DEUTSCHES
SPORT
ABZEICHEN
PUSH
DEINE
LIMITS!
NIMM DEINE HERAUSFORDERUNG AN!
MACH DEIN SPORTABZEICHEN.
EINE MARKE DES DOSB
DOSB

# PUSH-UPS/ LIEGESTÜTZEN

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 18-19 | 8 | 12 | 17 | 23 | 33 | 47 |
| 20-24 | 8 | 11 | 17 | 23 | 33 | 47 |
| 25-29 | 8 | 11 | 16 | 22 | 32 | 46 |
| 30-34 | 7 | 10 | 16 | 21 | 31 | 44 |
| 35-39 | 7 | 10 | 15 | 19 | 29 | 42 |
| 40-44 | 6 | 9 | 14 | 17 | 26 | 39 |
| 45-49 | 6 | 9 | 14 | 15 | 24 | 35 |
| 50-54 | 5 | 8 | 13 | 13 | 22 | 33 |
| 55-59 | 5 | 8 | 12 | 11 | 19 | 29 |
| 60-64 | 5 | 8 | 12 | 10 | 18 | 27 |
| 65-69 | 4 | 7 | 12 | 9 | 17 | 26 |
| 70-74 | 4 | 7 | 11 | 9 | 16 | 25 |
| 75-79 | 4 | 7 | 11 | 9 | 16 | 25 |
| 80-84 | 3 | 7 | 10 | 7 | 14 | 23 |
| 85-89 | 3 | 6 | 10 | 7 | 12 | 21 |
| 90+ | 3 | 5 | 8 | 6 | 11 | 20 |

# CRUNCHES/CURL-UP-TEST/ BAUCHPRESSE

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 18-19 | 32 | 41 | 52 | 38 | 49 | 62 |
| 20-24 | 32 | 41 | 53 | 37 | 48 | 62 |
| 25-29 | 31 | 41 | 52 | 36 | 47 | 61 |
| 30-34 | 29 | 39 | 50 | 34 | 46 | 59 |
| 35-39 | 27 | 37 | 48 | 32 | 43 | 57 |
| 40-44 | 24 | 34 | 45 | 29 | 41 | 54 |
| 45-49 | 22 | 31 | 41 | 27 | 38 | 51 |
| 50-54 | 19 | 28 | 38 | 24 | 35 | 48 |
| 55-59 | 16 | 25 | 35 | 21 | 32 | 45 |
| 60-64 | 13 | 22 | 32 | 18 | 29 | 42 |
| 65-69 | 11 | 20 | 30 | 15 | 26 | 39 |
| 70-74 | 10 | 18 | 28 | 12 | 23 | 36 |
| 75-79 | 9 | 18 | 28 | 10 | 20 | 33 |
| 80-84 | 8 | 16 | 26 | 7 | 18 | 31 |
| 85-89 | 7 | 14 | 24 | 5 | 16 | 29 |
| 90+ | 5 | 12 | 23 | 3 | 14 | 27 |

# TRICEPS-DIPS/ BEUGESTÜTZ

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 18-19 | 16 | 21 | 27 | 29 | 38 | 49 |
| 20-24 | 16 | 21 | 27 | 29 | 39 | 50 |
| 25-29 | 15 | 20 | 27 | 28 | 38 | 50 |
| 30-34 | 14 | 20 | 26 | 27 | 37 | 48 |
| 35-39 | 13 | 19 | 25 | 25 | 35 | 46 |
| 40-44 | 12 | 18 | 24 | 22 | 32 | 44 |
| 45-49 | 11 | 17 | 23 | 20 | 29 | 41 |
| 50-54 | 10 | 15 | 21 | 17 | 27 | 38 |
| 55-59 | 9 | 14 | 20 | 14 | 24 | 35 |
| 60-64 | 8 | 13 | 19 | 12 | 21 | 32 |
| 65-69 | 7 | 12 | 18 | 10 | 19 | 30 |
| 70-74 | 6 | 11 | 17 | 9 | 18 | 29 |
| 75-79 | 5 | 10 | 16 | 8 | 16 | 27 |
| 80-84 | 4 | 9 | 15 | 7 | 15 | 25 |
| 85-89 | 3 | 8 | 14 | 6 | 13 | 22 |
| 90+ | 3 | 7 | 13 | 5 | 10 | 19 |

# PULL-UPS/ KLIMMZÜGE

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 18-19 | 1 | 3 | 6 | 5 | 11 | 15 |
| 20-24 | 1 | 4 | 6 | 5 | 12 | 16 |
| 25-29 | 1 | 4 | 6 | 5 | 12 | 16 |
| 30-34 | 1 | 4 | 6 | 5 | 11 | 15 |
| 35-39 | 1 | 3 | 6 | 4 | 10 | 14 |
| 40-44 | 1 | 3 | 6 | 2 | 9 | 13 |
| 45-49 | 1 | 2 | 5 | 1 | 7 | 11 |
| 50-54 | 1 | 2 | 5 | 1 | 6 | 10 |
| 55-59 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 9 |
| 60-64 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 8 |
| 65-69 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 8 |
| 70-74 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 7 |
| 75-79 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 6 |
| 80-84 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 |
| 85-89 | – | 1 | 2 | – | 1 | 3 |
| 90+ | – | 1 | 2 | – | 1 | 3 |

# BALL UMGREIFEN

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 6-9 | 5 | 9 | 14 | 6 | 10 | 14 |
| 10-11 | 12 | 17 | 23 | 15 | 20 | 25 |
| 12-13 | 19 | 25 | 31 | 23 | 29 | 36 |
| 14-15 | 24 | 31 | 38 | 29 | 37 | 44 |
| 16-17 | 28 | 36 | 44 | 34 | 42 | 51 |
| 18-19 | 31 | 39 | 47 | 37 | 46 | 54 |
| 20-24 | 32 | 40 | 48 | 39 | 47 | 56 |
| 25-29 | 31 | 39 | 47 | 38 | 46 | 55 |
| 30-34 | 30 | 38 | 46 | 37 | 45 | 54 |
| 35-39 | 29 | 37 | 45 | 36 | 44 | 53 |
| 40-44 | 28 | 36 | 44 | 35 | 43 | 52 |
| 45-49 | 27 | 34 | 42 | 34 | 41 | 49 |
| 50-54 | 25 | 32 | 40 | 30 | 38 | 46 |
| 55-59 | 22 | 30 | 37 | 27 | 35 | 43 |
| 60-64 | 19 | 27 | 34 | 23 | 31 | 39 |
| 65-69 | 16 | 24 | 31 | 19 | 27 | 35 |
| 70-74 | 13 | 20 | 26 | 15 | 22 | 29 |
| 75-79 | 10 | 16 | 22 | 12 | 18 | 24 |
| 80-84 | 7 | 12 | 17 | 9 | 14 | 19 |
| 85-89 | 4 | 8 | 13 | 5 | 9 | 13 |
| 90+ | 3 | 6 | 9 | 4 | 8 | 12 |

# KICK-FANGEN

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 6-9 | 3 | 5 | 7 | 4 | 7 | 11 |
| 10-11 | 5 | 7 | 9 | 7 | 10 | 14 |
| 12-13 | 6 | 8 | 11 | 9 | 13 | 16 |
| 14-15 | 7 | 9 | 12 | 11 | 14 | 18 |
| 16-17 | 7 | 10 | 13 | 12 | 16 | 19 |
| 18-19 | 8 | 11 | 14 | 13 | 17 | 20 |
| 20-24 | 9 | 12 | 15 | 15 | 19 | 22 |
| 25-29 | 8 | 11 | 14 | 14 | 18 | 21 |
| 30-34 | 7 | 10 | 13 | 13 | 17 | 20 |
| 35-39 | 7 | 10 | 13 | 13 | 17 | 20 |
| 40-44 | 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 19 |
| 45-49 | 6 | 8 | 11 | 11 | 15 | 19 |
| 50-54 | 5 | 8 | 10 | 11 | 14 | 18 |
| 55-59 | 4 | 7 | 10 | 10 | 13 | 17 |
| 60-64 | 3 | 6 | 9 | 9 | 12 | 15 |
| 65-69 | 3 | 6 | 8 | 7 | 11 | 14 |
| 70-74 | 3 | 5 | 8 | 6 | 10 | 13 |
| 75-79 | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 12 |
| 80-84 | 2 | 4 | 6 | 4 | 7 | 10 |
| 85-89 | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 8 |
| 90+ | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 7 |

# KOORDINATIONS-T-LAUF

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ALTER | BRONZE | SILBER | GOLD | BRONZE | SILBER | GOLD |
| 6-9 | 21,1 | 19,7 | 18,2 | 20,6 | 19,1 | 17,6 |
| 10-11 | 18,7 | 17,3 | 15,8 | 18,3 | 16,8 | 15,3 |
| 12-13 | 16,9 | 15,4 | 13,9 | 16,5 | 15,0 | 13,5 |
| 14-15 | 15,5 | 14,1 | 12,6 | 15,1 | 13,6 | 12,1 |
| 16-17 | 14,7 | 13,2 | 11,7 | 14,1 | 12,6 | 11,2 |
| 18-19 | 14,2 | 12,7 | 11,2 | 13,5 | 12,0 | 10,6 |
| 20-24 | 13,8 | 12,4 | 10,8 | 13,0 | 11,5 | 10,0 |
| 25-29 | 14,4 | 12,9 | 11,3 | 13,3 | 11,8 | 10,3 |
| 30-34 | 14,9 | 13,4 | 11,9 | 13,6 | 12,1 | 10,6 |
| 35-39 | 15,6 | 14,1 | 12,7 | 14,1 | 12,6 | 11,1 |
| 40-44 | 16,5 | 15,0 | 13,5 | 14,8 | 13,3 | 11,8 |
| 45-49 | 17,5 | 16,0 | 14,6 | 15,6 | 14,1 | 12,7 |
| 50-54 | 18,6 | 17,1 | 15,7 | 16,6 | 15,1 | 13,6 |
| 55-59 | 19,7 | 18,2 | 16,8 | 17,7 | 16,2 | 14,7 |
| 60-64 | 20,8 | 19,3 | 17,8 | 18,8 | 17,3 | 15,8 |
| 65-69 | 21,8 | 20,3 | 18,9 | 19,9 | 18,4 | 16,9 |
| 70-74 | 22,7 | 21,2 | 19,8 | 21,0 | 19,5 | 18,0 |
| 75-79 | 23,4 | 21,9 | 20,5 | 22,0 | 20,5 | 19,0 |
| 80-84 | 23,9 | 22,4 | 21,0 | 23,0 | 21,5 | 20,0 |
| 85-89 | 24,1 | 22,7 | 21,2 | 23,8 | 22,3 | 20,8 |
| 90+ | 24,3 | 22,9 | 21,4 | 24,0 | 22,5 | 21,0 |

# KOORDINATIONSLEITER

| | ♀ WEIBLICH | | | ♂ MÄNNLICH | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ALTER** | **BRONZE** | **SILBER** | **GOLD** | **BRONZE** | **SILBER** | **GOLD** |
| **6-9** Doppelschritt | 31,9 | 28,5 | 25,1 | 31,9 | 28,5 | 25,1 |
| **10-11** Doppelschritt seitwärts | 26,1 | 22,7 | 19,3 | 26,1 | 22,7 | 19,3 |
| **12-13** Ickey Shuffle | 29,2 | 25,8 | 22,4 | 29,2 | 25,8 | 22,4 |
| **14-15** 3 plus 1 | 33,5 | 30,1 | 26,7 | 33,5 | 30,1 | 26,7 |
| **16-17** Zwei-Zwei seitwärts | 33,2 | 29,8 | 26,4 | 33,2 | 29,8 | 26,4 |
| **18-19** Dreifachschritt | 28,5 | 25,1 | 21,7 | 28,5 | 25,1 | 21,7 |
| **20-24** Zwei-Eins Doppel | 41,4 | 38,0 | 34,6 | 41,4 | 38,0 | 34,6 |
| **25-29** Zwei-Eins Doppel | 41,4 | 38,0 | 34,6 | 41,4 | 38,0 | 34,6 |
| **30-34** Dreifachschritt | 28,5 | 25,1 | 21,7 | 28,5 | 25,1 | 21,7 |
| **35-39** Zwei-Zwei seitwärts | 34,4 | 31,0 | 27,6 | 34,4 | 31,0 | 27,6 |
| **40-44** 3 plus 1 | 34,8 | 31,4 | 28,0 | 34,8 | 31,4 | 28,0 |
| **45-49** 3 plus 1 | 37,1 | 33,7 | 30,3 | 37,1 | 33,7 | 30,3 |
| **50-54** Ickey Shuffle | 30,2 | 26,8 | 23,4 | 30,2 | 26,8 | 23,4 |
| **55-59** Ickey Shuffle | 31,2 | 27,8 | 24,4 | 31,2 | 27,8 | 24,4 |
| **60-64** Doppelschritt seitwärts | 26,1 | 22,7 | 19,3 | 26,1 | 22,7 | 19,3 |
| **65-69** Doppelschritt seitwärts | 27,3 | 23,9 | 20,5 | 27,3 | 23,9 | 20,5 |
| **70-74** Doppelschritt | 32,2 | 28,8 | 25,4 | 32,2 | 28,8 | 25,4 |
| **75-79** Doppelschritt | 33,7 | 30,3 | 26,9 | 33,7 | 30,3 | 26,9 |
| **80-84** Doppelschritt | 36,0 | 32,6 | 29,2 | 36,0 | 32,6 | 29,2 |
| **85-89** Doppelschritt | 38,8 | 35,4 | 32,0 | 38,8 | 35,4 | 32,0 |
| **90+** Doppelschritt | 40,5 | 37,1 | 33,7 | 40,5 | 37,1 | 33,7 |