

Behinderungsklasse: A - Frauen und Männer - Allgemeine Behinderung

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	8:00	8:45	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	6:30	7:00	7:30	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,30	3,05	2,80	--	--	--	--	--	--	--	--	4,25	4,15	4,00	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,50	1,40	1,30	1,20	1,05	1,00	1,00	0,95	--	--	--	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,0	10,4	10,8	11,2	12,0	12,4	12,8	13,2	14,2	--	--	--	9,0	9,4	9,8	10,2	11,0	11,4	11,8	12,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	16,8	17,8	19,3	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	14,2	14,7	15,5	17,1	18,0	19,0	20,1	21,2	22,5	23,9	24,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:12	1:16	1:20	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 1.000 m Lauf	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	4:40	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10	7:40	8:10	8:40	9:10	9:40	Min.
	e) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:04	1:07	1:10	1:16	1:20	1:23	1:27	1:33	1:36	1:39	1:42	Min.
	g) 300 m Inline Skating 1)	0:49	0:50	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:24	1:26	1:30	1:33	1:35	1:38	1:42	1:45	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	6,00	5,80	5,40	5,20	5,20	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	8,00	7,75	7,50	7,00	6,75	6,50	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,00	9,60	8,80	8,40	8,40	8,00	7,60	7,20	6,80	6,40	6,00	14,00	13,50	13,00	12,00	11,50	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	25,00	24,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	--	--	--	--	--	--	23,50	21,00	20,00	19,00	18,00	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	e) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32,00	31,00	30,00	28,00	26,50	25,00	--	--	--	--	--	m
5	f) 100 m Schwimmen	2:20	2:32	2:52	3:07	3:22	3:37	3:52	4:15	4:30	4:45	5:00	1:50	2:00	2:10	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:30	3:40	4:00	Min.
	a) 2.000 m Lauf	13:00	14:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30	22:00	22:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:30	16:00	18:00	19:00	20:45	22:15	23:45	25:15	27:00	28:30	30:00	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	28:00	30:00	33:00	36:00	38:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:30	24:00	25:30	27:00	--	--	--	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:30	21:30	22:30	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	31:00	34:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	27:00	29:00	31:30	34:00	36:30	39:00	41:30	44:30	47:30	50:30	53:30	Min.
	f) 20 km Radfahren	65:00	67:30	70:00	72:30	77:30	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	65:00	67:50	72:30	77:30	82:30	87:30	Min.
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	4	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km
	h) 5.000 m Inline Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	35:00	38:00	41:00	44:00	47:00	--	--	--	Min.
	j) 5 km Walking oder Nordic Walking	56:00	56:00	56:00	56:00	58:00	58:00	58:00	58:00	58:00	64:00	70:00	54:00	54:00	54:00	56:00	56:00	58:00	58:00	58:00	58:00	64:00	70:00	Min.
	k) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	l) Kegeln Bohle	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	675	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	Holz
Schere	530	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz	
Bowling	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	595	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	Pins	
Asphalt	410	398	385	373	360	348	335	323	310	298	286	475	463	450	438	425	413	400	388	375	363	351	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt