

Liegestütz (weiblich)

Anzahl in 30s

Punkte	Schrägliegestütz					Liegestütz			
	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11/12
1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
2									
3	4	4	4	4	4				
4						3	3	3	3
5	5	5	5	5	5				
6									
7	6	6	6	6	6	4	4	4	4
8									
9	7	7	7	7	7	5	5	5	5
10									
11									
12		8	8	8	8	6	6	6	6
13	8								
14		9	9	9	9			7	7
15						7	7		
16									
17	9	10	10	10	10			8	8
18						8	8		
19		11	11	11	11			9	9
20									
21	10	12	12	12	12	9	9	10	10
22									
23									
24									11
25	11	13	13	13	13		10	11	
26						10			
27									12
28				14	14			12	
29	12	14	14				11		
30									13
31				15	15	11		13	
32									14
33	13	15	15				12		
34				16	16			14	
35									15
36						12			
37	14	16	16	17	17		13	15	
38									16
39									
40	15	17	17	18	18	13	14	16	17
41									
42									
43									18
44				19	19		15	17	
45	16	18	18			14			
46									19
47				20	20				
48							16	18	
49									20
50	17	19	19			15			

Punkte	Schrägliegestütz					Liegestütz			
	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11/12
51				21	21				
52							17	19	21
53									
54				22	22				
55	18	20	20			16			22
56							18	20	
57									
58				23	23				23
59									
60	19	21	21			17	19	21	
61				24	24				24
62									
63									
64	20	22	22	25	25	18	20	22	25
65									
66									
67									26
68				26	26		21	23	
69	21	23	23			19			
70									27
71									
72				27	27		22	24	
73	22	24	24			20			28
74									
75				28	28				
76							23	25	29
77									
78	23	25	25			21			
79				29	29				30
80							24	26	
81									
82	24	26	26	30	30	22			31
83									
84							25	27	
85									32
86				31	31				
87	25	27	27			23			
88							26	28	33
89									
90				32	32				
91	26	28	28			24			34
92							27	29	
93				33	33				
94									35
95									
96	27	29	29			25	28	30	
97				34	34				36
98									
99									
100	28	30	30	35	35	26	29	31	37
über 100:									
Anzahl	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Punkte	5	5	5	4	4	5	4	4	3