

Behinderungsklasse: F I - Frauen und Männer - Blinde B 1

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	9:30	10:15	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	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	Min.	
2	a) Hochsprung aus dem Stand	0,90	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,70	0,70	0,65	0,60	0,55	1,00	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,80	0,75	0,70	0,70	0,65	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	2,70	2,60	2,60	2,50	2,50	2,40	2,20	2,10	1,90	1,80	1,70	3,00	3,00	2,90	2,80	2,70	2,50	2,30	2,20	2,00	1,80	1,60	m	
	c) Standweitsprung	1,70	1,70	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,50	1,30	1,20	1,10	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	m	
3	a) 50 m Lauf	10,0	10,1	10,3	10,6	10,8	11,1	11,5	12,3	12,8	13,5	14,0	9,0	9,1	9,2	9,3	9,8	10,3	10,8	11,8	12,3	12,8	13,2	Sek.	
	b) 100 m Lauf	17,4	18,4	19,9	21,4	22,4	23,4	24,4	25,4	26,4	27,4	28,4	14,6	15,6	16,6	18,6	19,6	20,6	21,6	23,6	24,6	25,6	26,6	Sek.	
	c) 1.000 m Lauf	7:00	7:20	7:40	7:50	8:00	8:15	8:35	8:50	9:00	9:15	9:30	5:00	5:20	5:40	5:50	6:00	6:30	7:00	7:30	7:45	8:00	8:15	Min.	
	d) 300 m Inline Skating 1)	0:51	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:27	1:31	1:36	1:41	1:44	1:47	1:49	1:57	--	--	--	Min.	
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	7,50	7,25	7,00	6,50	6,50	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	5	5	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	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m	
	d) Medizinballweitwurf (Frauen 1,5 kg/Männer 2 kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,50	6,00	5,50	5,00	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m		
	e) Ballschockwurf (2kg) Blindenwurfball	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17,00	16,40	15,80	14,60	14,00	13,40	12,80	11,60	11,00	10,40	9,80	m	
f) 100 m Schwimmen	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	2:10	2:20	2:30	2:50	3:00	3:10	3:20	3:40	3:50	4:00	4:10	Min.		
5	a) 2.000 m Lauf	18:00	18:15	18:30	19:00	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	18:00	18:15	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) 500 m Schwimmen	--	--	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.	
	e) 1.000 m Schwimmen	36:00	38:00	41:00	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 20 km Tandemfahren	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	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	Min.	
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	20:00	20:30	22:00	23:00	25:00	26:30	28:30	31:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	34:00	35:00	40:00	42:30	46:00	49:00	52:30	--	--	--	Min.	
	i) 5 km Walking	44:00	44:50	45:00	45:30	47:00	48:00	52:00	56:00	58:00	60:00	62:00	38:00	38:30	39:00	40:30	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	Min.	
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	4	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km	
l) Kegeln Bohle		475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	325	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Holz	
	Schere	420	405	390	375	360	345	330	315	300	285	270	400	475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	Holz	
	Bowling	415	400	385	370	355	340	325	310	295	280	265	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	Pins	
	Asphalt	325	313	300	288	275	263	250	238	225	213	201	390	378	365	353	345	328	315	303	290	278	266	Holz	

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: F II - Frauen und Männer - Sehgeschädigte B 2/3

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	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	09:15	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	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,60	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) Hochsprung aus dem Stand	0,90	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,70	0,70	0,65	0,60	0,55	1,00	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,80	0,75	0,70	0,70	0,65	m
	c) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	3,30	3,05	2,80	2,60	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20	4,00	3,75	3,50	3,25	3,10	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	m
	d) Standweitsprung	1,70	1,70	1,60	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	2,00	2,00	1,95	1,95	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,0	10,4	10,8	11,2	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	--	--	--	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	16,8	17,8	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	14,0	14,7	15,5	17,1	18,0	19,0	20,1	21,2	22,5	23,9	25,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	82,0	86,0	--	--	--	--	--	--	--	--	--	72,0	75,6	79,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	6:00	6:30	7:00	7:20	7:30	7:50	8:10	8:20	8:40	9:00	9:20	4:20	4:40	5:00	5:15	5:45	6:15	6:45	7:15	7:45	8:00	8:15	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:49	0:50	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:24	1:36	1:30	1:33	1:35	1:38	1:42	1:45	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,75	5,55	5,15	4,95	4,95	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,50	6,25	6,00	6,00	6,00	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	5	5	4	4	4	4	3	kg
	b) 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
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32,00	31,00	30,00	28,00	26,50	25,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (Frauen 1,5 kg/Männer 2 kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,50	6,00	5,50	5,00	--	--	--	--	--	--	8,50	8,00	7,50	7,00	7,00	m
e) 100 m Schwimmen	2:20	2:40	2:55	3:10	3:25	3:40	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	16:00	17:00	17:30	18:00	18:15	18:30	19:00	19:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:00	15:00	16:00	18:30	20:00	21:00	22:00	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	--	--	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:30	24:30	25:30	26:30	--	--	--	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	21:00	22:00	23:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	31:00	34:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Tandemfahren	65:00	68:00	78:00	83:00	88:00	93:00	198:00	103:00	108:00	113:00	118:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	29:00	30:00	35:00	38:00	41:00	44:00	47:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	44:00	44:50	45:00	45:30	47:00	48:00	52:00	56:00	58:00	60:00	62:00	38:00	38:30	39:00	40:30	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	5	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km
	l) Kegeln Bohle	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz
Schere	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	320	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	Holz	
Bowling	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	315	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	385	Pins	
Asphalt	375	363	350	338	325	310	300	288	275	263	251	440	428	415	403	390	378	365	353	340	328	316	Holz	

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt