30-Minuten-Lauf
Tabelle für Training und Notengebung (Einführungsphase G8)

NP Mädchen:		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15			
NP Jungen:		00	00	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Strecke in Metern:		**3.000 m**	**3.200 m**	**3.400 m**	**3.600 m**	**3.800 m**	**4.000 m**	**4.200 m**	**4.400 m**	**4.600 m**	**4.800 m**	**5.000 m**	**5.200 m**	**5.400 m**	**5.600 m**	**5.800 m**	**6.000 m**	**6.200 m**	**6.400 m**
Rundenzeit in Sekunden:		240 s	225 s	212 s	200 s	189 s	180 s	171 s	164 s	157 s	150 s	144 s	138 s	133 s	129 s	124 s	120 s	116 s	113 s
Runde	**Strecke**	Zeit in Minuten nach jeder Runde bei konstanter Geschwindigkeit über die gesamte Strecke																	
1	400 m	4:00	3:45	3:32	3:20	3:09	3:00	2:51	2:44	2:37	2:30	2:24	2:18	2:13	2:09	2:04	2:00	1:56	1:53
2	800 m	8:00	7:30	7:04	6:40	6:19	6:00	5:43	5:27	5:13	5:00	4:48	4:37	4:27	4:17	4:08	4:00	3:52	3:45
3	1.200 m	12:00	11:15	10:35	10:00	9:28	9:00	8:34	8:11	7:50	7:30	7:12	6:55	6:40	6:26	6:12	6:00	5:48	5:38
4	1.600 m	16:00	15:00	14:07	13:20	12:38	12:00	11:26	10:55	10:26	10:00	9:36	9:14	8:53	8:34	8:17	8:00	7:45	7:30
5	2.000 m	20:00	18:45	17:39	16:40	15:47	15:00	14:17	13:38	13:03	12:30	12:00	11:32	11:07	10:43	10:21	10:00	9:41	9:23
6	2.400 m	24:00	22:30	21:11	20:00	18:57	18:00	17:09	16:22	15:39	15:00	14:24	13:51	13:20	12:51	12:25	12:00	11:37	11:15
7	2.800 m	28:00	26:15	24:42	23:20	22:06	21:00	20:00	19:05	18:16	17:30	16:48	16:09	15:33	15:00	14:29	14:00	13:33	13:08
8	3.200 m		30:00	28:14	26:40	25:16	24:00	22:51	21:49	20:52	20:00	19:12	18:28	17:47	17:09	16:33	16:00	15:29	15:00
9	3.600 m				30:00	28:25	27:00	25:43	24:33	23:29	22:30	21:36	20:46	20:00	19:17	18:37	18:00	17:25	16:53
10	4.000 m						30:00	28:34	27:16	26:05	25:00	24:00	23:05	22:13	21:26	20:41	20:00	19:21	18:45
11	4.400 m								30:00	28:42	27:30	26:24	25:23	24:27	23:34	22:46	22:00	21:17	20:38
12	4.800 m										30:00	28:48	27:42	26:40	25:43	24:50	24:00	23:14	22:30
13	5.200 m												30:00	28:53	27:51	26:54	26:00	25:10	24:23
14	5.600 m														30:00	28:58	28:00	27:06	26:15
15	6.000 m																30:00	29:02	28:08
16	6.400 m																		30:00

30-Minuten-Lauf

Tabelle für Training und Notengebung (Qualifikationsphase Q1 und Q2 - G8)

NP Mädchen:		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15			
NP Jungen:		00	00	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Strecke in Metern:		**3.200 m**	**3.400 m**	**3.600 m**	**3.800 m**	**4.000 m**	**4.200 m**	**4.400 m**	**4.600 m**	**4.800 m**	**5.000 m**	**5.200 m**	**5.400 m**	**5.600 m**	**5.800 m**	**6.000 m**	**6.200 m**	**6.400 m**	**6.600 m**
Rundenzeit in Sekunden:		225 s	212 s	200 s	189 s	180 s	171 s	164 s	157 s	150 s	144 s	138 s	133 s	129 s	124 s	120 s	116 s	113 s	109 s
Runde	**Strecke**	Zeit in Minuten nach jeder Runde bei konstanter Geschwindigkeit über die gesamte Strecke																	
1	400 m	3:45	3:32	3:20	3:09	3:00	2:51	2:44	2:37	2:30	2:24	2:18	2:13	2:09	2:04	2:00	1:56	1:53	1:49
2	800 m	7:30	7:04	6:40	6:19	6:00	5:43	5:27	5:13	5:00	4:48	4:37	4:27	4:17	4:08	4:00	3:52	3:45	3:38
3	1.200 m	11:15	10:35	10:00	9:28	9:00	8:34	8:11	7:50	7:30	7:12	6:55	6:40	6:26	6:12	6:00	5:48	5:38	5:27
4	1.600 m	15:00	14:07	13:20	12:38	12:00	11:26	10:55	10:26	10:00	9:36	9:14	8:53	8:34	8:17	8:00	7:45	7:30	7:16
5	2.000 m	18:45	17:39	16:40	15:47	15:00	14:17	13:38	13:03	12:30	12:00	11:32	11:07	10:43	10:21	10:00	9:41	9:23	9:05
6	2.400 m	22:30	21:11	20:00	18:57	18:00	17:09	16:22	15:39	15:00	14:24	13:51	13:20	12:51	12:25	12:00	11:37	11:15	10:55
7	2.800 m	26:15	24:42	23:20	22:06	21:00	20:00	19:05	18:16	17:30	16:48	16:09	15:33	15:00	14:29	14:00	13:33	13:08	12:44
8	3.200 m	30:00	28:14	26:40	25:16	24:00	22:51	21:49	20:52	20:00	19:12	18:28	17:47	17:09	16:33	16:00	15:29	15:00	14:33
9	3.600 m			30:00	28:25	27:00	25:43	24:33	23:29	22:30	21:36	20:46	20:00	19:17	18:37	18:00	17:25	16:53	16:22
10	4.000 m					30:00	28:34	27:16	26:05	25:00	24:00	23:05	22:13	21:26	20:41	20:00	19:21	18:45	18:11
11	4.400 m							30:00	28:42	27:30	26:24	25:23	24:27	23:34	22:46	22:00	21:17	20:38	20:00
12	4.800 m									30:00	28:48	27:42	26:40	25:43	24:50	24:00	23:14	22:30	21:49
13	5.200 m											30:00	28:53	27:51	26:54	26:00	25:10	24:23	23:38
14	5.600 m													30:00	28:58	28:00	27:06	26:15	25:27
15	6.000 m															30:00	29:02	28:08	27:16
16	6.400 m																	30:00	29:05

30-Minuten-Lauf

Tabelle für Training und Notengebung (Qualifikationsphase Q1 bis Q4 - G9 sowie Q3 und Q4 - G8)

NP Mädchen:		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15			
NP Jungen:		00	00	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Strecke in Metern:		**3.400 m**	**3.600 m**	**3.800 m**	**4.000 m**	**4.200 m**	**4.400 m**	**4.600 m**	**4.800 m**	**5.000 m**	**5.200 m**	**5.400 m**	**5.600 m**	**5.800 m**	**6.000 m**	**6.200 m**	**6.400 m**	**6.600 m**	**6.800 m**
Rundenzeit in Sekunden:		212 s	200 s	189 s	180 s	171 s	164 s	157 s	150 s	144 s	138 s	133 s	129 s	124 s	120 s	116 s	113 s	109 s	106 s
Runde	**Strecke**	Zeit in Minuten nach jeder Runde bei konstanter Geschwindigkeit über die gesamte Strecke																	
1	400 m	3:32	3:20	3:09	3:00	2:51	2:44	2:37	2:30	2:24	2:18	2:13	2:09	2:04	2:00	1:56	1:53	1:49	1:46
2	800 m	7:04	6:40	6:19	6:00	5:43	5:27	5:13	5:00	4:48	4:37	4:27	4:17	4:08	4:00	3:52	3:45	3:38	3:32
3	1.200 m	10:35	10:00	9:28	9:00	8:34	8:11	7:50	7:30	7:12	6:55	6:40	6:26	6:12	6:00	5:48	5:38	5:27	5:18
4	1.600 m	14:07	13:20	12:38	12:00	11:26	10:55	10:26	10:00	9:36	9:14	8:53	8:34	8:17	8:00	7:45	7:30	7:16	7:04
5	2.000 m	17:39	16:40	15:47	15:00	14:17	13:38	13:03	12:30	12:00	11:32	11:07	10:43	10:21	10:00	9:41	9:23	9:05	8:49
6	2.400 m	21:11	20:00	18:57	18:00	17:09	16:22	15:39	15:00	14:24	13:51	13:20	12:51	12:25	12:00	11:37	11:15	10:55	10:35
7	2.800 m	24:42	23:20	22:06	21:00	20:00	19:05	18:16	17:30	16:48	16:09	15:33	15:00	14:29	14:00	13:33	13:08	12:44	12:21
8	3.200 m	28:14	26:40	25:16	24:00	22:51	21:49	20:52	20:00	19:12	18:28	17:47	17:09	16:33	16:00	15:29	15:00	14:33	14:07
9	3.600 m		30:00	28:25	27:00	25:43	24:33	23:29	22:30	21:36	20:46	20:00	19:17	18:37	18:00	17:25	16:53	16:22	15:53
10	4.000 m				30:00	28:34	27:16	26:05	25:00	24:00	23:05	22:13	21:26	20:41	20:00	19:21	18:45	18:11	17:39
11	4.400 m						30:00	28:42	27:30	26:24	25:23	24:27	23:34	22:46	22:00	21:17	20:38	20:00	19:25
12	4.800 m								30:00	28:48	27:42	26:40	25:43	24:50	24:00	23:14	22:30	21:49	21:11
13	5.200 m										30:00	28:53	27:51	26:54	26:00	25:10	24:23	23:38	22:56
14	5.600 m												30:00	28:58	28:00	27:06	26:15	25:27	24:42
15	6.000 m														30:00	29:02	28:08	27:16	26:28
16	6.400 m																30:00	29:05	28:14
17	6.800 m																		30:00