

**Behinderungsklasse: E I - Frauen und Männer - Doppelseitige 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                         | 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) | 3,25   | 2,85  | 2,60  | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 4,00   | 4,00  | 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                               | --     | --    | 11,1  | 11,5  | 11,9  | 12,3  | 12,7   | 13,4   | 13,8   | 14,2   | 14,6   | --     | --    | --    | 10,0  | 10,4  | 10,8  | 11,2   | 12,0   | 12,4   | 12,8   | 13,2   | Sek.                |
|   | b) 100 m Lauf                              | 18,0   | 19,0  | 20,5  | 21,5  | 22,8  | 24,3  | 25,3   | 26,3   | 27,3   | 28,3   | 29,3   | 15,0   | 15,7  | 16,5  | 18,1  | 19,0  | 20,0  | 21,1   | 22,2   | 23,5   | 24,9   | 26,3   | Sek.                |
|   | c) 400 m Lauf                              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 76,0   | 79,6  | 83,2  | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Sek.                |
|   | d) 1.000 m Lauf                            | 8:00   | 8:30  | 9:00  | 9:30  | 10:00 | 10:30 | 11:00  | 11:30  | 12:00  | 12:30  | 13:00  | 7:00   | 7:30  | 8:00  | 8:30  | 9:00  | 9:30  | 10:00  | 10:30  | 11:00  | 11:30  | 12:00  | Min.                |
|   | e) 300 m Inline Skating 1)                 | 0:53   | 0:54  | 0:55  | 0:56  | 0:57  | 1:01  | 1:03   | 1:05   | --     | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | f) 500 m Inline Skating 1)                 | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 1:30   | 1:32  | 1:36  | 1:38  | 1:41  | 1:43  | 1:47   | 1:50   | --     | --     | --     | Min.                |
| 4 | a) Schleuderballweitwurf (1 kg)            | 18,00  | 17,00 | 15,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00  | 10,00  | 9,00   | 8,00   | 7,00   | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 13,50  | 11,00  | 10,00  | 9,00   | 8,00   | m                   |
|   | b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)          | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 22,00  | 21,00 | 20,00 | 18,00 | 16,50 | 15,00 | --     | --     | --     | --     | --     | m                   |
|   | c) Fußballweitstoß (Männerfußball)         | 20,00  | 19,00 | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 14,00 | 13,00  | 12,00  | 11,00  | 10,00  | 9,00   | 30,00  | 29,00 | 28,00 | 26,00 | 24,50 | 23,00 | 21,50  | 19,00  | 18,00  | 17,00  | 16,00  | m                   |
|   | d) Medizinballweitwurf (2kg)               | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | 5,25   | 4,75   | 4,25   | 3,75   | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | 7,25   | 6,75   | 6,25   | 5,75   | m                   |
|   | e) 100 m Schwimmen                         | 3:20   | 3:40  | 3:55  | 4:10  | 4:25  | 4:40  | 5:10   | 5:25   | 5:40   | 5:55   | 6:10   | 3:00   | 3:10  | 3:20  | 3:40  | 3:50  | 4:00  | 4:10   | 4:30   | 4:40   | 4:50   | 5:00   | Min.                |
| 5 | a) 2.000 m Lauf                            | 14:00  | 15:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00  | 22:00  | 23:30  | 24:30  | 25:30  | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | b) 3.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 15:30  | 16:30 | 17:30 | 20:00 | 21:30 | 22:30 | 23:30  | 24:30  | 25:30  | 26:30  | 27:30  | Min.                |
|   | c) 5.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 27:00  | 30:00 | 32:00 | 35:00 | 38:00 | 40:00 | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | d) 300 m Schwimmen                         | --     | --    | 14:30 | 15:30 | 16:30 | 17:30 | 18:30  | 19:30  | 21:00  | 22:30  | 24:00  | --     | --    | --    | 13:40 | 14:40 | 15:40 | 16:40  | 17:40  | 19:10  | 20:10  | 21:10  | Min.                |
|   | e) 500 m Schwimmen                         | 22:30  | 23:30 | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 21:00  | 22:00 | 23:00 | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | f) 5.000 m Inline-Skating 1)               | 19:00  | 19:30 | 21:00 | 22:30 | 24:00 | 25:30 | 28:00  | 30:30  | --     | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | g) 10.000 m Inline-Skating 1)              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 31:00  | 32:00 | 33:00 | 38:00 | 40:30 | 44:00 | 47:00  | 50:00  | --     | --     | --     | Min.                |
|   | h) 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.                |
|   | i) 10 km Wandern                           | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00 | 135:00 | 150:00 | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00 | 135:00 | 150:00 | Min.                |
|   | j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)       | 6      | 6     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | 8      | 8     | 8     | 6     | 6     | 6     | 5      | 5      | 4      | 4      | 4      | km                  |

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

## Behinderungsklasse: E II - Frauen und Männer - Doppelseitige 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) 150 m Schwimmen                         | 9:30   | 10:15 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00  | 13:00  | 14:30  | 15:00  | 15:30  | 8:00  | 8:45  | 9:15  | 10:15 | 10:45 | 11:15 | 11:45 | 12:45  | 13:15  | 13:45               | 14:15  | 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               | 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) | 2,75   | 2,50  | 2,25  | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 3,75  | 3,50  | 3,25  | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | m      |      |
|   | c) Standweitsprung                         | --     | --    | --    | 1,20  | 1,10  | 1,00  | 0,90   | 0,80   | 0,70   | 0,60   | 0,50   | --    | --    | --    | 1,50  | 1,40  | 1,30  | 1,20  | 1,00   | 0,90   | 0,80                | 0,70   | m      |      |
| 3 | a) 50 m Lauf                               | --     | --    | 12,1  | 12,5  | 12,9  | 13,3  | 13,7   | 14,5   | 14,9   | 15,3   | 15,7   | --    | --    | --    | 11,0  | 11,4  | 11,8  | 12,2  | 13,0   | 13,4   | 13,9                | 14,4   | Sek.   |      |
|   | b) 100 m Lauf                              | 19,0   | 20,0  | 21,5  | 22,8  | 23,8  | 24,8  | 25,8   | 26,8   | 27,8   | 28,8   | 29,8   | 16,0  | 16,7  | 17,5  | 19,1  | 20,0  | 21,0  | 22,1  | 23,2   | 24,5   | 25,9                | 27,3   | Sek.   |      |
|   | c) 400 m Lauf                              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 78,0  | 81,6  | 85,2  | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Sek.   |      |
|   | d) 1.000 m Lauf                            | 8:30   | 9:00  | 9:30  | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30  | 12:00  | 12:30  | 13:00  | 13:30  | 8:00  | 8:30  | 9:00  | 9:30  | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30  | 12:00  | 12:30               | 13:00  | Min.   |      |
|   | e) 300 m Inline Skating 1)                 | 0:56   | 0:57  | 0:58  | 0:59  | 1:00  | 1:02  | 1:04   | 1:06   | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | f) 500 m Inline Skating 1)                 | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 1:36  | 1:38  | 1:41  | 1:44  | 1:46  | 1:49  | 1:52  | 1:55   | --     | --                  | --     | Min.   |      |
| 4 | a) Schleuderballweitwurf (1 kg)            | 16,00  | 15,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00 | 10,00 | 9,00   | 8,00   | 7,00   | 6,00   | 5,00   | --    | --    | --    | --    | --    | --    | 11,50 | 9,00   | 8,00   | 7,00                | 6,00   | m      |      |
|   | b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)          | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 16,00 | 14,50 | 13,00 | --    | --     | --     | --                  | --     | m      |      |
|   | c) Fußballweitstoß (Männerfußball)         | 18,00  | 17,00 | 15,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00  | 10,00  | 9,00   | 8,00   | 7,00   | 28,00 | 27,00 | 26,00 | 24,00 | 22,50 | 21,00 | 19,50 | 17,00  | 16,00  | 15,00               | 14,00  | m      |      |
|   | d) Medizinballweitwurf (2kg)               | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | 5,00   | 4,50   | 4,00   | 3,50   | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | 7,00   | 6,50   | 6,00                | 5,50   | m      |      |
