

Behinderungsklasse: G I - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer**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) 25 m Schwimmen	1:30	1:40	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	1:25	1:30	1:35	1:45	1:50	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	--	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	c) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	e) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:00	1:04	1:12	1:16	1:20	1:24	1:32	1:36	1:40	1:44	1:48	0:55	1:00	1:05	1:09	1:16	1:20	1:26	1:32	1:36	1:40	1:44	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	4:00	4:16	4:48	5:04	5:20	5:36	5:45	6:24	6:40	6:56	7:12	3:40	4:00	4:20	4:36	5:04	5:20	5:44	6:08	6:24	6:40	6:56	Min.
4	a) Kugelstoßen	2,80	2,65	2,35	2,20	2,05	1,90	1,75	1,45	1,30	1,15	1,00	3,50	3,35	3,20	2,90	2,75	2,60	2,45	2,15	2,00	1,85	1,70	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	5,50	5,20	4,60	4,30	4,00	3,70	3,40	2,80	2,50	2,20	1,90	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,00	4,75	4,25	4,00	3,75	3,50	m
	c) Keulewurf (397 g)	9,50	9,10	8,30	7,90	7,50	7,10	6,70	5,90	5,50	5,10	4,70	11,00	10,60	10,20	9,40	9,00	8,60	8,20	7,40	7,00	6,60	6,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6,30	6,05	5,80	5,30	5,05	4,80	4,55	4,05	3,80	3,55	3,30	m
e) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	135	130	120	115	110	105	100	90	85	80	75	140	135	130	120	115	110	105	95	90	85	80	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	20:10	21:30	24:00	25:30	27:00	28:20	29:00	32:15	33:30	34:50	36:10	18:30	20:10	21:45	23:10	25:20	26:40	28:40	30:30	31:40	33:00	34:30	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	8:20	8:52	9:56	10:38	11:10	11:42	12:00	13:18	13:50	14:22	14:54	7:40	8:20	9:00	9:32	10:28	11:00	11:48	12:36	13:08	13:40	14:12	Min.

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

Behinderungsklasse: G II - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 25 m Schwimmen	1:20	1:30	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:50	3:00	3:10	3:20	1:15	1:20	1:25	1:35	1:40	1:45	1:50	2:00	2:05	2:10	2:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	--	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	c) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	e) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:56	1:00	1:08	1:12	1:16	1:20	1:28	1:32	1:36	1:40	1:44	0:51	0:54	0:57	1:03	1:06	1:09	1:12	1:18	1:21	1:24	1:27	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	3:44	4:00	4:32	4:48	5:04	5:20	5:52	6:08	6:24	6:40	6:56	3:24	3:37	3:49	4:13	4:25	4:37	4:49	5:13	5:25	5:37	5:49	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,20	3,05	2,75	2,60	2,45	2,30	2,15	1,85	1,70	1,55	1,40	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	6,50	6,20	5,60	5,30	5,00	4,70	4,40	3,80	3,50	3,10	2,70	8,25	8,00	7,75	7,25	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,25	m
	c) