1FN - A primeira forma normal define que as tabelas de um banco de dados tenham uma única chave prímária e que os valores das colunas tenham valores indivisíveis. Exemplo antes da 1ª forma normal::

ID	Nome do Pokémon	Tipo	Habilidades	
1	1 Squirtle Agua		Hidro bomba, endurecer	
2	Charmander	Fogo	Lança-Chamas, Arranhão	
3	Bulbasaur	Grama, Veneno	Chicote de Vinha, Semente Sangrenta	

Agora o exemplo após a normalização:

I D	Nome do Pokémon	Tipo 1	Tipo 2	Habilidade 1	Habilidade 2
1	Squirtle	Agua	-	Choque do Trovão	Investida
2	Charmander	Fogo	-	Lança-Chamas	Arranhão
3	Bulbasaur	Grama	Veneno	Chicote de Vinha	Semente Sangrenta

2FN - A segunda forma normal define que cada coluna dependa apenas da chave primária. exemplo antes da normalização:

I D	Nome do Pokémon	Tipo 1	Tipo 2	Descrição
1	Squirtle	Agua	-	Um Pokémon aquático muito popular
2	Charmander	Fogo		Um pequeno e corajoso Pokémon de fogo
3	Bulbasaur	Grama	. ,	Um Pokémon semente de tipo grama e venenoso

Exemplo após a normalização:

ID	Nome do Pokémon	Tipo 1	Tipo 2
7	Pikachu	Elétrico	-
2	? Charmander	Fogo	-
3	Bulbasaur	Grama	Veneno

Criando uma nova tabela, de modo que a descrição do Pokemon fique relacionada ao nome e não ao ID:

Nome do Pokémon	Descrição	
Pikachu	Um Pokémon roedor elétrico muito popular	
Charmander	Um pequeno e corajoso Pokémon de fogo	
Bulbasaur	Um Pokémon semente de tipo grama e venenoso	

3FN - A terceira forma normal define que cada coluna dependa apenas de uma chave primária, sem envolver outras colunas

Exemplo antes da normalização:

I D	Nome do Pokémon		Nome do Ataque 1	Potência do Ataque 1	Nome do Ataque 2	Potência do Ataque 2	Nome do Ataque 3	Potência do Ataque 3
1	Bulbassaur	Grama	Vine Whip	45	Razor Leaf	55	Tackle	40
2	Charmand er	Fogo	Ember	40	Scratch	40	Fire Fang	65
3	Squirtle	Água	Water Gun	40	Bubble	40	Bite	60

Cada registro possui informações sobre os ataques, mas não há separação entre os dados referentes aos ataques e os dados referentes aos pokémons, violando a terceira forma normal (dependência transitiva de dados).

A normalização resolve essa situação, dividindo em tabelas separadas:

ID	Nome do Pokémon
1	Bulbassaur
2	Charmander
3	Squirtle

Tipo de Ataque	Descrição	
Grama	Ataques de planta	
Fogo	Ataques de fogo	
Água	Ataques aquáticos	
Normal	Ataques normais	

ID	Nome do Pokémon	Nome do Ataque	Potência
1	Bulbassaur	Vine Whip	45
1	Bulbassaur	Razor Leaf	55
1	Bulbassaur	Tackle	40
2	Charmander	Ember	40
2	Charmander	Scratch	40
2	Charmander	Fire Fang	65
3	Squirtle	Water Gun	40
3	Squirtle	Bubble	40
3	Squirtle	Bite	60