|   | e) 100 m Schwimmen                         | 4:00   | 4:20  | 4:35  | 4:50  | 5:05  | 5:20  | 5:50   | 6:05   | 6:20   | 6:35   | 6:50   | 3:40  | 3:50  | 4:00  | 4:20  | 4:30  | 4:40  | 4:50  | 5:10   | 5:20   | 5:30                | 5:40   | Min.   |      |
| 5 | a) 2.000 m Lauf                            | 14:20  | 15:20 | 17:20 | 18:20 | 19:20 | 20:20 | 21:20  | 22:20  | 23:50  | 24:50  | 25:50  | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | b) 3.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | 16:30  | 17:30 | 18:30 | 21:00 | 22:30 | 23:30 | 24:30 | 25:30 | 26:30  | 27:30  | 28:30               | Min.   |        |      |
|   | c) 5.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | 28:00  | 31:00 | 33:00 | 36:00 | 39:00 | 41:00 | --    | --    | --     | --     | --                  | Min.   |        |      |
|   | d) 300 m Schwimmen                         | --     | --    | 16:30 | 17:30 | 18:30 | 19:30 | 20:30  | 21:30  | 23:00  | 24:30  | 26:00  | --    | --    | --    | 15:40 | 16:40 | 17:40 | 18:40 | 19:40  | 21:10  | 22:10               | 23:10  | Min.   |      |
|   | e) 500 m Schwimmen                         | 25:30  | 27:00 | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 24:00 | 25:00 | 26:00 | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | f) 5.000 m Inline-Skating 1)               | 20:30  | 20:00 | 21:30 | 23:00 | 24:30 | 26:00 | 28:30  | 31:00  | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | g) 10.000 m Inline-Skating 1)              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 31:00 | 32:00 | 35:00 | 39:30 | 42:30 | 46:00 | 49:00 | 52:00  | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | h) 5 km Walking                            | 55:00  | 57:30 | 60:00 | 62:30 | 65:00 | 68:00 | 71:00  | 74:00  | 77:00  | 80:00  | 83:00  | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --                  | --     | Min.   |      |
|   | i) 10 km Wandern                           | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00 | 135:00 | 150:00 | --    | --    | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00              | 135:00 | 150:00 | Min. |
|   | j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)       | 4      | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 6     | 6     | 6     | 4     | 4     | 4     | 3     | 3      | 2      | 2                   | 2      | km     |      |

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

## Behinderungsklasse: E III - Frauen und Männer - Doppelseitige 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) 150 m Schwimmen                         | 10:00  | 10:45 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30  | 14:30  | 15:00  | 15:30  | 16:00  | 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  | 15:00  | Min.                |
| 2 | a) Hochsprung                              | 0,85   | 0,80  | 0,70  | 0,65  | 0,60  | 0,55  | 0,50   | 0,50   | 0,50   | 0,45   | 1,10   | 1,05   | 1,00  | 0,90  | 0,85  | 0,80  | 0,75  | 0,65   | 0,60   | 0,55   | 0,50   | m      |                     |
|   | b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm) | 2,50   | 2,25  | 2,00  | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | 3,50   | 3,25   | 3,00  | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | m      |                     |
|   | c) Standweitsprung                         | --     | --    | --    | 1,10  | 1,00  | 0,90  | 0,80   | 0,70   | 0,60   | 0,60   | 0,50   | --     | --    | --    | 1,45  | 1,35  | 1,25  | 1,15   | 0,95   | 0,85   | 0,75   | 0,65   | m                   |
| 3 | a) 50 m Lauf                               | --     | --    | 12,5  | 12,9  | 13,3  | 13,7  | 14,1   | 14,9   | 15,3   | 15,7   | 16,1   | --     | --    | --    | 12,0  | 12,4  | 12,8  | 13,2   | 14,0   | 14,4   | 14,8   | 15,2   | Sek.                |
|   | b) 100 m Lauf                              | 19,5   | 20,5  | 22    | 23,3  | 24,3  | 25,3  | 26,3   | 27,3   | 28,3   | 29,3   | 30,3   | 17,0   | 17,7  | 18,5  | 20,1  | 21,0  | 22,0  | 23,1   | 24,2   | 25,5   | 26,9   | 28,3   | Sek.                |
|   | c) 400 m Lauf                              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 82,0   | 85,6  | 89,2  | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Sek.                |
