



Normwerttabelle

Ski Austria Power Tests - NACHWUCHS 2026



Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

		5m-Sprint [s]		30m-Sprint [s]		Toes to Bar [WH]		SWS [cm]		HBL [s]		Klimmzüge [WH]		Kastentest [WH]		3000m-Lauf [s]	
		u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze	u. Grenze	o. Grenze
männlich	10-Jährige	1.15	1.09	5.39	5.13	2	3	169	181	14.60	13.60	2	5	48	54	969	871
	11-Jährige	1.13	1.07	5.29	5.03	2	4	176	192	14.22	13.18	3	7	49	57	931	839
	12-Jährige	1.11	1.05	5.13	4.87	2	5	184	202	13.77	12.73	4	7	51	59	897	813
	13-Jährige	1.09	1.03	4.93	4.67	3	6	198	215	13.27	12.23	5	9	53	61	867	793
	14-Jährige	1.07	1.01	4.68	4.44	3	8	216	234	12.72	11.78	6	10	68	78	838	772
	15-Jährige	1.05	0.99	4.51	4.31	6	12	233	249	12.47	11.53	8	11	71	81	816	754
	16- & 17-Jährige	1.03	0.97	4.33	4.17	8	14	246	263	12.22	11.28	10	14	90	100	801	739
	18-, 19- & 20-Jährige	1.01	0.95	4.21	4.07	12	18	259	276	11.95	11.05	11	15	94	104	791	729
weiblich	10-Jährige	1.16	1.10	5.39	5.15	1	3	158	172	15.33	14.13	1	3	44	50	1018	948
	11-Jährige	1.15	1.09	5.24	5.02	1	4	169	183	14.67	13.53	2	4	45	53	994	916
	12-Jährige	1.14	1.08	5.14	4.92	2	6	180	196	14.05	12.95	2	4	48	55	971	889
	13-Jährige	1.13	1.07	5.01	4.81	2	7	189	204	13.56	12.56	2	4	49	57	945	865
	14-Jährige	1.12	1.06	4.89	4.69	3	8	196	210	13.27	12.33	2	5	63	73	931	853
	15-Jährige	1.11	1.05	4.83	4.63	5	11	204	218	13.05	12.15	3	5	66	76	919	843
	16- & 17-Jährige	1.09	1.03	4.79	4.59	7	13	209	224	12.84	11.96	3	6	78	88	906	834
	18-, 19- & 20-Jährige	1.07	1.01	4.73	4.55	8	14	213	227	12.62	11.78	5	7	82	92	895	825

Erklärung:

Der Normwertbereich beschreibt den Bereich zwischen diesen Grenzen und stellt gute Leistungen dar. Diese Grenzen sind definiert durch den Mittelwert $\pm$ einer halben Standardabweichung (MW $\pm$ 0,5*SD). Diese statistischen Kennzahlen wurden auf Basis der Ergebnisse der Power Tests aus den Jahren 2020 bis 2025 (Kastentest 2025) berechnet.