



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



DBSB



DBS-HANDBUCH FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Kinder und Jugendliche
Erwachsene

Gültig ab 1. Januar 2020

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





Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

- im Hause der Gold-Kremer-Stiftung-
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
Telefon: 02234 – 6000-301
Telefax: 02234 – 6000-150
www.dbs-npc.de

Ansprechpartnerin: Kristine Gramkow
E-Mail: gramkow@dbs-npc.de
Datum: 15. Januar 2018

An die DBS-Landesverbände, Landessportbünde/-verbände,
Sportvereine, Prüfer/innen und Engagierte im
„Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“

Neuaufgabe DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Engagierte im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung,

die Arbeitsgruppe des „Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung“ im Deutschen Behindertensportverband (DBS) hat im Jahr 2017 eine größere Überarbeitung des DBS-Handbuchs (Stand: 01.01.2014) vorgenommen. Es galt die veröffentlichte Berichtigung aus dem Jahr 2015 sowie die für 2018 vom DOSB geänderten Leistungswerte aufzunehmen sowie die Prüfungsbestimmungen auf Plausibilität zu überprüfen. Zudem wurden viele Rückmeldungen und Erfahrungswerte aus der Praxis, z. B. zu den Behinderungsklassen oder dem Leistungskatalog, ausführlich und umfassend diskutiert. So wurden nicht nur die Behinderungsklassen, sondern auch die Leistungswerte überprüft, angepasst und teilweise neu erstellt. Alles vor dem Hintergrund, die bestehenden Herausforderungen im Sinne der Sportler/innen und Prüfer/innen zu lösen.

Im Ergebnis gibt es mit dem Stand 01.01.2018 ein DBS-Handbuch, welches im Theorieteil komplett umgestellt wurde und eine neue, übersichtlichere Struktur erhalten hat. Die Einteilung in die Behinderungsklassen wurde mit den DBS-Fachleuten aus dem Bereich Medizin sprachlich und teilweise auch in der Systematik überarbeitet. Wir erhoffen uns damit eine große Erleichterung für die Prüfer/innen bei der praktischen Arbeit mit dem DBS-Handbuch.

Nachfolgend geben wir Ihnen eine Übersicht über die wesentlichen Überarbeitungen im Deutschen Sportabzeichen (DSA) für Menschen mit Behinderung (MmB), die zum 1. Januar 2018 wirksam wurden. Es ist daher erforderlich, dass alle Prüfer/innen den gesamten Theorieteil des DBS-Handbuchs lesen.

Mit der Überarbeitung wurden auch die DBS-Flyer in Alltags- und Leichter Sprache angepasst, die ab 2018 in einer neuen Auflage erscheinen. Die Broschüre KOMPAKT wird derzeit noch überarbeitet und zeitnah in digitaler Version veröffentlicht. Die Prüfung, inwieweit eine Druckversion bereitgestellt werden kann, steht derzeit noch aus.

Das aktuell gültige DBS-Handbuch für das Jahr 2018 steht in der Unterseite *Prüfer/innen Handbuch* unter folgendem Link zum Download zur Verfügung: www.dbs-npc.de/dsa.html.

Bitte informieren Sie Ihre Prüfer/innen für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung über die Neuauflage des DBS-Handbuchs.

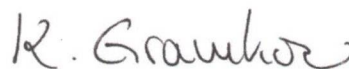
Abschließend möchten wir Sie darauf hinweisen, dass Sie Verbesserungsvorschläge oder auch Hinweise zu Schwierigkeiten in der praktischen Umsetzung jederzeit bei uns schriftlich einreichen können. Die Arbeitsgruppe des DBS wird hierüber beraten und Lösungen finden. Nur gemeinsam können wir das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung weiter voranbringen.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Sportabzeichen-Jahr 2018.

Mit freundlichen Grüßen



Wolfgang Tenhagen
Bundesbeauftragter
„Deutsches Sportabzeichen für Menschen
mit Behinderungen“



Kristine Gramkow
Referentin Breitensport

1. Überarbeitungen im Theoriebereich

Allgemeines

- Das DBS-Handbuch verankert nur noch die spezifischen Prüfungsbestimmungen in Theorie und Praxis des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Allgemeingültige Prüfungsbestimmungen, die für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen gelten, sind im DOSB-Prüfungswegweiser nachzulesen.

Ausweis Prüfer/in & Anerkennung von Vorqualifikationen

- Es gab immer wieder Missverständnisse, dass es einen zusätzlichen Ausweis für Prüfer/innen im DSA für Menschen mit Behinderung gibt. Dies ist jedoch nicht der Fall. Es handelt sich um einen Zusatzvermerk, der auf dem bestehenden „Ausweis Prüfer/in“ ergänzt wird. Daher wird im DBS-Handbuch nun die Begrifflichkeit „Ausweis Prüfer/in mit Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung)“ verwendet.
- Die Arbeitsgruppe hat sich dafür ausgesprochen keine Anerkennungen von Qualifikationen für den „Ausweis Prüfer/in mit Zusatzvermerk MmB“ zu ermöglichen. Das DSA für Menschen mit Behinderung ist in der Theorie und Praxis so komplex, dass keine Vorqualifikationen anerkannt werden. Die im Jahr 2014 eingeführte Ausnahmeregelung für Sportlehrkräfte ist zurückgenommen.
- Die Gültigkeit des Zusatzvermerks MmB auf dem „Ausweis Prüfer/in“ wird an die grundsätzliche Gültigkeit des Ausweises gekoppelt. Es erfolgt keine zusätzliche Fortbildung zur Verlängerung des Zusatzvermerks MmB.

Behinderungsklassen

- Die Behinderungsklassen wurden teilweise neu definiert, sprachlich überarbeitet und zur besseren Verständlichkeit mit Beispielen versehen.
- Es gibt keinen Anhang mit „Medizinischen Fachbegriffen“, da diese im Text verarbeitet bzw. erklärt werden.
- Die Systematik der Behinderungsklassen ist vereinheitlicht, indem alle Untergruppen von leicht (I) bis schwer (III) angeordnet sind.
- Die Behinderungsklassen G (Querschnittlähmung) und H (Cerebralparese) sind komplett überarbeitet und systematisiert worden. Diese beiden Klassen kennzeichnen Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems und unterscheiden sich in Bezug auf die Geh-/Stehfähigkeit eines Menschen.

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

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

Die Unterscheidung nach Steh-/Gehfähigkeit ist sowohl bei der Querschnittlähmung als auch bei der zerebralen Bewegungsstörung der entscheidende Faktor. Mit der neuen Einteilung werden zudem auch alle anderen Behinderungsformen berücksichtigt.

Die Einteilung in Klasse G und H erfolgt in drei Untergruppen, die sich auf die Stärke der Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen beziehen.

- Die Behinderungsklasse I (Lernbehinderung) wurde aufgelöst und in die Klasse A als Beispiel überführt, da die Leistungsbedingungen nahezu identisch waren.
- Mit der Überführung der Behinderungsklasse „Lernbehinderung“ zur Klasse A hat die Behinderungsklasse „Geistige Behinderung“ nun das Kürzel I und die Behinderungsklasse „Kleinwuchs“ das Kürzel J.
- Insgesamt gibt es nun zehn Behinderungsklassen.

„Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“

- Die „Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ wurde mit der Kommission Medizin des DBS überarbeitet und ist dem Anhang A im DBS-Handbuch zu entnehmen.
- Zukünftig muss nicht mehr ein/e Facharzt/-ärztin aufgesucht werden. Die Bescheinigung kann auch vom behandelnden Arzt/Ärztin ausgefüllt werden. Dies führt dazu, dass es sich ab 2018 um eine „Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ handelt.
- Zudem wurden die Beispiele bei Herzerkrankungen und Erkrankungen, die mit akuten Schüben einhergehen, gestrichen, da diese nicht vollständig aufzuführen sind.

Sportpraxis

- Die Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen sind nicht mehr im Anhang, sondern direkt in den Texten unter Punkt 4 eingepflegt.
- Unterteilt in die vier Bereiche und Disziplinen sind hier die behinderungsspezifischen Bestimmungen niedergeschrieben.

Einzelprüfkarten

- Auf der Einzelprüfkarte für Menschen mit Behinderung kann bei den persönlichen Angaben die Art des Nachweises (GdB, Endoprothesen-Pass oder Gutachten) vermerkt werden. Diese ist auch bei den Laufzetteln im DBS-Handbuch ergänzt.
- Die AG hat sich dafür ausgesprochen, dass im Jahr 2018 Einzelprüfkarten aus dem Jahr 2017 noch verwendet werden dürfen.

2. Überarbeitungen im Leistungskatalog

Allgemeines

- Die Leistungswerte der DOSB-ähnlichen Disziplinen wurden in Zusammenarbeit mit DBS-Fachleuten aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen überprüft. Die Werte des DOSB wurden dabei als Grundlage genommen und mittels errechneten Faktoren auf die Leistungswerte für Menschen mit Behinderung übertragen und entsprechend der einzelnen Behinderungsklassen und Untergruppen angepasst.
- Bei der Überprüfung der Leistungen haben wir Korrekturen vorgenommen, damit eine größere Stimmigkeit und Fairness zwischen den Alters- und Behinderungsklassen gewährleistet ist. So haben z. B. Kinder/Jugendliche und Erwachsene einer Disziplin in einer Behinderungsklasse die gleichen Faktoren, sofern keine Unterschiede, z. B. in Bezug auf die Streckenlängen oder Kugelgewichte, vorgenommen werden. Dies gilt auch bei den Sportdisziplinen, die sich in der Bewegungsausführung ähneln. Dies ist z. B. der Fall beim Schwimmen in den Bereichen

Schnelligkeit/Ausdauer. Die beschriebene Systematik und Vergleichbarkeit führt dazu, dass Leistungen teilweise verringert aber teilweise auch leicht angehoben wurden.

- Für die Behinderungsklasse G und H wurden die Leistungswerte und der Laufzettel neu erstellt.

Drehwurf/Schleuderball

- In Anlehnung an den DOSB wurde im Bereich der Koordination für Kinder bis 11 Jahre mit Behinderung der Drehwurf aufgenommen.
- Für die Behinderungsklasse „Geistige Behinderung“ wurde der Drehwurf/Schleuderball aufgenommen.

Medizinball

- Im Medizinball hat sich mit der Reform 2013 ein Fehlerteufel eingeschlichen, den wir korrigiert haben. Das Gewicht des Medizinballs ist (angelehnt an den DOSB) grundsätzlich 2 kg mit Ausnahme der Klasse Kleinwuchs (1 kg).
- Das Medizinballwerfen für Kinder/Jugend mit dem Gewicht von 1 kg bleibt bestehen.

Geschicklichkeitsgehen

- Die Aufteilung der Streckenlänge von 15 m wurde verändert, sodass nur zwei Matten ausgelegt werden müssen.
- Die Altersklassen für die Kasten- und Lattenhöhen wurden (angelehnt an den DOSB) nach weiblich/männlich sowie Erwachsene und Kinder/Jugendliche getrennt.

Zielwerfen

- Es wurde das Sandsäckchen als viertes Wurfgerät mit aufgenommen.

Fußballweitstoß

- Fußballweitstoß wurde in Fußballweitschuss geändert, da mit dem Fuß eine Schuss- und keine Stoßbewegung ausgeführt wird. Zudem wurden die Ausführungsbestimmungen spezifiziert.

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 <u>mit</u> Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit	10
H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems <u>ohne</u> 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



Infolyer 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
- Endoprothesen¹ 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 Wettkampffregeln 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 Gang² 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 Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (siehe Prüfungswegweiser DOSB). Menschen mit bzw. ohne Behinderung können nicht vom Nachweis der Schwimmfähigkeit befreit werden.

AUSDAUER 	
Disziplin	
Alle	Lauf / Rollstuhl / Langstrecke
	Schwimmen Langstrecke
	Walking / Nordic Walking
	Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Langstrecke
MmB	Kegeln

KRAFT 	
Disziplin	
Alle	Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene)
	Kugelstoßen
	Standweitsprung
	Schlagball / Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
MmB	Keulenweitwurf
	Fußballweitschuss
	Kugelstoßen (r + l)
MoB	Steinstoßen (nur Erwachsene)
	Gerätturnen

SCHNELLIGKEIT 	
Disziplin	
Alle	Lauf / Rollstuhl / Kurzstrecke
	Schwimmen Kurzstrecke
	Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Kurzstrecke
MmB	Gehen
MoB	Gerätturnen

KOORDINATION 	
Disziplin	
Alle	Hochsprung
	Weitsprung
	Schleuderball
	Drehwurf (nur Kinder)
MmB	Zielwerfen
	Geschicklichkeitsgehen
	Rollstuhlparcours
MoB	Seilsprung
	Gerätturnen
	Zonenweitsprung (nur Kinder)

● Alle ● MmB = Menschen mit Behinderung ● MoB = Menschen ohne Behinderungen

- 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-Treffe 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 Angleitern 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:
- Schwimmfähigkeit 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 Kegels 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 Absprungsfläche

Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer breiten Absprungsfläche erfolgen. Die Absprungsfläche 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

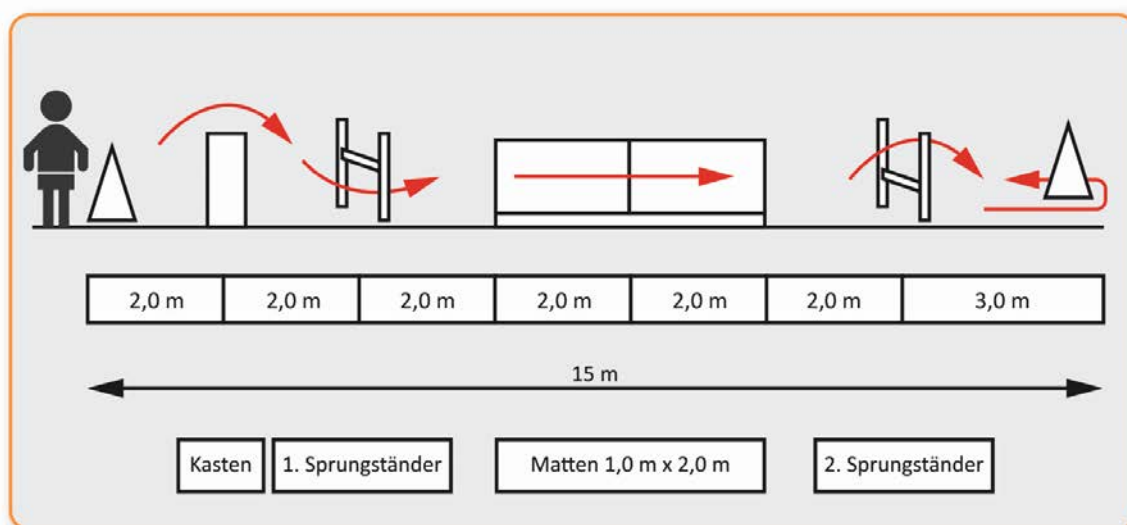


Abb. 1: Geschicklichkeitsgehen

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 Hüpfelauf 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

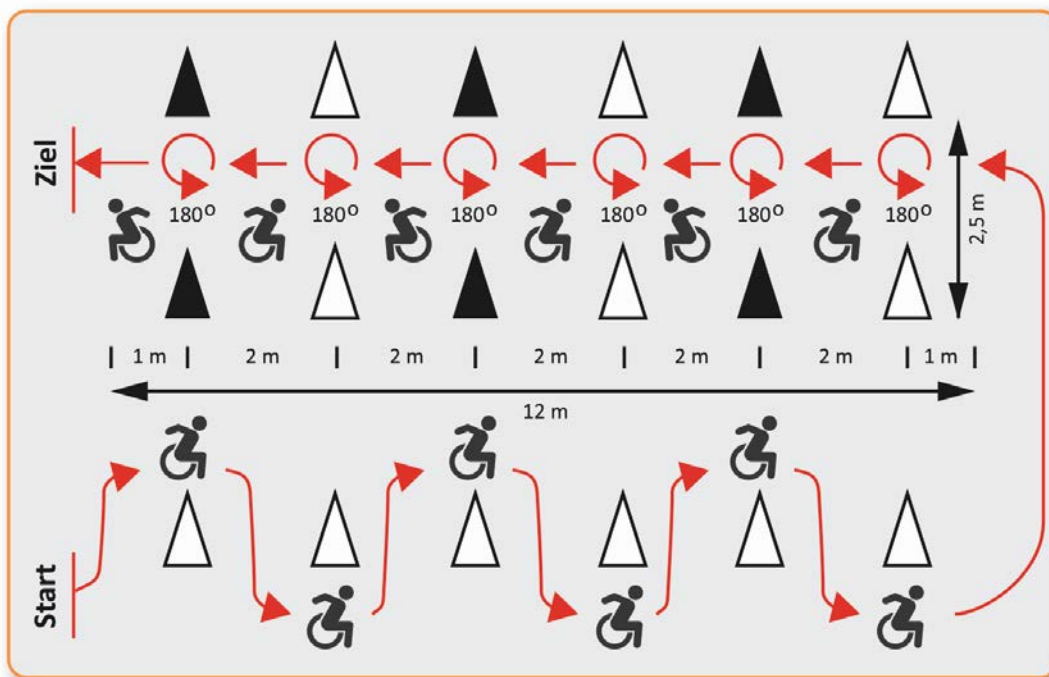


Abb. 2: Rollstuhlparcours

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

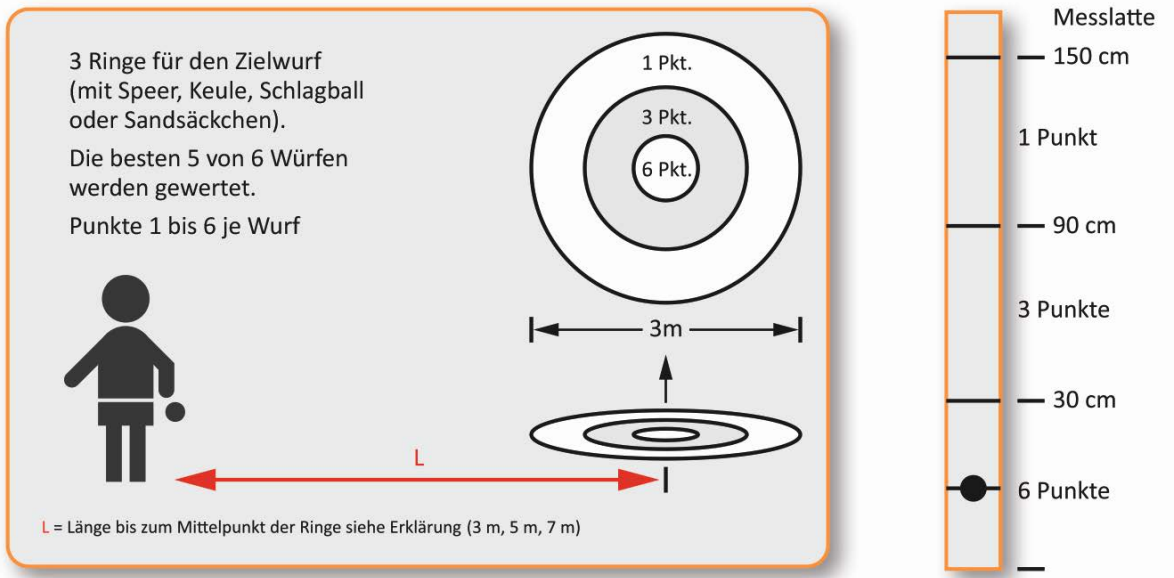


Abb. 3: Zielwerfen

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@dbb-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.

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										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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					
		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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungskategorie: A - Allgemeine Behinderung																											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																											
										2 0										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		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																									
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												
3	Schnelligkeit	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																									
		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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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):										Behinderungskategorie: B I - Einseitige 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) 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)	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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 – B I

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):										Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																																																											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																											
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																																																											
				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.																																																																													
																		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	10	15	20																																																																								
		d)	Drehwurf (in Punkten)			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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																																																																	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:																																																																											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																																															

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):										Behinderungskategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																																																										
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										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	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			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)	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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																																																																
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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										Jahr der letzten Prüfung																																																																																										
										2 0										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.																																																																																											
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)	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:										Prüfungsnummer:										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										Jahr der letzten Prüfung																																																																						
										2 0										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.																																																																							
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	Datum, Unterschrift																																																																					
		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)									Datum, Unterschrift																																																																					
			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						Datum, Unterschrift																																																																					
			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					
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																																																																					
		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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)												
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																						
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung												
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung												
		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										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 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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.		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)			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										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 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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten														
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung				
										20										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		06:14	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			
				2 kg									3 kg											
b)	Kugelstoßen										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			
				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			
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						
		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:				Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 – 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):										Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung													
										20										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.			Datum, Unterschrift	
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												
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	10	15	20										
		d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)			Drehwurf						Schleuderball																					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 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: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																																																																																																																																			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																																																																													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																																																																																			
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																																																																																																																			
										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.			Datum, Unterschrift																																																																																																																		
1 Ausdauer										Übung																																																																																																																																													
										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			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																																																																																									
										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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																																											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																											
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																											
										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.			Datum, Unterschrift																										
1 Ausdauer a) 800 m Lauf b) Dauerlauf c) Schwimmen d) Radfahren e) Kegeln - Asphalt f) Kegeln - Bohle g) Kegeln - Bowling h) Kegeln - Schere										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		
										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			48:00			44:00			56:00			72:00					
										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		
										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											
										241			268			294			252			280			308			263			293			322			275			305			336			286			318			349			297			330			363		
										410			455			501			423			470			517			437			485			534			450			500			550			464			515			567			477			530			583		
										338			375			413			351			390			429			365			405			446			378			420			462			392			435			479			405			450			495		
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) b) Kugelstoßen c) Standweitsprung										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		
										5,00			5,40			5,80			5,60			6,00			6,40			6,00			6,40			6,80																													
										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 b) 25 m Schwimmen c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start										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		
										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		
										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 b) Weitsprung c) Zielwurf d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)										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		
										10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20											
										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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungskategorie: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungskategorie: 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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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			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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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											
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											
4	Koordination	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)							45,1						39,6																
								40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0												
		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 Absprunghöhe	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:										Prüfungsnummer:										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 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: F I - Sehschädigung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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											
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										
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							9,03						9,75						10,48										
		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											
4	Koordination	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	41,8						36,3						30,8						38,5										
		a) Hochsprung aus dem Stand							0,68						0,76						0,84										
b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	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																						
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 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							
										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		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 Absprunghöhe	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:				Prüfungsnummer:																Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit																																																																															
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																									
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																															
										20										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.			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																																																																												
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			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 Absprungsfläche			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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung																																																																																																			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																																													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																																																			
										2 0										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.																																																																																																				
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:										Prüfungsnummer:										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 letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers																																																																						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																						
										2 0										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	10:36	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) 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									7,97									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:										Prüfungsnummer:										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 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										Jahr der letzten Prüfung																																																																								
										2 0										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																																																																														
		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																																																																														
		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										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 – 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):										Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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												
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												
4	Koordination	a) Hochsprung	0,48									0,54									0,60										
		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:										Prüfungsnummer:										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										Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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.				
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf																		Datum, Unterschrift		
		b)	Dauerlauf																				
		c) Schwimmen																					
		200 m																					
		400 m																					
		d) Radfahren																					
		2,5 km																					
		5 km																					
2	Kraft	a)	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																					
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																					
		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																					
4	Koordination	a)	Hochsprung																				
		b) Weitsprung																					
		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																					
		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 – 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):										Behinderungsklasse: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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										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 III

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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 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: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 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):										Behinderungs-kategorie: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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	05:35	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							
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):										Behinderungs-kategorie: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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:										Prüfungsnummer:										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					
										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	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:		Prüfungsnummer:																		Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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			
										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	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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung																				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																														
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																				
										2 0										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..																					
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	10	15	20																			
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungs-kategorie: A - Allgemeine Behinderung					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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		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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungs-kategorie: A - Allgemeine Behinderung																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										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.																			
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										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 Jahre: 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:																		
abzeichen Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG Bronze																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

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):										Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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	10	15	20									
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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		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																				
		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																	
		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																				
		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																				
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 – A

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):										Behinderungskategorie: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										20										Schule/Verein/Einrichtung																		
										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.			Datum, Unterschrift	
Übung																																						
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																				
		e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																	
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:				Altersklasse bitte markieren												Nr. der Urkunde:																		
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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

Frauen – B I

Männer – B I

Männer – B I

Männer – B I

Frauen – B II

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):										Behinderungskategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (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) 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 Schwimmfähigkeit 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):										Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.	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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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

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):										Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (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) 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 Schwimmfähigkeit 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):										Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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										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 Jahre: 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 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: 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		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.												
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										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 Jahre: 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 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										Jahr der letzten Prüfung				
										2 0										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										
			3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25										
		b) Kugelstoßen	6,14	7,59	9,03	5,78	7,23	8,31	5,42	6,50	7,95	4,70	6,14	7,23										
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	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 Jahre: 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.												
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:		Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 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: 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		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.												
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										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 Jahre: 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 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										Jahr der letzten Prüfung				
										2 0										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										
			4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31										
		b) Kugelstoßen	8,31	9,39	10,84	7,95	9,03	10,48	7,23	8,67	9,75	6,50	7,59	9,03										
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	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										
4	Koordination	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										
		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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)					
										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																						
			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										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 Jahre: 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 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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																															
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																									
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																															
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																															
										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.			Datum, Unterschrift																														
1 Ausdauer a) Schwimmen b) 4 km Walking/Nordic Walking c) 10 km Radfahren d) Kegeln - Asphalt e) Kegeln - Bohle f) Kegeln - Bowling g) Kegeln - Schere										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			
										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			
										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			
										295			328			360			284			315			347			272						303			333			261			290			319			250			278			305			239			265			292			
										459			510			561			446			495			545			432						480			528			419			465			512			405			450			495			392			435			479			
										392			435			479			378			420			462			365						405			446			351			390			429			338			375			413			324			360			396			
396			440			484			383			425			468			369			410			451			356			395			435			342			380			418			329			365			402																
2 Kraft a) Medizinball (2 kg) b) Kugelstoßen c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										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						
										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			
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 b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start c) Gehen										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						
										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						
										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) b) Zielwurf c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause										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						
										5 m Abstand Kreismitte										3 m Abstand Kreismitte																																															
										10			15			20			10			15			20			10						15			20			10			15			20			10			15			20												
1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x																
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																																					
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
										20										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																	
2	Kraft	g) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336																	
		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	Schnelligkeit		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																	
		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																	
4	Koordination	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																	
4	Koordination	c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																	
		Prüferin/Prüfer:													Prüfungsnummer:													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 Jahre: 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 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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																						
			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																								
	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							
	50 m																								
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																						
	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 Jahre: 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 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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																	
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																											
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																	
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																	
										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.			Datum, Unterschrift																
Übung										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
1 Ausdauer										a) Schwimmen																																											
										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																																	
										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																																	
										c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause										10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20																																	
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																							
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung				
										20										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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																	
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung							
										20																	
										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																							
				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																							
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:																Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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):										Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20										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.												
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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 (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):										Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										20										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																			
			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 Schwimmfähigkeit 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 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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung						
										2 0										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																				
			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															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			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															5 m Abstand Kreismitte					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:															Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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):										Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										20										Schule/Verein/Einrichtung																		
										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.			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																															
				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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:								
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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

Männer - D I

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):										Behinderungskategorie: 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		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.												
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):										Behinderungskategorie: 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.					
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:										Prüfungsnummer:										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 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):										Behinderungskategorie: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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										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 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):										Behinderungskategorie: 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		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.												
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								
		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						
		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						
		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	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 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):										Behinderungskategorie: 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																		
		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																		
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																		
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																		
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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								
				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						
				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										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 - 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):										Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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								
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:																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 Jahre: 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 - 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):										Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung		
																				Jahr der letzten Prüfung		
										2 0										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.			
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:				Prüfungsnummer:												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 - 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):										Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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				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 - 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):										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		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:										Prüfungsnummer:										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 - 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):										Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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:				Prüfungsnummer:												Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 - 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:				Prüfungsnummer:																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 - 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung							
																				Jahr der letzten Prüfung							
										2 0										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.								
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																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 - 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:				Prüfungsnummer:												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 - 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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:				Prüfungsnummer:																Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 - 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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:										Prüfungsnummer:										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 - 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):										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.			
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:				Prüfungsnummer:												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 - 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):										Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung																			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																			
																				Jahr der letzten Prüfung																			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																			
										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.			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																			
																				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 Absprungsfläche										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	10	15	20									
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 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):										Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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 Absprungsfläche	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										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 Jahre: 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 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						
																				Jahr der letzten Prüfung						
										2 0										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 Absprunghöhe	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 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: F I - Sehschädigung																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																		
										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.			Datum, Unterschrift	
Übung																																						
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 Absprunghöhe	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:				Prüfungsnummer:																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 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: F I - Sehschädigung																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										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.																			
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 Absprunghöhe																			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:										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 Jahre: 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 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					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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 Absprunghöhe	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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										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			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 Absprungsfläche			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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										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.			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																					
		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										
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																					
		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										
3	Schnelligkeit	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										
		a)	Laufen			50 m																											
4	Koordination	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										
		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										
5	Zielwurf	b)	Weitsprung aus der Absprungsfläche			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									
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 (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):										Behinderungskategorie: F II - Blindheit		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung		
										20										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																	
		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																	
		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																	
		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 Absprungsfläche		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																	

Prüferin/Prüfer:			Prüfungsnummer:			Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum			Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfähigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser									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):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										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.							
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 Absprungsfläche	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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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 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 II - Blindheit											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										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.												
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										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 Jahre: 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 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 II - Blindheit					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
										20										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			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 Absprungsfläche			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:										Prüfungsnummer:										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):										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		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.						
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										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 Jahre: 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 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: 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			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.												
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	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 Jahre: 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 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			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																							
			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:										Prüfungsnummer:										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):										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		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.							
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										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 Jahre: 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 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			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.												
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:										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 Jahre: 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 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			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																						
			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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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..												
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											
2	Kraft	h) Kegeln - Schere	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435											
		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											
3	Schnelligkeit	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											
		a) Laufen	100 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											
4	Koordination	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											
		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											
5	Koordination	c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte																												
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
			5 m Abstand Kreismitte																												
		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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten															
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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										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 Jahre: 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 (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 I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																	
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung							
										2 0										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	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:		Prüfungsnummer:												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 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										Jahr der letzten Prüfung		
										2 0										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.			
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		
2	Kraft	h) Kegeln - Schere	446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
		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		
3	Schnelligkeit	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		
		a) Laufen	100 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		
4	Koordination	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		
		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		
5	Koordination	c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		5 m Abstand Kreismitte																				
		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:		
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 – 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										Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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.						
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					
2	Kraft	h) Kegeln - Schere	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413					
		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					
3	Schnelligkeit	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					
		a) Laufen	50 m																						
4	Koordination		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					
		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					
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				
	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 Jahre: 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):										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		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	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:		Prüfungsnummer:												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 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			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..					
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										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 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):										Behinderungskategorie: 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			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.						
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										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 Jahre: 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 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):										Behinderungskategorie: 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	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:		Prüfungsnummer:												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 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):										Behinderungs-kategorie: 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			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.												
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													
			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	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											
		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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 (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):										Behinderungs-kategorie: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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	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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungs-kategorie: 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:										Prüfungsnummer:										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 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):										Behinderungs-kategorie: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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..												
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													
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) 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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 (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):										Behinderungs-kategorie: 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			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.												
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													
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) 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														
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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			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	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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungs-kategorie: 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			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.												
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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungskategorie: 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			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.												
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:										Prüfungsnummer:										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):										Behinderungskategorie: 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.						
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							Datum, Unterschrift				
		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													
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) 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							Datum, Unterschrift				
		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																		Datum, Unterschrift				
			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							Datum, Unterschrift				
		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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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		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																										
		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																										
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																										
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																										
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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung						
																				Jahr der letzten Prüfung						
										2 0										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.							
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)	Rollstuhlfahren	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								
		b)	Rollstuhlparkours ohne Pause	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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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.				
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
				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
				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																	
			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
				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																	
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
		b)	Rollstuhlparkours 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 Jahre: 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 (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: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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)	Rollstuhlfahren	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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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		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																				
		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																	
		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																				
		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																				
		b)	Rollstuhlparkours ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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		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)	Rollstuhlfahren		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)	Rollstuhlparkours 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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in 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 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																				
		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																				
		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																				
		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																				
		b)	Rollstuhlparkours ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – 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):										Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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		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)	Rollstuhlfahren		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)	Rollstuhlparkours 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 Jahre: 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 (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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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													
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x										
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in 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 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												
		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												
		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												
		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in 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			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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in 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			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.						
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in 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 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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in 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			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																				
		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																				
		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					
		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					
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 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: H III - Rollstuhlfahrer/in 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			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																	
		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																				
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																				
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					
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 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: H III - Rollstuhlfahrer/in 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 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											
		6,00	7,10	8,10	5,50	6,60	7,60	5,00	6,10	7,10	4,50	5,60	6,60											
		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											
		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											
		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 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: I - Geistige Behinderung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20																					
										Schule/Verein/Einrichtung																					
																				Erzielte Leistungen											
																				Punkte											
																				Datum, Unterschrift											
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:										Prüfungsnummer:										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 Jahre: 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 – I

Frauen – I

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										Jahr der letzten Prüfung					
										20															
										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:		Prüfungsnummer:																		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 Jahre: 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																									

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: I - Geistige Behinderung																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										20																												
																				Schule/Verein/Einrichtung																		
										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.			Datum, Unterschrift	
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:				Prüfungsnummer:																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 (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):										Behinderungskategorie: I - Geistige Behinderung				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten														
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung				
										20										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	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:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 Jahre: 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):										Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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																															

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: J - Kleinwuchs											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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																															

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: J - Kleinwuchs			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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.				
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:										Prüfungsnummer:										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 – 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):										Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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.				
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:										Prüfungsnummer:										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																							

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: J - Kleinwuchs											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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.												
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:										Prüfungsnummer:										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																															

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					
																				Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										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										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																									