|   | d) 1.000 m Lauf                            | 9:00   | 9:30  | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00  | 12:30  | 13:00  | 13:30  | 14:00  | 8:30   | 9:00  | 9:30  | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30  | 12:00  | 12:30  | 13:00  | 13:30  | Min.                |
|   | e) 300 m Inline Skating 1)                 | 0:57   | 0:58  | 0:58  | 0:59  | 1:01  | 1:03  | 1:05   | 1:07   | --     | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | f) 500 m Inline Skating 1)                 | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 1:41   | 1:44  | 1:47  | 1:49  | 1:51  | 1:54  | 1:57   | 2:00   | --     | --     | --     | Min.                |
| 4 | a) Schleuderballweitwurf (1 kg)            | 15,50  | 14,50 | 12,50 | 11,50 | 10,50 | 9,50  | 8,50   | 7,50   | 6,50   | 5,50   | 4,50   | --     | --    | --    | --    | --    | 10,50 | 8,00   | 7,00   | 6,00   | 5,00   | m      |                     |
|   | b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)          | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 19,00  | 18,00 | 17,00 | 15,00 | 13,50 | 12,50 | --     | --     | --     | --     | m      |                     |
|   | c) Fußballweitstoß (Männerfußball)         | 17,00  | 16,00 | 14,00 | 13,00 | 12,00 | 11,00 | 10,00  | 9,00   | 8,00   | 7,00   | 6,00   | 27,00  | 26,00 | 25,00 | 23,00 | 21,50 | 20,00 | 18,50  | 16,00  | 15,00  | 14,00  | 13,00  | m                   |
|   | d) Medizinballweitwurf (2kg)               | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | 4,50   | 4,00   | 3,50   | 3,00   | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 7,00   | 6,50   | 6,00   | 5,50   | m      |                     |
|   | e) 100 m Schwimmen                         | 5:00   | 5:20  | 5:35  | 5:50  | 6:05  | 6:20  | 6:50   | 7:05   | 7:20   | 7:35   | 7:50   | 4:20   | 4:30  | 4:40  | 4:50  | 5:00  | 5:10  | 5:20   | 5:50   | 6:00   | 6:10   | 5:40   | Min.                |
| 5 | a) 2.000 m Lauf                            | 15:00  | 16:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00  | 23:30  | 25:00  | 26:30  | 28:00  | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | b) 3.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 17:30  | 18:30 | 19:30 | 22:00 | 23:30 | 24:30 | 25:30  | 26:30  | 27:30  | 28:30  | 29:30  | Min.                |
|   | c) 5.000 m Lauf                            | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 30:00  | 33:00 | 35:30 | 38:00 | 41:00 | 43:00 | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | d) 300 m Schwimmen                         | --     | --    | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00  | 22:00  | 23:30  | 25:00  | 27:00  | --     | --    | --    | 16:40 | 17:40 | 18:40 | 19:40  | 20:40  | 22:10  | 23:10  | 24:10  | Min.                |
|   | e) 500 m Schwimmen                         | 26:00  | 29:00 | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 25:00  | 26:00 | 27:00 | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | f) 5.000 m Inline-Skating 1)               | 20:30  | 21:00 | 22:30 | 24:00 | 25:30 | 27:00 | 29:30  | 32:30  | --     | --     | --     | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | g) 10.000 m Inline-Skating 1)              | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | 31:00  | 32:00 | 35:00 | 39:30 | 42:30 | 46:00 | 49:00  | 52:00  | --     | --     | --     | Min.                |
|   | h) 5 km Walking                            | 57:00  | 60:00 | 61:30 | 62:30 | 65:30 | 68:00 | 71:00  | 74:00  | 77:00  | 80:00  | 83:00  | --     | --    | --    | --    | --    | --    | --     | --     | --     | --     | --     | Min.                |
|   | i) 10 km Wandern                           | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00 | 135:00 | 150:00 | --     | --    | --    | --    | --    | --    | 120:00 | 120:00 | 120:00 | 135:00 | 150:00 | Min.                |
|   | j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)       | 4      | 4     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2      | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 1,5    | 6      | 6     | 6     | 4     | 4     | 4     | 3      | 3      | 2      | 2      | 2      | km                  |

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt