Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

DOSB

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DBS-HANDBUCH
FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Kinder und Jugendliche
Erwachsene

Gültig ab 1. Januar 2018

Online unter:
www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html

Herausgeber:
Deutscher Behindertensportverband e. V.
National Paralympic Committee Germany
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2–4
50226 Frechen

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24
Länger besser leben.

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.

kinder+SPORT
Joy of moving

Vorbemerkung 2
1 Einleitung 3
2 Voraussetzungen für die Abnahme 4
3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung 5
A = Allgemeine Behinderung 7
B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) 7
C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) 8
D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) 8
E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) 9
F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen 10
G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit 10
H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Geh-/Stehfähigkeit (Rollstuhlfahrer/in) 12
I = Geistige Behinderung 13
J = Kleinwuchs 13
4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen 14
Ausdauer 16
Kraft 17
Schnelligkeit 17
Koordination 18
Impressum 21
Anhang 21
A Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung
B Leistungskatalog Kinder und Jugendliche – weiblich/männlich
C Leistungskatalog Erwachsene – Frauen/Männer

Vorbemerkung

Liebe Prüferinnen und Prüfer des Deutschen Sportabzeichens,

das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ bildet gemeinsam mit dem Prüfungswegweiser des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) die Grundlage für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung.

Das DBS-Handbuch ist als Ergänzung zum DOSB-Prüfungswegweiser zu verstehen und verankert die spezifischen Prüfungsbestimmungen in Theorie und Praxis des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Allgemeingültige Prüfungsbestimmungen lesen Sie bitte im DOSB-Prüfungswegweiser nach.

Für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung möchten wir Ihnen ebenfalls diese Veröffentlichungen empfehlen:

Broschüre KOMPAKT

Infoflyer in Alltags- und Leichter Sprache

Insbesondere die Broschüre KOMPAKT enthält hilfreiche Arbeitsmaterialien für Ihre Tätigkeit als Prüfer/in.

Vielen Dank für Ihr Engagement im Sport von Menschen mit Behinderung spricht Ihnen aus:

Die Arbeitsgruppe *„Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“* des DBS

1 Einleitung

Für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung ist der Deutsche Behindertensportverband (DBS) e. V. mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden zuständig. Seit 1952 gibt es einen Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, der vom DBS entwickelt und fortlaufend angepasst wird.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung bietet eine sportliche Betätigung für alle, die mindestens eine der u. a. Voraussetzungen mit einem Nachweis/Gutachten erfüllen:

- dauernder Grad der Behinderung (GdB) von 20 und mehr
- Endoprothesen[1] oder
- Besuch einer Schule mit entsprechendem Förderschwerpunkt bzw. Einrichtung für Menschen mit Behinderung (z. B. Werkstatt).

Durch das Deutsche Sportabzeichen sollen Menschen mit Behinderung eine vielseitige Leistungsfähigkeit erwerben, Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und zu einer regelmäßigen Sportaktivität motiviert werden. Mit der Erfüllung der einzelnen Bedingungen werden ein gutes Maß an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination bewiesen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung unterscheidet sich in der Systematik und den grundlegenden Prüfungsbestimmungen nicht von den Bedingungen für Menschen ohne Behinderung:

Gemeinsamkeiten in der Theorie

- Ehrenzeichen (Auszeichnung) für vielseitige Leistungsfähigkeit für Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) und Erwachsene (ab 18 Jahren) mit Ordenscharakter.
- Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist keine Voraussetzung.
- Drei Leistungsstufen: Bronze, Silber und Gold.
- „Ausweis Prüfer/in“ (mit Zusatzvermerk MmB, Menschen mit Behinderung) ist zur Abnahme erforderlich.
- Identische Verleihmethode und Urkunde.

Gemeinsamkeiten in der Praxis

- Vier Disziplingruppen der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Aus jeder Gruppe muss je eine Leistungsanforderung erfolgreich (mindestens in Bronze) absolviert werden.
- Nachweis der Schwimmfertigkeit ist verpflichtend.

[1] Endoprothese: (Total-) bzw. (Teil-)Gelenkersatz, der dauerhaft im Körper verbleibt (z. B. Hüft-, Schulter- oder Knieendoprothese).

Für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens empfiehlt sich eine gezielte ganzheitliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es von Sportvereinen und Sportabzeichen-Treffs angeboten wird.

Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung sind nachfolgend in diesem DBS-Handbuch beschrieben. Sie wurden vom DBS im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt.

Beratungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung übernehmen die Beauftragten und Ansprechpersonen der DBS-Landesverbände:
www.dbs-npc.de/dsa-beauftragte.html.

2 Voraussetzungen für die Abnahme

2.1 Jeder Prüfer/jede Prüferin, der/die im Besitz eines gültigen „Ausweis Prüfer/in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ist, ist berechtigt, Prüfungen abzunehmen. Diese Prüfer/innen werden durch die Landesbehindertensportverbände ausgebildet. Durch die Landessportbünde bzw. deren Untergliederungen wird der bestehende „Ausweis Prüfer/in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ergänzt und ausgestellt.

2.2 Grundlage zur Abnahme von Prüfungen sind der DOSB-Prüfungswegweiser und das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“. Die disziplinspezifischen Wettkampfregeln des DBS und der Sportfachverbände sind bereits in dieses DBS-Handbuch eingearbeitet.

2.3 Menschen mit Behinderung müssen sich in jedem Kalenderjahr entscheiden, ob sie unter den DOSB-Bedingungen (Menschen ohne Behinderung) oder den DBS-Bedingungen (Menschen mit Behinderung) starten. **Leistungsanforderungen aus den Bedingungen dürfen nicht gemischt werden.**

2.4 Bewerber/innen für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung müssen sich ebenso wie Menschen ohne Behinderung ausweisen, z. B. durch einen Personalausweis oder Reisepass.

2.5 Menschen mit Behinderung können beim Deutschen Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung an den Start gehen, nachdem der Nachweis über die Behinderung erbracht ist. Der Prüfer/die Prüferin oder ein Arzt/eine Ärztin muss in der Prüfkarte den entsprechenden Nachweis durch einen Vermerk bestätigen.

2.6 Der GdB von mindestens 20 ist durch die Vorlage eines gültigen Bescheides der zuständigen Verwaltungsbehörde (z. B. Landesamt, Landesverwaltungsamt, Landesversorgungsamt) oder einer Berufsgenossenschaft (BG) nachzuweisen.

2.7 Liegt kein gültiger Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde oder einer Berufsgenossenschaft vor, so sind die medizinischen Gutachten vom zuständigen Landesbehin-

dertensportarzt/-ärztin zu überprüfen und zu bestätigen. Erst dann kann der Bewerber/die Bewerberin zugelassen werden.

2.8 Endoprothesenträger/innen müssen durch Vorlage eines Endoprothesenpasses, wenn kein GdB vorliegt, die Behinderung dokumentieren.

2.9 Soweit keine „Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ (siehe Anhang A) zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung vorgelegt wird, ist zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung nicht möglich bei:

- einer Herzerkrankung bzw.
- allen Erkrankungen, die mit akuten Schüben einhergehen.

2.10 Bei Menschen mit Behinderung (z. B. geistiger Behinderung) ist es ebenfalls möglich, den Nachweis der Behinderung durch ein Gutachten der Schule oder Einrichtung (z. B. Werkstatt) zu erbringen. Zudem kann die DBS-Klassifizierungsskala bei Menschen mit geistiger Behinderung als Nachweis herangezogen werden.

2.11 **Der Nachweis über den Schwerbehindertenausweis und über ärztliche Atteste ist nicht möglich**, da diese keine Informationen über die spezifische Behinderung und die Zusammensetzung des GdB beinhalten.

2.12 Die Einteilung in die Behinderungsklassen mit den entsprechenden Untergruppen erfolgt nach den Bestimmungen in Kapitel 3.

3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung

3.1 Die vorliegende Einteilung ist spezifisch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erarbeitet worden und soll Menschen mit Behinderung faire Ausgangsbedingungen zur Teilnahme ermöglichen.

3.2 Die Einteilung in die Behinderungsklasse mit Untergruppe kann durch einen Prüfer/eine Prüferin oder einen Arzt/eine Ärztin nach den festgelegten Voraussetzungen für die Abnahme (s. Punkt 2) erfolgen. Eine vorherige Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin über die individuelle Eignung zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird grundsätzlich empfohlen.

3.3 **Die Einteilung in die Behinderungsklasse erfolgt jedes Kalenderjahr**, da eine Beeinträchtigung sich verbessern/verschlechtern und z. B. zu einer Änderung des Grades der Behinderung (GdB) führen kann.

3.4 Bei Mehrfachbehinderung steht für die Einteilung die schwerste Behinderung im Vordergrund. Beispiel Nr. 1: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der

Nichtgebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I. Beispiel Nr. 2: Autismus (A) und starke Sehbehinderung (5/50) (F II) = Behinderungsklasse FII.

3.5 Ist diese Einteilung nicht möglich, kann in Ausnahmefällen mit Bezug zur sportlichen Leistung eine Aufteilung in zwei Behinderungsklassen erfolgen. Beispiel: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der Gebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I (bei Laufdisziplinen) + D I (bei Wurfdisziplinen).

3.6 Bei Menschen mit einer Endoprothese sind die Leistungsgruppen aus den Behinderungsklassen der Bein- oder Armbehinderung unter Beachtung der Regelungen im DOSB-Prüfungswegweiser festzulegen (siehe Prüfungswegweiser „Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen“). Eine Einteilung erfolgt ohne Nachweis eines Grades der Behinderung immer in die jeweilige Untergruppe I.

3.7 Übersicht der zehn Behinderungsklassen mit Untergruppen und Erläuterungen:

A = Allgemeine Behinderung

B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen B I und B II

C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen C I und C II

D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen D I und D II

E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen E I und E II

F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen mit Untergruppen F I, F II und F III

G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit mit Untergruppen G I, G II, G III

H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Geh-/Stehfähigkeit mit Untergruppen H I, H II, H III

I = Geistige Behinderung

J = Kleinwuchs

Behinderungsklasse A = Allgemeine Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Behinderungen einzuordnen, die sich nicht auf eine erkennbare Funktionsbeeinträchtigung der oberen oder unteren Gliedmaßen (Arme/Beine) beziehen oder den Behinderungsklassen B bis J nicht eindeutig zuzuordnen sind.

Beispiele:

- *Innere Erkrankungen wie z. B. Krebs, Diabetes, Asthma*
- *Gravierende Funktionsbeeinträchtigungen der Wirbelsäule ohne neurologische Ausfälle*
- *Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung (weitere Einschränkung bzw. Ausfall von Sinnesorganen siehe Behinderungsklasse F)*
- *Lernbehinderung*
- *Autismus*
- *Psychische Erkrankungen*

Behinderungsklasse B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)
Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe B I
Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Sprunggelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung oder Instabilität oder Versteifung des Kniegelenkes*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Hüftgelenkes bis zur Versteifung*
- *Teillähmung der unteren Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Nerven (komplette Lähmung s. u.) Beinverkürzung ab 4,1 cm – ausgeglichen durch orthopädisches Schuhwerk*
- *Teilverlust des Fußes, mindestens aller 5 Zehen*
- *Unterschenkelverlust*
- *Chronische Knochenentzündungen der unteren Gliedmaße mit Fistelung*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße vom Kniegelenk abwärts*
- *Sonstige Behinderung einer unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe B II
Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100.**

Beispiele:

- *Lähmung der unteren Gliedmaße ggf. inklusive Ausfall der Rumpfnerven*

- *Oberschenkelverlust bis einschließlich Mitnahme des Hüftkopfes*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße oberhalb des Kniegelenkes*
- *Sonstige einseitige Behinderung der unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe C I

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen der großen Gelenke*
- *Beidseitige erhebliche Bewegungseinschränkung der Sprunggelenke bis hin zur Versteifung*
- *Beidseitige Lähmung der unteren Gliedmaßen durch Ausfall eines oder mehrerer Beinnerven (komplette Beinlähmung s. u.)*
- *Teilverlust beider Füße, mindestens Verlust aller Zehen beiderseits*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Beinbehinderung im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe C II

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100.**

Beispiele:

- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Kniegelenke bis zur Versteifung*
- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Hüftgelenke bis zur Versteifung*
- *Kombination von hochgradigen Bewegungseinschränkungen der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Unterschenkelverlust und beidseitige höhere Gliedmaßenverluste (Rollstuhlfahrer/innen siehe Behinderungsklasse H)*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe D I

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Endoprothese des Schulter-, Ellbogen- oder Handgelenkes (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Schultergelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Ellenbogengelenkes bis zur Versteifung*
- *Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Armnerven (komplette Lähmung des Armnervengeflechtes s. u.)*
- *Versteifung des Handgelenkes*
- *Verkürzung der oberen Gliedmaße um mehr als ein Viertel der normalen Länge*
- *Verlust oder völlige Gebrauchsunfähigkeit mehrerer Langfinger mit gestörter Greiffunktion der Hand oder Verlust des Daumens im Grundgelenk*
- *Unterarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße unterhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige Behinderung an einer oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe D II

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100.**

Beispiele:

- *Komplette Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall des Armnervengeflechtes*
- *Oberarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße oberhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe E I

Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen an den oberen Gliedmaßen (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung großer Gelenke der oberen Gliedmaßen beidseits bis zur Versteifung*
- *Verlust von 2 Langfingern an beiden Händen oder beider Daumen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe E II
Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100.**

Beispiele:
- *Kombinierte hochgradige Bewegungseinschränkungen mehrerer Gelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Ausfall der Armnerven mit einhergehender Lähmung*
- *Verlust aller Finger beider Hände und/oder höherer Bereiche der oberen Gliedmaßen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen

Untergruppe F I
Sehschädigung: Fähigkeit vorhanden, Gegenstände oder Umrisse bis zu einem Sehvermögen von bis zu einschließlich 6/60 zu erkennen und/oder eine Gesichtsfeldeinschränkung von einem Radius bis ausschließlich 20 Grad.

Untergruppe F II
Blindheit: Keine Lichtempfindung auf beiden Augen bis zur Lichtempfindung, ohne Erkennen von Gegenständen oder Umrissen jeder Richtung und jeder Entfernung. Kein Fingerzählen möglich.

Untergruppe F III
Schwerhörigkeit oder Gehörlosigkeit mit zusätzlicher Gleichgewichtsstörung.
Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung werden in die Behinderungsklasse A eingruppiert.

Behinderungsklasse G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

Menschen in dieser Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie sind geh-/stehfähig beim Sporttreiben, ggf. mit Unterstützung von Hilfsmitteln, wie z. B. Gehhilfen.

Untergruppe G I

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang[2] und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G II

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung einer Körperseite mit deutlich asymmetrischem Gang und normale Funktionen der nichtbetroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen auf eine Körperseite oder an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G III

Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Zerebrale Bewegungsstörung mit deutlicher Funktionseinschränkung einer Körperseite und zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an einer Körperseite mit zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite oder am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*

[2] asymmetrischer Gang: zahlreiche Darstellungsformen (z. B. starkes Hochheben oder Nachziehen eines Beines)

Anmerkung: Menschen mit einer *geringen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit und mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers* sowie (umgekehrt) mit einer *erheblichen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers* haben keine eigene Untergruppe erhalten. Diese Formen sind im Sport eher selten und werden beim Deutschen Sportabzeichen über das Festsetzen von Ausgleichsbedingungen geregelt (siehe Pkt. 4.8).

Behinderungsklasse H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Geh-/Stehfähigkeit (Rollstuhlfahrer/in)

Menschen in diese Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie sind nicht geh-/stehfähig und beim Sporttreiben rollstuhlabhängig.

Untergruppe H I

Keine Geh-/Stehfähigkeit ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Inkomplette Querschnittlähmung ohne Geh-/Stehfähigkeit und ohne Einschränkung der Funktionen des Oberkörpers*
- *Komplette Querschnittlähmung ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Verlust oder Fehlbildung der beiden unteren Gliedmaßen (keine Prothesennutzung möglich)*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe H II

Keine Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Inkomplette Querschnittlähmung ohne Geh-/Stehfähigkeit und mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Komplette Querschnittlähmung mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an einer Seite des Körpers mit geringer Funktionseinschränkung und zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Seite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers oder an einer Körperseite mit zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite*

Untergruppe H III

Keine Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Komplette Querschnittlähmung mit erheblicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an einer Seite des Körpers mit erheblicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers und zusätzlicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers der nicht betroffenen Seite*
- *Starke zerebrale Bewegungsstörung am ganzen Körper mit erheblicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Kleinwuchs mit erheblicher Bewegungseinschränkung der unteren Gliedmaßen (erheblicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers durch Kleinwuchs)*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit erheblicher Funktionseinschränkung des Oberkörpers oder an einer Körperseite mit zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite*

Behinderungsklasse I = Geistige Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Formen einer geistigen Behinderung einzuordnen.

Behinderungsklasse J = Kleinwuchs

In diese Behinderungsklasse sind alle Formen von Kleinwuchs einzuordnen.

4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen

4.1 Die nachfolgende Übersicht zeigt, welche Disziplinen im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam abgelegt werden können bzw. welche nur für die eine oder andere Zielgruppe möglich ist.

ACHTUNG: Die Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (siehe Prüfungswegweiser DOSB). Menschen mit bzw. ohne Behinderung können nicht vom Nachweis der Schwimmfertigkeit befreit werden.

4.2 Die Leistungswerte wurden in Zusammenarbeit mit DBS-Fachleuten aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen ermittelt. Die Werte des DOSB wurden dabei als Grundlage genommen und mittels Faktoren auf die Leistungswerte für Menschen mit Behinderung übertragen und entsprechend der einzelnen Behinderungsklassen und Untergruppen angepasst. Die behinderungsspezifischen Disziplinen im Bereich der Koordination sind in der AG Sportabzeichen erarbeitet worden.

4.3 Die Anerkennung von Leistungen beim Volkslauf (10 km), Radfahren (5, 10, 20 km), Walking/Nordic Walking (7,5 km), den Bundesjugendspielen und den sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen – vom DOSB jährlich neu herausgegeben) erfolgt nach den Bestimmungen des DOSB-Prüfungswegweisers und sind dort auch niedergeschrieben.

4.4 Ein Vergleich mit den Bundesjugendspielen bzw. Jugend trainiert für Paralympics kann aufgrund der unterschiedlichen Systematiken nicht gezogen werden.

4.5 Die Leistungsanforderungen für Menschen mit und ohne Behinderung sind auf der digitalen Plattform www.deutsches-sportabzeichen.de mit PC, Tablet oder Smartphone abrufbar. Zudem können dort auch die Sportabzeichen-Treffs gefunden und Leistungserfassungen und -analysen genutzt werden.

4.6 Bei allen Prüfungen im Radfahren/Rollstuhlfahren ist die Radart/der Rollstuhl beliebig, jedoch dürfen keine E-Bikes/Pedelecs, E-Rollis bzw. andere Antriebshilfen (Motor) verwendet werden.

4.7 Endoprothesenträger/innen sind – wie im DOSB-Prüfungswegweiser festgelegt – von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung) ausgeschlossen, ebenso vom Kugelstoßen mit Angleiten und der Drehtechnik beim Schleuderball.

4.8 In absoluten Ausnahmefällen können von dem Prüfer/der Prüferin oder dem Arzt/der Ärztin sogenannte Ausgleichsbedingungen festgesetzt werden, wenn (1) keine alternative Disziplin aus einer anderen Bereichsgruppe durchgeführt werden kann bzw. (2) die Leistungsfähigkeit (insb. im Bereich Ausdauer) notwendige Anpassungen nötig macht. Ausgleichsbedingungen werden nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt:

Schwimmfertigkeit muss nachgewiesen werden

Gruppe 1 (Ausdauer)	- austauschbar gegen gleichwertige, messbare Ausdauerleistung
Gruppe 2 (Kraft)	- austauschbar gegen eine Kraftübung
Gruppe 3 (Schnelligkeit)	- austauschbar gegen eine Schnellkraftübung
Gruppe 4 (Koordination)	- austauschbar gegen eine Geschicklichkeitsübung,

Fallbeispiel 1: Menschen mit schweren Herz- oder Lungenfunktionsschäden, die nicht näher differenziert sind, werden in die allgemeine Behinderungsklasse (A) eingeteilt. Diese Erkrankung kann zu einer erheblichen Leistungseinschränkung im Bereich der Ausdauer führen. Hier kann die Streckenlänge im Bereich Ausdauer entsprechend halbiert werden.

Fallbeispiel 2: Ein 35-jähriger Mann hat aufgrund von schweren Hautverbrennungen einen GdB von 50. In der Behinderungsklasse A wurde in Absprache zwischen dem Landesbeauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung und dem Arzt festgelegt, dass die Ausdauerschwimmstrecke von 800 m auf 400 m verkürzt wird. Ein längerer Aufenthalt im Wasser könnte bei der verbrannten Haut zu weiteren Hautschädigungen führen.

Hinweis: Da bei einer Halbierung von Streckenlängen von z. B. 800 m auf 400 m grundsätzlich eine höhere Geschwindigkeit möglich ist, sollten die Zeiten für Menschen mit Behinderung für Bronze, Silber und Gold nicht halbiert werden, sondern 45% der DBS-Ausgangswerte betragen (DBS-Ausgangswert mal 0,45).

4.9 Auch die behinderungsspezifischen Bedarfe (z. B. Barrierefreiheit und Zugänglichkeit des Sportgeländes und der Räumlichkeiten) müssen bei der Durchführung überprüft und berücksichtigt werden.

Ausdauer

4.10 **Lauf**

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitperson laufen. In der Behinderungsklasse H gibt es das Rollstuhlfahren. Das Dauerrollstuhlfahren kann mit Arm- oder Beinantrieb durchgeführt werden kann.
In der Behinderungsklasse I ist im Kinder/Jugendbereich der Dauerlauf als Wandern/Walking möglich. Erwachsene haben in den Behinderungsklassen B, C, G I, G II, I und J unterschiedliche Walking-Distanzen.

4.11 **Schwimmen**

Das Dauerschwimmen ist für die Behinderungsklassen G III, H III, I und J möglich.
Erwachsene schwimmen in den Behinderungsklassen G III und H III kürzere Strecken.

4.12 **Radfahren**

Das Radfahren kann mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden.
Unterschiedliche Streckenlängen gibt es bei den Behinderungsklassen B, C, G, H, I und J.

4.13 **Kegeln**

Jeweils 100 Kugeln in die Vollen bis 64 Jahren in 45 Minuten, ab 65 Jahren in 55 Minuten.
Kinder und Jugendliche werfen ohne Zeitlimit und mit einer Jugendkugel.
Kegelarten sind Classic (Asphalt), Bohle oder Schere – je nach Region. Eine Variante des Kegelns ist Bowling.

Kraft

4.14 **Kugelstoßen**

Im Kugelstoßen wurden die Kugelgewichte entsprechend nach Alter und Behinderung angepasst.

Eine weitere Möglichkeit ist das Kugelstoßen mit dem rechten und linken Arm und das anschließende Zusammenrechnen der Leistungen.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir für die Behinderungsklasse H die Ausführung des Kugelstoßens in einem Wurfstuhl. Informationen zum Kauf eines Wurfstuhls können Sie beim DBS-Bundesverband unter den unten angegebenen Kontaktdaten anfragen.

4.15 **Medizinballwurf**

Das Gewicht beim Medizinballwurf beträgt für Kinder/Jugendliche und die Behinderungsklasse J 1 kg.

4.16 **Keulenweitwurf**

Der Keulenweitwurf ist nur für die Behinderungsklassen G (Erwachsene) und H möglich. Die Regelung ist identisch zum Schlagball/Wurfball, wobei das Wurfgerät eine Keule (mind. 160 g) ist.

4.17 **Wurfball**

Neben Kindern und Jugendlichen ist der Wurfball in der Behinderungsklasse H für Erwachsene möglich.

4.18 **Fußballweitschuss**

Der Fußballweitschuss ist nur für die Behinderungsklasse E möglich. Beim Fußballweitschuss wird der Fußball mit dem Fuß über eine ebene Fläche geschossen. Der Ball wird ohne Anlauf aus dem Stand geschossen. Es wird die Entfernung vom Abstoßpunkt bis zum Liegenbleiben des Balles gemessen.

Schnelligkeit

4.19 **Lauf**

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitung laufen.

In den Behinderungsklassen H gibt es das Rollstuhlfahren, welches mit Arm- oder Beinantrieb durchgeführt werden kann.

4.20 **Gehen**

Gehen ist nur in der Behinderungsklasse B I und II (einseitige Beinbehinderung) und C I und II (doppelseitige Beinbehinderung) möglich.

4.21 **Radfahren**

Das Radfahren kann neben dem Zweirad mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden.

Koordination

4.22 Weitsprung aus der Absprungfläche

Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer breiten Absprungfläche erfolgen. Die Absprungfläche beim Weitsprung beträgt bei der Behinderungsgruppe FI und FII 100 cm (40 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 40 cm). Dieser Bereich sollte vollständig hell hervorgehoben werden. Bei allen anderen Behinderungsgruppen liegt diese bei 80 cm (30 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 30 cm).

4.23 Hochsprung

Der Absprung erfolgt für die Behinderungsklasse F II aus dem Stand.

4.24 Geschicklichkeitsgehen

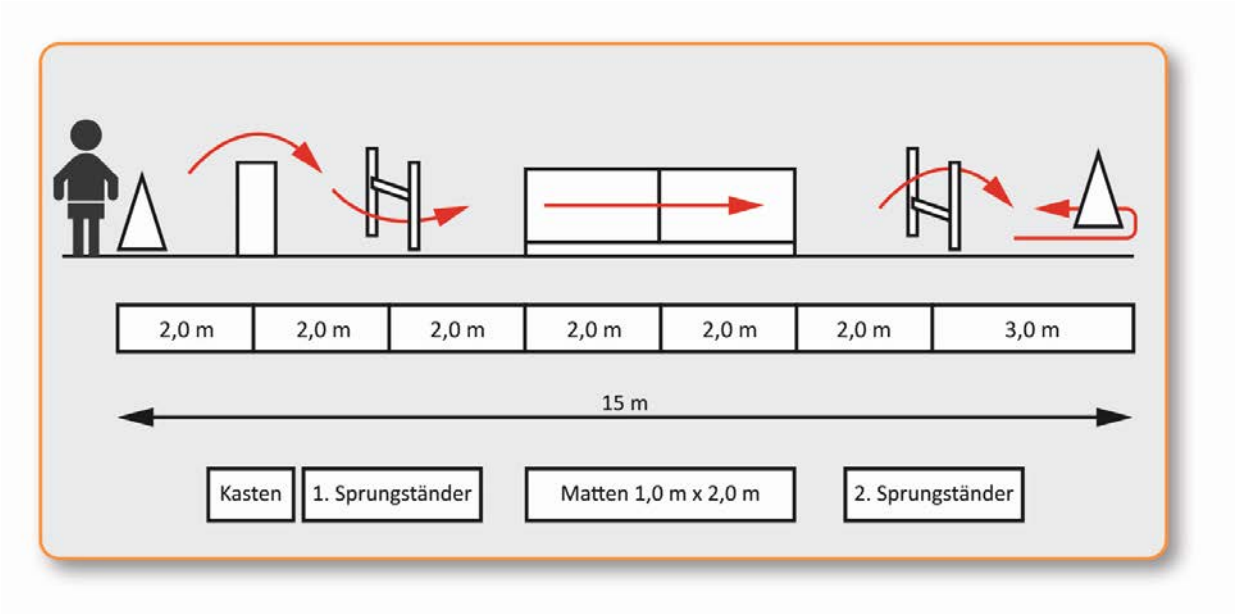

Abb. 1: Geschicklichkeitsgehen

Ausführung: Kasten mit dem ganzen Körper überwinden, unterkriechen der ersten Latte, gehen über die Matten, übersteigen der zweiten Latte, umgehen der Wendemarke, übersteigen der Latte, gehen über die Matten, unterkriechen der Latte, überwinden des Kastens mit dem ganzen Körper. Der Weg zwischen Kriechhindernis – Wendemarke – Kriechhindernis darf nicht im Hüpferlauf zurückgelegt werden.

	Höhe des Kastens	Höhe der vorderen Latte	Höhe der hinteren Latte
Kinder/Jugend – weiblich Frauen (ab 18 Jahre)	0,90 m hoch	0,70 m hoch	0,40 m hoch
Kinder/Jugend – männlich Männer (ab 18 Jahre)	1,10 m hoch	0,70 m hoch	0,50 m hoch

4.25 **Rollstuhlparcours**

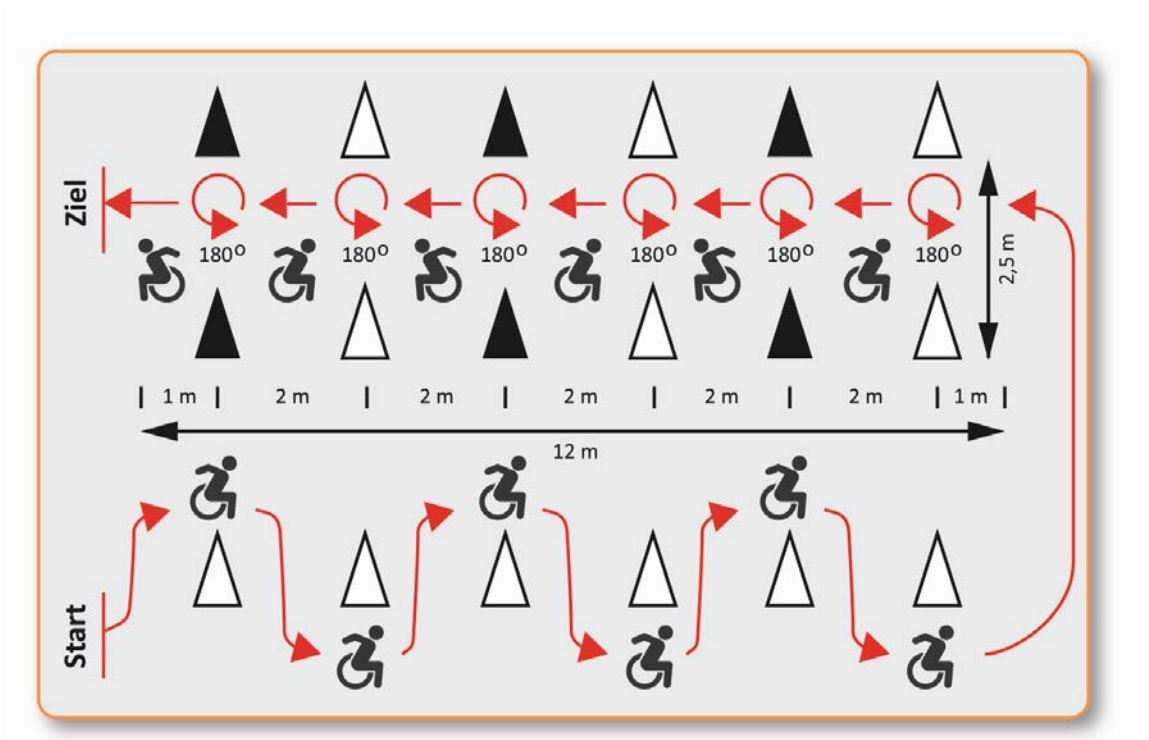

Abb. 2: Rollstuhlparcours

Beim Rollstuhlparcours ist eine Strecke von 12 m zweimal zu absolvieren. Auf der Hinstrecke sollen 6 Hütchen als Slalom durchfahren werden. Ohne Pause geht es auf die Rückstrecke, auf der jeweils 2 Hütchen abwechselnd vor- und rückwärts durchfahren werden müssen. Dabei soll der Übergang von Vorwärts- und Rückwärtsfahren fließend erfolgen. Der gesamte Parcours muss ohne Pause absolviert werden.

4.26 **Zielwerfen**

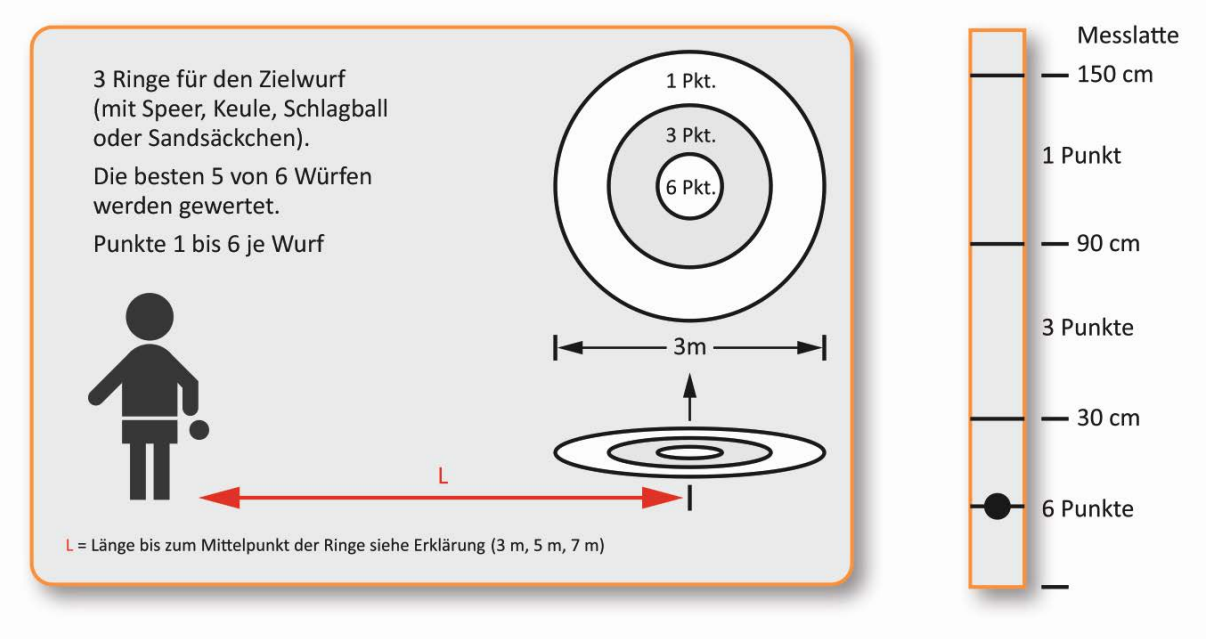

Abb. 3: Zielwerfen

Es werden 6 Würfe absolviert, von denen die besten 5 gewertet werden. Der Zielbereich hat einen Durchmesser von 3 m, aufgeteilt in 3 Ringe zu je 60 cm Abstand. Pro Ring werden von außen nach innen 1, 3 oder 6 Punkte gezählt.
Geworfen wird mit der Keule (ab 160 g, ab 36 cm), dem Schlagball (80 g), dem Speer (Frauen mind. 400 g, Männer mind. 500 g) oder dem Sandsäckchen (mind. 10x15 cm, 120 g). Keulen gibt es in vielen Arten, daher wird keine Vorgabe getroffen, sondern ein Mindestgewicht bzw. eine Mindestgröße angegeben.

Als Zielpunkt zählt die Stelle, an der die Keule, der Schlagball bzw. das Sandsäckchen zuerst den Boden berührt hat bzw. der Speer im Boden stecken bleibt oder eine deutlich sichtbare Einschlagmarkierung hinterlassen hat. Liegt eine Randberührung vor, zählt der höhere Ringwert.
Geforderte Ringzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen im Leistungskatalog.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt der Kreise und ist für die Altersklassen wie folgt zu verwenden:

- 3 m für die Altersklasse 6 bis 11 sowie 70 und älter
- 5 m für die Altersklasse 12 bis 17 sowie für die Altersklasse 40 bis 69
- 7 m für die Altersklasse 18 bis 39

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: Bronze (10 Punkte), Silber (15 Punkte) und Gold (20 Punkte)
Informationen zum Kauf eines Zielnetzes können Sie beim DBS-Bundesverband unter den unten angegebenen Kontaktdaten anfragen.

Impressum

Alle Rückfragen sind zu richten an den Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung beim:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell
E-Mail: info@dbs-npc.de

Verantwortlich für Text, Gestaltung und Inhalt dieser Auflage ist die Arbeitsgruppe „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ des Deutschen Behindertensportverbandes mit folgender Besetzung:

Thomas Börger, Nordrhein-Westfalen
Kristine Gramkow, DBS
Wolfgang Hoffmann, Bayern
Peter Lenz, Niedersachsen
Alexandra Pensky, DOSB
Wolfgang Tenhagen (Leitung), Schleswig-Holstein
Jupp Vallendar, Rheinland-Pfalz

Die AG möchte sich bei folgenden Personen bedanken: Priv.-Doz. Dr. med. Roland Thietje, Dr. Vera Jaron, Kirsten Meier, Winnie Timans und die Mitglieder der Kommission Medizin des DBS für die Unterstützung bei medizinischen Fragestellungen und der Einteilung in die Behinderungsklassen; Marion Peters, Bernhard von Welck und Patrick Kromer für die Hinweise zur Erarbeitung der Leistungswerte in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren sowie bei Marie-Louise Bruns für die allgemeine fachliche Begleitung.

Copyright: 2018 by Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

„Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Herrn/Frau

(Name)

(Adresse)

Stellungnahme des behandelnden Arztes/der behandelnden Ärztin

Bei dem/der Sportler/in liegt eine Erkrankung vor, deren Verlauf durch die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen negativ beeinflusst werden könnte.

Es besteht

☐ eine Herzerkrankung, bzw.

☐ eine Erkrankung, die mit akuten Schüben einhergeht.

(Bezeichnung der Erkrankung) ……

Für ihn/sie gelten

☐ besondere Einschränkungen (z. B. bei der Ausführung bestimmter Bewegungen, Sportarten etc.)

(Bezeichnung der Einschränkung) ……

Der/Die Sportler/in möchte auf eigenen Wunsch das Deutsche Sportabzeichen erwerben.
Sport ist zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit für die benannte Erkrankung grundsätzlich angezeigt. Der/die Sportler/in wurde auf die besonderen Risiken bei einer Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen, bezogen auf seine/ihre Erkrankung, hingewiesen. Ich habe **den/die Sportler/in darauf aufmerksam gemacht, dass er/sie eigenverantwortlich** auf Überforderung und schädigende Einflüsse auf seinen/ihren Körper **zu achten hat.**

Der/Die Sportler/in kann aus ärztlicher Sicht am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

☐ **teilnehmen.** ☐ **<u>nicht</u> teilnehmen mit folgender Begründung:**

……

Erklärung des Sportlers/der Sportlerin

Ich wurde über meine Eigenverantwortlichkeit und die Risiken der Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen im Hinblick auf die bestehende Erkrankung durch den/die Arzt/Ärztin intensiv und ausreichend informiert und habe die Aufklärung verstanden. Der/die bestätigende Arzt/Ärztin und die am Sportabzeichen beteiligten Institutionen und Personen (z. B. Vereine, Verbände, Übungsleiter/innen, Prüfer/innen) übernehmen **keine Haftung** für eine evtl. Verschlimmerung meiner Erkrankung durch die Teilnahme.

(Ort, Datum) .....

..... (Unterschrift Sportler/in zur **Erklärung**	..... (Unterschrift und Stempel des/der behandelnden Arztes/Ärztin zur **Stellungnahme**

Diese Erklärung gilt über eine **Laufzeit von 12 Monaten ab Ausstellungsdatum.** Nach Ablauf ist diese neu einzureichen. Eine Verschlechterung der bestehenden Erkrankung innerhalb des genannten Zeitraums sind dem/der behandelnden Arzt/ Ärztin umgehend mitzuteilen, um ggf. die Teilnahme am Sportabzeichen neu zu bewerten.

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **20** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	05:57	05:15	04:28	05:52	05:05	04:23	05:36	04:54	04:12	05:26	04:38	03:56	05:15	04:33	03:46	05:05	04:17	03:35	Datum, Unterschrift	
		b)	Dauerlauf	07:36	11:24	16:09	09:30	14:15	19:00	14:15	19:00	28:30	19:00	28:30	38:00	28:30	38:00	47:30	42:45	57:00	71:15		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				09:27	08:03	06:39	08:24	07:21	06:13	07:42	06:44	05:46	15:35	13:34	11:33	13:44	12:15	10:30	12:26	11:01	09:32		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							28:21	25:12	22:03	53:02	45:09	37:16	47:15	41:29	35:11	39:54	34:07	29:56	34:07	29:56	26:15		
		e)	Kegeln - Asphalt	223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341		
		f)	Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550		
		g)	Kegeln - Bowling	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		h)	Kegeln - Schere	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				5,70	8,55	12,35	8,55	11,40	14,25	10,45	14,25	17,10	15,20	18,05	21,85	19,00	22,80	25,65	22,80	25,65	30,40		
		b)	Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
													4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94	6,41		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,67	8,48	9,29	8,88	9,69	10,50	9,29	10,09	10,90		
		d)	Standweitsprung	1,00	1,19	1,33	1,09	1,24	1,43	1,24	1,38	1,57	1,33	1,52	1,71	1,47	1,62	1,81	1,57	1,71	1,90		
		e)	Medizinball (1 kg)	4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				8,4	7,5	6,6	7,8	6,9	6,0	11,6	10,6	9,6	11,1	10,1	8,9	19,5	17,9	16,3	18,5	17,1	15,8		
		b)	25 m Schwimmen	48,8	40,4	32,0	44,1	35,7	29,4	41,0	33,1	26,8	36,8	30,5	24,7	34,7	28,9	22,6	32,0	26,8	21,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				43,1	37,8	32,6	38,9	33,6	28,4	32,6	28,4	24,7	28,4	25,7	22,6	26,3	23,6	21,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,76	0,86	0,95	0,86	0,95	1,05	0,90	1,00	1,09	1,00	1,09	1,19		
		b)	Weitsprung	1,79	2,07	2,36	1,99	2,27	2,56	2,19	2,47	2,76	2,66	2,95	3,23	3,04	3,33	3,61	3,23	3,52	3,80		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				11	14	20	17	20	26	26	29	34	16,15	18,53	20,90	18,53	21,38	24,23	20,90	23,75	26,60		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Kinder/Jugend w – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	05:57	05:15	04:28	05:41	04:54	04:07	05:20	04:33	03:46	04:59	04:12	03:25	04:33	03:51	02:59	04:02	03:14	02:32		
		b)	Dauerlauf	09:30	14:15	19:00	11:24	16:09	21:51	16:09	23:45	33:15	23:45	33:15	42:45	33:15	42:45	57:00	52:15	66:30	85:30		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				09:27	07:42	06:29	08:24	07:05	05:57	07:21	06:39	05:26	14:10	12:05	10:14	12:36	10:46	09:16	11:33	10:09	08:45		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							27:50	24:41	21:31	50:56	43:03	35:11	45:09	38:51	33:05	33:36	29:24	25:12	28:21	24:41	21:31		
		e)	Kegeln - Asphalt	281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413		
		f)	Kegeln - Bohle	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633		
		g)	Kegeln - Bowling	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545		
		h)	Kegeln - Schere	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				11,40	14,25	16,15	16,15	19,00	21,85	19,95	23,75	26,60	24,70	28,50	31,35	28,50	32,30	35,15	30,40	34,20	38,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
													5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										10,09	10,90	11,71	11,31	12,11	12,92	12,11	12,92	13,73		
		d)	Standweitsprung	1,09	1,28	1,43	1,24	1,43	1,57	1,43	1,62	1,76	1,62	1,81	1,95	1,81	1,95	2,14	1,95	2,09	2,28		
		e)	Medizinball (1 kg)	6,74	7,45	8,16	7,24	7,95	8,66	7,74	8,45	9,16	8,24	8,95	9,66	8,74	9,45	10,16	9,24	9,95	10,66		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				8,1	7,1	6,3	7,6	6,7	6,0	10,8	9,8	8,8	10,2	9,3	8,5	17,9	16,2	14,8	17,1	15,5	14,2		
		b)	25 m Schwimmen	48,3	39,9	31,5	43,1	34,7	27,3	37,8	30,5	23,6	34,7	28,4	22,1	32,6	26,8	21,0	31,0	25,7	20,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				39,9	34,7	29,4	36,8	32,0	27,3	31,0	27,3	23,6	25,2	22,6	20,0	23,1	20,5	17,9		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,81	0,90	1,00	0,90	1,00	1,09	1,05	1,14	1,24	1,14	1,24	1,33		
		b)	Weitsprung	2,07	2,36	2,64	2,27	2,56	2,84	2,47	2,76	3,04	3,04	3,33	3,61	3,61	3,90	4,18	4,09	4,37	4,66		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				14	17	23	20	26	31	31	37	43	18,53	22,80	26,13	22,33	26,60	30,40	26,13	30,40	34,68		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend m – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27		
		b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			09:54	08:26	06:58	08:48	07:42	06:31	08:04	07:04	06:03	16:19	14:13	12:06	14:23	12:50	11:00	13:01	11:33	10:00		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00		
		e) Kegeln - Asphalt	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281	241	268	294	252	280	308		
		f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
		g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			5,40	8,10	11,70	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	14,40	17,10	20,70	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	28,80		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												4,28	4,73	5,18	4,95	5,40	5,85	5,18	5,63	6,08		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,27	8,03	8,80	8,42	9,18	9,95	8,80	9,56	10,33		
		d) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60		
		e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5		
		b) 25 m Schwimmen	51,2	42,4	33,6	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0		
		d) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			20,8	18,5	16,4	19,2	17,2	14,8	28,6	26,3	23,7	27,6	25,0	22,1	48,4	44,2	40,3	45,8	42,4	39,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00		
		b) Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09		
		b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			09:54	08:04	06:47	08:48	07:25	06:14	07:42	06:58	05:41	14:51	12:39	10:44	13:12	11:17	09:43	12:06	10:38	09:10		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36		
		e) Kegeln - Asphalt	254	283	311	266	295	325	277	308	338	288	320	352	299	333	366	311	345	380		
		f) Kegeln - Bohle	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600		
		g) Kegeln - Bowling	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512		
		h) Kegeln - Schere	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												5,63	6,08	6,53	6,30	6,75	7,20	6,75	7,20	7,65		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,56	10,33	11,09	10,71	11,48	12,24	11,48	12,24	13,01		
		d) Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92		
		e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6		
		b) 25 m Schwimmen	50,6	41,8	33,0	45,1	36,3	28,6	39,6	31,9	24,8	36,3	29,7	23,1	34,1	28,1	22,0	32,5	27,0	20,9		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4		
		d) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			20,0	17,7	15,6	18,7	16,6	14,8	26,8	24,2	21,8	25,2	23,1	21,1	44,2	40,0	36,7	42,4	38,5	35,1		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12		
		b) Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend m – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	08:30	07:30	06:22	08:22	07:15	06:15	08:00	07:00	06:00	07:45	06:37	05:37	07:30	06:30	05:23	07:15	06:07	05:07		
		b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00		
		e) Kegeln - Asphalt	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292		
		f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
		g) Kegeln - Bowling	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
		h) Kegeln - Schere	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75		
		d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40		
		e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,40	4,00	3,50	3,90	4,50	4,00	4,40	5,00	4,50	4,90	5,50	5,00	5,40	6,00	5,50	5,90	6,50		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			12,0	10,7	9,5	11,1	9,9	8,6	16,5	15,2	13,7	15,9	14,4	12,8	27,9	25,5	23,3	26,4	24,5	22,5		
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0		
		d) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
		b) Weitsprung	1,41	1,62	1,83	1,51	1,72	1,93	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	08:30	07:30	06:22	08:07	07:00	05:53	07:37	06:30	05:23	07:07	06:00	04:53	06:30	05:30	04:15	05:45	04:37	03:38		
		b)	Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42		
		e)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363		
		f)	Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583		
		g)	Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495		
		h)	Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	25,60	28,80	32,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
													5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28		
		d)	Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68		
		e)	Medizinball (1 kg)	5,20	5,80	6,40	5,70	6,30	6,90	6,20	6,80	7,40	6,70	7,30	7,90	7,20	7,80	8,40	7,70	8,30	8,90		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				11,6	10,2	9,0	10,8	9,6	8,6	15,5	14,0	12,6	14,6	13,4	12,2	25,5	23,1	21,2	24,5	22,2	20,3		
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,2	46,2	39,2	49,0	42,7	36,4	41,3	36,4	31,5	33,6	30,1	26,6	30,8	27,3	23,8		
		d)	Gehen	30 m						50 m						100 m							
				23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98		
		b)	Weitsprung	1,62	1,83	2,04	1,72	1,93	2,14	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20		
		e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Kinder/Jugend m – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30		
		b) Schwimmen	200 m									400 m										
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		c) Radfahren				5 km			10 km													
						37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00		
		d) Kegeln - Asphalt	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275		
		e) Kegeln - Bohle	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484		
		f) Kegeln - Bowling	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402		
		g) Kegeln - Schere	266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												3,56	3,94	4,31	4,13	4,50	4,88	4,31	4,69	5,06		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,06	6,69	7,33	7,01	7,65	8,29	7,33	7,97	8,61		
		d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40		
		e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,40	4,00	3,50	3,90	4,50	4,00	4,40	5,00	4,50	4,90	5,50	5,00	5,40	6,00	5,50	5,90	6,50		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			12,0	10,7	9,5	11,1	9,9	8,6	16,5	15,2	13,7	15,9	14,4	12,8	27,9	25,5	23,3	26,4	24,5	22,5		
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0		
		d) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
		b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40		
		d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Kinder/Jugend w – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00		
		b) Schwimmen	200 m									400 m										
			10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		c) Radfahren				5 km			10 km													
						37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42		
		d) Kegeln - Asphalt	227	253	278	239	265	292	250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347		
		e) Kegeln - Bohle	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567		
		f) Kegeln - Bowling	324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479		
		g) Kegeln - Schere	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	25,60	28,80	32,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												4,69	5,06	5,44	5,25	5,63	6,00	5,63	6,00	6,38		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,97	8,61	9,24	8,93	9,56	10,20	9,56	10,20	10,84		
		d) Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68		
		e) Medizinball (1 kg)	5,20	5,80	6,40	5,70	6,30	6,90	6,20	6,80	7,40	6,70	7,30	7,90	7,20	7,80	8,40	7,70	8,30	8,90		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			11,6	10,2	9,0	10,8	9,6	8,6	15,5	14,0	12,6	14,6	13,4	12,2	25,5	23,1	21,2	24,5	22,2	20,3		
		b) 25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,2	46,2	39,2	49,0	42,7	36,4	41,3	36,4	31,5	33,6	30,1	26,6	30,8	27,3	23,8		
		d) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98		
		b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20		
		d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Kinder/Jugend m – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30		
		b) Schwimmen	200 m									400 m										
			11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48		
		c) Radfahren				5 km			10 km													
						35:06	31:12	27:18	65:39	55:54	46:09	58:30	51:21	43:33	49:24	42:15	37:03	42:15	37:03	32:30		
		d) Kegeln - Asphalt	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292		
		e) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
		f) Kegeln - Bowling	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
		g) Kegeln - Schere	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			4,20	6,30	9,10	6,30	8,40	10,50	7,70	10,50	12,60	11,20	13,30	16,10	14,00	16,80	18,90	16,80	18,90	22,40		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												3,33	3,68	4,03	3,85	4,20	4,55	4,03	4,38	4,73		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										5,65	6,25	6,84	6,55	7,14	7,74	6,84	7,44	8,03		
		d) Medizinball (1 kg)	2,25	2,60	3,13	2,75	3,10	3,63	3,25	3,60	4,13	3,75	4,10	4,63	4,25	4,60	5,13	4,75	5,10	5,63		
3	Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	60,5	50,1	39,7	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0		
		b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				65,6	57,6	49,6	59,2	51,2	43,2	49,6	43,2	37,6	43,2	39,2	34,4	40,0	36,0	32,0		
		c) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			25,6	22,7	20,2	23,7	21,1	18,2	35,2	32,3	29,1	33,9	30,7	27,2	59,5	54,4	49,6	56,3	52,2	48,0		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			8	11	15	13	15	19	19	21	25	11,90	13,65	15,40	13,65	15,75	17,85	15,40	17,50	19,60		
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00		
		b) Schwimmen	200 m									400 m										
			11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50		
		c) Radfahren				5 km			10 km													
						34:27	30:33	26:39	63:03	53:18	43:33	55:54	48:06	40:57	41:36	36:24	31:12	35:06	30:33	26:39		
		d) Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363		
		e) Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583		
		f) Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495		
		g) Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			8,40	10,50	11,90	11,90	14,00	16,10	14,70	17,50	19,60	18,20	21,00	23,10	21,00	23,80	25,90	22,40	25,20	28,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												4,38	4,73	5,08	4,90	5,25	5,60	5,25	5,60	5,95		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,44	8,03	8,63	8,33	8,93	9,52	8,93	9,52	10,12		
		d) Medizinball (1 kg)	4,18	4,70	5,23	4,68	5,20	5,73	5,18	5,70	6,23	5,68	6,20	6,73	6,18	6,70	7,23	6,68	7,20	7,73		
3	Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7		
		b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				60,8	52,8	44,8	56,0	48,8	41,6	47,2	41,6	36,0	38,4	34,4	30,4	35,2	31,2	27,2		
		c) Gehen	30 m						50 m						100 m							
			24,6	21,8	19,2	23,0	20,5	18,2	33,0	29,8	26,9	31,0	28,5	25,9	54,4	49,3	45,1	52,2	47,4	43,2		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			11	13	17	15	19	23	23	27	32	13,65	16,80	19,25	16,45	19,60	22,40	19,25	22,40	25,55		
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46		
		b) Dauerlauf	07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			09:54	08:26	06:58	08:48	07:42	06:31	08:04	07:04	06:03	16:19	14:13	12:06	14:23	12:50	11:00	13:01	11:33	10:00		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30		
		e) Kegeln - Asphalt	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281	241	268	294	252	280	308		
		f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
		g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74		
		c) Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5		
		b) 25 m Schwimmen	51,2	42,4	33,6	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,72	0,81	0,90	0,81	0,90	0,99	0,86	0,95	1,04	0,95	1,04	1,13		
		b) Weitsprung	1,67	1,94	2,21	1,87	2,14	2,41	2,07	2,34	2,61	2,52	2,79	3,06	2,88	3,15	3,42	3,06	3,33	3,60		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Gruppe 1: | Bronze (4-7 Punkte)

Gruppe 2: | Silber (8-10 Punkte)

Gruppe 3: | Gold (11-12 Punkte)

Gruppe 4:

Kinder/Jugend w – D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:07	04:13	03:24	02:39		
		b) Dauerlauf	09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			09:54	08:04	06:47	08:48	07:25	06:14	07:42	06:58	05:41	14:51	12:39	10:44	13:12	11:17	09:43	12:06	10:38	09:10		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33		
		e) Kegeln - Asphalt	254	283	311	266	295	325	277	308	338	288	320	352	299	333	366	311	345	380		
		f) Kegeln - Bohle	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600		
		g) Kegeln - Bowling	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512		
		h) Kegeln - Schere	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	25,60	28,80	32,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23		
		c) Standweitsprung	1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9		
		b) 25 m Schwimmen	50,6	41,8	33,0	45,1	36,3	28,6	39,6	31,9	24,8	36,3	29,7	23,1	34,1	28,1	22,0	32,5	27,0	20,9		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,77	0,86	0,95	0,86	0,95	1,04	0,99	1,08	1,17	1,08	1,17	1,26		
		b) Weitsprung	1,94	2,21	2,48	2,14	2,41	2,68	2,34	2,61	2,88	2,88	3,15	3,42	3,42	3,69	3,96	3,87	4,14	4,41		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:42	05:48	05:00	06:24	05:36	04:48	06:12	05:18	04:30	06:00	05:12	04:18	05:48	04:54	04:06		
		b) Dauerlauf	06:24	09:36	13:36	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	24:00	16:00	24:00	32:00	24:00	32:00	40:00	36:00	48:00	60:00		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		d) Radfahren				5 km			10 km													
						32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00		
		e) Kegeln - Asphalt	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292		
		f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
		g) Kegeln - Bowling	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
		h) Kegeln - Schere	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			4,20	6,30	9,10	6,30	8,40	10,50	7,70	10,50	12,60	11,20	13,30	16,10	14,00	16,80	18,90	16,80	18,90	22,40		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												3,80	4,20	4,60	4,40	4,80	5,20	4,60	5,00	5,40		
		c) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			9,6	8,5	7,6	8,9	7,9	6,8	13,2	12,1	10,9	12,7	11,5	10,2	22,3	20,4	18,6	21,1	19,6	18,0		
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00		
		b) Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			8	11	15	13	15	19	19	21	25	11,90	13,65	15,40	13,65	15,75	17,85	15,40	17,50	19,60		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:30	05:36	04:42	06:06	05:12	04:18	05:42	04:48	03:54	05:12	04:24	03:24	04:36	03:42	02:54		
		b)	Dauerlauf	08:00	12:00	16:00	09:36	13:36	18:24	13:36	20:00	28:00	20:00	28:00	36:00	28:00	36:00	48:00	44:00	56:00	72:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36		
		e)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363		
		f)	Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583		
		g)	Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495		
		h)	Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				8,40	10,50	11,90	11,90	14,00	16,10	14,70	17,50	19,60	18,20	21,00	23,10	21,00	23,80	25,90	22,40	25,20	28,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
													5,00	5,40	5,80	5,60	6,00	6,40	6,00	6,40	6,80		
		c)	Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				9,2	8,2	7,2	8,6	7,7	6,8	12,4	11,2	10,1	11,6	10,7	9,7	20,4	18,5	16,9	19,6	17,8	16,2		
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				11	13	17	15	19	23	23	27	32	13,65	16,80	19,25	16,45	19,60	22,40	19,25	22,40	25,55		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Kinder/Jugend m – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:42	05:48	05:00	06:24	05:36	04:48	06:12	05:18	04:30	06:00	05:12	04:18	05:48	04:54	04:06		
		b)	Dauerlauf	06:24	09:36	13:36	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	24:00	16:00	24:00	32:00	24:00	32:00	40:00	36:00	48:00	60:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226		
		f)	Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		g)	Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352		
		h)	Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60		
		b)	Fußballweitschuss	12,00	15,00	18,00	13,50	16,50	19,50	15,00	18,00	21,00	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				9,6	8,5	7,6	8,9	7,9	6,8	13,2	12,1	10,9	12,7	11,5	10,2	22,3	20,4	18,6	21,1	19,6	18,0		
		b)	25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00		
		b)	Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend w – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:30	05:36	04:42	06:06	05:12	04:18	05:42	04:48	03:54	05:12	04:24	03:24	04:36	03:42	02:54		
		b)	Dauerlauf	08:00	12:00	16:00	09:36	13:36	18:24	13:36	20:00	28:00	20:00	28:00	36:00	28:00	36:00	48:00	44:00	56:00	72:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36		
		e)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297		
		f)	Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
		g)	Kegeln - Bowling	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429		
		h)	Kegeln - Schere	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92		
		b)	Fußballweitschuss	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50	21,00	24,00	27,00	22,50	25,50	28,50	24,00	27,00	30,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				9,2	8,2	7,2	8,6	7,7	6,8	12,4	11,2	10,1	11,6	10,7	9,7	20,4	18,5	16,9	19,6	17,8	16,2		
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend m – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27		
		b)	Dauerlauf	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							35:06	31:12	27:18	65:39	55:54	46:09	58:30	51:21	43:33	49:24	42:15	37:03	42:15	37:03	32:30		
		e)	Kegeln - Asphalt	74	83	91	86	95	105	97	108	118	108	120	132	119	133	146	131	145	160		
		f)	Kegeln - Bohle	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369		
		g)	Kegeln - Bowling	167	185	204	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286		
		h)	Kegeln - Schere	171	190	209	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40		
		b)	Fußballweitschuss	10,50	13,50	16,50	12,00	15,00	18,00	13,50	16,50	19,50	15,00	18,00	21,00	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5		
		b)	25 m Schwimmen	60,5	50,1	39,7	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,3	46,8	40,3	48,1	41,6	35,1	40,3	35,1	30,6	35,1	31,9	28,0	32,5	29,3	26,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
		b)	Weitsprung	1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09		
		b)	Dauerlauf	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							34:27	30:33	26:39	63:03	53:18	43:33	55:54	48:06	40:57	41:36	36:24	31:12	35:06	30:33	26:39		
		e)	Kegeln - Asphalt	133	148	162	144	160	176	155	173	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231		
		f)	Kegeln - Bohle	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451		
		g)	Kegeln - Bowling	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363		
		h)	Kegeln - Schere	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68		
		b)	Fußballweitschuss	15,00	18,00	21,00	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50	21,00	24,00	27,00	22,50	25,50	28,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6		
		b)	25 m Schwimmen	59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,4	42,9	36,4	45,5	39,7	33,8	38,4	33,8	29,3	31,2	28,0	24,7	28,6	25,4	22,1		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98		
		b)	Weitsprung	1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46		
		b)	Dauerlauf	07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		d)	Radfahren (Tandem)				5 km			10 km													
							29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30		
		e)	Kegeln - Asphalt	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303		
		f)	Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		g)	Kegeln - Bowling	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402		
		h)	Kegeln - Schere	266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				5,40	8,10	11,70	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	14,40	17,10	20,70	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	28,80		
		b)	Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
													4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75		
		d)	Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80		
		e)	Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5		
		b)	25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend w – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:07	04:13	03:24	02:39		
		b)	Dauerlauf	09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		d)	Radfahren (Tandem)				5 km			10 km													
							29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33		
		e)	Kegeln - Asphalt	250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347	295	328	360	306	340	374		
		f)	Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550		
		g)	Kegeln - Bowling	324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479		
		h)	Kegeln - Schere	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
													5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28		
		d)	Standweitsprung	1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16		
		e)	Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9		
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name:									Vorname:											Geburtsdatum:			
Strasse:									Ort:											PLZ:			
Telefon:									**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):				**Behinderungsklasse: F II - Blindheit**														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten				Jahr der Prüfung						Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung			
									2 0														
					6+7			**8+9**			**10+11**			**12+13**			**14+15**			**16+17**			Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf		07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27		
		b)	Dauerlauf		05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c)	Schwimmen		200 m									400 m										
					11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48		
		d)	Radfahren (Tandem)					5 km			10 km													
								29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30		
		e)	Kegeln - Asphalt		146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248		
		f)	Kegeln - Bohle		270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413		
		g)	Kegeln - Bowling		216	240	264	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347		
		h)	Kegeln - Schere		221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
					4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60		
		b)	Kugelstoßen											2 kg			3 kg							
														4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)											6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75		
		d)	Standweitsprung		0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60		
		e)	Medizinball (1 kg)		3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		30 m						50 m						100 m							
					10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5		
		b)	25 m Schwimmen		60,5	50,1	39,7	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)					45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand								0,52	0,59	0,65	0,59	0,65	0,72	0,62	0,68	0,75	0,68	0,75	0,81		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche		1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
		c)	Zielwurf		3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
					10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:									**Altersklasse bitte markieren**									Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum									**Ausgleichsbedingung:**									Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens														**Gruppe 1:**									Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen														**Gruppe 2:**									Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min														**Gruppe 3:**									Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)														**Gruppe 4:**										
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Kinder/Jugend w – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09		
		b) Dauerlauf	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50		
		d) Radfahren (Tandem)				5 km			10 km													
						29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33		
		e) Kegeln - Asphalt	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292	250	278	305	261	290	319		
		f) Kegeln - Bohle	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495		
		g) Kegeln - Bowling	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424		
		h) Kegeln - Schere	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	25,60	28,80	32,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28		
		d) Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92		
		e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6		
		b) 25 m Schwimmen	59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7		
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,55	0,62	0,68	0,62	0,68	0,75	0,72	0,78	0,85	0,78	0,85	0,91		
		b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27		
		b)	Dauerlauf	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341		
		f)	Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550		
		g)	Kegeln - Bowling	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		h)	Kegeln - Schere	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				5,40	8,10	11,70	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	14,40	17,10	20,70	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	28,80		
		b)	Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
													4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94	6,41		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,67	8,48	9,29	8,88	9,69	10,50	9,29	10,09	10,90		
		d)	Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80		
		e)	Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5		
		b)	25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00		
		b)	Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend w – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09		
		b)	Dauerlauf	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36		
		e)	Kegeln - Asphalt	281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413		
		f)	Kegeln - Bohle	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633		
		g)	Kegeln - Bowling	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545		
		h)	Kegeln - Schere	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
													5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										10,09	10,90	11,71	11,31	12,11	12,92	12,11	12,92	13,73		
		d)	Standweitsprung	1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16		
		e)	Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6		
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend m – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	10:46	09:30	08:04	10:36	09:11	07:55	10:08	08:52	07:36	09:49	08:23	07:07	09:30	08:14	06:48	09:11	07:45	06:29	Datum, Unterschrift	
		b)	Dauerlauf	04:48	07:12	10:12	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	18:00	12:00	18:00	24:00	18:00	24:00	30:00	27:00	36:00	45:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				12:36	10:44	08:52	11:12	09:48	08:17	10:16	08:59	07:42	20:46	18:05	15:24	18:19	16:20	14:00	16:34	14:42	12:43		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226		
		f)	Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		g)	Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352		
		h)	Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				4,50	6,75	9,75	6,75	9,00	11,25	8,25	11,25	13,50	12,00	14,25	17,25	15,00	18,00	20,25	18,00	20,25	24,00		
		b)	Kugelstoßen										2 kg										
													3,56	3,94	4,31	4,13	4,50	4,88	4,31	4,69	5,06		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,06	6,69	7,33	7,01	7,65	8,29	7,33	7,97	8,61		
		d)	Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				15,2	13,5	12,0	14,1	12,5	10,8	20,9	19,2	17,3	20,1	18,2	16,2	35,3	32,3	29,5	33,4	31,0	28,5		
		b)	25 m Schwimmen	65,1	53,9	42,7	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,3	46,8	40,3	48,1	41,6	35,1	40,3	35,1	30,6	35,1	31,9	28,0	32,5	29,3	26,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
		b)	Weitsprung	1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	10:46	09:30	08:04	10:17	08:52	07:26	09:39	08:14	06:48	09:01	07:36	06:10	08:14	06:58	05:23	07:17	05:51	04:35		
		b)	Dauerlauf	06:00	09:00	12:00	07:12	10:12	13:48	10:12	15:00	21:00	15:00	21:00	27:00	21:00	27:00	36:00	33:00	42:00	54:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				12:36	10:16	08:38	11:12	09:27	07:56	09:48	08:52	07:14	18:54	16:06	13:39	16:48	14:21	12:22	15:24	13:32	11:40		
		d)	Radfahren				5 km			10 km													
							37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42		
		e)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297		
		f)	Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
		g)	Kegeln - Bowling	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429		
		h)	Kegeln - Schere	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				9,00	11,25	12,75	12,75	15,00	17,25	15,75	18,75	21,00	19,50	22,50	24,75	22,50	25,50	27,75	24,00	27,00	30,00		
		b)	Kugelstoßen										2 kg						3 kg				
													4,69	5,06	5,44	5,25	5,63	6,00	5,63	6,00	6,38		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,97	8,61	9,24	8,93	9,56	10,20	9,56	10,20	10,84		
		d)	Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				14,6	12,9	11,4	13,7	12,2	10,8	19,6	17,7	16,0	18,4	16,9	15,4	32,3	29,3	26,8	31,0	28,1	25,7		
		b)	25 m Schwimmen	64,4	53,2	42,0	57,4	46,2	36,4	50,4	40,6	31,5	46,2	37,8	29,4	43,4	35,7	28,0	41,3	34,3	26,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,4	42,9	36,4	45,5	39,7	33,8	38,4	33,8	29,3	31,2	28,0	24,7	28,6	25,4	22,1		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98		
		b)	Weitsprung	1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend m – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	12:28	11:00	09:21	12:17	10:38	09:10	11:44	10:16	08:48	11:22	09:43	08:15	11:00	09:32	07:53	10:38	08:59	07:31		
		b)	Dauerlauf	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				14:24	12:16	10:08	12:48	11:12	09:28	11:44	10:16	08:48	23:44	20:40	17:36	20:56	18:40	16:00	18:56	16:48	14:32		
		d)	Radfahren				2,5 km			5 km													
							43:12	38:24	33:36	80:48	68:48	56:48	72:00	63:12	53:36	60:48	52:00	45:36	52:00	45:36	40:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	115	128	140	126	140	154	137	153	168	149	165	182	160	178	195	171	190	209		
		f)	Kegeln - Bohle	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
		g)	Kegeln - Bowling	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336		
		h)	Kegeln - Schere	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				3,90	5,85	8,45	5,85	7,80	9,75	7,15	9,75	11,70	10,40	12,35	14,95	13,00	15,60	17,55	15,60	17,55	20,80		
		b)	Kugelstoßen										2 kg										
													3,09	3,41	3,74	3,58	3,90	4,23	3,74	4,06	4,39		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										5,25	5,80	6,35	6,08	6,63	7,18	6,35	6,91	7,46		
		d)	Standweitsprung	0,63	0,75	0,84	0,69	0,78	0,90	0,78	0,87	0,99	0,84	0,96	1,08	0,93	1,02	1,14	0,99	1,08	1,20		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				17,6	15,6	13,9	16,3	14,5	12,5	24,2	22,2	20,0	23,3	21,1	18,7	40,9	37,4	34,1	38,7	35,9	33,0		
		b)	25 m Schwimmen	74,4	61,6	48,8	67,2	54,4	44,8	62,4	50,4	40,8	56,0	46,4	37,6	52,8	44,0	34,4	48,8	40,8	32,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				61,5	54,0	46,5	55,5	48,0	40,5	46,5	40,5	35,3	40,5	36,8	32,3	37,5	33,8	30,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,48	0,54	0,60	0,54	0,60	0,66	0,57	0,63	0,69	0,63	0,69	0,75		
		b)	Weitsprung	0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend w – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	12:28	11:00	09:21	11:55	10:16	08:37	11:11	09:32	07:53	10:27	08:48	07:09	09:32	08:04	06:14	08:26	06:47	05:19		
		b)	Dauerlauf	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00		
		c)	Schwimmen	200 m									400 m										
				14:24	11:44	09:52	12:48	10:48	09:04	11:12	10:08	08:16	21:36	18:24	15:36	19:12	16:24	14:08	17:36	15:28	13:20		
		d)	Radfahren				2,5 km			5 km													
							42:24	37:36	32:48	77:36	65:36	53:36	68:48	59:12	50:24	51:12	44:48	38:24	43:12	37:36	32:48		
		e)	Kegeln - Asphalt	173	193	212	185	205	226	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281		
		f)	Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
		g)	Kegeln - Bowling	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413		
		h)	Kegeln - Schere	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				7,80	9,75	11,05	11,05	13,00	14,95	13,65	16,25	18,20	16,90	19,50	21,45	19,50	22,10	24,05	20,80	23,40	26,00		
		b)	Kugelstoßen										2 kg						3 kg				
													4,06	4,39	4,71	4,55	4,88	5,20	4,88	5,20	5,53		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,91	7,46	8,01	7,74	8,29	8,84	8,29	8,84	9,39		
		d)	Standweitsprung	0,69	0,81	0,90	0,78	0,90	0,99	0,90	1,02	1,11	1,02	1,14	1,23	1,14	1,23	1,35	1,23	1,32	1,44		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				16,9	15,0	13,2	15,8	14,1	12,5	22,7	20,5	18,5	21,3	19,6	17,8	37,4	33,9	31,0	35,9	32,6	29,7		
		b)	25 m Schwimmen	73,6	60,8	48,0	65,6	52,8	41,6	57,6	46,4	36,0	52,8	43,2	33,6	49,6	40,8	32,0	47,2	39,2	30,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,0	49,5	42,0	52,5	45,8	39,0	44,3	39,0	33,8	36,0	32,3	28,5	33,0	29,3	25,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,51	0,57	0,63	0,57	0,63	0,69	0,66	0,72	0,78	0,72	0,78	0,84		
		b)	Weitsprung	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend m – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Dauerlauf	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30		
		b) Schwimmen	100m									200m										
			08:06	06:54	05:42	07:12	06:18	05:20	06:36	05:47	04:57	13:21	11:37	09:54	11:46	10:30	09:00	10:39	09:27	08:11		
		c) Radfahren				1 km			2 km													
						13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30		
		d) Kegeln - Asphalt	74	83	91	86	95	105	97	108	118	108	120	132	119	133	146	131	145	160		
		e) Kegeln - Bohle	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369		
		f) Kegeln - Bowling	167	185	204	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286		
		g) Kegeln - Schere	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369		
		h) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			2,70	4,05	5,85	4,05	5,40	6,75	4,95	6,75	8,10	7,20	8,55	10,35	9,00	10,80	12,15	10,80	12,15	14,40		
		b) Kugelstoßen										2 kg										
												2,14	2,36	2,59	2,48	2,70	2,93	2,59	2,81	3,04		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										3,63	4,02	4,40	4,21	4,59	4,97	4,40	4,78	5,16		
		d) Standweitsprung	0,42	0,50	0,56	0,46	0,52	0,60	0,52	0,58	0,66	0,56	0,64	0,72	0,62	0,68	0,76	0,66	0,72	0,80		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			22,4	19,9	17,6	20,7	18,5	16,0	30,8	28,3	25,5	29,7	26,9	23,8	52,1	47,6	43,4	49,3	45,6	42,0		
		b) 25 m Schwimmen	88,4	73,2	58,0	79,8	64,6	53,2	74,1	59,9	48,5	66,5	55,1	44,7	62,7	52,3	40,9	58,0	48,5	38,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				73,8	64,8	55,8	66,6	57,6	48,6	55,8	48,6	42,3	48,6	44,1	38,7	45,0	40,5	36,0		
4	Koordination	a) Weitsprung	0,52	0,64	0,76	0,72	0,84	0,96	0,92	1,04	1,16	1,12	1,24	1,36	1,28	1,40	1,52	1,36	1,48	1,60		
		b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend w – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
		a) Dauerlauf	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00		
		b) Schwimmen	100m									200m										
			08:06	06:36	05:33	07:12	06:04	05:06	06:18	05:42	04:39	12:09	10:21	08:47	10:48	09:13	07:57	09:54	08:42	07:30		
		c) Radfahren				1 km			2 km													
						13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15		
		d) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248		
		e) Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		f) Kegeln - Bowling	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380		
		g) Kegeln - Schere	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		h) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	**Kraft**	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			5,40	6,75	7,65	7,65	9,00	10,35	9,45	11,25	12,60	11,70	13,50	14,85	13,50	15,30	16,65	14,40	16,20	18,00		
		b) Kugelstoßen										2 kg										
												2,81	3,04	3,26	3,15	3,38	3,60	3,38	3,60	3,83		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										4,78	5,16	5,55	5,36	5,74	6,12	5,74	6,12	6,50		
		d) Standweitsprung	0,46	0,54	0,60	0,52	0,60	0,66	0,60	0,68	0,74	0,68	0,76	0,82	0,76	0,82	0,90	0,82	0,88	0,96		
3	**Schnelligkeit**	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			21,6	19,0	16,8	20,2	17,9	16,0	28,8	26,0	23,5	27,2	24,9	22,7	47,6	43,1	39,5	45,6	41,4	37,8		
		b) 25 m Schwimmen	87,4	72,2	57,0	77,9	62,7	49,4	68,4	55,1	42,8	62,7	51,3	39,9	58,9	48,5	38,0	56,1	46,6	36,1		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				68,4	59,4	50,4	63,0	54,9	46,8	53,1	46,8	40,5	43,2	38,7	34,2	39,6	35,1	30,6		
4	**Koordination**	a) Weitsprung	0,64	0,76	0,88	0,84	0,96	1,08	1,04	1,16	1,28	1,28	1,40	1,52	1,52	1,64	1,76	1,72	1,84	1,96		
		b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Kinder/Jugend m – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	10:46	09:30	08:04	10:36	09:11	07:55	10:08	08:52	07:36	09:49	08:23	07:07	09:30	08:14	06:48	09:11	07:45	06:29		
		b) Dauerrollstuhlfahren	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c) Schwimmen	100m									200m										
			05:24	04:36	03:48	04:48	04:12	03:33	04:24	03:51	03:18	08:54	07:45	06:36	07:51	07:00	06:00	07:06	06:18	05:27		
		d) Handbike				5 km			10 km													
						48:36	43:12	37:48	90:54	77:24	63:54	81:00	71:06	60:18	68:24	58:30	51:18	58:30	51:18	45:00		
		e) Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226		
		f) Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		g) Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352		
		h) Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			3,30	4,95	7,15	4,95	6,60	8,25	6,05	8,25	9,90	8,80	10,45	12,65	11,00	13,20	14,85	13,20	14,85	17,60		
		b) Kugelstoßen										2 kg										
												2,61	2,89	3,16	3,03	3,30	3,58	3,16	3,44	3,71		
		c) Keulenweitwurf	2,80	4,45	6,65	4,45	6,10	7,75	5,55	7,75	9,40	7,80	9,45	11,65	10,00	12,20	13,85	9,49	10,31	11,14		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
			15,2	13,5	12,0	14,1	12,5	10,8	20,9	19,2	17,3	20,1	18,2	16,2	35,3	32,3	29,5	33,4	31,0	28,5		
		b) 25 m Schwimmen	88,4	73,2	58,0	79,8	64,6	53,2	74,1	59,9	48,5	66,5	55,1	44,7	62,7	52,3	40,9	58,0	48,5	38,0		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start				61,5	54,0	46,5	55,5	48,0	40,5	46,5	40,5	35,3	40,5	36,8	32,3	37,5	33,8	30,0		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend w – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	10:46	09:30	08:04	10:17	08:52	07:26	09:39	08:14	06:48	09:01	07:36	06:10	08:14	06:58	05:23	07:17	05:51	04:35		
		b) Dauerrollstuhlfahren	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c) Schwimmen	100m									200m										
			05:24	04:24	03:42	04:48	04:03	03:24	04:12	03:48	03:06	08:06	06:54	05:51	07:12	06:09	05:18	06:36	05:48	05:00		
		d) Handbike				5 km			10 km													
						47:42	42:18	36:54	87:18	73:48	60:18	77:24	66:36	56:42	57:36	50:24	43:12	48:36	42:18	36:54		
		e) Kegeln - Asphalt	187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297		
		f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517		
		g) Kegeln - Bowling	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429		
		h) Kegeln - Schere	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			6,60	8,25	9,35	9,35	11,00	12,65	11,55	13,75	15,40	14,30	16,50	18,15	16,50	18,70	20,35	17,60	19,80	22,00		
		b) Kugelstoßen										2 kg						3 kg				
												3,44	3,71	3,99	3,85	4,13	4,40	4,13	4,40	4,68		
		c) Keulenweitwurf	6,10	7,75	8,85	8,85	10,50	12,15	11,05	13,25	14,90	13,30	15,50	17,15	15,50	17,70	19,35	12,38	13,20	14,03		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
			14,6	12,9	11,4	13,7	12,2	10,8	19,6	17,7	16,0	18,4	16,9	15,4	32,3	29,3	26,8	31,0	28,1	25,7		
		b) 25 m Schwimmen	87,4	72,2	57,0	77,9	62,7	49,4	68,4	55,1	42,8	62,7	51,3	39,9	58,9	48,5	38,0	56,1	46,6	36,1		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start				57,0	49,5	42,0	52,5	45,8	39,0	44,3	39,0	33,8	36,0	32,3	28,5	33,0	29,3	25,5		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	12:28	11:00	09:21	12:17	10:38	09:10	11:44	10:16	08:48	11:22	09:43	08:15	11:00	09:32	07:53	10:38	08:59	07:31		
		b)	Dauerrollstuhlfahren	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30		
		c)	Schwimmen	100m									200m										
				08:06	06:54	05:42	07:12	06:18	05:20	06:36	05:47	04:57	13:21	11:37	09:54	11:46	10:30	09:00	10:39	09:27	08:11		
		d)	Handbike				2,5 km			5 km													
							27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	115	128	140	126	140	154	137	153	168	149	165	182	160	178	195	171	190	209		
		f)	Kegeln - Bohle	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
		g)	Kegeln - Bowling	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336		
		h)	Kegeln - Schere	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				2,70	4,05	5,85	4,05	5,40	6,75	4,95	6,75	8,10	7,20	8,55	10,35	9,00	10,80	12,15	10,80	12,15	14,40		
		b)	Kugelstoßen										2 kg										
													2,14	2,36	2,59	2,48	2,70	2,93	2,59	2,81	3,04		
		c)	Keulenweitwurf	2,20	3,55	5,35	3,55	4,90	6,25	4,45	6,25	7,60	6,20	7,55	9,35	8,00	9,80	11,15	7,76	8,44	9,11		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
				17,6	15,6	13,9	16,3	14,5	12,5	24,2	22,2	20,0	23,3	21,1	18,7	40,9	37,4	34,1	38,7	35,9	33,0		
		b)	25 m Schwimmen	97,7	80,9	64,1	88,2	71,4	58,8	81,9	66,2	53,6	73,5	60,9	49,4	69,3	57,8	45,2	64,1	53,6	42,0		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start				73,8	64,8	55,8	66,6	57,6	48,6	55,8	48,6	42,3	48,6	44,1	38,7	45,0	40,5	36,0		
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend w – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	12:28	11:00	09:21	11:55	10:16	08:37	11:11	09:32	07:53	10:27	08:48	07:09	09:32	08:04	06:14	08:26	06:47	05:19		
		b) Dauerrollstuhlfahren	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00		
		c) Schwimmen	100m									200m										
			08:06	06:36	05:33	07:12	06:04	05:06	06:18	05:42	04:39	12:09	10:21	08:47	10:48	09:13	07:57	09:54	08:42	07:30		
		d) Handbike				2,5 km			5 km													
						26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30		
		e) Kegeln - Asphalt	173	193	212	185	205	226	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281		
		f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
		g) Kegeln - Bowling	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413		
		h) Kegeln - Schere	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			5,40	6,75	7,65	7,65	9,00	10,35	9,45	11,25	12,60	11,70	13,50	14,85	13,50	15,30	16,65	14,40	16,20	18,00		
		b) Kugelstoßen										2 kg						3 kg				
												2,81	3,04	3,26	3,15	3,38	3,60	3,38	3,60	3,83		
		c) Keulenweitwurf	4,90	6,25	7,15	7,15	8,50	9,85	8,95	10,75	12,10	10,70	12,50	13,85	12,50	14,30	15,65	10,13	10,80	11,48		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
			16,9	15,0	13,2	15,8	14,1	12,5	22,7	20,5	18,5	21,3	19,6	17,8	37,4	33,9	31,0	35,9	32,6	29,7		
		b) 25 m Schwimmen	96,6	79,8	63,0	86,1	69,3	54,6	75,6	60,9	47,3	69,3	56,7	44,1	65,1	53,6	42,0	62,0	51,5	39,9		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start				68,4	59,4	50,4	63,0	54,9	46,8	53,1	46,8	40,5	43,2	38,7	34,2	39,6	35,1	30,6		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7 Bronze 1 Pkt.	6+7 Silber 2 Pkt.	6+7 Gold 3 Pkt.	8+9 Bronze 1 Pkt.	8+9 Silber 2 Pkt.	8+9 Gold 3 Pkt.	10+11 Bronze 1 Pkt.	10+11 Silber 2 Pkt.	10+11 Gold 3 Pkt.	12+13 Bronze 1 Pkt.	12+13 Silber 2 Pkt.	12+13 Gold 3 Pkt.	14+15 Bronze 1 Pkt.	14+15 Silber 2 Pkt.	14+15 Gold 3 Pkt.	16+17 Bronze 1 Pkt.	16+17 Silber 2 Pkt.	16+17 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	400 m Rollstuhlfahren	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25		
		b)	Dauerrollstuhlfahren	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30		
		c)	Schwimmen	100m									200m										
				11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48		
		d)	Handbike				1 km			2 km													
							13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30		
		e)	Kegeln - Asphalt	74	83	91	86	95	105	97	108	118	108	120	132	119	133	146	131	145	160		
		f)	Kegeln - Bohle	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369		
		g)	Kegeln - Bowling	167	185	204	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286		
		h)	Kegeln - Schere	171	190	209	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292		
		i)	Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				1,50	2,25	3,25	2,25	3,00	3,75	2,75	3,75	4,50	4,00	4,75	5,75	5,00	6,00	6,75	6,00	6,75	8,00		
		b)	Kugelstoßen										2 kg										
													1,19	1,31	1,44	1,38	1,50	1,63	1,44	1,56	1,69		
		c)	Keulenweitwurf	1,00	1,75	2,75	1,75	2,50	3,25	2,25	3,25	4,00	3,00	3,75	4,75	4,00	5,00	5,75	5,00	5,75	7,00		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
				24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0		
		b)	25 m Schwimmen	120,9	100,1	79,3	109,2	88,4	72,8	101,4	81,9	66,3	91,0	75,4	61,1	85,8	71,5	55,9	79,3	66,3	52,0		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start				102,5	90,0	77,5	92,5	80,0	67,5	77,5	67,5	58,8	67,5	61,3	53,8	62,5	56,3	50,0		
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Kinder/Jugend w – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 400 m Rollstuhlfahren	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15	04:20	03:40	02:50	03:50	03:05	02:25		
		b) Dauerrollstuhlfahren	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00		
		c) Schwimmen	100m									200m										
			11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50		
		d) Handbike				1 km			2 km													
						13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15		
		e) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248		
		f) Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		g) Kegeln - Bowling	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380		
		h) Kegeln - Schere	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			3,00	3,75	4,25	4,25	5,00	5,75	5,25	6,25	7,00	6,50	7,50	8,25	7,50	8,50	9,25	8,00	9,00	10,00		
		b) Kugelstoßen										2 kg										
												1,56	1,69	1,81	1,75	1,88	2,00	1,88	2,00	2,13		
		c) Keulenweitwurf	2,50	3,25	3,75	3,75	4,50	5,25	4,75	5,75	6,50	5,50	6,50	7,25	6,50	7,50	8,25	7,00	8,00	9,00		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m							
			23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5		
		b) 25 m Schwimmen	119,6	98,8	78,0	106,6	85,8	67,6	93,6	75,4	58,5	85,8	70,2	54,6	80,6	66,3	52,0	76,7	63,7	49,4		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start				95,0	82,5	70,0	87,5	76,3	65,0	73,8	65,0	56,3	60,0	53,8	47,5	55,0	48,8	42,5		
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend m – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	10:12	09:00	07:39	10:03	08:42	07:30	09:36	08:24	07:12	09:18	07:57	06:45	09:00	07:48	06:27	08:42	07:21	06:09		
		b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			12:36	10:44	08:52	11:12	09:48	08:17	10:16	08:59	07:42	20:46	18:05	15:24	18:19	16:20	14:00	16:34	14:42	12:43		
		d) Radfahren				2,5 km			5 km													
						17:01	15:07	13:14	31:49	27:05	22:22	28:21	24:53	21:06	23:56	20:29	17:57	20:29	17:57	15:45		
		e) Kegeln - Asphalt	133	148	162	144	160	176	155	173	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231		
		f) Kegeln - Bohle	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440		
		g) Kegeln - Bowling	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358		
		h) Kegeln - Schere	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			3,60	5,40	7,80	5,40	7,20	9,00	6,60	9,00	10,80	9,60	11,40	13,80	12,00	14,40	16,20	14,40	16,20	19,20		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg							
												2,85	3,15	3,45	3,30	3,60	3,90	3,45	3,75	4,05		
		c) Standweitsprung	0,63	0,75	0,84	0,69	0,78	0,90	0,78	0,87	0,99	0,84	0,96	1,08	0,93	1,02	1,14	0,99	1,08	1,20		
		d) Medizinball (1 kg)	3,00	3,30	3,75	3,25	3,55	4,00	3,50	3,80	4,25	3,75	4,05	4,50	4,00	4,30	4,75	4,25	4,55	5,00		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			11,2	9,9	8,8	10,4	9,2	8,0	15,4	14,1	12,7	14,8	13,4	11,9	26,0	23,8	21,7	24,6	22,8	21,0		
		b) 25 m Schwimmen	65,1	53,9	42,7	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,48	0,54	0,60	0,54	0,60	0,66	0,57	0,63	0,69	0,63	0,69	0,75		
		b) Weitsprung	0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			7	9	13	11	13	16	16	18	22	10,20	11,70	13,20	11,70	13,50	15,30	13,20	15,00	16,80		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend w – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:	
Strasse:	Ort:	PLZ:	
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung **2 0** / Jahr der letzten Prüfung	Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	10:12	09:00	07:39	09:45	08:24	07:03	09:09	07:48	06:27	08:33	07:12	05:51	07:48	06:36	05:06	06:54	05:33	04:21		
		b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00		
		c) Schwimmen	200 m									400 m										
			12:36	10:16	08:38	11:12	09:27	07:56	09:48	08:52	07:14	18:54	16:06	13:39	16:48	14:21	12:22	15:24	13:32	11:40		
		d) Radfahren				2,5 km			5 km													
						16:42	14:48	12:55	30:33	25:50	21:06	27:05	23:19	19:51	20:10	17:38	15:07	17:01	14:48	12:55		
		e) Kegeln - Asphalt	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303		
		f) Kegeln - Bohle	360	400	440	374	415	457	387	430	473	401	445	490	414	460	506	428	475	523		
		g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435		
		h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
			7,20	9,00	10,20	10,20	12,00	13,80	12,60	15,00	16,80	15,60	18,00	19,80	18,00	20,40	22,20	19,20	21,60	24,00		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
												3,75	4,05	4,35	4,20	4,50	4,80	4,50	4,80	5,10		
		c) Standweitsprung	0,69	0,81	0,90	0,78	0,90	0,99	0,90	1,02	1,11	1,02	1,14	1,23	1,14	1,23	1,35	1,23	1,32	1,44		
		d) Medizinball (1 kg)	4,65	5,10	5,55	4,90	5,35	5,80	5,15	5,60	6,05	5,40	5,85	6,30	5,65	6,10	6,55	5,90	6,35	6,80		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
			10,8	9,5	8,4	10,1	9,0	8,0	14,4	13,0	11,8	13,6	12,5	11,3	23,8	21,6	19,7	22,8	20,7	18,9		
		b) 25 m Schwimmen	64,4	53,2	42,0	57,4	46,2	36,4	50,4	40,6	31,5	46,2	37,8	29,4	43,4	35,7	28,0	41,3	34,3	26,6		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,2	46,2	39,2	49,0	42,7	36,4	41,3	36,4	31,5	33,6	30,1	26,6	30,8	27,3	23,8		
4	Koordination	a) Hochsprung							0,51	0,57	0,63	0,57	0,63	0,69	0,66	0,72	0,78	0,72	0,78	0,84		
		b) Weitsprung	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
			9	11	14	13	16	20	20	23	27	11,70	14,40	16,50	14,10	16,80	19,20	16,50	19,20	21,90		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Kinder/Jugend m – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:

Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten

Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs

Jahr der Prüfung: **2 0**

Jahr der letzten Prüfung:

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Dauerlauf	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30		
		b)	Schwimmen	200 m									400 m										
				14:24	12:16	10:08	12:48	11:12	09:28	11:44	10:16	08:48	23:44	20:40	17:36	20:56	18:40	16:00	18:56	16:48	14:32		
		c)	Radfahren				1 km			2 km													
							13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	88	98	107	99	110	121	110	123	135	122	135	149	133	148	162	144	160	176		
		e)	Kegeln - Bohle	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385		
		f)	Kegeln - Bowling	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303		
		g)	Kegeln - Schere	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				1,80	2,70	3,90	2,70	3,60	4,50	3,30	4,50	5,40	4,80	5,70	6,90	6,00	7,20	8,10	7,20	8,10	9,60		
		b)	Kugelstoßen										2 kg										
													1,43	1,58	1,73	1,65	1,80	1,95	1,73	1,88	2,03		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										2,42	2,68	2,93	2,81	3,06	3,32	2,93	3,19	3,44		
		d)	Standweitsprung	0,32	0,38	0,42	0,35	0,39	0,45	0,39	0,44	0,50	0,42	0,48	0,54	0,47	0,51	0,57	0,50	0,54	0,60		
		e)	Medizinball (1 kg)	2,25	2,50	2,88	2,50	2,75	3,13	2,75	3,00	3,38	3,00	3,25	3,63	3,25	3,50	3,88	3,50	3,75	4,13		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				12,8	11,4	10,1	11,8	10,6	9,1	17,6	16,2	14,6	17,0	15,4	13,6	29,8	27,2	24,8	28,2	26,1	24,0		
		b)	25 m Schwimmen	74,4	61,6	48,8	67,2	54,4	44,8	62,4	50,4	40,8	56,0	46,4	37,6	52,8	44,0	34,4	48,8	40,8	32,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				65,6	57,6	49,6	59,2	51,2	43,2	49,6	43,2	37,6	43,2	39,2	34,4	40,0	36,0	32,0		
4	Koordination	a)	Weitsprung	0,29	0,38	0,47	0,49	0,58	0,67	0,69	0,78	0,87	0,84	0,93	1,02	0,96	1,05	1,14	1,02	1,11	1,20		
		b)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				5	6	8	7	8	11	11	12	14	5,10	5,85	6,60	5,85	6,75	7,65	6,60	7,50	8,40		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend w – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:

Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten

Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs

Jahr der Prüfung: **2 0**

Jahr der letzten Prüfung:

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Dauerlauf	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00		
		b)	Schwimmen	200 m									400 m										
				14:24	11:44	09:52	12:48	10:48	09:04	11:12	10:08	08:16	21:36	18:24	15:36	19:12	16:24	14:08	17:36	15:28	13:20		
		c)	Radfahren				1 km			2 km													
							13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15		
		d)	Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248		
		e)	Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
		f)	Kegeln - Bowling	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380		
		g)	Kegeln - Schere	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
				3,60	4,50	5,10	5,10	6,00	6,90	6,30	7,50	8,40	7,80	9,00	9,90	9,00	10,20	11,10	9,60	10,80	12,00		
		b)	Kugelstoßen										3 kg										
													1,88	2,03	2,18	2,10	2,25	2,40	2,25	2,40	2,55		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										3,19	3,44	3,70	3,57	3,83	4,08	3,83	4,08	4,34		
		d)	Standweitsprung	0,35	0,41	0,45	0,39	0,45	0,50	0,45	0,51	0,56	0,51	0,57	0,62	0,57	0,62	0,68	0,62	0,66	0,72		
		e)	Medizinball (1 kg)	3,63	4,00	4,38	3,88	4,25	4,63	4,13	4,50	4,88	4,38	4,75	5,13	4,63	5,00	5,38	4,88	5,25	5,63		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m							
				12,3	10,9	9,6	11,5	10,2	9,1	16,5	14,9	13,4	15,5	14,2	13,0	27,2	24,6	22,6	26,1	23,7	21,6		
		b)	25 m Schwimmen	73,6	60,8	48,0	65,6	52,8	41,6	57,6	46,4	36,0	52,8	43,2	33,6	49,6	40,8	32,0	47,2	39,2	30,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				60,8	52,8	44,8	56,0	48,8	41,6	47,2	41,6	36,0	38,4	34,4	30,4	35,2	31,2	27,2		
4	Koordination	a)	Weitsprung	0,38	0,47	0,56	0,58	0,67	0,76	0,78	0,87	0,96	0,96	1,05	1,14	1,14	1,23	1,32	1,29	1,38	1,47		
		b)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
				6	7	10	8	11	13	13	16	18	5,85	7,20	8,25	7,05	8,40	9,60	8,25	9,60	10,95		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Kinder/Jugend m – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt..	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt..	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt..	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt..	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt..	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt..	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	23:06	21:00	18:54	22:56	20:49	18:44	23:06	20:49	18:54	23:27	21:11	19:05	24:19	21:31	19:15	25:12	22:03	19:26		
		b)	10 km Lauf	88:54	82:36	76:18	87:40	80:41	75:04	87:40	80:41	74:33	88:23	81:54	74:54	92:03	83:29	75:04	95:54	85:24	75:15		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				25:12	22:14	19:20	24:46	21:53	18:54	26:46	22:08	19:36	30:17	24:51	20:29	33:36	26:52	21:21	35:42	29:03	22:24		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03		
		e)	20 km Radfahren	60:23	54:36	48:50	59:51	54:05	47:47	58:48	53:02	47:15	59:51	54:05	47:47	63:00	55:39	49:21	67:12	58:17	51:59		
		f)	Kegeln - Asphalt	369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424		
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
		h)	Kegeln - Bowling	473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		i)	Kegeln - Schere	477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	5,70	6,89	7,84	4,99	6,41	7,84		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
		d)	Standweitsprung	1,57	1,76	1,95	1,52	1,71	1,90	1,43	1,62	1,85	1,28	1,52	1,76	1,19	1,43	1,71	1,09	1,33	1,57		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				19,1	17,3	16,1	19,4	17,6	16,4	19,8	18,1	16,8	20,6	18,7	17,2	21,4	19,5	17,9	11,6	10,4	9,2		
		b)	25 m Schwimmen	31,0	25,2	19,4	30,5	25,2	19,4	31,5	26,3	20,5	34,1	27,8	22,1	37,8	30,5	23,1	42,0	33,1	24,7		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	25,2	23,1	20,5	25,7	23,1	20,5	26,3	23,6	21,0	27,3	24,7	22,6	28,9	25,7	23,1	30,5	26,8	23,6		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,05	1,14	1,24	1,05	1,14	1,24	1,00	1,09	1,19	0,95	1,05	1,14	0,90	1,00	1,09	0,86	0,95	1,05		
		b)	Weitsprung	3,23	3,52	3,80	3,23	3,52	3,80	3,14	3,42	3,71	3,04	3,33	3,61	2,95	3,23	3,52	2,85	3,14	3,42		
		c)	Schleuderball (1 kg)	22,33	25,18	27,55	22,80	25,65	28,03	22,80	25,65	28,03	20,90	23,75	26,13	19,95	22,80	25,18	18,53	21,38	23,75		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	25:54	22:34	19:47	26:26	23:17	20:08	27:07	23:58	20:49	27:50	24:41	21:31	28:32	25:23	22:14	29:03	25:54	22:45		
		b)	10 km Lauf	100:06	87:20	76:29	102:33	89:47	77:42	105:10	92:35	79:59	107:59	95:22	82:47	110:57	98:21	85:45	114:58	102:22	89:47		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				37:06	30:27	22:34	18:54	15:45	12:05	19:31	16:06	12:31	19:57	16:22	12:46	20:23	16:32	12:52	20:49	16:53	13:18		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36		
		e)	20 km Radfahren	70:21	61:26	54:05	72:27	64:03	56:11	75:04	66:09	58:17	77:42	68:15	59:51	79:17	69:50	61:26	81:54	71:56	63:32		
		f)	Kegeln - Asphalt	335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341		
		g)	Kegeln - Bohle	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
		h)	Kegeln - Bowling	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		i)	Kegeln - Schere	437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,51	6,18	7,60	4,04	5,70	7,36	3,80	5,46	7,13	3,56	5,23	6,89	3,33	4,99	6,65	3,09	4,75	6,41		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
		d)	Standweitsprung	1,05	1,28	1,52	0,95	1,19	1,43	0,90	1,14	1,38	0,90	1,14	1,38	0,86	1,09	1,33	0,86	1,09	1,28		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				12,1	10,8	9,6	12,5	11,2	10,0	13,0	11,8	10,4	13,2	12,0	10,7	13,4	12,2	10,9	13,7	12,4	11,1		
		b)	25 m Schwimmen	46,2	36,8	26,3	50,4	41,0	29,4	54,1	44,6	32,0	57,2	46,7	34,1	59,3	48,8	36,2	62,0	50,4	37,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	32,0	28,4	24,2	33,6	29,4	24,7	35,2	30,5	25,2	36,8	31,5	26,3	37,8	32,6	26,8	39,9	33,6	27,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,86	0,95	1,05	0,81	0,90	1,00	0,76	0,86	0,95	0,71	0,81	0,90	0,71	0,81	0,90	0,67	0,76	0,86		
		b)	Weitsprung	2,66	3,04	3,33	2,47	2,85	3,23	2,38	2,76	3,14	2,28	2,66	3,04	2,19	2,57	2,95	2,00	2,38	2,76		
		c)	Schleuderball (1 kg)	17,58	20,43	22,80	15,68	19,00	21,85	14,73	18,05	20,90	13,78	17,10	19,95	12,83	16,15	19,00	12,35	15,68	18,53		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte														3 m Abstand Kreismitte					
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen Bronze 1 Pkt.	Erzielte Leistungen Silber 2 Pkt.	Erzielte Leistungen Gold 3 Pkt.	Punkte Bronze 1 Pkt.	Punkte Silber 2 Pkt.	Punkte Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	29:56	26:36	23:37	31:09	28:00	24:51	32:33	29:13	26:15	34:07	30:59	27:50								
		b)	10 km Lauf	121:06	108:30	95:54	128:27	115:51	103:15	135:37	123:02	110:25	143:19	130:44	118:07								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				10:46	08:45	06:50	10:56	08:55	07:05	11:07	09:11	07:26	11:17	09:22	07:42								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21								
		e)	20 km Radfahren	85:35	74:02	66:09	88:44	78:45	68:47	93:58	84:00	72:27	97:39	87:09	76:08								
		f)	Kegeln - Asphalt	268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286								
		g)	Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462								
		h)	Kegeln - Bowling	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
		i)	Kegeln - Schere	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385								
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	3,09	4,51	6,18	2,85	4,51	5,94	2,85	4,28	5,70	2,61	4,04	5,23								
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08								
		d)	Standweitsprung	0,86	1,09	1,28	0,86	1,05	1,24	0,81	1,00	1,19	0,76	0,95	1,14								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				8,7	7,9	6,9	9,2	8,3	7,5	10,0	9,0	8,1	10,9	10,0	9,0								
		b)	25 m Schwimmen	64,1	52,5	39,9	66,7	54,6	42,0	68,8	56,2	43,6	69,8	57,2	44,6								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	41,0	34,7	28,9	42,5	36,2	29,9	44,1	37,8	31,5	46,7	39,9	33,1								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,62	0,71	0,81	0,62	0,71	0,81	0,57	0,67	0,76	0,57	0,62	0,67								
		b)	Weitsprung	1,71	2,09	2,47	1,52	1,90	2,28	1,24	1,62	2,00	1,05	1,43	1,81								
		c)	Schleuderball (1 kg)	11,40	14,73	17,58	10,45	13,78	16,63	9,03	12,35	15,20	7,13	10,45	13,30								
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:

Gruppe 2:

Gruppe 3:

Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34		35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	18:12	16:06	14:00	17:41	15:35	13:28	18:02	15:56	13:50	19:36	16:59	14:53	20:49	18:12	15:45	22:03	19:26	16:38		
		b)	10 km Lauf	66:30	60:12	53:54	65:38	59:20	52:30	69:18	62:18	54:36	73:09	64:13	57:35	77:53	68:47	59:41	82:47	72:59	63:11		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				23:43	20:49	17:51	23:17	20:29	17:14	24:19	21:00	17:51	27:02	22:34	18:54	30:17	25:12	20:13	34:02	27:44	21:26		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42		
		e)	20 km Radfahren	49:21	44:38	40:26	48:50	44:06	39:22	52:30	46:44	40:57	56:11	49:21	42:31	60:54	52:30	43:34	66:09	54:36	45:41		
		f)	Kegeln - Asphalt	428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495		
		g)	Kegeln - Bohle	608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710		
		h)	Kegeln - Bowling	536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622		
		i)	Kegeln - Schere	540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	9,74	10,45	11,16	9,50	10,45	11,16	9,26	10,21	11,16	8,55	9,74	10,93	7,84	9,26	10,69	7,36	8,79	10,21		
		b)	Kugelstoßen	6 kg																			
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52		
		d)	Standweitsprung	2,00	2,19	2,38	2,00	2,19	2,38	1,95	2,14	2,33	1,76	2,00	2,23	1,57	1,85	2,14	1,47	1,76	2,04		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				16,8	15,3	13,9	16,6	15,1	13,7	17,1	15,5	14,0	17,6	15,9	14,3	18,5	16,7	14,9	10,1	9,1	8,1		
		b)	25 m Schwimmen	29,4	24,2	18,4	28,4	23,1	16,3	30,5	24,2	17,3	33,1	25,2	17,9	36,8	27,8	19,4	40,4	31,0	20,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	21,5	18,9	16,3	21,0	18,4	15,8	22,1	18,9	15,8	23,6	19,4	15,8	25,2	21,0	16,3	27,8	22,6	17,3		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,24	1,33	1,43	1,24	1,33	1,47	1,24	1,33	1,43	1,24	1,33	1,43	1,19	1,28	1,38	1,14	1,24	1,33		
		b)	Weitsprung	4,28	4,56	4,85	4,18	4,47	4,75	4,09	4,37	4,66	3,99	4,28	4,56	3,90	4,18	4,56	3,71	4,09	4,47		
		c)	Schleuderball (1 kg)	29,93	34,20	38,48	31,35	36,10	39,90	30,88	35,63	39,43	28,50	33,25	38,00	27,08	31,83	36,58	26,60	31,35	36,10		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)

abzeichen Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG Bronze

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:

Gruppe 2:

Gruppe 3:

Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	23:17	20:29	17:20	24:30	21:21	18:12	25:01	21:53	18:44	25:44	22:34	19:26	26:15	23:06	19:57	26:36	23:27	20:18		
		b)	10 km Lauf	87:51	76:50	66:41	92:45	80:30	68:47	96:04	83:39	71:03	99:24	86:48	74:12	102:54	90:18	77:42	107:17	94:40	82:05		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				36:13	29:13	21:42	18:17	15:03	11:17	18:44	15:19	11:54	19:05	15:29	11:59	19:20	15:50	12:05	19:20	16:01	12:10		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15		
		e)	20 km Radfahren	69:18	57:45	47:15	71:56	59:51	48:50	74:02	61:26	49:53	75:04	63:00	50:24	76:08	63:32	50:56	77:11	64:34	51:59		
		f)	Kegeln - Asphalt	394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413		
		g)	Kegeln - Bohle	567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611		
		h)	Kegeln - Bowling	495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523		
		i)	Kegeln - Schere	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,65	8,31	9,98	6,18	8,08	9,74	5,70	7,84	9,50	5,46	7,36	9,26	4,99	6,89	8,79	4,75	6,65	8,55		
		b)	Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
				5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,40	6,30	7,00		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,18	10,71	11,90		
		d)	Standweitsprung	1,38	1,66	1,95	1,28	1,57	1,85	1,24	1,52	1,81	1,24	1,52	1,81	1,24	1,52	1,81	1,19	1,47	1,76		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				10,5	9,3	8,3	10,8	9,6	8,6	11,0	9,9	8,9	11,3	10,2	9,2	11,8	10,7	9,6	12,3	11,2	10,1		
		b)	25 m Schwimmen	44,1	34,1	21,5	47,3	36,8	24,2	51,5	38,9	26,3	53,6	41,0	28,4	55,1	42,5	29,9	57,8	45,2	32,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	29,9	24,2	17,9	31,5	25,2	18,9	33,6	26,3	19,4	35,2	27,3	20,0	36,8	28,4	20,5	37,8	29,9	21,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,09	1,19	1,28	1,00	1,09	1,19	0,95	1,05	1,14	0,90	1,00	1,09	0,81	0,95	1,05	0,76	0,90	1,00		
		b)	Weitsprung	3,52	3,90	4,28	3,42	3,80	4,18	3,23	3,61	3,99	3,04	3,42	3,80	2,76	3,14	3,52	2,57	2,95	3,42		
		c)	Schleuderball (1 kg)	25,65	30,40	35,63	24,23	29,45	34,68	22,33	27,55	33,25	21,38	26,60	32,30	19,00	24,23	28,98	17,58	22,80	27,55		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	27:18	24:09	21:00	27:50	24:41	21:31	28:52	25:44	22:34	31:19	28:10	25:01		
		b)	10 km Lauf	112:42	100:06	87:30	118:50	106:13	93:38	126:11	113:35	100:59	134:03	121:27	108:51		
		c)	Schwimmen	200 m													
				09:53	08:03	06:23	09:59	08:13	06:29	09:59	08:24	06:44	10:14	08:34	07:05		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00		
		e)	20 km Radfahren	78:14	66:09	54:05	79:48	67:44	55:39	81:23	69:50	58:17	82:57	71:24	60:54		
		f)	Kegeln - Asphalt	326	363	399	315	350	385	304	338	371	293	325	358		
		g)	Kegeln - Bohle	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545		
		h)	Kegeln - Bowling	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457		
		i)	Kegeln - Schere	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,28	6,18	8,08	4,04	5,94	7,84	3,80	5,70	7,60	3,33	5,23	7,13		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg										
				5,30	6,18	6,90	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,01	10,50	11,72	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09		
		d)	Standweitsprung	1,14	1,43	1,71	1,09	1,38	1,66	0,95	1,24	1,52	0,86	1,14	1,43		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				7,6	6,7	6,0	8,0	7,2	6,3	8,9	8,1	7,0	9,6	8,7	7,6		
		b)	25 m Schwimmen	60,4	47,8	35,2	62,0	50,4	37,8	62,5	51,5	39,9	63,0	52,5	42,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,4	31,0	22,6	41,0	33,1	24,2	43,1	34,7	25,7	45,7	37,3	28,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,71	0,86	0,95	0,71	0,81	0,90	0,67	0,76	0,86	0,67	0,76	0,86		
		b)	Weitsprung	2,28	2,76	3,14	2,00	2,47	2,95	1,81	2,28	2,76	1,52	2,00	2,47		
		c)	Schleuderball (1 kg)	15,20	19,95	24,70	13,30	18,05	22,80	11,40	15,68	19,95	9,98	14,25	18,53		
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	12:59	11:48	10:37	12:53	11:42	10:31	12:59	11:42	10:37	13:11	11:54	10:43	13:40	12:06	10:49	14:10	12:23	10:55		
		b) Schwimmen	800 m																			
			26:24	23:17	20:16	25:56	22:55	19:48	28:03	23:11	20:32	31:43	26:02	21:27	35:12	28:09	22:22	37:24	30:26	23:28		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	50:02	47:31	44:38	47:53	45:22	42:50	48:14	45:43	43:12	48:36	46:05	43:34	50:24	46:48	43:34	52:34	48:14	43:55		
		d) 10 km Radfahren	31:03	28:05	25:07	30:47	27:49	24:34	30:14	27:16	24:18	30:47	27:49	24:34	32:24	28:37	25:23	34:34	29:58	26:44		
		e) Kegeln - Asphalt	342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391		
		f) Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
		g) Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		h) Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43		
		b) Kugelstoßen	4 kg																			
			5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,56	10,33	11,09	9,18	9,95	10,71	8,42	9,18	9,95		
		d) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4		
		b) 25 m Schwimmen	32,5	26,4	20,4	31,9	26,4	20,4	33,0	27,5	21,5	35,8	29,2	23,1	39,6	31,9	24,2	44,0	34,7	25,9		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0		
		d) Gehen	100 m															50 m				
			47,3	42,9	39,8	48,1	43,7	40,6	49,1	44,7	41,6	51,0	46,3	42,6	53,0	48,4	44,2	28,6	25,7	22,9		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
		b) Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
		c) Schleuderball (1 kg)	21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	14:33	12:41	11:07	14:51	13:05	11:18	15:15	13:28	11:42	15:38	13:52	12:06	16:02	14:16	12:29	16:19	14:33	12:47		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			38:52	31:54	23:39	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	54:22	49:41	44:38	56:10	51:07	46:05	57:36	52:34	47:31	59:24	53:38	48:36	60:40	55:05	50:24	63:32	56:53	51:50		
		d) 10 km Radfahren	36:11	31:35	27:49	37:16	32:56	28:53	38:37	34:01	29:58	39:58	35:06	30:47	40:46	35:55	31:35	42:07	36:59	32:40		
		e) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308		
		f) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
		g) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		h) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
		b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
			4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,03	8,80	9,56	8,03	9,18	10,71	7,65	8,80	9,95	7,27	8,42	9,56	6,89	8,03	9,56	6,50	7,65	9,18		
		d) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8		
		b) 25 m Schwimmen	48,4	38,5	27,5	52,8	42,9	30,8	56,7	46,8	33,6	60,0	49,0	35,8	62,2	51,2	38,0	64,9	52,8	39,6		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8		
		d) Gehen	50 m																			
			29,9	26,8	23,7	30,9	27,8	24,7	32,2	29,1	25,7	32,8	29,6	26,5	33,3	30,2	27,0	33,8	30,7	27,6		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
		b) Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
		c) Schleuderball (1 kg)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	16:49	14:57	13:16	17:30	15:44	13:58	18:17	16:25	14:45	19:11	17:24	15:38								
		b) Schwimmen	200 m																			
			11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04								
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	66:36	58:41	53:38	70:55	61:23	55:48	74:53	65:02	59:02	79:26	69:07	62:38								
		d) 10 km Radfahren	44:01	38:04	34:01	45:38	40:30	35:22	48:20	43:12	37:16	50:13	44:49	39:09								
		e) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253								
		f) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
		g) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
		h) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95								
		b) Kugelstoßen	2 kg																			
			3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,50	8,03	9,56	6,12	7,65	8,80	5,74	6,89	8,42	4,97	6,50	7,65								
		d) Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2								
		b) 25 m Schwimmen	67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8								
		d) Gehen	30 m																			
			21,6	19,5	17,2	22,9	20,5	18,5	24,7	22,4	20,0	27,0	24,7	22,4								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
		b) Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
		c) Schleuderball (1 kg)	10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60								
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	10:14	09:03	07:52	09:56	08:45	07:34	10:08	08:57	07:46	11:01	09:32	08:21	11:42	10:14	08:51	12:23	10:55	09:20		
		b) Schwimmen	800 m																			
			24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	42:07	39:14	36:22	41:02	38:10	35:17	42:07	39:14	36:22	45:00	41:02	36:43	46:48	42:07	38:31	47:31	43:34	38:53		
		d) 10 km Radfahren	25:23	22:57	20:47	25:07	22:41	20:15	27:00	24:02	21:04	28:53	25:23	21:52	31:19	27:00	22:25	34:01	28:05	23:29		
		e) Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462		
		f) Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677		
		g) Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589		
		h) Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68		
		b) Kugelstoßen	6 kg																			
			6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,86	12,62	13,39	11,86	13,01	13,77	11,48	12,62	13,39	10,71	11,86	12,62	10,33	11,09	12,24	9,56	10,71	11,86		
		d) Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0		
		b) 25 m Schwimmen	30,8	25,3	19,3	29,7	24,2	17,1	31,9	25,3	18,2	34,7	26,4	18,7	38,5	29,2	20,4	42,4	32,5	20,9		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8		
		d) Gehen	100 m															50 m				
			41,6	38,0	34,3	41,1	37,4	33,8	42,4	38,5	34,6	43,7	39,3	35,4	45,8	41,3	36,9	25,0	22,6	20,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
		b) Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
		c) Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung**:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	13:05	11:30	09:44	13:46	12:00	10:14	14:04	12:17	10:31	14:27	12:41	10:55	14:45	12:59	11:13	14:57	13:11	11:24		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			37:57	30:37	22:44	19:10	15:46	11:50	19:37	16:03	12:28	19:59	16:14	12:33	20:16	16:36	12:39	20:16	16:46	12:45		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	49:19	45:00	39:36	51:07	46:05	41:24	52:34	46:48	42:29	54:32	48:36	43:34	56:17	50:02	44:38	58:41	51:50	46:48		
		d) 10 km Radfahren	35:38	29:42	24:18	36:59	30:47	25:07	38:04	31:35	25:39	38:37	32:24	25:55	39:09	32:40	26:11	39:41	33:13	26:44		
		e) Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380		
		f) Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578		
		g) Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490		
		h) Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
		b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
			5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,10	6,00	6,60		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,18	10,33	11,48	9,56	10,71	12,24	9,18	10,33	11,48	9,18	10,71	12,24	8,80	10,33	11,48	8,67	10,19	11,21		
		d) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5		
		b) 25 m Schwimmen	46,2	35,8	22,6	49,5	38,5	25,3	53,9	40,7	27,5	56,1	42,9	29,7	57,8	44,6	31,4	60,5	47,3	34,1		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0		
		d) Gehen	50 m																			
			26,0	23,1	20,5	26,8	23,7	21,3	27,3	24,4	22,1	28,1	25,2	22,9	29,1	26,5	23,7	30,4	27,8	25,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
		b) Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
		c) Schleuderball (1 kg)	24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B l - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	15:20	13:34	11:48	15:38	13:52	12:06	16:14	14:27	12:41	17:36	15:50	14:04								
		b) Schwimmen	200 m																			
			10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25								
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	62:02	54:32	51:50	65:53	57:25	51:50	69:07	60:40	54:22	73:59	64:19	57:36								
		d) 10 km Radfahren	40:14	34:01	27:49	41:02	34:50	28:37	41:51	35:55	29:58	42:40	36:43	31:19								
		e) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325								
		f) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512								
		g) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424								
		h) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75								
		b) Kugelstoßen	3 kg																			
			5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6,08	4,05	4,73	5,63								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,80	9,95	11,48	8,42	9,56	11,09	7,65	9,18	10,33	6,89	8,03	9,56								
		d) Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4								
		b) 25 m Schwimmen	63,3	50,1	36,9	64,9	52,8	39,6	65,5	53,9	41,8	66,0	55,0	44,0								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4								
		d) Gehen	30 m																			
			18,7	16,6	14,8	19,8	17,9	15,6	22,1	20,0	17,4	23,7	21,6	18,7								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
		b) Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
		c) Schleuderball (1 kg)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55								
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – B l

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	14:58	13:36	12:14	14:51	13:29	12:08	14:58	13:29	12:14	15:11	13:43	12:21	15:45	13:56	12:28	16:19	14:17	12:35		
		b) Schwimmen	800 m																			
			28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	54:13	51:29	48:22	51:52	49:08	46:25	52:16	49:32	46:48	52:39	49:55	47:11	54:36	50:42	47:11	56:56	52:16	47:35		
		d) 10 km Radfahren	36:14	32:46	29:18	35:55	32:27	28:40	35:17	31:49	28:21	35:55	32:27	28:40	37:48	33:23	29:37	40:19	34:58	31:11		
		e) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
		f) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		g) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
		h) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,00	6,40	7,00	5,80	6,40	6,80	5,60	6,20	6,80	5,20	6,00	6,60	4,80	5,80	6,60	4,20	5,40	6,60		
		b) Kugelstoßen	4 kg																			
			5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,50	5,94	6,38	5,28	5,72	6,16	4,84	5,28	5,72		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,35	10,10	10,85	8,98	9,72	10,47	8,23	8,98	9,72		
		d) Standweitsprung	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			27,3	24,8	23,0	27,8	25,2	23,4	28,4	25,8	24,0	29,4	26,7	24,6	30,6	27,9	25,5	16,5	14,9	13,2		
		b) 25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	30,8	27,3	34,3	30,8	27,3	35,0	31,5	28,0	36,4	32,9	30,1	38,5	34,3	30,8	40,6	35,7	31,5		
		d) Gehen	100 m															50 m				
			54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77		
		b) Weitsprung	2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52		
		c) Schleuderball (1 kg)	18,80	21,20	23,20	19,20	21,60	23,60	19,20	21,60	23,60	17,60	20,00	22,00	16,80	19,20	21,20	15,60	18,00	20,00		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

- **Gruppe 1:**
- **Gruppe 2:**
- **Gruppe 3:**
- **Gruppe 4:**

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	16:46	14:37	12:48	17:07	15:04	13:02	17:34	15:32	13:29	18:01	15:59	13:56	18:28	16:26	14:24	18:49	16:46	14:44		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	58:53	53:49	48:22	60:50	55:23	49:55	62:24	56:56	51:29	64:21	58:07	52:39	65:43	59:40	54:36	68:50	61:37	56:10		
		d) 10 km Radfahren	42:13	36:51	32:27	43:28	38:26	33:42	45:03	39:41	34:58	46:37	40:57	35:55	47:34	41:54	36:51	49:08	43:09	38:07		
		e) Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292		
		f) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		g) Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		h) Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,80	5,20	6,40	3,40	4,80	6,20	3,20	4,60	6,00	3,00	4,40	5,80	2,80	4,20	5,60	2,60	4,00	5,40		
		b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
			4,62	5,06	5,50	4,62	5,28	6,16	4,40	5,06	5,72	4,18	4,84	5,50	3,96	4,62	5,50	3,74	4,40	5,28		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,85	8,60	9,35	7,85	8,98	10,47	7,48	8,60	9,72	7,11	8,23	9,35	6,73	7,85	9,35	6,36	7,48	8,98		
		d) Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9		
		b) 25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1		
		d) Gehen	50 m																			
			34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63		
		b) Weitsprung	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03		
		c) Schleuderball (1 kg)	14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	19:23	17:14	15:18	20:10	18:08	16:06	21:05	18:56	17:00	22:06	20:04	18:01								
		b) Schwimmen	200 m																			
			12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	72:09	63:34	58:07	76:50	66:30	60:27	81:07	70:28	63:58	86:04	74:53	67:52								
		d) 10 km Radfahren	51:21	44:25	39:41	53:14	47:15	41:16	56:23	50:24	43:28	58:35	52:17	45:41								
		e) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
		f) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
		g) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
		h) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,60	3,80	5,20	2,40	3,80	5,00	2,40	3,60	4,80	2,20	3,40	4,40								
		b) Kugelstoßen	2 kg																			
			3,74	4,62	5,50	3,52	4,40	5,06	3,30	3,96	4,84	2,86	3,74	4,40								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,36	7,85	9,35	5,98	7,48	8,60	5,61	6,73	8,23	4,86	6,36	7,48								
		d) Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			12,5	11,3	9,9	13,2	11,9	10,7	14,3	12,9	11,6	15,6	14,3	12,9								
		b) 25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,6	46,2	38,5	56,7	48,3	39,9	58,8	50,4	42,0	62,3	53,2	44,1								
		d) Gehen	30 m																			
			24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,49								
		b) Weitsprung	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33								
		c) Schleuderball (1 kg)	9,60	12,40	14,80	8,80	11,60	14,00	7,60	10,40	12,80	6,00	8,80	11,20								
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	11:47	10:26	09:04	11:27	10:05	08:44	11:40	10:19	08:57	12:42	11:00	09:38	13:29	11:47	10:12	14:17	12:35	10:46		
		b) Schwimmen	800 m																			
			27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	45:38	42:31	39:23	44:28	41:20	38:13	45:38	42:31	39:23	48:45	44:28	39:47	50:42	45:38	41:44	51:29	47:11	42:07		
		d) 10 km Radfahren	29:37	26:47	24:15	29:18	26:28	23:37	31:30	28:02	24:34	33:42	29:37	25:31	36:32	31:30	26:09	39:41	32:46	27:24		
		e) Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446		
		f) Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660		
		g) Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572		
		h) Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	8,20	8,80	9,40	8,00	8,80	9,40	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60		
		b) Kugelstoßen	6 kg																			
			6,82	7,26	7,70	6,82	7,48	7,92	6,60	7,26	7,70	6,16	6,82	7,26	5,94	6,38	7,04	5,50	6,16	6,82		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,59	12,34	13,09	11,59	12,72	13,46	11,22	12,34	13,09	10,47	11,59	12,34	10,10	10,85	11,97	9,35	10,47	11,59		
		d) Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6		
		b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1		
		d) Gehen	100 m															50 m				
			48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98		
		b) Weitsprung	3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,36	2,73	3,01	3,29		
		c) Schleuderball (1 kg)	25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	15:04	13:16	11:13	15:52	13:50	11:47	16:12	14:10	12:08	16:40	14:37	12:35	17:00	14:58	12:55	17:14	15:11	13:09		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	53:26	48:45	42:54	55:23	49:55	44:51	56:56	50:42	46:01	59:05	52:39	47:11	60:58	54:13	48:22	63:34	56:10	50:42		
		d) 10 km Radfahren	41:35	34:39	28:21	43:09	35:55	29:18	44:25	36:51	29:56	45:03	37:48	30:14	45:41	38:07	30:33	46:18	38:45	31:11		
		e) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363		
		f) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561		
		g) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
		h) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20		
		b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
			5,28	5,94	6,60	5,50	6,16	7,04	5,28	5,94	6,60	5,28	6,16	7,04	5,06	5,94	6,60	5,00	5,80	6,40		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,98	10,10	11,22	9,35	10,47	11,97	8,98	10,10	11,22	8,98	10,47	11,97	8,60	10,10	11,22	8,50	9,86	10,88		
		d) Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4		
		b) 25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0		
		d) Gehen	50 m																			
			30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b) Weitsprung	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52		
		c) Schleuderball (1 kg)	21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:41	15:38	13:36	18:01	15:59	13:56	18:42	16:40	14:37	20:17	18:15	16:12								
		b) Schwimmen	200 m																			
			11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	67:13	59:05	56:10	71:22	62:12	56:10	74:53	65:43	58:53	80:09	69:41	62:24								
		d) 10 km Radfahren	46:56	39:41	32:27	47:53	40:38	33:23	48:50	41:54	34:58	49:46	42:50	36:32								
		e) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308								
		f) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495								
		g) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
		h) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,60	5,20	6,80	3,40	5,00	6,60	3,20	4,80	6,40	2,80	4,40	6,00								
		b) Kugelstoßen	3 kg																			
			5,06	5,72	6,60	4,84	5,50	6,38	4,40	5,28	5,94	3,96	4,62	5,50								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,60	9,72	11,22	8,23	9,35	10,85	7,48	8,98	10,10	6,73	7,85	9,35								
		d) Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			10,8	9,6	8,6	11,4	10,4	9,0	12,8	11,6	10,1	13,7	12,5	10,8								
		b) 25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8								
		d) Gehen	30 m																			
			21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63								
		b) Weitsprung	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82								
		c) Schleuderball (1 kg)	12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60								
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m																			
				28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	54:13	51:29	48:22	51:52	49:08	46:25	52:16	49:32	46:48	52:39	49:55	47:11	54:36	50:42	47:11	56:56	52:16	47:35		
		c)	10 km Radfahren	36:14	32:46	29:18	35:55	32:27	28:40	35:17	31:49	28:21	35:55	32:27	28:40	37:48	33:23	29:37	40:19	34:58	31:11		
		d)	Kegeln - Asphalt	315	350	385	315	350	385	315	350	385	304	338	371	304	338	371	293	325	358		
		e)	Kegeln - Bohle	486	540	594	486	540	594	486	540	594	473	525	578	473	525	578	459	510	561		
		f)	Kegeln - Bowling	419	465	512	419	465	512	419	465	512	405	450	495	405	450	495	392	435	479		
		g)	Kegeln - Schere	423	470	517	423	470	517	423	470	517	410	455	501	410	455	501	396	440	484		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,00	6,40	7,00	5,80	6,40	6,80	5,60	6,20	6,80	5,20	6,00	6,60	4,80	5,80	6,60	4,20	5,40	6,60		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,31	5,74	6,16	5,10	5,53	5,95	4,68	5,10	5,53		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,39	10,12	10,84	9,39	10,12	10,84	9,39	10,12	10,84	9,03	9,75	10,48	8,67	9,39	10,12	7,95	8,67	9,39		
		d)	Standweitsprung	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				27,3	24,8	23,0	27,8	25,2	23,4	28,4	25,8	24,0	29,4	26,7	24,6	30,6	27,9	25,5	16,5	14,9	13,2		
		b)	25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	30,8	27,3	34,3	30,8	27,3	35,0	31,5	28,0	36,4	32,9	30,1	38,5	34,3	30,8	40,6	35,7	31,5		
		d)	Gehen	100 m															50 m				
				54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77		
		b)	Schleuderball (1 kg)	18,80	21,20	23,20	19,20	21,60	23,60	19,20	21,60	23,60	17,60	20,00	22,00	16,80	19,20	21,20	15,60	18,00	20,00		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m			400 m																	
				42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	58:53	53:49	48:22	60:50	55:23	49:55	62:24	56:56	51:29	64:21	58:07	52:39	65:43	59:40	54:36	68:50	61:37	56:10		
		c)	10 km Radfahren	42:13	36:51	32:27	43:28	38:26	33:42	45:03	39:41	34:58	46:37	40:57	35:55	47:34	41:54	36:51	49:08	43:09	38:07		
		d)	Kegeln - Asphalt	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275		
		e)	Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
		f)	Kegeln - Bowling	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380		
		g)	Kegeln - Schere	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	3,80	5,20	6,40	3,40	4,80	6,20	3,20	4,60	6,00	3,00	4,40	5,80	2,80	4,20	5,60	2,60	4,00	5,40		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,46	4,89	5,31	4,46	5,10	5,95	4,25	4,89	5,53	4,04	4,68	5,31	3,83	4,46	5,31	3,61	4,25	5,10		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,59	8,31	9,03	7,59	8,67	10,12	7,23	8,31	9,39	6,86	7,95	9,03	6,50	7,59	9,03	6,14	7,23	8,67		
		d)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9		
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1		
		d)	Gehen	50 m																			
				34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63		
		b)	Schleuderball (1 kg)	14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	200 m																			
				12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	72:09	63:34	58:07	76:50	66:30	60:27	81:07	70:28	63:58	86:04	74:53	67:52								
		c)	10 km Radfahren	51:21	44:25	39:41	53:14	47:15	41:16	56:23	50:24	43:28	58:35	52:17	45:41								
		d)	Kegeln - Asphalt	214	238	261	203	225	248	191	213	234	180	200	220								
		e)	Kegeln - Bohle	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396								
		f)	Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314								
		g)	Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319								
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	2,60	3,80	5,20	2,40	3,80	5,00	2,40	3,60	4,80	2,20	3,40	4,40								
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,14	7,59	9,03	5,78	7,23	8,31	5,42	6,50	7,95	4,70	6,14	7,23								
		d)	Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				12,5	11,3	9,9	13,2	11,9	10,7	14,3	12,9	11,6	15,6	14,3	12,9								
		b)	25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,6	46,2	38,5	56,7	48,3	39,9	58,8	50,4	42,0	62,3	53,2	44,1								
		d)	Gehen	30 m																			
				24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,49								
		b)	Schleuderball (1 kg)	9,60	12,40	14,80	8,80	11,60	14,00	7,60	10,40	12,80	6,00	8,80	11,20								
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung:

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m																			
				27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	45:38	42:31	39:23	44:28	41:20	38:13	45:38	42:31	39:23	48:45	44:28	39:47	50:42	45:38	41:44	51:29	47:11	42:07		
		c)	10 km Radfahren	29:37	26:47	24:15	29:18	26:28	23:37	31:30	28:02	24:34	33:42	29:37	25:31	36:32	31:30	26:09	39:41	32:46	27:24		
		d)	Kegeln - Asphalt	374	415	457	374	415	457	374	415	457	362	403	443	362	403	443	351	390	429		
		e)	Kegeln - Bohle	554	615	677	554	615	677	581	645	710	540	600	660	540	600	660	527	585	644		
		f)	Kegeln - Bowling	482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556		
		g)	Kegeln - Schere	486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	8,20	8,80	9,40	8,00	8,80	9,40	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60		
		b)	Kugelstoßen	6 kg																			
				6,59	7,01	7,44	6,59	7,23	7,65	6,38	7,01	7,44	5,95	6,59	7,01	5,74	6,16	6,80	5,31	5,95	6,59		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,20	11,92	12,64	11,20	12,28	13,01	10,84	11,92	12,64	10,12	11,20	11,92	9,75	10,48	11,56	9,03	10,12	11,20		
		d)	Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6		
		b)	25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1		
		d)	Gehen	100 m															50 m				
				48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98		
		b)	Schleuderball (1 kg)	25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:

Gruppe 2:

Gruppe 3:

Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m			400 m																
				41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	53:26	48:45	42:54	55:23	49:55	44:51	56:56	50:42	46:01	59:05	52:39	47:11	60:58	54:13	48:22	63:34	56:10	50:42		
		c)	10 km Radfahren	41:35	34:39	28:21	43:09	35:55	29:18	44:25	36:51	29:56	45:03	37:48	30:14	45:41	38:07	30:33	46:18	38:45	31:11		
		d)	Kegeln - Asphalt	340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347		
		e)	Kegeln - Bohle	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545		
		f)	Kegeln - Bowling	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457		
		g)	Kegeln - Schere	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20		
		b)	Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
				5,10	5,74	6,38	5,31	5,95	6,80	5,10	5,74	6,38	5,10	5,95	6,80	4,89	5,74	6,38	4,80	5,60	6,20		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,67	9,75	10,84	9,03	10,12	11,56	8,67	9,75	10,84	8,67	10,12	11,56	8,31	9,75	10,84	8,16	9,52	10,54		
		d)	Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4		
		b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0		
		d)	Gehen	50 m																			
				30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b)	Schleuderball (1 kg)	21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Schwimmen	200 m																			
			11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
		b) 4 km Walking/Nordic Walking	67:13	59:05	56:10	71:22	62:12	56:10	74:53	65:43	58:53	80:09	69:41	62:24								
		c) 10 km Radfahren	46:56	39:41	32:27	47:53	40:38	33:23	48:50	41:54	34:58	49:46	42:50	36:32								
		d) Kegeln - Asphalt	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292								
		e) Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479								
		f) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391								
		g) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,60	5,20	6,80	3,40	5,00	6,60	3,20	4,80	6,40	2,80	4,40	6,00								
		b) Kugelstoßen	3 kg																			
			4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,31	9,39	10,84	7,95	9,03	10,48	7,23	8,67	9,75	6,50	7,59	9,03								
		d) Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			10,8	9,6	8,6	11,4	10,4	9,0	12,8	11,6	10,1	13,7	12,5	10,8								
		b) 25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8								
		d) Gehen	30 m																			
			21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63								
		b) Schleuderball (1 kg)	12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60								
		c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | **Gruppe 1:** | Bronze (4-7 Punkte)

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | **Gruppe 2:** | Silber (8-10 Punkte)

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | **Gruppe 3:** | Gold (11-12 Punkte)

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | **Gruppe 4:**

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m																			
				31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	58:23	55:26	52:05	55:52	52:55	49:59	56:17	53:20	50:24	56:42	53:46	50:49	58:48	54:36	50:49	61:19	56:17	51:14		
		c)	10 km Radfahren	41:24	37:26	33:29	41:02	37:05	32:46	40:19	36:22	32:24	41:02	37:05	32:46	43:12	38:10	33:50	46:05	39:58	35:38		
		d)	Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
		e)	Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		f)	Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
		g)	Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	5,25	5,60	6,13	5,08	5,60	5,95	4,90	5,43	5,95	4,55	5,25	5,78	4,20	5,08	5,78	3,68	4,73	5,78		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				5,20	5,60	6,00	5,20	5,60	6,00	5,20	5,60	6,00	5,00	5,40	5,80	4,80	5,20	5,60	4,40	4,80	5,20		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,84	9,52	10,20	8,84	9,52	10,20	8,84	9,52	10,20	8,50	9,18	9,86	8,16	8,84	9,52	7,48	8,16	8,84		
3	Schnelligkeit	a)	25 m Schwimmen	38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6		
		b)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	38,4	35,2	31,2	39,2	35,2	31,2	40,0	36,0	32,0	41,6	37,6	34,4	44,0	39,2	35,2	46,4	40,8	36,0		
		c)	Gehen	100 m															50 m				
				54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4		
4	Koordination	a)	Schleuderball (1 kg)	16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50		
		b)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m			400 m																
				45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	63:25	57:58	52:05	65:31	59:38	53:46	67:12	61:19	55:26	69:18	62:35	56:42	70:46	64:16	58:48	74:08	66:22	60:29		
		c)	10 km Radfahren	48:14	42:07	37:05	49:41	43:55	38:31	51:29	45:22	39:58	53:17	46:48	41:02	54:22	47:53	42:07	56:10	49:19	43:34		
		d)	Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292		
		e)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		f)	Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		g)	Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	3,33	4,55	5,60	2,98	4,20	5,43	2,80	4,03	5,25	2,63	3,85	5,08	2,45	3,68	4,90	2,28	3,50	4,73		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,20	4,60	5,00	4,20	4,80	5,60	4,00	4,60	5,20	3,80	4,40	5,00	3,60	4,20	5,00	3,40	4,00	4,80		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,14	7,82	8,50	7,14	8,16	9,52	6,80	7,82	8,84	6,46	7,48	8,50	6,12	7,14	8,50	5,78	6,80	8,16		
3	Schnelligkeit	a)	25 m Schwimmen	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8		
		b)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	43,2	36,8	51,2	44,8	37,6	53,6	46,4	38,4	56,0	48,0	40,0	57,6	49,6	40,8	60,8	51,2	42,4		
		c)	Gehen	50 m																			
				34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8		
4	Koordination	a)	Schleuderball (1 kg)	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65		
		b)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Schwimmen	200 m																			
			13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32								
		b) 4 km Walking/Nordic Walking	77:42	68:28	62:35	82:44	71:37	65:06	87:22	75:53	68:53	92:41	80:38	73:05								
		c) 10 km Radfahren	58:41	50:46	45:22	60:50	54:00	47:10	64:26	57:36	49:41	66:58	59:46	52:12								
		d) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
		e) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
		f) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
		g) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,28	3,33	4,55	2,10	3,33	4,38	2,10	3,15	4,20	1,93	2,98	3,85								
		b) Kugelstoßen	2 kg																			
			3,40	4,20	5,00	3,20	4,00	4,60	3,00	3,60	4,40	2,60	3,40	4,00								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,78	7,14	8,50	5,44	6,80	7,82	5,10	6,12	7,48	4,42	5,78	6,80								
3	Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3								
		b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	62,4	52,8	44,0	64,8	55,2	45,6	67,2	57,6	48,0	71,2	60,8	50,4								
		c) Gehen	30 m																			
			24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8								
4	Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80								
		b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	800 m																			
				29:22	25:47	22:06	28:49	25:21	21:21	30:07	26:00	22:06	33:29	27:57	23:24	37:29	31:12	25:02	42:08	34:21	26:33		
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	49:08	45:47	42:25	47:53	44:31	41:10	49:08	45:47	42:25	52:30	47:53	42:50	54:36	49:08	44:56	55:26	50:49	45:22		
		c)	10 km Radfahren	33:50	30:36	27:43	33:29	30:14	27:00	36:00	32:02	28:05	38:31	33:50	29:10	41:46	36:00	29:53	45:22	37:26	31:19		
		d)	Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446		
		e)	Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660		
		f)	Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572		
		g)	Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	7,18	7,70	8,23	7,00	7,70	8,23	6,83	7,53	8,23	6,30	7,18	8,05	5,78	6,83	7,88	5,43	6,48	7,53		
		b)	Kugelstoßen	6 kg																			
				6,20	6,60	7,00	6,20	6,80	7,20	6,00	6,60	7,00	5,60	6,20	6,60	5,40	5,80	6,40	5,00	5,60	6,20		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,54	11,22	11,90	10,54	11,56	12,24	10,20	11,22	11,90	9,52	10,54	11,22	9,18	9,86	10,88	8,50	9,52	10,54		
3	Schnelligkeit	a)	25 m Schwimmen	36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7		
		b)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	32,8	28,8	24,8	32,0	28,0	24,0	33,6	28,8	24,0	36,0	29,6	24,0	38,4	32,0	24,8	42,4	34,4	26,4		
		c)	Gehen	100 m															50 m				
				48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1		
4	Koordination	a)	Schleuderball (1 kg)	22,05	25,20	28,35	23,10	26,60	29,40	22,75	26,25	29,05	21,00	24,50	28,00	19,95	23,45	26,95	19,60	23,10	26,60		
		b)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Schwimmen	800 m			400 m																
			44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03		
		b) 4 km Walking/Nordic Walking	57:32	52:30	46:12	59:38	53:46	48:18	61:19	54:36	49:34	63:38	56:42	50:49	65:40	58:23	52:05	68:28	60:29	54:36		
		c) 10 km Radfahren	47:31	39:36	32:24	49:19	41:02	33:29	50:46	42:07	34:12	51:29	43:12	34:34	52:12	43:34	34:55	52:55	44:17	35:38		
		d) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363		
		e) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561		
		f) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
		g) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,90	6,13	7,35	4,55	5,95	7,18	4,20	5,78	7,00	4,03	5,43	6,83	3,68	5,08	6,48	3,50	4,90	6,30		
		b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
			4,80	5,40	6,00	5,00	5,60	6,40	4,80	5,40	6,00	4,80	5,60	6,40	4,60	5,40	6,00	4,50	5,30	5,90		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,16	9,18	10,20	8,50	9,52	10,88	8,16	9,18	10,20	8,16	9,52	10,88	7,82	9,18	10,20	7,65	9,01	10,03		
3	Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3		
		b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,6	36,8	27,2	48,0	38,4	28,8	51,2	40,0	29,6	53,6	41,6	30,4	56,0	43,2	31,2	57,6	45,6	32,0		
		c) Gehen	50 m																			
			30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8		
4	Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
		b) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte		
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) Schwimmen	200 m																			
			12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47								
		b) 4 km Walking/Nordic Walking	72:23	63:38	60:29	76:52	66:59	60:29	80:38	70:46	63:25	86:19	75:02	67:12								
		c) 10 km Radfahren	53:38	45:22	37:05	54:43	46:26	38:10	55:48	47:53	39:58	56:53	48:58	41:46								
		d) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308								
		e) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495								
		f) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
		g) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,15	4,55	5,95	2,98	4,38	5,78	2,80	4,20	5,60	2,45	3,85	5,25								
		b) Kugelstoßen	3 kg																			
			4,60	5,20	6,00	4,40	5,00	5,80	4,00	4,80	5,40	3,60	4,20	5,00								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,82	8,84	10,20	7,48	8,50	9,86	6,80	8,16	9,18	6,12	7,14	8,50								
3	Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0								
		b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	60,0	47,2	34,4	62,4	50,4	36,8	65,6	52,8	39,2	69,6	56,8	43,2								
		c) Gehen	30 m																			
			21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6								
4	Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65								
		b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

- **Gruppe 1:**
- **Gruppe 2:**
- **Gruppe 3:**
- **Gruppe 4:**

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	20:21		
		b)	10 km Lauf	93:08	86:32	79:56	91:51	84:31	78:39	91:51	84:31	78:06	92:35	85:48	78:28	96:26	87:27	78:39	100:28	89:28	78:50		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				26:24	23:17	20:16	25:56	22:55	19:48	28:03	23:11	20:32	31:43	26:02	21:27	35:12	28:09	22:22	37:24	30:26	23:28		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03		
		e)	20 km Radfahren	63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27		
		f)	Kegeln - Asphalt	342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391		
		g)	Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
		h)	Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		i)	Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg																			
				6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
		b)	Standweitsprung	1,49	1,67	1,85	1,44	1,62	1,80	1,35	1,53	1,76	1,22	1,44	1,67	1,13	1,35	1,62	1,04	1,26	1,49		
		c)	Wurfball (200 g)	24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	22,70	25,10	29,10	21,20	23,60	27,60	19,70	22,10	26,10		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				20,0	18,2	16,8	20,4	18,5	17,2	20,8	18,9	17,6	21,6	19,6	18,0	22,4	20,5	18,7	12,1	10,9	9,7		
		b)	25 m Schwimmen	32,5	26,4	20,4	31,9	26,4	20,4	33,0	27,5	21,5	35,8	29,2	23,1	39,6	31,9	24,2	44,0	34,7	25,9		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	26,4	24,2	21,5	27,0	24,2	21,5	27,5	24,8	22,0	28,6	25,9	23,7	30,3	27,0	24,2	31,9	28,1	24,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,99	1,08	1,17	0,99	1,08	1,17	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,81	0,90	0,99		
		b)	Weitsprung	3,06	3,33	3,60	3,06	3,33	3,60	2,97	3,24	3,51	2,88	3,15	3,42	2,79	3,06	3,33	2,70	2,97	3,24		
		c)	Schleuderball (1 kg)	18,80	21,20	23,20	19,20	21,60	23,60	19,20	21,60	23,60	17,60	20,00	22,00	16,80	19,20	21,20	15,60	18,00	20,00		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	27:08	23:39	20:43	27:41	24:23	21:05	28:25	25:07	21:49	29:09	25:51	22:33	29:53	26:35	23:17	30:26	27:08	23:50		
		b) 10 km Lauf	104:52	91:29	80:07	107:26	94:03	81:24	110:11	96:59	83:47	113:07	99:55	86:43	116:14	103:02	89:50	120:27	107:15	94:03		
		c) Schwimmen	800 m			400 m																
			38:52	31:54	23:39	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36		
		e) 20 km Radfahren	73:42	64:21	56:39	75:54	67:06	58:51	78:39	69:18	61:03	81:24	71:30	62:42	83:03	73:09	64:21	85:48	75:21	66:33		
		f) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308		
		g) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
		h) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		i) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
			4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
		b) Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,13	1,35	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22		
		c) Wurfball (200 g)	18,20	20,60	24,60	17,20	19,60	23,60	16,20	18,60	22,60	15,20	17,60	21,60	14,20	16,60	20,60	13,20	15,60	19,60		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			12,7	11,3	10,0	13,1	11,8	10,5	13,6	12,3	10,9	13,9	12,5	11,2	14,1	12,8	11,4	14,3	13,0	11,7		
		b) 25 m Schwimmen	48,4	38,5	27,5	52,8	42,9	30,8	56,7	46,8	33,6	60,0	49,0	35,8	62,2	51,2	38,0	64,9	52,8	39,6		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	29,7	25,3	35,2	30,8	25,9	36,9	31,9	26,4	38,5	33,0	27,5	39,6	34,1	28,1	41,8	35,2	29,2		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,81	0,90	0,99	0,77	0,86	0,95	0,72	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81		
		b) Weitsprung	2,52	2,88	3,15	2,34	2,70	3,06	2,25	2,61	2,97	2,16	2,52	2,88	2,07	2,43	2,79	1,89	2,25	2,61		
		c) Schleuderball (1 kg)	14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung / Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen			Punkte
																				Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	27:30	35:45	32:27	29:09						
		b) 10 km Lauf	126:52	113:40	100:28	134:34	121:22	108:10	142:05	128:53	115:41	150:09	136:57	123:45						
		c) Schwimmen	200 m																	
			11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04						
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21						
		e) 20 km Radfahren	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45						
		f) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253						
		g) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429						
		h) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347						
		i) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352						
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																	
			4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75						
		b) Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08						
		c) Wurfball (200 g)	12,20	14,60	18,10	11,20	13,60	17,10	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10						
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																	
			9,1	8,3	7,3	9,7	8,7	7,8	10,5	9,5	8,5	11,4	10,5	9,5						
		b) 25 m Schwimmen	67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8						
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7						
4	Koordination	a) Hochsprung	0,59	0,68	0,77	0,59	0,68	0,77	0,54	0,63	0,72	0,54	0,59	0,63						
		b) Weitsprung	1,62	1,98	2,34	1,44	1,80	2,16	1,17	1,53	1,89	0,99	1,35	1,71						
		c) Schleuderball (1 kg)	9,60	12,40	14,80	8,80	11,60	14,00	7,60	10,40	12,80	6,00	8,80	11,20						
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																	
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	19:04	16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	21:49	19:04	16:30	23:06	20:21	17:25		
		b)	10 km Lauf	69:40	63:04	56:28	68:45	62:09	55:00	72:36	65:16	57:12	76:38	67:17	60:19	81:35	72:03	62:31	86:43	76:27	66:11		
		c)	Schwimmen 800 m	24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42		
		e)	20 km Radfahren	51:42	46:45	42:21	51:09	46:12	41:15	55:00	48:57	42:54	58:51	51:42	44:33	63:48	55:00	45:39	69:18	57:12	47:51		
		f)	Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462		
		g)	Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677		
		h)	Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589		
		i)	Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen 6 kg	7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36		
		b)	Standweitsprung	1,89	2,07	2,25	1,89	2,07	2,25	1,85	2,03	2,21	1,67	1,89	2,12	1,49	1,76	2,03	1,40	1,67	1,94		
		c)	Wurfball (200 g)	30,60	33,80	37,00	29,10	32,30	35,50	27,60	30,80	34,00	26,10	29,30	32,50	24,60	27,80	31,00	23,10	26,30	29,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen 100 m	17,6	16,1	14,5	17,4	15,8	14,3	17,9	16,3	14,6	18,5	16,6	15,0	19,4	17,5	15,6	10,6	9,6	8,5		
			50 m																				
		b)	25 m Schwimmen	30,8	25,3	19,3	29,7	24,2	17,1	31,9	25,3	18,2	34,7	26,4	18,7	38,5	29,2	20,4	42,4	32,5	20,9		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	22,6	19,8	17,1	22,0	19,3	16,5	23,1	19,8	16,5	24,8	20,4	16,5	26,4	22,0	17,1	29,2	23,7	18,2		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,40	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,35	1,13	1,22	1,31	1,08	1,17	1,26		
		b)	Weitsprung	4,05	4,32	4,59	3,96	4,23	4,50	3,87	4,14	4,41	3,78	4,05	4,32	3,69	3,96	4,32	3,51	3,87	4,23		
		c)	Schleuderball (1 kg)	25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40		
		d)	Zielwurf 7 m Abstand Kreismitte	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	5 m Abstand Kreismitte 10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
		Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung**:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	24:23	21:27	18:09	25:40	22:22	19:04	26:13	22:55	19:37	26:57	23:39	20:21	27:30	24:12	20:54	27:52	24:34	21:16		
		b) 10 km Lauf	92:02	80:29	69:51	97:10	84:20	72:03	100:39	87:38	74:26	104:08	90:56	77:44	107:48	94:36	81:24	112:23	99:11	85:59		
		c) Schwimmen	800 m			400 m																
			37:57	30:37	22:44	19:10	15:46	11:50	19:37	16:03	12:28	19:59	16:14	12:33	20:16	16:36	12:39	20:16	16:46	12:45		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15		
		e) 20 km Radfahren	72:36	60:30	49:30	75:21	62:42	51:09	77:33	64:21	52:15	78:39	66:00	52:48	79:45	66:33	53:21	80:51	67:39	54:27		
		f) Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380		
		g) Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578		
		h) Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490		
		i) Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
			5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,30	6,30	7,00		
		b) Standweitsprung	1,31	1,58	1,85	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67		
		c) Wurfball (200 g)	21,60	24,80	28,00	20,60	23,80	27,00	19,60	22,80	26,00	18,60	21,80	25,00	17,60	20,80	24,00	16,60	19,80	23,00		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			11,0	9,8	8,7	11,3	10,0	9,0	11,6	10,3	9,4	11,9	10,7	9,7	12,3	11,2	10,0	12,9	11,8	10,6		
		b) 25 m Schwimmen	46,2	35,8	22,6	49,5	38,5	25,3	53,9	40,7	27,5	56,1	42,9	29,7	57,8	44,6	31,4	60,5	47,3	34,1		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	31,4	25,3	18,7	33,0	26,4	19,8	35,2	27,5	20,4	36,9	28,6	20,9	38,5	29,7	21,5	39,6	31,4	22,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,13	1,22	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,77	0,90	0,99	0,72	0,86	0,95		
		b) Weitsprung	3,33	3,69	4,05	3,24	3,60	3,96	3,06	3,42	3,78	2,88	3,24	3,60	2,61	2,97	3,33	2,43	2,79	3,24		
		c) Schleuderball (1 kg)	21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen			Punkte
																			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	28:36	25:18	22:00	29:09	25:51	22:33	30:15	26:57	23:39	32:49	29:31	26:13						
		b) 10 km Lauf	118:04	104:52	91:40	124:29	111:17	98:05	132:11	118:59	105:47	140:26	127:14	114:02						
		c) Schwimmen	200 m																	
			10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25						
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00						
		e) 20 km Radfahren	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48						
		f) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325						
		g) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512						
		h) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424						
		i) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429						
2	Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg																	
			5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94						
		b) Standweitsprung	1,08	1,35	1,62	1,04	1,31	1,58	0,90	1,17	1,44	0,81	1,08	1,35						
		c) Wurfball (200 g)	15,60	18,80	21,50	14,60	17,80	20,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10						
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																	
			7,9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9						
		b) 25 m Schwimmen	63,3	50,1	36,9	64,9	52,8	39,6	65,5	53,9	41,8	66,0	55,0	44,0						
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7						
4	Koordination	a) Hochsprung	0,68	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81	0,63	0,72	0,81						
		b) Weitsprung	2,16	2,61	2,97	1,89	2,34	2,79	1,71	2,16	2,61	1,44	1,89	2,34						
		c) Schleuderball (1 kg)	12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60						
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																	
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer - D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	26:24	24:00	21:36	26:12	23:48	21:24	26:24	23:48	21:36	26:48	24:12	21:48	27:48	24:36	22:00	28:48	25:12	22:12		
		b) 10 km Lauf	101:36	94:24	87:12	100:12	92:12	85:48	100:12	92:12	85:12	101:00	93:36	85:36	105:12	95:24	85:48	109:36	97:36	86:00		
		c) Schwimmen	800 m																			
			28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	76:27	72:36	68:12	73:09	69:18	65:27	73:42	69:51	66:00	74:15	70:24	66:33	77:00	71:30	66:33	80:18	73:42	67:06		
		e) 20 km Radfahren	69:00	62:24	55:48	68:24	61:48	54:36	67:12	60:36	54:00	68:24	61:48	54:36	72:00	63:36	56:24	76:48	66:36	59:24		
		f) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
		g) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		h) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
		i) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg																			
			5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85		
		b) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
		c) Wurfball (200 g)	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	20,30	22,40	25,90	18,80	20,90	24,40	17,30	19,40	22,90		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			21,8	19,8	18,4	22,2	20,2	18,7	22,7	20,6	19,2	23,5	21,4	19,7	24,5	22,3	20,4	13,2	11,9	10,6		
		b) 25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
		b) Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
		c) Schleuderball (1 kg)	16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00		
		b) 10 km Lauf	114:24	99:48	87:24	117:12	102:36	88:48	120:12	105:48	91:24	123:24	109:00	94:36	126:48	112:24	98:00	131:24	117:00	102:36		
		c) Schwimmen	800 m			400 m																
			42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12		
		e) 20 km Radfahren	80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36		
		f) Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292		
		g) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		h) Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		i) Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
			4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40		
		b) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
		c) Wurfball (200 g)	15,80	17,90	21,40	14,80	16,90	20,40	13,80	15,90	19,40	12,80	14,90	18,40	11,80	13,90	17,40	10,80	12,90	16,40		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7		
		b) 25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
		b) Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
		c) Schleuderball (1 kg)	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48								
		b) 10 km Lauf	138:24	124:00	109:36	146:48	132:24	118:00	155:00	140:36	126:12	163:48	149:24	135:00								
		c) Schwimmen	200 m																			
			12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42								
		e) 20 km Radfahren	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00								
		f) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
		g) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
		h) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
		i) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336								
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																			
			3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50								
		b) Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96								
		c) Wurfball (200 g)	9,80	11,90	14,90	8,80	10,90	13,90	5,80	7,90	10,90	5,80	7,90	10,90								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			10,0	9,0	7,9	10,6	9,5	8,5	11,4	10,3	9,2	12,5	11,4	10,3								
		b) 25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
		b) Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
		c) Schleuderball (1 kg)	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80								
		d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00		
		b) 10 km Lauf	76:00	68:48	61:36	75:00	67:48	60:00	79:12	71:12	62:24	83:36	73:24	65:48	89:00	78:36	68:12	94:36	83:24	72:12		
		c) Schwimmen	800 m																			
			27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24		
		e) 20 km Radfahren	56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12		
		f) Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446		
		g) Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660		
		h) Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572		
		i) Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	6 kg																			
			6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98		
		b) Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72		
		c) Wurfball (200 g)	27,40	30,20	33,00	25,90	28,70	31,50	24,40	27,20	30,00	22,90	25,70	28,50	21,40	24,20	27,00	19,90	22,70	25,50		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			19,2	17,5	15,8	19,0	17,3	15,6	19,6	17,8	16,0	20,2	18,1	16,3	21,1	19,1	17,0	11,5	10,4	9,2		
		b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8		
4	Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
		b) Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
		c) Schleuderball (1 kg)	22,05	25,20	28,35	23,10	26,60	29,40	22,75	26,25	29,05	21,00	24,50	28,00	19,95	23,45	26,95	19,60	23,10	26,60		
		d) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **20** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12		
		b) 10 km Lauf	100:24	87:48	76:12	106:00	92:00	78:36	109:48	95:36	81:12	113:36	99:12	84:48	117:36	103:12	88:48	122:36	108:12	93:48		
		c) Schwimmen	800 m			400 m																
			41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30		
		e) 20 km Radfahren	79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24		
		f) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363		
		g) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561		
		h) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
		i) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	6 kg			5 kg						4 kg										
			5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,40	6,08	6,98		
		b) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
		c) Wurfball (200 g)	18,40	21,20	24,00	17,40	20,20	23,00	16,40	19,20	22,00	15,40	18,20	21,00	14,40	17,20	20,00	13,40	16,20	19,00		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			12,0	10,7	9,5	12,4	10,9	9,8	12,6	11,3	10,2	13,0	11,6	10,6	13,4	12,2	10,9	14,0	12,8	11,5		
		b) 25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
		b) Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
		c) Schleuderball (1 kg)	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
		d) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36								
		b)	10 km Lauf	128:48	114:24	100:00	135:48	121:24	107:00	144:12	129:48	115:24	153:12	138:48	124:24								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00								
		e)	20 km Radfahren	89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36								
		f)	Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308								
		g)	Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495								
		h)	Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
		i)	Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg																			
				5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6,08	4,05	4,73	5,63								
		b)	Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20								
		c)	Wurfball (200 g)	12,40	15,20	17,50	11,40	14,20	16,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6								
		b)	25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
		b)	Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
		c)	Schleuderball (1 kg)	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65								
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer - D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	26:24	24:00	21:36	26:12	23:48	21:24	26:24	23:48	21:36	26:48	24:12	21:48	27:48	24:36	22:00	28:48	25:12	22:12		
		b)	10 km Lauf	101:36	94:24	87:12	100:12	92:12	85:48	100:12	92:12	85:12	101:00	93:36	85:36	105:12	95:24	85:48	109:36	97:36	86:00		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	76:27	72:36	68:12	73:09	69:18	65:27	73:42	69:51	66:00	74:15	70:24	66:33	77:00	71:30	66:33	80:18	73:42	67:06		
		e)	20 km Radfahren	69:00	62:24	55:48	68:24	61:48	54:36	67:12	60:36	54:00	68:24	61:48	54:36	72:00	63:36	56:24	76:48	66:36	59:24		
		f)	Kegeln - Asphalt	275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308		
		g)	Kegeln - Bohle	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		h)	Kegeln - Bowling	378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429		
		i)	Kegeln - Schere	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
		b)	Fußballweitschuss	21,00	24,00	27,00	20,00	23,00	26,00	19,00	22,00	25,00	18,00	21,00	24,00	17,00	20,00	23,00	16,00	19,00	22,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				21,8	19,8	18,4	22,2	20,2	18,7	22,7	20,6	19,2	23,5	21,4	19,7	24,5	22,3	20,4	13,2	11,9	10,6		
		b)	25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
		b)	Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00		
		b)	10 km Lauf	114:24	99:48	87:24	117:12	102:36	88:48	120:12	105:48	91:24	123:24	109:00	94:36	126:48	112:24	98:00	131:24	117:00	102:36		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																	
				42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12		
		e)	20 km Radfahren	80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36		
		f)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226		
		g)	Kegeln - Bohle	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		h)	Kegeln - Bowling	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
		i)	Kegeln - Schere	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
		b)	Fußballweitschuss	15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00	12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																				
				13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7		
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
		b)	Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48								
		b)	10 km Lauf	138:24	124:00	109:36	146:48	132:24	118:00	155:00	140:36	126:12	163:48	149:24	135:00								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42								
		e)	20 km Radfahren	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00								
		f)	Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171								
		g)	Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
		h)	Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264								
		i)	Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270								
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96								
		b)	Fußballweitschuss	9,00	12,00	15,00	8,00	11,00	14,00	7,00	10,00	13,00	6,00	9,00	12,00								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				10,0	9,0	7,9	10,6	9,5	8,5	11,4	10,3	9,2	12,5	11,4	10,3								
		b)	25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
		b)	Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00		
		b)	10 km Lauf	76:00	68:48	61:36	75:00	67:48	60:00	79:12	71:12	62:24	83:36	73:24	65:48	89:00	78:36	68:12	94:36	83:24	72:12		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24		
		e)	20 km Radfahren	56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12		
		f)	Kegeln - Asphalt	333	370	407	333	370	407	333	370	407	322	358	393	322	358	393	311	345	380		
		g)	Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	581	645	710	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
		h)	Kegeln - Bowling	441	490	539	441	490	539	509	565	622	428	475	523	428	475	523	414	460	506		
		i)	Kegeln - Schere	446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72		
		b)	Fußballweitschuss	25,50	28,50	31,50	24,50	27,50	30,50	23,50	26,50	29,50	22,50	25,50	28,50	21,50	24,50	27,50	20,50	23,50	26,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				19,2	17,5	15,8	19,0	17,3	15,6	19,6	17,8	16,0	20,2	18,1	16,3	21,1	19,1	17,0	11,5	10,4	9,2		
		b)	25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12		
		b)	10 km Lauf	100:24	87:48	76:12	106:00	92:00	78:36	109:48	95:36	81:12	113:36	99:12	84:48	117:36	103:12	88:48	122:36	108:12	93:48		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30		
		e)	20 km Radfahren	79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24		
		f)	Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
		g)	Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
		h)	Kegeln - Bowling	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
		i)	Kegeln - Schere	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
		b)	Fußballweitschuss	19,50	22,50	25,50	18,50	21,50	24,50	17,50	20,50	23,50	16,50	19,50	22,50	15,50	18,50	21,50	14,50	17,50	20,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				12,0	10,7	9,5	12,4	10,9	9,8	12,6	11,3	10,2	13,0	11,6	10,6	13,4	12,2	10,9	14,0	12,8	11,5		
		b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
		b)	Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36								
		b)	10 km Lauf	128:48	114:24	100:00	135:48	121:24	107:00	144:12	129:48	115:24	153:12	138:48	124:24								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00								
		e)	20 km Radfahren	89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36								
		f)	Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242								
		g)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
		h)	Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341								
		i)	Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20								
		b)	Fußballweitschuss	13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6								
		b)	25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
		b)	Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	24:03		
		b)	10 km Lauf	110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:55	75:54	71:18	76:28	72:27	68:26	77:03	73:01	69:00	77:37	73:36	69:34	80:30	74:45	69:34	83:57	77:03	70:09		
		e)	20 km Radfahren	74:45	67:36	60:27	74:06	66:57	59:09	72:48	65:39	58:30	74:06	66:57	59:09	78:00	68:54	61:06	83:12	72:09	64:21		
		f)	Kegeln - Asphalt	221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242		
		g)	Kegeln - Bohle	392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446		
		h)	Kegeln - Bowling	324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363		
		i)	Kegeln - Schere	329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16		
		b)	Fußballweitschuss	19,50	22,50	25,50	18,50	21,50	24,50	17,50	20,50	23,50	16,50	19,50	22,50	15,50	18,50	21,50	14,50	17,50	20,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4		
		b)	25 m Schwimmen	38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77		
		b)	Weitsprung	2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10		
		b)	10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	86:49	79:21	71:18	89:42	81:39	73:36	92:00	83:57	75:54	94:52	85:41	77:37	96:53	87:59	80:30	101:29	90:51	82:48		
		e)	20 km Radfahren	87:06	76:03	66:57	89:42	79:18	69:33	92:57	81:54	72:09	96:12	84:30	74:06	98:09	86:27	76:03	101:24	89:03	78:39		
		f)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160		
		g)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
		h)	Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264		
		i)	Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95		
		b)	Fußballweitschuss	13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50	9,50	12,50	15,50	8,50	11,50	14,50		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8		
		b)	25 m Schwimmen	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63		
		b)	Weitsprung	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte														3 m Abstand Kreismitte					
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27								
		b)	10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	106:23	93:44	85:41	113:16	98:02	89:08	119:36	103:53	94:18	126:53	110:24	100:03								
		e)	20 km Radfahren	105:57	91:39	81:54	109:51	97:30	85:09	116:21	104:00	89:42	120:54	107:54	94:15								
		f)	Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105								
		g)	Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281								
		h)	Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198								
		i)	Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204								
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84								
		b)	Fußballweitschuss	7,50	10,50	13,50	6,50	9,50	12,50	5,50	8,50	11,50	4,50	7,50	10,50								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2								
		b)	25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,49								
		b)	Weitsprung	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33								
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35		
		b)	10 km Lauf	82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				29:22	25:47	22:06	28:49	25:21	21:21	30:07	26:00	22:06	33:29	27:57	23:24	37:29	31:12	25:02	42:08	34:21	26:33		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	67:16	62:40	58:05	65:33	60:57	56:21	67:16	62:40	58:05	71:53	65:33	58:39	74:45	67:16	61:31	75:54	69:34	62:06		
		e)	20 km Radfahren	61:06	55:15	50:03	60:27	54:36	48:45	65:00	57:51	50:42	69:33	61:06	52:39	75:24	65:00	53:57	81:54	67:36	56:33		
		f)	Kegeln - Asphalt	279	310	341	279	310	341	279	310	341	268	298	327	268	298	327	257	285	314		
		g)	Kegeln - Bohle	459	510	561	459	510	561	581	645	710	446	495	545	446	495	545	432	480	528		
		h)	Kegeln - Bowling	387	430	473	387	430	473	509	565	622	374	415	457	374	415	457	360	400	440		
		i)	Kegeln - Schere	392	435	479	392	435	479	513	570	627	378	420	462	378	420	462	365	405	446		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51		
		b)	Fußballweitschuss	24,00	27,00	30,00	23,00	26,00	29,00	22,00	25,00	28,00	21,00	24,00	27,00	20,00	23,00	26,00	19,00	22,00	25,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0		
		b)	25 m Schwimmen	36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	26,7	23,4	20,2	26,0	22,8	19,5	27,3	23,4	19,5	29,3	24,1	19,5	31,2	26,0	20,2	34,5	28,0	21,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98		
		b)	Weitsprung	3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,36	2,73	3,01	3,29		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Nr. der Urkunde:	
Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon:

Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:

Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten

Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)

Jahr der Prüfung: **20**

Jahr der letzten Prüfung:

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
		b)	10 km Lauf	108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	78:47	71:53	63:15	81:39	73:36	66:08	83:57	74:45	67:51	87:07	77:37	69:34	89:54	79:55	71:18	93:44	82:48	74:45		
		e)	20 km Radfahren	85:48	71:30	58:30	89:03	74:06	60:27	91:39	76:03	61:45	92:57	78:00	62:24	94:15	78:39	63:03	95:33	79:57	64:21		
		f)	Kegeln - Asphalt	245	273	300	234	260	286	223	248	272	212	235	259	200	223	245	189	210	231		
		g)	Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429		
		h)	Kegeln - Bowling	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341		
		i)	Kegeln - Schere	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
2	Kraft	a)	Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30		
		b)	Fußballweitschuss	18,00	21,00	24,00	17,00	20,00	23,00	16,00	19,00	22,00	15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5		
		b)	25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b)	Weitsprung	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59								
		b)	10 km Lauf	139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	99:05	87:07	82:48	105:13	91:43	82:48	110:24	96:53	86:49	118:10	102:44	92:00								
		e)	20 km Radfahren	96:51	81:54	66:57	98:48	83:51	68:54	100:45	86:27	72:09	102:42	88:24	75:24								
		f)	Kegeln - Asphalt	178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176								
		g)	Kegeln - Bohle	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363								
		h)	Kegeln - Bowling	266	295	325	252	280	308	239	265	292	225	250	275								
		i)	Kegeln - Schere	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281								
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05								
		b)	Fußballweitschuss	12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00	9,00	12,00	15,00								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4								
		b)	25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63								
		b)	Weitsprung	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82								
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer - E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	20:21		
		b)	10 km Lauf	93:08	86:32	79:56	91:51	84:31	78:39	91:51	84:31	78:06	92:35	85:48	78:28	96:26	87:27	78:39	100:28	89:28	78:50		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27		
		f)	Kegeln - Asphalt	338	375	413	338	375	413	338	375	413	326	363	399	326	363	399	315	350	385		
		g)	Kegeln - Bohle	473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		h)	Kegeln - Bowling	419	465	512	419	465	512	419	465	512	405	450	495	405	450	495	392	435	479		
		i)	Kegeln - Schere	423	470	517	423	470	517	423	470	517	410	455	501	410	455	501	396	440	484		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
		d)	Standweitsprung	1,49	1,67	1,85	1,44	1,62	1,80	1,35	1,53	1,76	1,22	1,44	1,67	1,13	1,35	1,62	1,04	1,26	1,49		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				20,0	18,2	16,8	20,4	18,5	17,2	20,8	18,9	17,6	21,6	19,6	18,0	22,4	20,5	18,7	12,1	10,9	9,7		
		b)	25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	26,4	24,2	21,5	27,0	24,2	21,5	27,5	24,8	22,0	28,6	25,9	23,7	30,3	27,0	24,2	31,9	28,1	24,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
		c)	Schleuderball (1 kg)	21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	27:08	23:39	20:43	27:41	24:23	21:05	28:25	25:07	21:49	29:09	25:51	22:33	29:53	26:35	23:17	30:26	27:08	23:50		
		b)	10 km Lauf	104:52	91:29	80:07	107:26	94:03	81:24	110:11	96:59	83:47	113:07	99:55	86:43	116:14	103:02	89:50	120:27	107:15	94:03		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	73:42	64:21	56:39	75:54	67:06	58:51	78:39	69:18	61:03	81:24	71:30	62:42	83:03	73:09	64:21	85:48	75:21	66:33		
		f)	Kegeln - Asphalt	304	338	371	293	325	358	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303		
		g)	Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		h)	Kegeln - Bowling	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380		
		i)	Kegeln - Schere	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
		d)	Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,13	1,35	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				12,7	11,3	10,0	13,1	11,8	10,5	13,6	12,3	10,9	13,9	12,5	11,2	14,1	12,8	11,4	14,3	13,0	11,7		
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	33,6	29,7	25,3	35,2	30,8	25,9	36,9	31,9	26,4	38,5	33,0	27,5	39,6	34,1	28,1	41,8	35,2	29,2		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
		c)	Schleuderball (1 kg)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	27:30	35:45	32:27	29:09								
		b)	10 km Lauf	126:52	113:40	100:28	134:34	121:22	108:10	142:05	128:53	115:41	150:09	136:57	123:45								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21								
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45								
		f)	Kegeln - Asphalt	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248								
		g)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
		h)	Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314								
		i)	Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319								
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95								
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08								
		d)	Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				9,1	8,3	7,3	9,7	8,7	7,8	10,5	9,5	8,5	11,4	10,5	9,5								
		b)	25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7								
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
		c)	Schleuderball (1 kg)	10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60								
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	19:04	16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	21:49	19:04	16:30	23:06	20:21	17:25		
		b)	10 km Lauf	69:40	63:04	56:28	68:45	62:09	55:00	72:36	65:16	57:12	76:38	67:17	60:19	81:35	72:03	62:31	86:43	76:27	66:11		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	51:42	46:45	42:21	51:09	46:12	41:15	55:00	48:57	42:54	58:51	51:42	44:33	63:48	55:00	45:39	69:18	57:12	47:51		
		f)	Kegeln - Asphalt	396	440	484	396	440	484	396	440	484	385	428	470	385	428	470	374	415	457		
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	581	645	710	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
		h)	Kegeln - Bowling	482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556		
		i)	Kegeln - Schere	486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68		
		b)	Kugelstoßen	6 kg			7,26 kg																
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,89	2,07	2,25	1,89	2,07	2,25	1,85	2,03	2,21	1,67	1,89	2,12	1,49	1,76	2,03	1,40	1,67	1,94		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				17,6	16,1	14,5	17,4	15,8	14,3	17,9	16,3	14,6	18,5	16,6	15,0	19,4	17,5	15,6	10,6	9,6	8,5		
		b)	25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	22,6	19,8	17,1	22,0	19,3	16,5	23,1	19,8	16,5	24,8	20,4	16,5	26,4	22,0	17,1	29,2	23,7	18,2		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
		c)	Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	24:23	21:27	18:09	25:40	22:22	19:04	26:13	22:55	19:37	26:57	23:39	20:21	27:30	24:12	20:54	27:52	24:34	21:16		
		b)	10 km Lauf	92:02	80:29	69:51	97:10	84:20	72:03	100:39	87:38	74:26	104:08	90:56	77:44	107:48	94:36	81:24	112:23	99:11	85:59		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																	
				41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	72:36	60:30	49:30	75:21	62:42	51:09	77:33	64:21	52:15	78:39	66:00	52:48	79:45	66:33	53:21	80:51	67:39	54:27		
		f)	Kegeln - Asphalt	362	403	443	351	390	429	340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374		
		g)	Kegeln - Bohle	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
		h)	Kegeln - Bowling	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457		
		i)	Kegeln - Schere	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
		b)	Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg						5 kg						4 kg					
				5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,70	6,41	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,31	1,58	1,85	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																				
				11,0	9,8	8,7	11,3	10,0	9,0	11,6	10,3	9,4	11,9	10,7	9,7	12,3	11,2	10,0	12,9	11,8	10,6		
		b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	31,4	25,3	18,7	33,0	26,4	19,8	35,2	27,5	20,4	36,9	28,6	20,9	38,5	29,7	21,5	39,6	31,4	22,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
		c)	Schleuderball (1 kg)	24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte					
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens

Variante 2: 15 min Dauerschwimmen

Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min

Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)

Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:

Gruppe 2:

Gruppe 3:

Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): **Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:36	25:18	22:00	29:09	25:51	22:33	30:15	26:57	23:39	32:49	29:31	26:13								
		b)	10 km Lauf	118:04	104:52	91:40	124:29	111:17	98:05	132:11	118:59	105:47	140:26	127:14	114:02								
		c)	Schwimmen	200 m																			
				11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00								
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48								
		f)	Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319								
		g)	Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462								
		h)	Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391								
		i)	Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396								
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75								
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09								
		d)	Standweitsprung	1,08	1,35	1,62	1,04	1,31	1,58	0,90	1,17	1,44	0,81	1,08	1,35								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				7,9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9								
		b)	25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7								
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
		c)	Schleuderball (1 kg)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55								
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		**Ausgleichsbedingung:**	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	24:03		
		b) 10 km Lauf	110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10		
		c) Schwimmen	800 m																			
			31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44		
		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03		
		e) 20 km Radfahren (Tandem)	63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27		
		f) Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330		
		g) Kegeln - Bohle	428	475	523	428	475	523	428	475	523	414	460	506	414	460	506	401	445	490		
		h) Kegeln - Bowling	374	415	457	374	415	457	374	415	457	360	400	440	360	400	440	347	385	424		
		i) Kegeln - Schere	378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43		
		b) Kugelstoßen	4 kg																			
			6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
		d) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4		
		b) 25 m Schwimmen	38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	26,4	24,2	21,5	27,0	24,2	21,5	27,5	24,8	22,0	28,6	25,9	23,7	30,3	27,0	24,2	31,9	28,1	24,8		
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,72	0,78	0,85	0,72	0,78	0,85	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,59	0,65	0,72		
		b) Weitsprung aus der Absprungfläche	2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52		
		c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10		
		b)	10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	73:42	64:21	56:39	75:54	67:06	58:51	78:39	69:18	61:03	81:24	71:30	62:42	83:03	73:09	64:21	85:48	75:21	66:33		
		f)	Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248		
		g)	Kegeln - Bohle	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391		
		h)	Kegeln - Bowling	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325		
		i)	Kegeln - Schere	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
		d)	Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8		
		b)	25 m Schwimmen	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	33,6	29,7	25,3	35,2	30,8	25,9	36,9	31,9	26,4	38,5	33,0	27,5	39,6	34,1	28,1	41,8	35,2	29,2		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,59	0,65	0,72	0,55	0,62	0,68	0,52	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen			Punkte
																				Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27					
		b)	10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15					
		c)	Schwimmen	200 m																
				13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32					
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21					
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45					
		f)	Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193					
		g)	Kegeln - Bohle	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325					
		h)	Kegeln - Bowling	252	280	308	239	265	292	225	250	275	212	235	259					
		i)	Kegeln - Schere	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264					
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95					
		b)	Kugelstoßen	2 kg																
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75					
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08					
		d)	Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96					
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																
				10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2					
		b)	25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3					
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7					
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,42	0,49	0,55	0,42	0,49	0,55	0,39	0,46	0,52	0,39	0,42	0,46					
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33					
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35		
		b)	10 km Lauf	82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				29:22	25:47	22:06	28:49	25:21	21:21	30:07	26:00	22:06	33:29	27:57	23:24	37:29	31:12	25:02	42:08	34:21	26:33		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	51:42	46:45	42:21	51:09	46:12	41:15	55:00	48:57	42:54	58:51	51:42	44:33	63:48	55:00	45:39	69:18	57:12	47:51		
		f)	Kegeln - Asphalt	351	390	429	351	390	429	351	390	429	340	378	415	340	378	415	329	365	402		
		g)	Kegeln - Bohle	495	550	605	495	550	605	581	645	710	482	535	589	482	535	589	468	520	572		
		h)	Kegeln - Bowling	437	485	534	437	485	534	509	565	622	423	470	517	423	470	517	410	455	501		
		i)	Kegeln - Schere	441	490	539	441	490	539	513	570	627	428	475	523	428	475	523	414	460	506		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68		
		b)	Kugelstoßen	6 kg			7,26 kg																
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0		
		b)	25 m Schwimmen	36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	22,6	19,8	17,1	22,0	19,3	16,5	23,1	19,8	16,5	24,8	20,4	16,5	26,4	22,0	17,1	29,2	23,7	18,2		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,85	0,91	0,98	0,85	0,91	1,01	0,85	0,91	0,98	0,85	0,91	0,98	0,81	0,88	0,94	0,78	0,85	0,91		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,36	2,73	3,01	3,29		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)
Gruppe 4:		

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
		b)	10 km Lauf	108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15		
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	72:36	60:30	49:30	75:21	62:42	51:09	77:33	64:21	52:15	78:39	66:00	52:48	79:45	66:33	53:21	80:51	67:39	54:27		
		f)	Kegeln - Asphalt	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319		
		g)	Kegeln - Bohle	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
		h)	Kegeln - Bowling	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402		
		i)	Kegeln - Schere	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
		b)	Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg						5 kg						4 kg				
				5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,70	6,41	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5		
		b)	25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	31,4	25,3	18,7	33,0	26,4	19,8	35,2	27,5	20,4	36,9	28,6	20,9	38,5	29,7	21,5	39,6	31,4	22,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,75	0,81	0,88	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,55	0,65	0,72	0,52	0,62	0,68		
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F II - Blindheit**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen			Punkte
																Datum, Unterschrift			
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59				
		b)	10 km Lauf	139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46				
		c)	Schwimmen	200 m															
				12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47				
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00				
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48				
		f)	Kegeln - Asphalt	250	278	305	239	265	292	227	253	278	216	240	264				
		g)	Kegeln - Bohle	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407				
		h)	Kegeln - Bowling	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336				
		i)	Kegeln - Schere	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341				
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75				
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg												
				5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94				
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09				
		d)	Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m															
				9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4				
		b)	25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0				
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7				
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	0,49	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59	0,46	0,52	0,59				
		b)	Weitsprung aus der Absprungfläche	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82				
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte															
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung**: | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	24:03		
		b)	10 km Lauf	110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	76:27	72:36	68:12	73:09	69:18	65:27	73:42	69:51	66:00	74:15	70:24	66:33	77:00	71:30	66:33	80:18	73:42	67:06		
		e)	20 km Radfahren	69:00	62:24	55:48	68:24	61:48	54:36	67:12	60:36	54:00	68:24	61:48	54:36	72:00	63:36	56:24	76:48	66:36	59:24		
		f)	Kegeln - Asphalt	369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424		
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
		h)	Kegeln - Bowling	473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		i)	Kegeln - Schere	477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
		d)	Standweitsprung	1,49	1,67	1,85	1,44	1,62	1,80	1,35	1,53	1,76	1,22	1,44	1,67	1,13	1,35	1,62	1,04	1,26	1,49		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4		
		b)	25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
		b)	Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
		c)	Schleuderball (1 kg)	21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10		
		b)	10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																
				42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12		
		e)	20 km Radfahren	80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36		
		f)	Kegeln - Asphalt	335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341		
		g)	Kegeln - Bohle	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
		h)	Kegeln - Bowling	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		i)	Kegeln - Schere	437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
		d)	Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,13	1,35	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8		
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
		b)	Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
		c)	Schleuderball (1 kg)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten — Jahr der Prüfung: **2 0** — Jahr der letzten Prüfung:	Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27		
		b)	10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15		
		c)	Schwimmen	200 m													
				12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42		
		e)	20 km Radfahren	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00		
		f)	Kegeln - Asphalt	268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286		
		g)	Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
		h)	Kegeln - Bowling	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380		
		i)	Kegeln - Schere	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95		
		b)	Kugelstoßen	2 kg													
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08		
		d)	Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2		
		b)	25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56		
		b)	Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52		
		c)	Schleuderball (1 kg)	10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60		
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** — Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35		
		b)	10 km Lauf	82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13		
		c)	Schwimmen	800 m																			
				27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24		
		e)	20 km Radfahren	56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12		
		f)	Kegeln - Asphalt	428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495		
		g)	Kegeln - Bohle	608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710		
		h)	Kegeln - Bowling	536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622		
		i)	Kegeln - Schere	540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68		
		b)	Kugelstoßen	6 kg			7,26 kg																
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,89	2,07	2,25	1,89	2,07	2,25	1,85	2,03	2,21	1,67	1,89	2,12	1,49	1,76	2,03	1,40	1,67	1,94		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0		
		b)	25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
		b)	Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
		c)	Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20		
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
		b)	10 km Lauf	108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																	
				41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30		
		e)	20 km Radfahren	79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24		
		f)	Kegeln - Asphalt	394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413		
		g)	Kegeln - Bohle	567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611		
		h)	Kegeln - Bowling	495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523		
		i)	Kegeln - Schere	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
		b)	Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg						5 kg						4 kg					
				5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,70	6,41	7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
		d)	Standweitsprung	1,31	1,58	1,85	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																				
				13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5		
		b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
		b)	Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
		c)	Schleuderball (1 kg)	24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): **Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten — Jahr der Prüfung: **2 0** — Jahr der letzten Prüfung:	Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59		
		b)	10 km Lauf	139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46		
		c)	Schwimmen	200 m													
				11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00		
		e)	20 km Radfahren	89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36		
		f)	Kegeln - Asphalt	326	363	399	315	350	385	304	338	371	293	325	358		
		g)	Kegeln - Bohle	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545		
		h)	Kegeln - Bowling	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457		
		i)	Kegeln - Schere	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg										
				5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09		
		d)	Standweitsprung	1,08	1,35	1,62	1,04	1,31	1,58	0,90	1,17	1,44	0,81	1,08	1,35		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4		
		b)	25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72		
		b)	Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08		
		c)	Schleuderball (1 kg)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55		
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:	
Strasse:	Ort:	PLZ:	
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
			Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt..	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt..	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt..	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt..	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt..	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt..	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	18:55	17:12	15:29	18:47	17:03	15:20	18:55	17:03	15:29	19:12	17:21	15:37	19:55	17:38	15:46	20:38	18:04	15:55		
		b)	Schwimmen	800 m																			
				33:36	29:38	25:47	33:01	29:10	25:12	35:42	29:31	26:08	40:22	33:08	27:18	44:48	35:49	28:28	47:36	38:44	29:52		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	42:24	40:16	37:49	40:34	38:26	36:18	40:52	38:44	36:36	41:11	39:02	36:54	42:42	39:39	36:54	44:32	40:52	37:13		
		d)	20 km Radfahren	80:30	72:48	65:06	79:48	72:06	63:42	78:24	70:42	63:00	79:48	72:06	63:42	84:00	74:12	65:48	89:36	77:42	69:18		
		e)	Kegeln - Asphalt	275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308		
		f)	Kegeln - Bohle	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		g)	Kegeln - Bowling	378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429		
		h)	Kegeln - Schere	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50		
		b)	Kugelstoßen	3 kg																			
				4,88	5,25	5,63	4,88	5,25	5,63	4,88	5,25	5,63	4,69	5,06	5,44	4,50	4,88	5,25	4,13	4,50	4,88		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	7,97	8,61	9,24	7,65	8,29	8,93	7,01	7,65	8,29		
		d)	Standweitsprung	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				34,6	31,4	29,1	35,2	31,9	29,6	35,9	32,7	30,4	37,2	33,8	31,2	38,8	35,3	32,3	20,9	18,8	16,7		
		b)	25 m Schwimmen	41,3	33,6	25,9	40,6	33,6	25,9	42,0	35,0	27,3	45,5	37,1	29,4	50,4	40,6	30,8	56,0	44,1	32,9		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77		
		b)	Weitsprung	2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Frauen – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	21:13	18:29	16:12	21:39	19:04	16:29	22:13	19:38	17:03	22:47	20:13	17:38	23:22	20:47	18:12	23:48	21:13	18:38		
		b)	Schwimmen	800 m			400 m																
				49:28	40:36	30:06	25:12	21:00	16:06	26:01	21:28	16:41	26:36	21:49	17:02	27:11	22:03	17:09	27:46	22:31	17:44		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	46:03	42:05	37:49	47:35	43:19	39:02	48:48	44:32	40:16	50:19	45:27	41:11	51:24	46:40	42:42	53:50	48:11	43:55		
		d)	20 km Radfahren	93:48	81:54	72:06	96:36	85:24	74:54	100:06	88:12	77:42	103:36	91:00	79:48	105:42	93:06	81:54	109:12	95:54	84:42		
		e)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226		
		f)	Kegeln - Bohle	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		g)	Kegeln - Bowling	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
		h)	Kegeln - Schere	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65		
		b)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				3,94	4,31	4,69	3,94	4,50	5,25	3,75	4,31	4,88	3,56	4,13	4,69	3,38	3,94	4,69	3,19	3,75	4,50		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,69	7,33	7,97	6,69	7,65	8,93	6,38	7,33	8,29	6,06	7,01	7,97	5,74	6,69	7,97	5,42	6,38	7,65		
		d)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				21,9	19,6	17,3	22,6	20,3	18,1	23,6	21,3	18,8	23,9	21,7	19,4	24,3	22,0	19,8	24,7	22,4	20,1		
		b)	25 m Schwimmen	61,6	49,0	35,0	67,2	54,6	39,2	72,1	59,5	42,7	76,3	62,3	45,5	79,1	65,1	48,3	82,6	67,2	50,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63		
		b)	Weitsprung	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	24:31	21:47	19:21	25:31	22:56	20:21	26:40	23:56	21:30	27:57	25:22	22:47		
		b)	Schwimmen	200 m													
				14:21	11:40	09:06	14:35	11:54	09:27	14:49	12:15	09:55	15:03	12:29	10:16		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	56:26	49:43	45:27	60:05	52:00	47:17	63:26	55:06	50:01	67:18	58:34	53:04		
		d)	20 km Radfahren	114:06	98:42	88:12	118:18	105:00	91:42	125:18	112:00	96:36	130:12	116:12	101:30		
		e)	Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171		
		f)	Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
		g)	Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264		
		h)	Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80		
		b)	Kugelstoßen	2 kg													
				3,19	3,94	4,69	3,00	3,75	4,31	2,81	3,38	4,13	2,44	3,19	3,75		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,42	6,69	7,97	5,10	6,38	7,33	4,78	5,74	7,01	4,14	5,42	6,38		
		d)	Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				15,8	14,3	12,5	16,7	15,0	13,5	18,1	16,3	14,6	19,8	18,1	16,3		
		b)	25 m Schwimmen	85,4	70,0	53,2	88,9	72,8	56,0	91,7	74,9	58,1	93,1	76,3	59,5		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,49		
		b)	Weitsprung	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:	
Strasse:	Ort:	PLZ:	
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	14:54	13:11	11:28	14:29	12:45	11:02	14:46	13:03	11:19	16:03	13:54	12:11	17:03	14:54	12:54	18:04	15:55	13:37		
		b)	Schwimmen	800 m																			
				31:37	27:46	23:48	31:02	27:18	22:59	32:26	28:00	23:48	36:03	30:06	25:12	40:22	33:36	26:57	45:23	36:59	28:35		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	35:41	33:15	30:48	34:46	32:20	29:53	35:41	33:15	30:48	38:08	34:46	31:07	39:39	35:41	32:38	40:16	36:54	32:56		
		d)	20 km Radfahren	65:48	59:30	53:54	65:06	58:48	52:30	70:00	62:18	54:36	74:54	65:48	56:42	81:12	70:00	58:06	88:12	72:48	60:54		
		e)	Kegeln - Asphalt	333	370	407	333	370	407	333	370	407	322	358	393	322	358	393	311	345	380		
		f)	Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	581	645	710	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
		g)	Kegeln - Bowling	441	490	539	441	490	539	509	565	622	428	475	523	428	475	523	414	460	506		
		h)	Kegeln - Schere	446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	22,05	25,20	28,35	23,10	26,60	29,40	22,75	26,25	29,05	21,00	24,50	28,00	19,95	23,45	26,95	19,60	23,10	26,60		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				5,81	6,19	6,56	5,81	6,38	6,75	5,63	6,19	6,56	5,25	5,81	6,19	5,06	5,44	6,00	4,69	5,25	5,81		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,88	10,52	11,16	9,88	10,84	11,48	9,56	10,52	11,16	8,93	9,88	10,52	8,61	9,24	10,20	7,97	8,93	9,88		
		d)	Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				30,4	27,7	25,1	30,0	27,4	24,7	31,0	28,1	25,3	31,9	28,7	25,8	33,4	30,2	27,0	18,2	16,5	14,6		
		b)	25 m Schwimmen	39,2	32,2	24,5	37,8	30,8	21,7	40,6	32,2	23,1	44,1	33,6	23,8	49,0	37,1	25,9	53,9	41,3	26,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	26,7	23,4	20,2	26,0	22,8	19,5	27,3	23,4	19,5	29,3	24,1	19,5	31,2	26,0	20,2	34,5	28,0	21,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98		
		b)	Weitsprung	3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,36	2,73	3,01	3,29		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
		Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:	
Strasse:	Ort:	PLZ:	
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**	
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
			Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	19:04	16:46	14:11	20:04	17:29	14:54	20:30	17:55	15:20	21:04	18:29	15:55	21:30	18:55	16:20	21:47	19:12	16:38		
		b)	Schwimmen	800 m			400 m																
				48:18	38:58	28:56	24:23	20:04	15:03	24:58	20:25	15:52	25:26	20:39	15:59	25:47	21:07	16:06	25:47	21:21	16:13		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	41:47	38:08	33:33	43:19	39:02	35:05	44:32	39:39	35:59	46:12	41:11	36:54	47:41	42:24	37:49	49:43	43:55	39:39		
		d)	20 km Radfahren	92:24	77:00	63:00	95:54	79:48	65:06	98:42	81:54	66:30	100:06	84:00	67:12	101:30	84:42	67:54	102:54	86:06	69:18		
		e)	Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
		f)	Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
		g)	Kegeln - Bowling	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
		h)	Kegeln - Schere	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				4,50	5,06	5,63	4,69	5,25	6,00	4,57	5,16	5,80	4,50	5,10	5,71	4,31	5,06	5,63	4,20	4,95	5,45		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,65	8,61	9,56	7,97	8,93	10,20	7,77	8,78	9,85	7,65	8,67	9,71	7,33	8,61	9,56	7,14	8,42	9,27		
		d)	Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				19,0	16,9	15,0	19,6	17,3	15,6	20,0	17,9	16,2	20,5	18,4	16,7	21,3	19,4	17,3	22,2	20,3	18,2		
		b)	25 m Schwimmen	58,8	45,5	28,7	63,0	49,0	32,2	68,6	51,8	35,0	71,4	54,6	37,8	73,5	56,7	39,9	77,0	60,2	43,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b)	Weitsprung	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	22:22	19:47	17:12	22:47	20:13	17:38	23:39	21:04	18:29	25:39	23:05	20:30								
		b)	Schwimmen	200 m																			
				13:11	10:44	08:31	13:18	10:58	08:38	13:18	11:12	08:59	13:39	11:26	09:27								
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	52:34	46:12	43:55	55:49	48:39	43:55	58:34	51:24	46:03	62:41	54:30	48:48								
		d)	20 km Radfahren	104:18	88:12	72:06	106:24	90:18	74:12	108:30	93:06	77:42	110:36	95:12	81:12								
		e)	Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242								
		f)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
		g)	Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341								
		h)	Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65								
		b)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				4,15	4,88	5,40	4,13	4,69	5,44	3,75	4,50	5,06	3,38	3,94	4,69								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,06	8,29	9,17	7,01	7,97	9,24	6,38	7,65	8,61	5,74	6,69	7,97								
		d)	Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				13,7	12,2	10,8	14,4	13,1	11,4	16,2	14,6	12,7	17,3	15,8	13,7								
		b)	25 m Schwimmen	80,5	63,7	46,9	82,6	67,2	50,4	83,3	68,6	53,2	84,0	70,0	56,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63								
		b)	Weitsprung	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82								
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt..	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt..	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt..	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt..	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt..	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt..	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	21:47	19:48	17:49	21:37	19:38	17:39	21:47	19:38	17:49	22:07	19:58	17:59	22:56	20:18	18:09	23:46	20:47	18:19		
		b)	Schwimmen	800 m																			
				38:24	33:52	29:28	37:44	33:20	28:48	40:48	33:44	29:52	46:08	37:52	31:12	51:12	40:56	32:32	54:24	44:16	34:08		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	48:39	46:12	43:24	46:33	44:06	41:39	46:54	44:27	42:00	47:15	44:48	42:21	49:00	45:30	42:21	51:06	46:54	42:42		
		d)	10 km Radfahren	56:56	51:29	46:02	56:26	50:59	45:03	55:26	50:00	44:33	56:26	50:59	45:03	59:24	52:28	46:32	63:22	54:57	49:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	261	290	319	261	290	319	261	290	319	250	278	305	250	278	305	239	265	292		
		f)	Kegeln - Bohle	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
		g)	Kegeln - Bowling	365	405	446	365	405	446	365	405	446	351	390	429	351	390	429	338	375	413		
		h)	Kegeln - Schere	369	410	451	369	410	451	369	410	451	356	395	435	356	395	435	342	380	418		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	14,10	15,90	17,40	14,40	16,20	17,70	14,40	16,20	17,70	13,20	15,00	16,50	12,60	14,40	15,90	11,70	13,50	15,00		
		b)	Kugelstoßen	3 kg																			
				4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,06	4,39	4,71	3,90	4,23	4,55	3,58	3,90	4,23		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	6,91	7,46	8,01	6,63	7,18	7,74	6,08	6,63	7,18		
		d)	Standweitsprung	0,99	1,11	1,23	0,96	1,08	1,20	0,90	1,02	1,17	0,81	0,96	1,11	0,75	0,90	1,08	0,69	0,84	0,99		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				40,0	36,3	33,7	40,7	37,0	34,3	41,6	37,8	35,2	43,1	39,2	36,1	44,9	40,9	37,4	24,2	21,8	19,4		
		b)	25 m Schwimmen	47,2	38,4	29,6	46,4	38,4	29,6	48,0	40,0	31,2	52,0	42,4	33,6	57,6	46,4	35,2	64,0	50,4	37,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,0	33,0	29,3	36,8	33,0	29,3	37,5	33,8	30,0	39,0	35,3	32,3	41,3	36,8	33,0	43,5	38,3	33,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,66	0,72	0,78	0,66	0,72	0,78	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,54	0,60	0,66		
		b)	Weitsprung	2,04	2,22	2,40	2,04	2,22	2,40	1,98	2,16	2,34	1,92	2,10	2,28	1,86	2,04	2,22	1,80	1,98	2,16		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	24:25	21:17	18:39	24:55	21:57	18:59	25:35	22:36	19:38	26:14	23:16	20:18	26:54	23:56	20:57	27:23	24:25	21:27		
		b)	Schwimmen	800 m			400 m																
				56:32	46:24	34:24	28:48	24:00	18:24	29:44	24:32	19:04	30:24	24:56	19:28	31:04	25:12	19:36	31:44	25:44	20:16		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	52:51	48:18	43:24	54:36	49:42	44:48	56:00	51:06	46:12	57:45	52:09	47:15	58:58	53:33	49:00	61:47	55:18	50:24		
		d)	10 km Radfahren	66:20	57:55	50:59	68:19	60:23	52:58	70:47	62:22	54:57	73:16	64:21	56:26	74:45	65:50	57:55	77:13	67:49	59:54		
		e)	Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237	182	203	223	171	190	209		
		f)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		g)	Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314		
		h)	Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	11,10	12,90	14,40	9,90	12,00	13,80	9,30	11,40	13,20	8,70	10,80	12,60	8,10	10,20	12,00	7,80	9,90	11,70		
		b)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				3,41	3,74	4,06	3,41	3,90	4,55	3,25	3,74	4,23	3,09	3,58	4,06	2,93	3,41	4,06	2,76	3,25	3,90		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,80	6,35	6,91	5,80	6,63	7,74	5,53	6,35	7,18	5,25	6,08	6,91	4,97	5,80	6,91	4,70	5,53	6,63		
		d)	Standweitsprung	0,66	0,81	0,96	0,60	0,75	0,90	0,57	0,72	0,87	0,57	0,72	0,87	0,54	0,69	0,84	0,54	0,69	0,81		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				25,3	22,7	20,0	26,2	23,5	20,9	27,3	24,6	21,8	27,7	25,1	22,4	28,2	25,5	22,9	28,6	26,0	23,3		
		b)	25 m Schwimmen	70,4	56,0	40,0	76,8	62,4	44,8	82,4	68,0	48,8	87,2	71,2	52,0	90,4	74,4	55,2	94,4	76,8	57,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,8	40,5	34,5	48,0	42,0	35,3	50,3	43,5	36,0	52,5	45,0	37,5	54,0	46,5	38,3	57,0	48,0	39,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,54	0,60	0,66	0,51	0,57	0,63	0,48	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54		
		b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,10	1,56	1,80	2,04	1,50	1,74	1,98	1,44	1,68	1,92	1,38	1,62	1,86	1,26	1,50	1,74		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
		Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	28:13	25:05	22:16	29:22	26:24	23:26	30:41	27:33	24:45	32:10	29:12	26:14		
		b)	Schwimmen	200 m													
				16:24	13:20	10:24	16:40	13:36	10:48	16:56	14:00	11:20	17:12	14:16	11:44		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	64:45	57:03	52:09	68:57	59:41	54:15	72:48	63:14	57:24	77:14	67:12	60:54		
		d)	10 km Radfahren	80:41	69:48	62:22	83:39	74:15	64:51	88:36	79:12	68:19	92:04	82:10	71:46		
		e)	Kegeln - Asphalt	160	178	195	149	165	182	137	153	168	126	140	154		
		f)	Kegeln - Bohle	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
		g)	Kegeln - Bowling	243	270	297	230	255	281	216	240	264	203	225	248		
		h)	Kegeln - Schere	248	275	303	234	260	286	221	245	270	207	230	253		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	7,20	9,30	11,10	6,60	8,70	10,50	5,70	7,80	9,60	4,50	6,60	8,40		
		b)	Kugelstoßen	2 kg													
				2,76	3,41	4,06	2,60	3,25	3,74	2,44	2,93	3,58	2,11	2,76	3,25		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,70	5,80	6,91	4,42	5,53	6,35	4,14	4,97	6,08	3,59	4,70	5,53		
		d)	Standweitsprung	0,54	0,69	0,81	0,54	0,66	0,78	0,51	0,63	0,75	0,48	0,60	0,72		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				18,3	16,5	14,5	19,4	17,4	15,6	20,9	18,9	16,9	22,9	20,9	18,9		
		b)	25 m Schwimmen	97,6	80,0	60,8	101,6	83,2	64,0	104,8	85,6	66,4	106,4	87,2	68,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	58,5	49,5	41,3	60,8	51,8	42,8	63,0	54,0	45,0	66,8	57,0	47,3		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,39	0,45	0,51	0,39	0,45	0,51	0,36	0,42	0,48	0,36	0,39	0,42		
		b)	Weitsprung	1,08	1,32	1,56	0,96	1,20	1,44	0,78	1,02	1,26	0,66	0,90	1,14		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		**Ausgleichsbedingung:**	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Frauen – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	17:10	15:11	13:12	16:40	14:41	12:42	17:00	15:01	13:02	18:29	16:00	14:01	19:38	17:10	14:51	20:47	18:19	15:41		
		b)	Schwimmen	800 m																			
				36:08	31:44	27:12	35:28	31:12	26:16	37:04	32:00	27:12	41:12	34:24	28:48	46:08	38:24	30:48	51:52	42:16	32:40		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	40:57	38:09	35:21	39:54	37:06	34:18	40:57	38:09	35:21	43:45	39:54	35:42	45:30	40:57	37:27	46:12	42:21	37:48		
		d)	10 km Radfahren	46:32	42:05	38:07	46:02	41:35	37:07	49:30	44:03	38:37	52:58	46:32	40:06	57:25	49:30	41:05	62:22	51:29	43:04		
		e)	Kegeln - Asphalt	320	355	391	320	355	391	320	355	391	308	343	377	308	343	377	297	330	363		
		f)	Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	581	645	710	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		g)	Kegeln - Bowling	428	475	523	428	475	523	509	565	622	414	460	506	414	460	506	401	445	490		
		h)	Kegeln - Schere	432	480	528	432	480	528	513	570	627	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	18,90	21,60	24,30	19,80	22,80	25,20	19,50	22,50	24,90	18,00	21,00	24,00	17,10	20,10	23,10	16,80	19,80	22,80		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				5,04	5,36	5,69	5,04	5,53	5,85	4,88	5,36	5,69	4,55	5,04	5,36	4,39	4,71	5,20	4,06	4,55	5,04		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,56	9,12	9,67	8,56	9,39	9,95	8,29	9,12	9,67	7,74	8,56	9,12	7,46	8,01	8,84	6,91	7,74	8,56		
		d)	Standweitsprung	1,26	1,38	1,50	1,26	1,38	1,50	1,23	1,35	1,47	1,11	1,26	1,41	0,99	1,17	1,35	0,93	1,11	1,29		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
		b)		35,2	32,1	29,0	34,8	31,7	28,6	35,9	32,6	29,3	37,0	33,2	29,9	38,7	35,0	31,2	21,1	19,1	16,9		
			25 m Schwimmen	44,8	36,8	28,0	43,2	35,2	24,8	46,4	36,8	26,4	50,4	38,4	27,2	56,0	42,4	29,6	61,6	47,2	30,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	30,8	27,0	23,3	30,0	26,3	22,5	31,5	27,0	22,5	33,8	27,8	22,5	36,0	30,0	23,3	39,8	32,3	24,8		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,93	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,90	0,75	0,81	0,87	0,72	0,78	0,84		
		b)	Weitsprung	2,70	2,88	3,06	2,64	2,82	3,00	2,58	2,76	2,94	2,52	2,70	2,88	2,46	2,64	2,88	2,34	2,58	2,82		
			Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
		c)		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	21:57	19:18	16:20	23:06	20:08	17:10	23:36	20:37	17:39	24:15	21:17	18:19	24:45	21:47	18:49	25:05	22:07	19:08		
		b)	Schwimmen	800 m			400 m																
				55:12	44:32	33:04	27:52	22:56	17:12	28:32	23:20	18:08	29:04	23:36	18:16	29:28	24:08	18:24	29:28	24:24	18:32		
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	47:57	43:45	38:30	49:42	44:48	40:15	51:06	45:30	41:18	53:02	47:15	42:21	54:43	48:39	43:24	57:03	50:24	45:30		
		d)	10 km Radfahren	65:20	54:27	44:33	67:49	56:26	46:02	69:48	57:55	47:01	70:47	59:24	47:31	71:46	59:54	48:01	72:46	60:53	49:00		
		e)	Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308	241	268	294	230	255	281		
		f)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		g)	Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391		
		h)	Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	16,20	19,20	22,50	15,30	18,60	21,90	14,10	17,40	21,00	13,50	16,80	20,40	12,00	15,30	18,30	11,10	14,40	17,40		
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				3,90	4,39	4,88	4,06	4,55	5,20	3,97	4,49	5,05	3,90	4,45	4,91	3,74	4,39	4,88	3,60	4,28	4,68		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,63	7,46	8,29	6,91	7,74	8,84	6,75	7,63	8,58	6,63	7,57	8,35	6,35	7,46	8,29	6,12	7,27	7,95		
		d)	Standweitsprung	0,87	1,05	1,23	0,81	0,99	1,17	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,75	0,93	1,11		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				22,0	19,6	17,4	22,7	20,0	18,0	23,1	20,7	18,7	23,8	21,3	19,4	24,6	22,4	20,0	25,7	23,5	21,1		
		b)	25 m Schwimmen	67,2	52,0	32,8	72,0	56,0	36,8	78,4	59,2	40,0	81,6	62,4	43,2	84,0	64,8	45,6	88,0	68,8	49,6		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,8	34,5	25,5	45,0	36,0	27,0	48,0	37,5	27,8	50,3	39,0	28,5	52,5	40,5	29,3	54,0	42,8	30,0		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,69	0,75	0,81	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,51	0,60	0,66	0,48	0,57	0,63		
		b)	Weitsprung	2,22	2,46	2,70	2,16	2,40	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86	2,16		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	25:44	22:46	19:48	26:14	23:16	20:18	27:14	24:15	21:17	29:32	26:34	23:36								
		b)	Schwimmen	200 m																			
				15:04	12:16	09:44	15:12	12:32	09:52	15:12	12:48	10:16	15:36	13:04	10:48								
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	60:19	53:02	50:24	64:03	55:50	50:24	67:12	58:58	52:51	71:56	62:32	56:00								
		d)	10 km Radfahren	73:45	62:22	50:59	75:14	63:51	52:28	76:44	65:50	54:57	78:13	67:19	57:25								
		e)	Kegeln - Asphalt	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226								
		f)	Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
		g)	Kegeln - Bowling	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325								
		h)	Kegeln - Schere	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	9,60	12,60	15,60	8,40	11,40	14,40	7,20	9,90	12,60	6,30	9,00	11,70								
		b)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				3,58	4,23	4,65	3,58	4,06	4,71	3,25	3,90	4,39	2,93	3,41	4,06								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,08	7,18	7,90	6,08	6,91	8,01	5,53	6,63	7,46	4,97	5,80	6,91								
		d)	Standweitsprung	0,72	0,90	1,08	0,69	0,87	1,05	0,60	0,78	0,96	0,54	0,72	0,90								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				15,8	14,1	12,5	16,7	15,2	13,2	18,7	16,9	14,7	20,0	18,3	15,8								
		b)	25 m Schwimmen	92,0	72,8	53,6	94,4	76,8	57,6	95,2	78,4	60,8	96,0	80,0	64,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	56,3	44,3	32,3	58,5	47,3	34,5	61,5	49,5	36,8	65,3	53,3	40,5								
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,45	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54	0,42	0,48	0,54								
		b)	Weitsprung	1,44	1,74	1,98	1,26	1,56	1,86	1,14	1,44	1,74	0,96	1,26	1,56								
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt..	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt..	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt..	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt..	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt..	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt..	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	08:48	08:00	07:12	08:44	07:56	07:08	08:48	07:56	07:12	08:56	08:04	07:16	09:16	08:12	07:20	09:36	08:24	07:24		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				21:36	19:03	16:35	21:13	18:45	16:12	22:57	18:58	16:48	25:57	21:18	17:33	28:48	23:02	18:18	30:36	24:54	19:12		
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	22:14	21:07	19:50	21:17	20:10	19:02	21:26	20:19	19:12	21:36	20:29	19:22	22:24	20:48	19:22	23:22	21:26	19:31		
		d)	3 km Radfahren	17:15	15:36	13:57	17:06	15:27	13:39	16:48	15:09	13:30	17:06	15:27	13:39	18:00	15:54	14:06	19:12	16:39	14:51		
		e)	Kegeln - Asphalt	221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242		
		f)	Kegeln - Bohle	392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446		
		g)	Kegeln - Bowling	324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363		
		h)	Kegeln - Schere	329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369		
		j)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	9,40	10,60	11,60	9,60	10,80	11,80	9,60	10,80	11,80	8,80	10,00	11,00	8,40	9,60	10,60	7,80	9,00	10,00		
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,81	3,04	3,26	2,70	2,93	3,15	2,48	2,70	2,93		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,97	5,36	5,74	4,97	5,36	5,74	4,97	5,36	5,74	4,78	5,16	5,55	4,59	4,97	5,36	4,21	4,59	4,97		
		d)	Standweitsprung	0,66	0,74	0,82	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,78	0,54	0,64	0,74	0,50	0,60	0,72	0,46	0,56	0,66		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				51,0	46,2	42,8	51,8	47,0	43,7	52,9	48,2	44,8	54,9	49,8	45,9	57,1	52,1	47,6	30,8	27,7	24,6		
		b)	25 m Schwimmen	56,1	45,6	35,2	55,1	45,6	35,2	57,0	47,5	37,1	61,8	50,4	39,9	68,4	55,1	41,8	76,0	59,9	44,7		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	43,2	39,6	35,1	44,1	39,6	35,1	45,0	40,5	36,0	46,8	42,3	38,7	49,5	44,1	39,6	52,2	45,9	40,5		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,36	1,48	1,60	1,36	1,48	1,60	1,32	1,44	1,56	1,28	1,40	1,52	1,24	1,36	1,48	1,20	1,32	1,44		
		b)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	09:52	08:36	07:32	10:04	08:52	07:40	10:20	09:08	07:56	10:36	09:24	08:12	10:52	09:40	08:28	11:04	09:52	08:40		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				31:48	26:06	19:21	16:12	13:30	10:21	16:43	13:48	10:43	17:06	14:02	10:57	17:29	14:11	11:01	17:51	14:28	11:24		
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	24:10	22:05	19:50	24:58	22:43	20:29	25:36	23:22	21:07	26:24	23:50	21:36	26:58	24:29	22:24	28:14	25:17	23:02		
		d)	3 km Radfahren	20:06	17:33	15:27	20:42	18:18	16:03	21:27	18:54	16:39	22:12	19:30	17:06	22:39	19:57	17:33	23:24	20:33	18:09		
		e)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160		
		f)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
		g)	Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264		
		h)	Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270		
		j)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	7,40	8,60	9,60	6,60	8,00	9,20	6,20	7,60	8,80	5,80	7,20	8,40	5,40	6,80	8,00	5,20	6,60	7,80		
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				2,36	2,59	2,81	2,32	2,70	3,15	2,25	2,59	2,93	2,10	2,48	2,81	1,99	2,36	2,81	1,87	2,25	2,70		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,02	4,40	4,78	3,95	4,59	5,36	3,83	4,40	4,97	3,57	4,21	4,78	3,37	4,02	4,78	3,18	3,83	4,59		
		d)	Standweitsprung	0,44	0,54	0,64	0,40	0,50	0,60	0,38	0,48	0,58	0,38	0,48	0,58	0,36	0,46	0,56	0,36	0,46	0,54		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				32,2	28,8	25,5	33,3	30,0	26,6	34,7	31,4	27,7	35,3	31,9	28,6	35,8	32,5	29,1	36,4	33,0	29,7		
		b)	25 m Schwimmen	83,6	66,5	47,5	91,2	74,1	53,2	97,9	80,8	58,0	103,6	84,6	61,8	107,4	88,4	65,6	112,1	91,2	68,4		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,9	48,6	41,4	57,6	50,4	42,3	60,3	52,2	43,2	63,0	54,0	45,0	64,8	55,8	45,9	68,4	57,6	47,7		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,12	1,28	1,40	1,04	1,20	1,36	1,00	1,16	1,32	0,96	1,12	1,28	0,92	1,08	1,24	0,84	1,00	1,16		
		b)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
		Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Frauen – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.							Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	11:24	10:08	09:00	11:52	10:40	09:28	12:24	11:08	10:00	13:00	11:48	10:36								
		b)	Schwimmen	100 m																			
				09:13	07:30	05:51	09:22	07:39	06:04	09:31	07:52	06:22	09:41	08:01	06:36								
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	29:36	26:05	23:50	31:31	27:17	24:48	33:17	28:54	26:14	35:18	30:43	27:50								
		d)	3 km Radfahren	24:27	21:09	18:54	25:21	22:30	19:39	26:51	24:00	20:42	27:54	24:54	21:45								
		e)	Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105								
		f)	Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281								
		g)	Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198								
		h)	Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204								
		j)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00								
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	4,80	6,20	7,40	4,40	5,80	7,00	3,80	5,20	6,40	3,00	4,40	5,60								
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				1,87	2,36	2,81	1,80	2,25	2,59	1,69	2,03	2,48	1,46	1,91	2,25								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	3,18	4,02	4,78	3,06	3,83	4,40	2,87	3,44	4,21	2,49	3,25	3,83								
		d)	Standweitsprung	0,36	0,46	0,54	0,36	0,44	0,52	0,34	0,42	0,50	0,32	0,40	0,48								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				23,2	21,0	18,5	24,6	22,1	19,9	26,6	24,1	21,6	29,1	26,6	24,1								
		b)	25 m Schwimmen	115,9	95,0	72,2	120,7	98,8	76,0	124,5	101,7	78,9	126,4	103,6	80,8								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	70,2	59,4	49,5	72,9	62,1	51,3	75,6	64,8	54,0	80,1	68,4	56,7								
4	Koordination	a)	Weitsprung	0,72	0,88	1,04	0,64	0,80	0,96	0,52	0,68	0,84	0,44	0,60	0,76								
		b)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Frauen – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:56	06:08	05:20	06:44	05:56	05:08	06:52	06:04	05:16	07:28	06:28	05:40	07:56	06:56	06:00	08:24	07:24	06:20		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				20:20	17:51	15:18	19:57	17:33	14:47	20:51	18:00	15:18	23:11	19:21	16:12	25:57	21:36	17:20	29:11	23:47	18:23		
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	18:43	17:26	16:10	18:14	16:58	15:41	18:43	17:26	16:10	20:00	18:14	16:19	20:48	18:43	17:07	21:07	19:22	17:17		
		c)	3 km Radfahren	14:06	12:45	11:33	13:57	12:36	11:15	15:00	13:21	11:42	16:03	14:06	12:09	17:24	15:00	12:27	18:54	15:36	13:03		
		d)	Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330		
		e)	Kegeln - Bohle	473	525	578	473	525	578	581	645	710	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		f)	Kegeln - Bowling	401	445	490	401	445	490	509	565	622	387	430	473	387	430	473	374	415	457		
		g)	Kegeln - Schere	405	450	495	405	450	495	513	570	627	392	435	479	392	435	479	378	420	462		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	12,60	14,40	16,20	13,20	15,20	16,80	13,00	15,00	16,60	12,00	14,00	16,00	11,40	13,40	15,40	11,20	13,20	15,20		
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				3,49	3,71	3,94	3,49	3,83	4,05	3,38	3,71	3,94	3,15	3,49	3,71	3,04	3,26	3,60	2,81	3,15	3,49		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,93	6,31	6,69	5,93	6,50	6,89	5,74	6,31	6,69	5,36	5,93	6,31	5,16	5,55	6,12	4,78	5,36	5,93		
		d)	Standweitsprung	0,84	0,92	1,00	0,84	0,92	1,00	0,82	0,90	0,98	0,74	0,84	0,94	0,66	0,78	0,90	0,62	0,74	0,86		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				44,8	40,9	37,0	44,2	40,3	36,4	45,6	41,4	37,2	47,0	42,3	38,1	49,3	44,5	39,8	26,9	24,4	21,6		
		b)	25 m Schwimmen	53,2	43,7	33,3	51,3	41,8	29,5	55,1	43,7	31,4	59,9	45,6	32,3	66,5	50,4	35,2	73,2	56,1	36,1		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,9	32,4	27,9	36,0	31,5	27,0	37,8	32,4	27,0	40,5	33,3	27,0	43,2	36,0	27,9	47,7	38,7	29,7		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,80	1,92	2,04	1,76	1,88	2,00	1,72	1,84	1,96	1,68	1,80	1,92	1,64	1,76	1,92	1,56	1,72	1,88		
		b)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	08:52	07:48	06:36	09:20	08:08	06:56	09:32	08:20	07:08	09:48	08:36	07:24	10:00	08:48	07:36	10:08	08:56	07:44		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				31:03	25:03	18:36	15:41	12:54	09:41	16:03	13:08	10:12	16:21	13:16	10:16	16:35	13:35	10:21	16:35	13:43	10:26		
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	21:55	18:45	16:30	21:18	19:12	17:15	21:54	19:30	17:42	22:44	20:15	18:09	23:27	20:51	18:36	24:27	21:36	19:30		
		d)	3 km Radfahren	19:48	17:36	14:24	20:33	18:14	14:53	21:09	18:43	15:12	21:27	19:12	15:22	21:45	19:22	15:31	22:03	19:41	15:50		
		e)	Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248		
		f)	Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		g)	Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358		
		h)	Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363		
		j)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	10,80	12,80	15,00	10,20	12,40	14,60	9,40	11,60	14,00	9,00	11,20	13,60	8,00	10,20	12,20	7,40	9,60	11,60		
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				2,70	3,04	3,38	2,66	3,00	3,34	2,62	2,96	3,30	2,58	2,92	3,26	2,54	2,88	3,22	2,50	2,84	3,18		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,59	5,16	5,74	4,52	5,10	5,67	4,45	5,03	5,60	4,39	4,96	5,53	4,32	4,89	5,47	4,25	4,82	5,40		
		d)	Standweitsprung	0,58	0,70	0,82	0,54	0,66	0,78	0,52	0,64	0,76	0,52	0,64	0,76	0,52	0,64	0,76	0,50	0,62	0,74		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				28,0	24,9	22,1	28,8	25,5	23,0	29,4	26,3	23,8	30,2	27,2	24,6	31,4	28,6	25,5	32,8	30,0	26,9		
		b)	25 m Schwimmen	79,8	61,8	39,0	85,5	66,5	43,7	93,1	70,3	47,5	96,9	74,1	51,3	99,8	77,0	54,2	104,5	81,7	58,9		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	51,3	41,4	30,6	54,0	43,2	32,4	57,6	45,0	33,3	60,3	46,8	34,2	63,0	48,6	35,1	64,8	51,3	36,0		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,48	1,64	1,80	1,44	1,60	1,76	1,36	1,52	1,68	1,28	1,44	1,60	1,16	1,32	1,48	1,08	1,24	1,44		
		b)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	10:24	09:12	08:00	10:36	09:24	08:12	11:00	09:48	08:36	11:56	10:44	09:32								
		b)	Schwimmen	100 m																			
				08:28	06:54	05:29	08:33	07:03	05:33	08:33	07:12	05:47	08:47	07:21	06:04								
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	27:34	24:14	23:02	29:17	25:31	23:02	30:43	26:58	24:10	32:53	28:35	25:36								
		d)	3 km Radfahren	22:21	18:54	15:27	22:48	19:21	15:54	23:15	19:57	16:39	23:42	20:24	17:24								
		e)	Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193								
		f)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
		g)	Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292								
		h)	Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297								
		j)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00								
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	6,40	8,40	10,40	5,60	7,60	9,60	4,80	6,60	8,40	4,20	6,00	7,80								
		b)	Kugelstoßen	2 kg																			
				2,46	2,80	3,14	2,42	2,76	3,10	2,38	2,72	3,06	2,34	2,68	3,02								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,18	4,76	5,33	4,11	4,69	5,26	4,05	4,62	5,19	3,98	4,55	5,13								
		d)	Standweitsprung	0,48	0,60	0,72	0,46	0,58	0,70	0,40	0,52	0,64	0,36	0,48	0,60								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				20,2	17,9	16,0	21,3	19,3	16,8	23,8	21,6	18,8	25,5	23,2	20,2								
		b)	25 m Schwimmen	109,3	86,5	63,7	112,1	91,2	68,4	113,1	93,1	72,2	114,0	95,0	76,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	67,5	53,1	38,7	70,2	56,7	41,4	73,8	59,4	44,1	78,3	63,9	48,6								
4	Koordination	a)	Weitsprung	0,96	1,16	1,32	0,84	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,64	0,84	1,04								
		b)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				14:24	12:42	11:03	14:09	12:30	10:48	15:18	12:39	11:12	17:18	14:12	11:42	19:12	15:21	12:12	20:24	16:36	12:48		
		c)	20 km Handbike	103:30	93:36	83:42	102:36	92:42	81:54	100:48	90:54	81:00	102:36	92:42	81:54	108:00	95:24	84:36	115:12	99:54	89:06		
		d)	Kegeln - Asphalt	275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308		
		e)	Kegeln - Bohle	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		f)	Kegeln - Bowling	378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429		
		g)	Kegeln - Schere	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg																			
				3,58	3,85	4,13	3,58	3,85	4,13	3,58	3,85	4,13	3,44	3,71	3,99	3,30	3,58	3,85	3,03	3,30	3,58		
		b)	Wurfball (200g)	14,70	16,35	19,10	14,70	16,35	19,10	14,70	16,35	19,10	14,20	15,85	18,60	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60		
		c)	Keulenweitwurf	13,70	15,35	18,10	13,70	15,35	18,10	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10	12,20	13,85	16,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m				
				34,6	31,4	29,1	35,2	31,9	29,6	35,9	32,7	30,4	37,2	33,8	31,2	38,8	35,3	32,3	20,9	18,8	16,7		
		b)	25 m Schwimmen	56,1	45,6	35,2	55,1	45,6	35,2	57,0	47,5	37,1	61,8	50,4	39,9	68,4	55,1	41,8	76,0	59,9	44,7		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	36,0	33,0	29,3	36,8	33,0	29,3	37,5	33,8	30,0	39,0	35,3	32,3	41,3	36,8	33,0	43,5	38,3	33,8		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				21:12	17:24	12:54	10:48	09:00	06:54	11:09	09:12	07:09	11:24	09:21	07:18	11:39	09:27	07:21	11:54	09:39	07:36		
		c)	20 km Handbike	120:36	105:18	92:42	124:12	109:48	96:18	128:42	113:24	99:54	133:12	117:00	102:36	135:54	119:42	105:18	140:24	123:18	108:54		
		d)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226		
		e)	Kegeln - Bohle	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		f)	Kegeln - Bowling	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
		g)	Kegeln - Schere	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				2,89	3,16	3,44	2,89	3,30	3,85	2,75	3,16	3,58	2,61	3,03	3,44	2,48	2,89	3,44	2,34	2,75	3,30		
		b)	Wurfball (200g)	14,70	16,35	19,10	14,20	15,85	18,60	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10	12,20	13,85	16,60		
		c)	Keulenweitwurf	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10	12,20	13,85	16,60	11,70	13,35	16,10	11,20	12,85	15,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahrer	50 m																			
				21,9	19,6	17,3	22,6	20,3	18,1	23,6	21,3	18,8	23,9	21,7	19,4	24,3	22,0	19,8	24,7	22,4	20,1		
		b)	25 m Schwimmen	83,6	66,5	47,5	91,2	74,1	53,2	97,9	80,8	58,0	103,6	84,6	61,8	107,4	88,4	65,6	112,1	91,2	68,4		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	45,8	40,5	34,5	48,0	42,0	35,3	50,3	43,5	36,0	52,5	45,0	37,5	54,0	46,5	38,3	57,0	48,0	39,8		
4	Koordination	a)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30								
		b)	Schwimmen	100 m																			
				06:09	05:00	03:54	06:15	05:06	04:03	06:21	05:15	04:15	06:27	05:21	04:24								
		c)	20 km Handbike	146:42	126:54	113:24	152:06	135:00	117:54	161:06	144:00	124:12	167:24	149:24	130:30								
		d)	Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171								
		e)	Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
		f)	Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264								
		g)	Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270								
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																			
				2,24	2,64	3,22	2,15	2,55	3,12	2,06	2,48	3,03	1,79	2,34	2,75								
		b)	Wurfball (200g)	11,70	13,35	16,10	11,20	12,85	15,60	10,70	12,35	15,10	10,20	11,85	14,60								
		c)	Keulenweitwurf	10,70	12,35	15,10	10,20	11,85	14,60	9,70	11,35	14,10	9,20	10,85	13,60								
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m																			
				15,8	14,3	12,5	16,7	15,0	13,5	18,1	16,3	14,6	19,8	18,1	16,3								
		b)	25 m Schwimmen	115,9	95,0	72,2	120,7	98,8	76,0	124,5	101,7	78,9	126,4	103,6	80,8								
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	58,5	49,5	41,3	60,8	51,8	42,8	63,0	54,0	45,0	66,8	57,0	47,3								
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon:

Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:

Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten

Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers

Jahr der Prüfung: **2 0**

Jahr der letzten Prüfung

Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				13:33	11:54	10:12	13:18	11:42	09:51	13:54	12:00	10:12	15:27	12:54	10:48	17:18	14:24	11:33	19:27	15:51	12:15		
		c)	20 km Handbike	84:36	76:30	69:18	83:42	75:36	67:30	90:00	80:06	70:12	96:18	84:36	72:54	104:24	90:00	74:42	113:24	93:36	78:18		
		d)	Kegeln - Asphalt	333	370	407	333	370	407	333	370	407	322	358	393	322	358	393	311	345	380		
		e)	Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	581	645	710	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
		f)	Kegeln - Bowling	441	490	539	441	490	539	509	565	622	428	475	523	428	475	523	414	460	506		
		g)	Kegeln - Schere	446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg																			
				4,26	4,54	4,81	4,26	4,68	4,95	4,13	4,54	4,81	3,85	4,26	4,54	3,71	3,99	4,40	3,44	3,85	4,26		
		b)	Wurfball (200g)	19,10	21,30	23,50	19,10	21,40	23,60	18,60	20,90	23,10	18,10	20,40	22,60	17,60	19,90	22,10	17,10	19,40	21,60		
		c)	Keulenweitwurf	18,10	20,30	22,50	18,10	20,40	22,60	17,60	19,90	22,10	17,10	19,40	21,60	16,60	18,90	21,10	16,10	18,40	20,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m				
				30,4	27,7	25,1	30,0	27,4	24,7	31,0	28,1	25,3	31,9	28,7	25,8	33,4	30,2	27,0	18,2	16,5	14,6		
		b)	25 m Schwimmen	53,2	43,7	33,3	51,3	41,8	29,5	55,1	43,7	31,4	59,9	45,6	32,3	66,5	50,4	35,2	73,2	56,1	36,1		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	30,8	27,0	23,3	30,0	26,3	22,5	31,5	27,0	22,5	33,8	27,8	22,5	36,0	30,0	23,3	39,8	32,3	24,8		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:	
Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				20:42	16:42	12:24	10:27	08:36	06:27	10:42	08:45	06:48	10:54	08:51	06:51	11:03	09:03	06:54	11:03	09:09	06:57		
		c)	20 km Handbike	118:48	99:00	81:00	123:18	102:36	83:42	126:54	105:18	85:30	128:42	108:00	86:24	130:30	108:54	87:18	132:18	110:42	89:06		
		d)	Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
		e)	Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
		f)	Kegeln - Bowling	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
		g)	Kegeln - Schere	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				3,30	3,71	4,13	3,44	3,85	4,40	3,30	3,76	4,33	3,27	3,70	4,25	3,25	3,64	4,23	3,20	3,60	4,16		
		b)	Wurfball (200g)	18,60	20,90	23,10	18,10	20,40	22,60	17,60	19,90	22,10	17,10	19,40	21,60	16,60	18,90	21,10	16,10	18,40	20,60		
		c)	Keulenweitwurf	17,60	19,90	22,10	17,10	19,40	21,60	16,60	18,90	21,10	16,10	18,40	20,60	15,60	17,90	20,10	15,10	17,40	19,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahrer	50 m																			
				19,0	16,9	15,0	19,6	17,3	15,6	20,0	17,9	16,2	20,5	18,4	16,7	21,3	19,4	17,3	22,2	20,3	18,2		
		b)	25 m Schwimmen	79,8	61,8	39,0	85,5	66,5	43,7	93,1	70,3	47,5	96,9	74,1	51,3	99,8	77,0	54,2	104,5	81,7	58,9		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	42,8	34,5	25,5	45,0	36,0	27,0	48,0	37,5	27,8	50,3	39,0	28,5	52,5	40,5	29,3	54,0	42,8	30,0		
4	Koordination	a)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50		
		b)	Schwimmen	100 m													
				05:39	04:36	03:39	05:42	04:42	03:42	05:42	04:48	03:51	05:51	04:54	04:03		
		c)	20 km Handbike	134:06	113:24	92:42	136:48	116:06	95:24	139:30	119:42	99:54	142:12	122:24	104:24		
		d)	Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242		
		e)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429		
		f)	Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341		
		g)	Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg										
				3,16	3,58	4,13	3,03	3,44	3,99	2,75	3,30	3,71	2,48	2,89	3,44		
		b)	Wurfball (200g)	15,60	17,90	20,10	15,10	17,40	19,60	14,60	16,90	19,10	14,10	16,40	18,60		
		c)	Keulenweitwurf	14,60	16,90	19,10	14,10	16,40	18,60	13,60	15,90	18,10	13,10	15,40	17,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m													
				13,7	12,2	10,8	14,4	13,1	11,4	16,2	14,6	12,7	17,3	15,8	13,7		
		b)	25 m Schwimmen	109,3	86,5	63,7	112,1	91,2	68,4	113,1	93,1	72,2	114,0	95,0	76,0		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	56,3	44,3	32,3	58,5	47,3	34,5	61,5	49,5	36,8	65,3	53,3	40,5		
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	26:24	24:00	21:36	26:12	23:48	21:24	26:24	23:48	21:36	26:48	24:12	21:48	27:48	24:36	22:00	28:48	25:12	22:12		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				21:36	19:03	16:35	21:13	18:45	16:12	22:57	18:58	16:48	25:57	21:18	17:33	28:48	23:02	18:18	30:36	24:54	19:12		
		c)	10 km Handbike	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	261	290	319	261	290	319	261	290	319	250	278	305	250	278	305	239	265	292		
		e)	Kegeln - Bohle	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
		f)	Kegeln - Bowling	365	405	446	365	405	446	365	405	446	351	390	429	351	390	429	338	375	413		
		g)	Kegeln - Schere	369	410	451	369	410	451	369	410	451	356	395	435	356	395	435	342	380	418		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg																			
				2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,81	3,04	3,26	2,70	2,93	3,15	2,48	2,70	2,93		
		b)	Wurfball (200g)	12,30	13,65	15,90	12,30	13,65	15,90	12,30	13,65	15,90	11,80	13,15	15,40	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40		
		c)	Keulenweitwurf	11,30	12,65	14,90	11,30	12,65	14,90	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15	13,40		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahrer	100 m															50 m				
				40,0	36,3	33,7	40,7	37,0	34,3	41,6	37,8	35,2	43,1	39,2	36,1	44,9	40,9	37,4	24,2	21,8	19,4		
		b)	25 m Schwimmen	62,0	50,4	38,9	60,9	50,4	38,9	63,0	52,5	41,0	68,3	55,7	44,1	75,6	60,9	46,2	84,0	66,2	49,4		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	43,2	39,6	35,1	44,1	39,6	35,1	45,0	40,5	36,0	46,8	42,3	38,7	49,5	44,1	39,6	52,2	45,9	40,5		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Gruppe 4:			

Frauen – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				31:48	26:06	19:21	16:12	13:30	10:21	16:43	13:48	10:43	17:06	14:02	10:57	17:29	14:11	11:01	17:51	14:28	11:24		
		c)	10 km Handbike	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237	182	203	223	171	190	209		
		e)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		f)	Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314		
		g)	Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
				2,36	2,59	2,81	2,36	2,70	3,15	2,25	2,59	2,93	2,14	2,48	2,81	2,03	2,36	2,81	1,91	2,25	2,70		
		b)	Wurfball (200g)	12,30	13,65	15,90	11,80	13,15	15,40	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15	13,40		
		c)	Keulenweitwurf	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15	13,40	9,30	10,65	12,90	8,80	10,15	12,40		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																			
				25,3	22,7	20,0	26,2	23,5	20,9	27,3	24,6	21,8	27,7	25,1	22,4	28,2	25,5	22,9	28,6	26,0	23,3		
		b)	25 m Schwimmen	92,4	73,5	52,5	100,8	81,9	58,8	108,2	89,3	64,1	114,5	93,5	68,3	118,7	97,7	72,5	123,9	100,8	75,6		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	54,9	48,6	41,4	57,6	50,4	42,3	60,3	52,2	43,2	63,0	54,0	45,0	64,8	55,8	45,9	68,4	57,6	47,7		
4	Koordination	a)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48		
		b)	Schwimmen	100 m													
				09:13	07:30	05:51	09:22	07:39	06:04	09:31	07:52	06:22	09:41	08:01	06:36		
		c)	10 km Handbike	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	160	178	195	149	165	182	137	153	168	126	140	154		
		e)	Kegeln - Bohle	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
		f)	Kegeln - Bowling	243	270	297	230	255	281	216	240	264	203	225	248		
		g)	Kegeln - Schere	248	275	303	234	260	286	221	245	270	207	230	253		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg													
				1,82	2,12	2,60	1,70	2,05	2,55	1,69	2,03	2,48	1,46	1,91	2,25		
		b)	Wurfball (200g)	9,30	10,65	12,90	8,80	10,15	12,40	8,30	9,65	11,90	7,80	9,15	11,40		
		c)	Keulenweitwurf	8,30	9,65	11,90	7,80	9,15	11,40	7,30	8,65	10,90	6,80	8,15	10,40		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m													
				18,3	16,5	14,5	19,4	17,4	15,6	20,9	18,9	16,9	22,9	20,9	18,9		
		b)	25 m Schwimmen	128,1	105,0	79,8	133,4	109,2	84,0	137,6	112,4	87,2	139,7	114,5	89,3		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	70,2	59,4	49,5	72,9	62,1	51,3	75,6	64,8	54,0	80,1	68,4	56,7		
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00		
		b)	Schwimmen	400 m																			
				20:20	17:51	15:18	19:57	17:33	14:47	20:51	18:00	15:18	23:11	19:21	16:12	25:57	21:36	17:20	29:11	23:47	18:23		
		c)	10 km Handbike	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	320	355	391	320	355	391	320	355	391	308	343	377	308	343	377	297	330	363		
		e)	Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	581	645	710	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		f)	Kegeln - Bowling	428	475	523	428	475	523	509	565	622	414	460	506	414	460	506	401	445	490		
		g)	Kegeln - Schere	432	480	528	432	480	528	513	570	627	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg																			
				3,49	3,71	3,94	3,49	3,83	4,05	3,38	3,71	3,94	3,15	3,49	3,71	3,04	3,26	3,60	2,81	3,15	3,49		
		b)	Wurfball (200g)	15,90	17,70	19,50	15,90	17,80	19,60	15,40	17,30	19,10	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60		
		c)	Keulenweitwurf	14,90	16,70	18,50	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahrer	100 m															50 m				
				35,2	32,1	29,0	34,8	31,7	28,6	35,9	32,6	29,3	37,0	33,2	29,9	38,7	35,0	31,2	21,1	19,1	16,9		
		b)	25 m Schwimmen	58,8	48,3	36,8	56,7	46,2	32,6	60,9	48,3	34,7	66,2	50,4	35,7	73,5	55,7	38,9	80,9	62,0	39,9		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	36,9	32,4	27,9	36,0	31,5	27,0	37,8	32,4	27,0	40,5	33,3	27,0	43,2	36,0	27,9	47,7	38,7	29,7		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12		
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																
				31:03	25:03	18:36	15:41	12:54	09:41	16:03	13:08	10:12	16:21	13:16	10:16	16:35	13:35	10:21	16:35	13:43	10:26		
		c)	10 km Handbike	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30		
		d)	Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308	241	268	294	230	255	281		
		e)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		f)	Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391		
		g)	Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
				2,70	3,04	3,38	2,81	3,15	3,60	2,70	3,04	3,55	2,67	3,01	3,50	2,63	2,99	3,45	2,60	2,96	3,41		
		b)	Wurfball (200g)	15,40	17,30	19,10	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60		
		c)	Keulenweitwurf	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60	12,40	14,30	16,10	11,90	13,80	15,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																			
				22,0	19,6	17,4	22,7	20,0	18,0	23,1	20,7	18,7	23,8	21,3	19,4	24,6	22,4	20,0	25,7	23,5	21,1		
		b)	25 m Schwimmen	88,2	68,3	43,1	94,5	73,5	48,3	102,9	77,7	52,5	107,1	81,9	56,7	110,3	85,1	59,9	115,5	90,3	65,1		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	51,3	41,4	30,6	54,0	43,2	32,4	57,6	45,0	33,3	60,3	46,8	34,2	63,0	48,6	35,1	64,8	51,3	36,0		
4	Koordination	a)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36		
		b)	Schwimmen	100 m													
				08:28	06:54	05:29	08:33	07:03	05:33	08:33	07:12	05:47	08:47	07:21	06:04		
		c)	10 km Handbike	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00		
		d)	Kegeln - Asphalt	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226		
		e)	Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		f)	Kegeln - Bowling	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325		
		g)	Kegeln - Schere	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg										
				2,59	2,93	3,38	2,48	2,81	3,26	2,25	2,70	3,04	2,03	2,36	2,81		
		b)	Wurfball (200g)	12,40	14,30	16,10	11,90	13,80	15,60	11,40	13,30	15,10	10,90	12,80	14,60		
		c)	Keulenweitwurf	11,40	13,30	15,10	10,90	12,80	14,60	10,40	12,30	14,10	9,90	11,80	13,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m													
				15,8	14,1	12,5	16,7	15,2	13,2	18,7	16,9	14,7	20,0	18,3	15,8		
		b)	25 m Schwimmen	120,8	95,6	70,4	123,9	100,8	75,6	125,0	102,9	79,8	126,0	105,0	84,0		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	67,5	53,1	38,7	70,2	56,7	41,4	73,8	59,4	44,1	78,3	63,9	48,6		
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | **Ausgleichsbedingung:** | Gesamtpunktzahl

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Männer – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	11:00	10:00	09:00	10:55	09:55	08:55	11:00	09:55	09:00	11:10	10:05	09:05	11:35	10:15	09:10	12:00	10:30	09:15		
		b)	Schwimmen	200 m																			
				16:48	14:49	12:53	16:30	14:35	12:36	17:51	14:46	13:04	20:11	16:34	13:39	22:24	17:55	14:14	23:48	19:22	14:56		
		c)	3 km Handbike	28:45	26:00	23:15	28:30	25:45	22:45	28:00	25:15	22:30	28:30	25:45	22:45	30:00	26:30	23:30	32:00	27:45	24:45		
		d)	Kegeln - Asphalt	221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242		
		e)	Kegeln - Bohle	392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446		
		f)	Kegeln - Bowling	324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363		
		g)	Kegeln - Schere	329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																			
				1,63	1,75	1,88	1,63	1,75	1,88	1,63	1,75	1,88	1,56	1,69	1,81	1,50	1,63	1,75	1,38	1,50	1,63		
		b)	Wurfball (200g)	7,50	8,25	9,50	7,50	8,25	9,50	7,50	8,25	9,50	7,00	7,75	9,00	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00		
		c)	Keulenweitwurf	6,50	7,25	8,50	6,50	7,25	8,50	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m				
				54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4		
		b)	25 m Schwimmen	76,7	62,4	48,1	75,4	62,4	48,1	78,0	65,0	50,7	84,5	68,9	54,6	93,6	75,4	57,2	104,0	81,9	61,1		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	60,0	55,0	48,8	61,3	55,0	48,8	62,5	56,3	50,0	65,0	58,8	53,8	68,8	61,3	55,0	72,5	63,8	56,3		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	12:20	10:45	09:25	12:35	11:05	09:35	12:55	11:25	09:55	13:15	11:45	10:15	13:35	12:05	10:35	13:50	12:20	10:50		
		b) Schwimmen	200 m			100 m																
			24:44	20:18	15:03	12:36	10:30	08:03	13:00	10:44	08:20	13:18	10:54	08:31	13:36	11:01	08:34	13:53	11:15	08:52		
		c) 3 km Handbike	33:30	29:15	25:45	34:30	30:30	26:45	35:45	31:30	27:45	37:00	32:30	28:30	37:45	33:15	29:15	39:00	34:15	30:15		
		d) Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160		
		e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347		
		f) Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264		
		g) Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270		
		h) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																			
			1,31	1,44	1,56	1,31	1,50	1,75	1,25	1,44	1,63	1,19	1,38	1,56	1,13	1,31	1,56	1,06	1,25	1,50		
		b) Wurfball (200g)	7,50	8,25	9,50	7,00	7,75	9,00	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00		
		c) Keulenweitwurf	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00	4,50	5,25	6,50	4,00	4,75	6,00		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
			34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8		
		b) 25 m Schwimmen	114,4	91,0	65,0	124,8	101,4	72,8	133,9	110,5	79,3	141,7	115,7	84,5	146,9	120,9	89,7	153,4	124,8	93,6		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	76,3	67,5	57,5	80,0	70,0	58,8	83,8	72,5	60,0	87,5	75,0	62,5	90,0	77,5	63,8	95,0	80,0	66,3		
4	Koordination	a) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	14:15	12:40	11:15	14:50	13:20	11:50	15:30	13:55	12:30	16:15	14:45	13:15							
		b)	Schwimmen	50 m																		
				07:10	05:50	04:33	07:17	05:57	04:44	07:24	06:07	04:58	07:31	06:14	05:08							
		c)	3 km Handbike	40:45	35:15	31:30	42:15	37:30	32:45	44:45	40:00	34:30	46:30	41:30	36:15							
		d)	Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105							
		e)	Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281							
		f)	Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198							
		g)	Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204							
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00							
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																		
				0,98	1,12	1,39	0,95	1,10	1,42	0,94	1,13	1,38	0,81	1,06	1,25							
		b)	Wurfball (200g)	4,50	5,25	6,50	4,00	4,75	6,00	3,50	4,25	5,50	3,00	3,75	5,00							
		c)	Keulenweitwurf	3,50	4,25	5,50	3,00	3,75	5,00	2,50	3,25	4,50	2,00	2,75	4,00							
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m																		
				24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8							
		b)	25 m Schwimmen	158,6	130,0	98,8	165,1	135,2	104,0	170,3	139,1	107,9	172,9	141,7	110,5							
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	97,5	82,5	68,8	101,3	86,3	71,3	105,0	90,0	75,0	111,3	95,0	78,8							
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x							

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19			20-24			25-29			30-34		35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	08:40	07:40	06:40	08:25	07:25	06:25	08:35	07:35	06:35	09:20	08:05	07:05	09:55	08:40	07:30	10:30	09:15	07:55		
		b)	Schwimmen	200 m																			
				15:48	13:53	11:54	15:31	13:39	11:30	16:13	14:00	11:54	18:01	15:03	12:36	20:11	16:48	13:28	22:41	18:30	14:18		
		c)	3 km Handbike	23:30	21:15	19:15	23:15	21:00	18:45	25:00	22:15	19:30	26:45	23:30	20:15	29:00	25:00	20:45	31:30	26:00	21:45		
		d)	Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330		
		e)	Kegeln - Bohle	473	525	578	473	525	578	581	645	710	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		f)	Kegeln - Bowling	401	445	490	401	445	490	509	565	622	387	430	473	387	430	473	374	415	457		
		g)	Kegeln - Schere	405	450	495	405	450	495	513	570	627	392	435	479	392	435	479	378	420	462		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																			
				1,94	2,06	2,19	1,94	2,13	2,25	1,88	2,06	2,19	1,75	1,94	2,06	1,69	1,81	2,00	1,56	1,75	1,94		
		b)	Wurfball (200g)	9,50	10,50	11,50	9,50	10,60	11,60	9,00	10,10	11,10	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60		
		c)	Keulenweitwurf	8,50	9,50	10,50	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60		
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m				
				48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1		
		b)	25 m Schwimmen	72,8	59,8	45,5	70,2	57,2	40,3	75,4	59,8	42,9	81,9	62,4	44,2	91,0	68,9	48,1	100,1	76,7	49,4		
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	51,3	45,0	38,8	50,0	43,8	37,5	52,5	45,0	37,5	56,3	46,3	37,5	60,0	50,0	38,8	66,3	53,8	41,3		
4	Koordination	a)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	11:05	09:45	08:15	11:40	10:10	08:40	11:55	10:25	08:55	12:15	10:45	09:15	12:30	11:00	09:30	12:40	11:10	09:40		
		b) Schwimmen	200 m			100 m																
			24:09	19:29	14:28	12:11	10:02	07:31	12:29	10:12	07:56	12:43	10:19	08:59	12:53	10:33	08:03	12:53	10:40	08:07		
		c) 3 km Handbike	33:00	27:30	22:30	34:15	28:30	23:15	35:15	29:15	23:45	35:45	30:00	24:00	36:15	30:15	24:15	36:45	30:45	24:45		
		d) Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248		
		e) Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		f) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358		
		g) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363		
		h) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																			
			1,50	1,69	1,88	1,46	1,65	1,84	1,42	1,61	1,80	1,38	1,57	1,76	1,34	1,53	1,72	1,30	1,49	1,68		
		b) Wurfball (200g)	9,00	10,10	11,10	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60		
		c) Keulenweitwurf	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60	6,00	7,10	8,10	5,50	6,60	7,60		
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
			30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8		
		b) 25 m Schwimmen	109,2	84,5	53,3	117,0	91,0	59,8	127,4	96,2	65,0	132,6	101,4	70,2	136,5	105,3	74,1	143,0	111,8	80,6		
		c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	71,3	57,5	42,5	75,0	60,0	45,0	80,0	62,5	46,3	83,8	65,0	47,5	87,5	67,5	48,8	90,0	71,3	50,0		
4	Koordination	a) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte		
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	13:00	11:30	10:00	13:15	11:45	10:15	13:45	12:15	10:45	14:55	13:25	11:55							
		b)	Schwimmen	50 m																		
				06:35	05:22	04:15	06:39	05:29	04:19	06:39	05:36	04:30	06:49	05:43	04:44							
		c)	3 km Handbike	37:15	31:30	25:45	38:00	32:15	26:30	38:45	33:15	27:45	39:30	34:00	29:00							
		d)	Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193							
		e)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380							
		f)	Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292							
		g)	Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297							
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00							
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																		
				1,26	1,45	1,64	1,22	1,41	1,60	1,18	1,37	1,56	1,14	1,33	1,52							
		b)	Wurfball (200g)	6,00	7,10	8,10	5,50	6,60	7,60	5,00	6,10	7,10	4,50	5,60	6,60							
		c)	Keulenweitwurf	5,00	6,10	7,10	4,50	5,60	6,60	4,00	5,10	6,10	3,50	4,60	5,60							
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m																		
				21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6							
		b)	25 m Schwimmen	149,5	118,3	87,1	153,4	124,8	93,6	154,7	127,4	98,8	156,0	130,0	104,0							
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	93,8	73,8	53,8	97,5	78,8	57,5	102,5	82,5	61,3	108,8	88,8	67,5							
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x							

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:49	16:12	14:35	17:41	16:04	14:27	17:49	16:04	14:35	18:05	16:20	14:43	18:46	16:36	14:51	19:26	17:01	14:59		
		b) Schwimmen	800 m																			
			33:36	29:38	25:47	33:01	29:10	25:12	35:42	29:31	26:08	40:22	33:08	27:18	44:48	35:49	28:28	47:36	38:44	29:52		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	51:26	48:50	45:53	49:13	46:37	44:02	49:35	46:59	44:24	49:57	47:22	44:46	51:48	48:06	44:46	54:01	49:35	45:08		
		d) 10 km Radfahren	36:14	32:46	29:18	35:55	32:27	28:40	35:17	31:49	28:21	35:55	32:27	28:40	37:48	33:23	29:37	40:19	34:58	31:11		
		e) Kegeln - Asphalt	279	310	341	279	310	341	279	310	341	268	298	327	268	298	327	257	285	314		
		f) Kegeln - Bohle	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517		
		g) Kegeln - Bowling	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435		
		h) Kegeln - Schere	387	430	473	387	430	473	387	430	473	374	415	457	374	415	457	360	400	440		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,50	4,80	5,25	4,35	4,80	5,10	4,20	4,65	5,10	3,90	4,50	4,95	3,60	4,35	4,95	3,15	4,05	4,95		
		b) Kugelstoßen	4 kg																			
			4,55	4,90	5,25	4,55	4,90	5,25	4,55	4,90	5,25	4,38	4,73	5,08	4,20	4,55	4,90	3,85	4,20	4,55		
		c) Standweitsprung	0,99	1,11	1,23	0,96	1,08	1,20	0,90	1,02	1,17	0,81	0,96	1,11	0,75	0,90	1,08	0,69	0,84	0,99		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			25,5	23,1	21,4	25,9	23,5	21,8	26,5	24,1	22,4	27,4	24,9	23,0	28,6	26,0	23,8	15,4	13,9	12,3		
		b) 25 m Schwimmen	41,3	33,6	25,9	40,6	33,6	25,9	42,0	35,0	27,3	45,5	37,1	29,4	50,4	40,6	30,8	56,0	44,1	32,9		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	30,8	27,3	34,3	30,8	27,3	35,0	31,5	28,0	36,4	32,9	30,1	38,5	34,3	30,8	40,6	35,7	31,5		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,66	0,72	0,78	0,66	0,72	0,78	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,54	0,60	0,66		
		b) Weitsprung	2,04	2,22	2,40	2,04	2,22	2,40	1,98	2,16	2,34	1,92	2,10	2,28	1,86	2,04	2,22	1,80	1,98	2,16		
		c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Schleuderball (1 kg)	14,10	15,90	17,40	14,40	16,20	17,70	14,40	16,20	17,70	13,20	15,00	16,50	12,60	14,40	15,90	11,70	13,50	15,00		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	19:59	17:25	15:15	20:23	17:57	15:32	20:56	18:30	16:04	21:28	19:02	16:36	22:00	19:35	17:09	22:25	19:59	17:33		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			49:28	40:36	30:06	25:12	21:00	16:06	26:01	21:28	16:41	26:36	21:49	17:02	27:11	22:03	17:09	27:46	22:31	17:44		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	55:52	51:04	45:53	57:43	52:32	47:22	59:12	54:01	48:50	61:03	55:08	49:57	62:21	56:37	51:48	65:18	58:28	53:17		
		d) 10 km Radfahren	42:13	36:51	32:27	43:28	38:26	33:42	45:03	39:41	34:58	46:37	40:57	35:55	47:34	41:54	36:51	49:08	43:09	38:07		
		e) Kegeln - Asphalt	245	273	300	234	260	286	223	248	272	212	235	259	200	223	245	189	210	231		
		f) Kegeln - Bohle	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
		g) Kegeln - Bowling	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336		
		h) Kegeln - Schere	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,85	3,90	4,80	2,55	3,60	4,65	2,40	3,45	4,50	2,25	3,30	4,35	2,10	3,15	4,20	1,95	3,00	4,05		
		b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
			3,68	4,03	4,38	3,68	4,20	4,90	3,50	4,03	4,55	3,33	3,85	4,38	3,15	3,68	4,38	2,98	3,50	4,20		
		c) Standweitsprung	0,66	0,81	0,96	0,60	0,75	0,90	0,57	0,72	0,87	0,57	0,72	0,87	0,54	0,69	0,84	0,54	0,69	0,81		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			16,1	14,4	12,7	16,7	15,0	13,3	17,4	15,7	13,9	17,6	16,0	14,3	17,9	16,2	14,6	18,2	16,5	14,8		
		b) 25 m Schwimmen	61,6	49,0	35,0	67,2	54,6	39,2	72,1	59,5	42,7	76,3	62,3	45,5	79,1	65,1	48,3	82,6	67,2	50,4		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,54	0,60	0,66	0,51	0,57	0,63	0,48	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54		
		b) Weitsprung	1,68	1,92	2,10	1,56	1,80	2,04	1,50	1,74	1,98	1,44	1,68	1,92	1,38	1,62	1,86	1,26	1,50	1,74		
		c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Schleuderball (1 kg)	11,10	12,90	14,40	9,90	12,00	13,80	9,30	11,40	13,20	8,70	10,80	12,60	8,10	10,20	12,00	7,80	9,90	11,70		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:
Gruppe 2:
Gruppe 3:
Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl

Bronze (4-7 Punkte)

Silber (8-10 Punkte)

Gold (11-12 Punkte)

Frauen – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.							Erzielte Leistungen	Punkte
																						Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	23:05	20:31	18:14	24:02	21:36	19:10	25:07	22:33	20:15	26:20	23:54	21:28								
		b) Schwimmen	200 m																			
			14:21	11:40	09:06	14:35	11:54	09:27	14:49	12:15	09:55	15:03	12:29	10:16								
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	68:27	60:19	55:08	72:53	63:05	57:21	76:58	66:51	60:41	81:39	71:02	64:23								
		d) 10 km Radfahren	51:21	44:25	39:41	53:14	47:15	41:16	56:23	50:24	43:28	58:35	52:17	45:41								
		e) Kegeln - Asphalt	178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176								
		f) Kegeln - Bohle	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352								
		g) Kegeln - Bowling	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270								
		h) Kegeln - Schere	266	295	325	252	280	308	239	265	292	225	250	275								
		i) Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00								
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	1,95	2,85	3,90	1,80	2,85	3,75	1,80	2,70	3,60	1,65	2,55	3,30								
		b) Kugelstoßen	2 kg																			
			2,98	3,68	4,38	2,80	3,50	4,03	2,63	3,15	3,85	2,28	2,98	3,50								
		c) Standweitsprung	0,54	0,69	0,81	0,54	0,66	0,78	0,51	0,63	0,75	0,48	0,60	0,72								
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
			11,6	10,5	9,2	12,3	11,1	9,9	13,3	12,0	10,8	14,6	13,3	12,0								
		b) 25 m Schwimmen	85,4	70,0	53,2	88,9	72,8	56,0	91,7	74,9	58,1	93,1	76,3	59,5								
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,6	46,2	38,5	56,7	48,3	39,9	58,8	50,4	42,0	62,3	53,2	44,1								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,39	0,45	0,51	0,39	0,45	0,51	0,36	0,42	0,48	0,36	0,39	0,42								
		b) Weitsprung	1,08	1,32	1,56	0,96	1,20	1,44	0,78	1,02	1,26	0,66	0,90	1,14								
		c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
		d) Schleuderball (1 kg)	7,20	9,30	11,10	6,60	8,70	10,50	5,70	7,80	9,60	4,50	6,60	8,40								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:
Gruppe 2:
Gruppe 3:
Gruppe 4:

Gesamtpunktzahl
Bronze (4-7 Punkte)
Silber (8-10 Punkte)
Gold (11-12 Punkte)

Frauen – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung: / Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte
			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	14:02	12:25	10:48	13:38	12:01	10:24	13:54	12:17	10:40	15:07	13:06	11:28	16:04	14:02	12:09	17:01	14:59	12:50		
		b) Schwimmen	800 m																			
			31:37	27:46	23:48	31:02	27:18	22:59	32:26	28:00	23:48	36:03	30:06	25:12	40:22	33:36	26:57	45:23	36:59	28:35		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	43:17	40:20	37:22	42:11	39:13	36:16	43:17	40:20	37:22	46:15	42:11	37:44	48:06	43:17	39:35	48:50	44:46	39:58		
		d) 10 km Radfahren	29:37	26:47	24:15	29:18	26:28	23:37	31:30	28:02	24:34	33:42	29:37	25:31	36:32	31:30	26:09	39:41	32:46	27:24		
		e) Kegeln - Asphalt	338	375	413	338	375	413	338	375	413	326	363	399	326	363	399	315	350	385		
		f) Kegeln - Bohle	518	575	633	518	575	633	581	645	710	504	560	616	504	560	616	491	545	600		
		g) Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	509	565	622	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		h) Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	513	570	627	437	485	534	437	485	534	423	470	517		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,15	6,60	7,05	6,00	6,60	7,05	5,85	6,45	7,05	5,40	6,15	6,90	4,95	5,85	6,75	4,65	5,55	6,45		
		b) Kugelstoßen	6 kg			7,26 kg																
			5,43	5,78	6,13	5,43	5,95	6,30	5,25	5,78	6,13	4,90	5,43	5,78	4,73	5,08	5,60	4,38	4,90	5,43		
		c) Standweitsprung	1,26	1,38	1,50	1,26	1,38	1,50	1,23	1,35	1,47	1,11	1,26	1,41	0,99	1,17	1,35	0,93	1,11	1,29		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
			22,4	20,4	18,5	22,1	20,2	18,2	22,8	20,7	18,6	23,5	21,1	19,0	24,6	22,3	19,9	13,4	12,2	10,8		
		b) 25 m Schwimmen	39,2	32,2	24,5	37,8	30,8	21,7	40,6	32,2	23,1	44,1	33,6	23,8	49,0	37,1	25,9	53,9	41,3	26,6		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,93	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,90	0,75	0,81	0,87	0,72	0,78	0,84		
		b) Weitsprung	2,70	2,88	3,06	2,64	2,82	3,00	2,58	2,76	2,94	2,52	2,70	2,88	2,46	2,64	2,88	2,34	2,58	2,82		
		c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Schleuderball (1 kg)	18,90	21,60	24,30	19,80	22,80	25,20	19,50	22,50	24,90	18,00	21,00	24,00	17,10	20,10	23,10	16,80	19,80	22,80		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**	Nr. der Urkunde:
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung**:	Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:**	Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:**	Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:**	Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich			

Männer – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	45-49 Bronze 1 Pkt.	45-49 Silber 2 Pkt.	45-49 Gold 3 Pkt.	50-54 Bronze 1 Pkt.	50-54 Silber 2 Pkt.	50-54 Gold 3 Pkt.	55-59 Bronze 1 Pkt.	55-59 Silber 2 Pkt.	55-59 Gold 3 Pkt.	60-64 Bronze 1 Pkt.	60-64 Silber 2 Pkt.	60-64 Gold 3 Pkt.	65-69 Bronze 1 Pkt.	65-69 Silber 2 Pkt.	65-69 Gold 3 Pkt.	70-74 Bronze 1 Pkt.	70-74 Silber 2 Pkt.	70-74 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:57	15:48	13:22	18:54	16:28	14:02	19:18	16:52	14:27	19:51	17:25	14:59	20:15	17:49	15:23	20:31	18:05	15:40		
		b) Schwimmen	800 m			400 m																
			48:18	38:58	28:56	24:23	20:04	15:03	24:58	20:25	15:52	25:26	20:39	15:59	25:47	21:07	16:06	25:47	21:21	16:13		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	50:41	46:15	40:42	52:32	47:22	42:33	54:01	48:06	43:40	56:03	49:57	44:46	57:51	51:26	45:53	60:19	53:17	48:06		
		d) 10 km Radfahren	41:35	34:39	28:21	43:09	35:55	29:18	44:25	36:51	29:56	45:03	37:48	30:14	45:41	38:07	30:33	46:18	38:45	31:11		
		e) Kegeln - Asphalt	304	338	371	293	325	358	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303		
		f) Kegeln - Bohle	477	530	583	464	515	567	450	500	550	437	485	534	423	470	517	410	455	501		
		g) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		h) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
		i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,20	5,25	6,30	3,90	5,10	6,15	3,60	4,95	6,00	3,45	4,65	5,85	3,15	4,35	5,55	3,00	4,20	5,40		
		b) Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg						5 kg						4 kg				
			4,20	4,73	5,25	4,38	4,90	5,60	4,20	4,73	5,25	4,20	4,90	5,60	4,03	4,73	5,25	4,20	4,73	5,43		
		c) Standweitsprung	0,87	1,05	1,23	0,81	0,99	1,17	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,75	0,93	1,11		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
			14,0	12,5	11,1	14,4	12,7	11,5	14,7	13,2	11,9	15,1	13,6	12,3	15,7	14,3	12,7	16,4	15,0	13,4		
		b) 25 m Schwimmen	58,8	45,5	28,7	63,0	49,0	32,2	68,6	51,8	35,0	71,4	54,6	37,8	73,5	56,7	39,9	77,0	60,2	43,4		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0		
4	Koordination	a) Hochsprung	0,69	0,75	0,81	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,51	0,60	0,66	0,48	0,57	0,63		
		b) Weitsprung	2,22	2,46	2,70	2,16	2,40	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86	2,16		
		c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		d) Schleuderball (1 kg)	16,20	19,20	22,50	15,30	18,60	21,90	14,10	17,40	21,00	13,50	16,80	20,40	12,00	15,30	18,30	11,10	14,40	17,40		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen):	**Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung**
	O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	Jahr der Prüfung: **2 0** / Jahr der letzten Prüfung / Schule/Verein/Einrichtung

		Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen			Punkte
																				Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	21:04	18:38	16:12	21:28	19:02	16:36	22:16	19:51	17:25	24:10	21:44	19:18						
		b) Schwimmen	200 m																	
			13:11	10:44	08:31	13:18	10:58	08:38	13:18	11:12	08:59	13:39	11:26	09:27						
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	63:46	56:03	53:17	67:43	59:01	53:17	71:02	62:21	55:52	76:02	66:06	59:12						
		d) 10 km Radfahren	46:56	39:41	32:27	47:53	40:38	33:23	48:50	41:54	34:58	49:46	42:50	36:32						
		e) Kegeln - Asphalt	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248						
		f) Kegeln - Bohle	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435						
		g) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347						
		h) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352						
		i) Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00						
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,70	3,90	5,10	2,55	3,75	4,95	2,40	3,60	4,80	2,10	3,30	4,50						
		b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg														
			4,03	4,55	5,25	3,85	4,38	5,08	3,50	4,20	4,73	3,15	3,68	4,38						
		c) Standweitsprung	0,72	0,90	1,08	0,69	0,87	1,05	0,60	0,78	0,96	0,54	0,72	0,90						
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																	
			10,1	9,0	8,0	10,6	9,7	8,4	11,9	10,8	9,4	12,7	11,6	10,1						
		b) 25 m Schwimmen	80,5	63,7	46,9	82,6	67,2	50,4	83,3	68,6	53,2	84,0	70,0	56,0						
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8						
4	Koordination	a) Hochsprung	0,45	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54	0,42	0,48	0,54						
		b) Weitsprung	1,44	1,74	1,98	1,26	1,56	1,86	1,14	1,44	1,74	0,96	1,26	1,56						
		c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																	
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
		d) Schleuderball (1 kg)	9,60	12,60	15,60	8,40	11,40	14,40	7,20	9,90	12,60	6,30	9,00	11,70						

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren** / Nr. der Urkunde:
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser	Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung**: / Gesamtpunktzahl
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		**Gruppe 1:** / Bronze (4-7 Punkte)
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		**Gruppe 2:** / Silber (8-10 Punkte)
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		**Gruppe 3:** / Gold (11-12 Punkte)
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)		**Gruppe 4:**
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		

Männer – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																							Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	400 m																				
				16:19	14:24	12:31	16:02	14:10	12:14	17:20	14:20	12:42	19:36	16:06	13:16	21:46	17:24	13:50	23:07	18:49	14:30		
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	49:21	46:52	44:01	47:13	44:44	42:15	47:34	45:05	42:36	47:56	45:26	42:57	49:42	46:09	42:57	51:50	47:34	43:19		
		c)	5 km Radfahren	28:45	26:00	23:15	28:30	25:45	22:45	28:00	25:15	22:30	28:30	25:45	22:45	30:00	26:30	23:30	32:00	27:45	24:45		
		d)	Kegeln - Asphalt	234	260	286	234	260	286	234	260	286	223	248	272	223	248	272	212	235	259		
		e)	Kegeln - Bohle	405	450	495	405	450	495	405	450	495	392	435	479	392	435	479	378	420	462		
		f)	Kegeln - Bowling	338	375	413	338	375	413	338	375	413	324	360	396	324	360	396	311	345	380		
		g)	Kegeln - Schere	342	380	418	342	380	418	342	380	418	329	365	402	329	365	402	315	350	385		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	4,50	4,80	5,25	4,35	4,80	5,10	4,20	4,65	5,10	3,90	4,50	4,95	3,60	4,35	4,95	3,15	4,05	4,95		
		b)	Kugelstoßen	3 kg																			
				3,25	3,50	3,75	3,25	3,50	3,75	3,25	3,50	3,75	3,13	3,38	3,63	3,00	3,25	3,50	2,75	3,00	3,25		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,31	5,74	6,16	5,10	5,53	5,95	4,68	5,10	5,53		
		d)	Standweitsprung	0,83	0,93	1,03	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,98	0,68	0,80	0,93	0,63	0,75	0,90	0,58	0,70	0,83		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				27,3	24,8	23,0	27,8	25,2	23,4	28,4	25,8	24,0	29,4	26,7	24,6	30,6	27,9	25,5	16,5	14,9	13,2		
		b)	25 m Schwimmen	44,3	36,0	27,8	43,5	36,0	27,8	45,0	37,5	29,3	48,8	39,8	31,5	54,0	43,5	33,0	60,0	47,3	35,3		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	38,4	35,2	31,2	39,2	35,2	31,2	40,0	36,0	32,0	41,6	37,6	34,4	44,0	39,2	35,2	46,4	40,8	36,0		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,70	1,85	2,00	1,70	1,85	2,00	1,65	1,80	1,95	1,60	1,75	1,90	1,55	1,70	1,85	1,50	1,65	1,80		
		b)	Schleuderball (1 kg)	9,40	10,60	11,60	9,60	10,80	11,80	9,60	10,80	11,80	8,80	10,00	11,00	8,40	9,60	10,60	7,80	9,00	10,00		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	400 m			200 m																
				24:02	19:43	14:37	12:14	10:12	07:49	12:38	10:26	08:06	12:55	10:36	08:16	13:12	10:43	08:20	13:29	10:56	08:37		
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	53:36	48:59	44:01	55:23	50:25	45:26	56:48	51:50	46:52	58:34	52:54	47:56	59:49	54:19	49:42	62:39	56:05	51:07		
		c)	5 km Radfahren	33:30	29:15	25:45	34:30	30:30	26:45	35:45	31:30	27:45	37:00	32:30	28:30	37:45	33:15	29:15	39:00	34:15	30:15		
		d)	Kegeln - Asphalt	200	223	245	189	210	231	178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176		
		e)	Kegeln - Bohle	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363		
		f)	Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281		
		g)	Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	2,85	3,90	4,80	2,55	3,60	4,65	2,40	3,45	4,50	2,25	3,30	4,35	2,10	3,15	4,20	1,95	3,00	4,05		
		b)	Kugelstoßen	3 kg																			
				2,63	2,88	3,13	2,55	2,85	3,10	2,50	2,80	3,07	2,38	2,75	3,04	2,25	2,63	3,04	2,13	2,50	3,00		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,46	4,89	5,31	4,33	4,85	5,27	4,25	4,75	5,22	4,04	4,68	5,16	3,83	4,46	5,16	3,61	4,25	5,10		
		d)	Standweitsprung	0,55	0,68	0,80	0,50	0,63	0,75	0,48	0,60	0,73	0,48	0,60	0,73	0,45	0,58	0,70	0,45	0,58	0,68		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9		
		b)	25 m Schwimmen	66,0	52,5	37,5	72,0	58,5	42,0	77,3	63,8	45,8	81,8	66,8	48,8	84,8	69,8	51,8	88,5	72,0	54,0		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	43,2	36,8	51,2	44,8	37,6	53,6	46,4	38,4	56,0	48,0	40,0	57,6	49,6	40,8	60,8	51,2	42,4		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,40	1,60	1,75	1,30	1,50	1,70	1,25	1,45	1,65	1,20	1,40	1,60	1,15	1,35	1,55	1,05	1,25	1,45		
		b)	Schleuderball (1 kg)	7,40	8,60	9,60	6,60	8,00	9,20	6,20	7,60	8,80	5,80	7,20	8,40	5,40	6,80	8,00	5,20	6,60	7,80		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

- Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens
- Variante 2: 15 min Dauerschwimmen
- Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min
- Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)
- Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79 Bronze 1 Pkt.	75-79 Silber 2 Pkt.	75-79 Gold 3 Pkt.	80-84 Bronze 1 Pkt.	80-84 Silber 2 Pkt.	80-84 Gold 3 Pkt.	85-89 Bronze 1 Pkt.	85-89 Silber 2 Pkt.	85-89 Gold 3 Pkt.	ab 90 Bronze 1 Pkt.	ab 90 Silber 2 Pkt.	ab 90 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen	Punkte
																	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	100 m													
				06:58	05:40	04:25	07:05	05:47	04:35	07:12	05:57	04:49	07:19	06:04	04:59		
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	65:41	57:52	52:54	69:56	60:32	55:02	73:50	64:08	58:13	78:20	68:10	61:46		
		c)	5 km Radfahren	40:45	35:15	31:30	42:15	37:30	32:45	44:45	40:00	34:30	46:30	41:30	36:15		
		d)	Kegeln - Asphalt	133	148	162	122	135	149	110	123	135	99	110	121		
		e)	Kegeln - Bohle	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297		
		f)	Kegeln - Bowling	216	240	264	203	225	248	189	210	231	176	195	215		
		g)	Kegeln - Schere	221	245	270	207	230	253	194	215	237	180	200	220		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	1,95	2,85	3,90	1,80	2,85	3,75	1,80	2,70	3,60	1,65	2,55	3,30		
		b)	Kugelstoßen	2 kg													
				2,13	2,63	3,13	2,00	2,50	2,88	1,88	2,25	2,75	1,63	2,13	2,50		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25		
		d)	Standweitsprung	0,45	0,58	0,68	0,45	0,55	0,65	0,43	0,53	0,63	0,40	0,50	0,60		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m													
				12,5	11,3	9,9	13,2	11,9	10,7	14,3	12,9	11,6	15,6	14,3	12,9		
		b)	25 m Schwimmen	91,5	75,0	57,0	95,3	78,0	60,0	98,3	80,3	62,3	99,8	81,8	63,8		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	62,4	52,8	44,0	64,8	55,2	45,6	67,2	57,6	48,0	71,2	60,8	50,4		
4	Koordination	a)	Weitsprung	0,90	1,10	1,30	0,80	1,00	1,20	0,65	0,85	1,05	0,55	0,75	0,95		
		b)	Schleuderball (1 kg)	4,80	6,20	7,40	4,40	5,80	7,00	3,80	5,20	6,40	3,00	4,40	5,60		
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte													
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Frauen – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)

Ab 2018

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Strasse:	Ort:	PLZ:
Telefon:	**Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:	Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten	**Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**
	Jahr der Prüfung: **2 0**	Jahr der letzten Prüfung:
		Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	18-19 Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber 2 Pkt.	18-19 Gold 3 Pkt.	20-24 Bronze 1 Pkt.	20-24 Silber 2 Pkt.	20-24 Gold 3 Pkt.	25-29 Bronze 1 Pkt.	25-29 Silber 2 Pkt.	25-29 Gold 3 Pkt.	30-34 Bronze 1 Pkt.	30-34 Silber 2 Pkt.	30-34 Gold 3 Pkt.	35-39 Bronze 1 Pkt.	35-39 Silber 2 Pkt.	35-39 Gold 3 Pkt.	40-44 Bronze 1 Pkt.	40-44 Silber 2 Pkt.	40-44 Gold 3 Pkt.	Erzielte Leistungen / Datum, Unterschrift	Punkte
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	400 m																				
				15:21	13:29	11:34	15:04	13:16	11:10	15:45	13:36	11:34	17:31	14:37	12:14	19:36	16:19	13:05	22:03	17:58	13:53		
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	41:32	38:42	35:51	40:28	37:38	34:47	41:32	38:42	35:51	44:23	40:28	36:13	46:09	41:32	37:59	46:52	42:57	38:20		
		c)	5 km Radfahren	23:30	21:15	19:15	23:15	21:00	18:45	25:00	22:15	19:30	26:45	23:30	20:15	29:00	25:00	20:45	31:30	26:00	21:45		
		d)	Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330		
		e)	Kegeln - Bohle	473	525	578	473	525	578	581	645	710	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
		f)	Kegeln - Bowling	401	445	490	401	445	490	509	565	622	387	430	473	387	430	473	374	415	457		
		g)	Kegeln - Schere	405	450	495	405	450	495	513	570	627	392	435	479	392	435	479	378	420	462		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	6,15	6,60	7,05	6,00	6,60	7,05	5,85	6,45	7,05	5,40	6,15	6,90	4,95	5,85	6,75	4,65	5,55	6,45		
		b)	Kugelstoßen	4 kg																			
				3,88	4,13	4,38	3,88	4,25	4,50	3,75	4,13	4,38	3,50	3,88	4,13	3,38	3,63	4,00	3,13	3,50	3,88		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,59	7,01	7,44	6,59	7,23	7,65	6,38	7,01	7,44	5,95	6,59	7,01	5,74	6,16	6,80	5,31	5,95	6,59		
		d)	Standweitsprung	1,05	1,15	1,25	1,05	1,15	1,25	1,03	1,13	1,23	0,93	1,05	1,18	0,83	0,98	1,13	0,78	0,93	1,08		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m				
				24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6		
		b)	25 m Schwimmen	42,0	34,5	26,3	40,5	33,0	23,3	43,5	34,5	24,8	47,3	36,0	25,5	52,5	39,8	27,8	57,8	44,3	28,5		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	32,8	28,8	24,8	32,0	28,0	24,0	33,6	28,8	24,0	36,0	29,6	24,0	38,4	32,0	24,8	42,4	34,4	26,4		
4	Koordination	a)	Weitsprung	2,25	2,40	2,55	2,20	2,35	2,50	2,15	2,30	2,45	2,10	2,25	2,40	2,05	2,20	2,40	1,95	2,15	2,35		
		b)	Schleuderball (1 kg)	12,60	14,40	16,20	13,20	15,20	16,80	13,00	15,00	16,60	12,00	14,00	16,00	11,40	13,40	15,40	11,20	13,20	15,20		
		c)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer:	Prüfausweisnummer:	**Altersklasse bitte markieren**
		Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum	**Ausgleichsbedingung:**		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens			**Gruppe 1:**		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen			**Gruppe 2:**		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min			**Gruppe 3:**		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)			**Gruppe 4:**			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						

Männer – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | **Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**

Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	400 m			200 m																
				23:28	18:56	14:03	11:51	09:45	07:19	12:08	09:55	07:42	12:21	10:02	07:46	12:31	10:15	07:49	12:31	10:22	07:53		
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	48:38	44:23	39:03	50:25	45:26	40:50	51:50	46:09	41:53	53:47	47:56	42:57	55:30	49:21	44:01	57:52	51:07	46:09		
		c)	5 km Radfahren	33:00	27:30	22:30	34:15	28:30	23:15	35:15	29:15	23:45	35:45	30:00	24:00	36:15	30:15	24:15	36:45	30:45	24:45		
		d)	Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248		
		e)	Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
		f)	Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358		
		g)	Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363		
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	4,20	5,25	6,30	3,90	5,10	6,15	3,60	4,95	6,00	3,45	4,65	5,85	3,15	4,35	5,55	3,00	4,20	5,40		
		b)	Kugelstoßen	4 kg									3 kg										
				3,00	3,38	3,75	2,95	3,35	3,70	2,90	3,30	3,65	3,00	3,50	4,00	2,95	3,45	3,95	2,90	3,35	3,85		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,10	5,74	6,38	5,01	5,70	6,29	4,93	5,60	6,21	5,10	5,95	6,80	5,01	5,86	6,72	4,93	5,69	6,54		
		d)	Standweitsprung	0,73	0,88	1,03	0,68	0,83	0,98	0,65	0,80	0,95	0,65	0,80	0,95	0,65	0,80	0,95	0,63	0,78	0,93		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4		
		b)	25 m Schwimmen	63,0	48,8	30,8	67,5	52,5	34,5	73,5	55,5	37,5	76,5	58,5	40,5	78,8	60,8	42,8	82,5	64,5	46,5		
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,6	36,8	27,2	48,0	38,4	28,8	51,2	40,0	29,6	53,6	41,6	30,4	56,0	43,2	31,2	57,6	45,6	32,0		
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,85	2,05	2,25	1,80	2,00	2,20	1,70	1,90	2,10	1,60	1,80	2,00	1,45	1,65	1,85	1,35	1,55	1,80		
		b)	Schleuderball (1 kg)	10,80	12,80	15,00	10,20	12,40	14,60	9,40	11,60	14,00	9,00	11,20	13,60	8,00	10,20	12,20	7,40	9,60	11,60		
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)

Ab 2018

Name: | Vorname: | Geburtsdatum:

Strasse: | Ort: | PLZ:

Telefon: | **Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte**

Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | **Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs**

O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | Jahr der Prüfung: **2 0** | Jahr der letzten Prüfung | Schule/Verein/Einrichtung

			Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen	100 m																			
				06:24	05:13	04:08	06:28	05:20	04:12	06:28	05:26	04:22	06:38	05:33	04:35								
		b)	3 km Walking/Nordic Walking	61:11	53:47	51:07	64:58	56:37	51:07	68:10	59:49	53:36	72:57	63:26	56:48								
		c)	5 km Radfahren	37:15	31:30	25:45	38:00	32:15	26:30	38:45	33:15	27:45	39:30	34:00	29:00								
		d)	Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193								
		e)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
		f)	Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292								
		g)	Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297								
		h)	Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00								
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	2,70	3,90	5,10	2,55	3,75	4,95	2,40	3,60	4,80	2,10	3,30	4,50								
		b)	Kugelstoßen	3 kg																			
				2,88	3,25	3,75	2,75	3,13	3,63	2,50	3,00	3,38	2,25	2,63	3,13								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31								
		d)	Standweitsprung	0,60	0,75	0,90	0,58	0,73	0,88	0,50	0,65	0,80	0,45	0,60	0,75								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m																			
				10,8	9,6	8,6	11,4	10,4	9,0	12,8	11,6	10,1	13,7	12,5	10,8								
		b)	25 m Schwimmen	86,3	68,3	50,3	88,5	72,0	54,0	89,3	73,5	57,0	90,0	75,0	60,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	60,0	47,2	34,4	62,4	50,4	36,8	65,6	52,8	39,2	69,6	56,8	43,2								
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,20	1,45	1,65	1,05	1,30	1,55	0,95	1,20	1,45	0,80	1,05	1,30								
		b)	Schleuderball (1 kg)	6,40	8,40	10,40	5,60	7,60	9,60	4,80	6,60	8,40	4,20	6,00	7,80								
		c)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								

Prüferin/Prüfer: | Prüfausweisnummer: | **Altersklasse bitte markieren** | Nr. der Urkunde:

Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser

Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum

Ausgleichsbedingung:

Gruppe 1:	
Gruppe 2:	
Gruppe 3:	
Gruppe 4:	

Gesamtpunktzahl	
Bronze (4-7 Punkte)	
Silber (8-10 Punkte)	
Gold (11-12 Punkte)	

Männer – J