

**Behinderungsklasse: D I - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)**

**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	8:30	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	7:00	7:45	8:15	9:15	9:45	10:15	10:45	11:45	12:15	12:45	13:15	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	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	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	1,10	1,00	0,90	0,80	--	--	--	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,3	10,8	11,2	11,6	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	--	--	--	9,2	9,6	10,0	10,4	11,2	11,6	12,0	12,4	Sek.
	b) 100 m Lauf	17,1	18,1	19,6	21,1	22,1	23,1	24,1	25,1	26,1	27,1	28,1	14,3	15,0	15,8	17,4	18,3	19,3	20,4	21,5	22,8	24,2	24,6	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	73,0	76,6	80,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:50	0:51	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:02	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:25	1:28	1:31	1:35	1:37	1:40	1:43	1:46	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,75	5,55	5,15	4,95	4,95	4,75	4,55	4,35	4,15	3,90	3,65	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	--	--	--	--	--	--	22,50	20,00	19,00	18,00	17,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31,00	30,00	29,00	27,00	25,50	24,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	--	m
e) 100 m Schwimmen	2:37	2:47	3:07	3:20	3:37	3:52	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	2:00	2:10	2:20	2:40	2:50	3:00	3:10	3:30	3:40	3:50	4:00	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30	22:00	22:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:00	15:00	16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	23:00	24:00	25:00	26:00	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	28:00	30:00	33:00	36:00	38:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	29:30	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Radfahren	70:00	72:30	75:00	77:30	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	70:00	72:30	77:30	82:30	87:30	92:30	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	19:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	34:00	36:00	39:00	42:00	47:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	54:00	54:00	54:00	56:00	56:00	56:00	58:00	58:00	58:00	65:00	705:00	52:00	53:00	53:00	55:00	55:00	55:00	58:00	58:00	58:00	65:00	70:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	k) 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
l) Kegeln Bohle		585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	Holz
	Schere	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	375	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	Holz
	Bowling	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	Pins
	Asphalt	395	383	370	358	345	333	320	308	295	283	271	460	448	435	423	410	398	385	373	360	348	336	Holz

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)  
 2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

**Behinderungsklasse: D II - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)**

**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	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	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	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,55	0,55	0,50	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,10	2,85	2,60	--	--	--	--	--	--	--	--	4,00	3,85	3,75	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	--	--	--	1,80	1,70	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,2	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	--	--	--	9,4	9,8	10,2	10,6	11,4	11,8	12,2	12,6	Sek.
	b) 100 m Lauf	17,4	18,4	19,4	21,4	22,4	23,4	24,4	25,4	26,4	27,4	28,4	14,6	15,3	16,1	17,7	18,6	19,6	10,7	21,8	23,1	24,5	25,9	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	74,0	77,6	81,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	7:15	7:45	8:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	6:15	6:45	7:15	7:45	8:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:51	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:27	1:30	1:33	1:36	1:38	1:41	1:45	1:48	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,40	4,25	4,00	3,75	3,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	23,00	22,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,50	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,75	5,25	4,75	4,25	--	--	--	--	--	--	--	7,75	7,25	6,75	6,25	m
e) 100 m Schwimmen	2:52	3:02	3:22	3:42	4:07	4:22	4:37	4:52	5:07	5:22	5:37	2:15	2:25	2:35	2:55	3:05	3:15	3:25	3:45	3:55	4:05	4:15	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	13:20	14:20	16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:20	15:20	16:20	18:50	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	25:20	26:20	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:30	28:30	30:30	33:30	36:30	38:30	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:30	29:00	31:30	--	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:00	26:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	39:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	35:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Radfahren	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	87:30	92:30	97:30	102:30	107:30	112:30	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	72:30	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	19:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	34:00	36:00	39:00	42:00	47:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	54:00	54:00	54:00	56:00	56:00	56:00	58:00	58:00	58:00	65:00	70:00	52:00	53:00	53:00	55:00	55:00	55:00	58:00	58:00	58:00	65:00	70:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	k) 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
l) Kegeln Bohle		570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	485	Holz
	Schere	500	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	Holz
	Bowling	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	Pins
	Asphalt	380	368	355	343	330	318	305	293	280	268	256	445	433	420	408	395	383	370	358	345	333	321	Holz

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

**Behinderungsklasse: D III - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)**

**Ab 2008**

Start Nr.: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdag: \_\_\_\_\_

	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	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	8:30	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	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	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,45	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,90	2,65	2,40	--	--	--	--	--	--	--	--	3,75	3,65	3,50	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,65	--	--	--	1,70	1,60	1,50	1,40	1,20	1,10	1,00	0,90	m	
3	a) 50 m Lauf	--	--	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	--	--	--	9,6	10,0	10,4	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	Sek.	
	b) 100 m Lauf	17,7	18,7	19,7	21,7	22,7	23,7	24,7	25,7	26,7	27,7	28,7	14,9	15,6	16,4	18,0	18,9	19,9	21,0	22,1	23,4	24,8	25,2	Sek.	
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	75,0	78,6	82,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.	
	d) 1.000 m Lauf	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	Min.	
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:52	0:53	0:54	0:56	0:57	1:00	1:02	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:29	1:31	1:35	1:38	1:40	1:43	1:46	1:49	--	--	--	Min.	
4	a) Kugelstoßen	5,25	5,05	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	7,25	7,00	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	--	--	--	--	--	--	20,50	18,00	17,00	16,00	15,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	29,00	28,00	27,00	25,00	23,50	22,00	--	--	--	--	--	m	
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,75	5,25	4,75	4,25	--	--	--	--	--	--	--	7,75	7,25	6,75	6,25	m	
e) 100 m Schwimmen	3:07	3:17	3:37	3:52	4:22	4:52	5:22	5:52	6:22	6:22	6:52	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	4:00	4:10	4:20	4:30	Min.		
5	a) 2.000 m Lauf	13:40	14:40	16:20	18:20	19:20	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	25:20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:40	15:40	16:40	19:10	20:40	21:40	22:40	23:40	24:40	25:40	26:40	Min.	
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26:00	29:00	31:00	34:00	37:00	39:00	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Schwimmen	--	--	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	28:00	29:00	31:00	33:00	--	--	--	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:00	28:00	Min.	
	e) 1.000 m Schwimmen	42:00	43:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	36:00	38:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 20 km Radfahren	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	115:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	Min.	
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	19:00	19:30	20:30	23:00	24:30	25:30	28:00	30:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31:00	31:30	32:00	36:00	39:00	42:30	45:30	48:30	--	--	--	Min.	
	i) 5 km Walking	54:00	54:00	54:00	56:00	56:00	56:00	58:00	58:00	58:00	65:00	70:00	52:00	53:00	53:00	55:00	55:00	55:00	58:00	58:00	58:00	65:00	70:00	Min.	
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km	
l) Kegeln Bohle		555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	630	615	600	585	570	555	540	525	510	485	480	Holz	
	Schere	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	Holz	
	Bowling	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Pins	
	Asphalt	365	353	340	328	315	303	290	278	265	253	241	430	418	405	393	380	368	355	343	330	318	306	Holz	

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt