7	9	11	13	15	19
	18-, 19- & 20-Jährige	4	8	10	12	14	16	20
weiblich	10-Jährige	0	0	0	2	3	5	7
	11-Jährige	0	0	1	3	4	6	9
	12-Jährige	0	0	1	3	5	6	10
	13-Jährige	0	0	2	3	5	7	10
	14-Jährige	0	0	2	4	5	7	11
	15-Jährige	0	1	2	4	6	7	11
	16- & 17-Jährige	0	1	3	5	6	8	11
	18-, 19- & 20-Jährige	0	2	3	5	7	8	12

		Kastentest [WH]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	K11	37	44	48	51	55	58	65
	K12	37	45	49	53	57	61	69
	S13	39	47	51	55	59	63	71
	S14	39	48	52	57	61	66	75
	S15	53	63	68	73	78	83	93
	S16	56	66	71	76	81	86	96
	J18	75	85	90	95	100	105	115
	J21	79	89	94	99	104	109	119
weiblich	K11	33	40	44	47	51	54	61
	K12	33	41	45	49	53	57	65
	S13	35	43	47	51	55	59	67
	S14	35	44	49	53	58	62	71
	S15	48	58	63	68	73	78	88
	S16	51	61	66	71	76	81	91
	J18	63	73	78	83	88	93	103
	J21	67	77	82	87	92	97	107

		3000m-Lauf [s]						
		0 Punkte	2,5 Punkte	u. Grenze des NWB	5 Punkte	o. Grenze des NWB	7,5 Punkte	10 Punkte
männlich	10-Jährige	1116	1018	969	920	871	822	724
	11-Jährige	1069	977	931	885	839	793	701
	12-Jährige	1023	939	897	855	813	771	687
	13-Jährige	980	905	868	830	793	755	680
	14-Jährige	937	871	838	805	772	739	673
	15-Jährige	911	848	817	785	754	722	659
	16- & 17-Jährige	896	833	802	770	739	707	644
	18-, 19- & 20-Jährige	886	823	792	760	729	697	634
weiblich	10-Jährige	1123	1053	1018	983	948	913	843
	11-Jährige	1113	1034	995	955	916	876	797
	12-Jährige	1096	1013	972	930	889	847	764
	13-Jährige	1065	985	945	905	865	825	745
	14-Jährige	1048	970	931	892	853	814	736
	15-Jährige	1033	957	919	881	843	805	729
	16- & 17-Jährige	1017	944	907	870	833	797	723
	18-, 19- & 20-Jährige	1002	931	896	860	825	789	718

*Die Auswertung des Kastentests erfolgt auf Basis der Jahrgangsklasse und nicht nach dem Alter zum Testzeitpunkt wie bei allen anderen Tests.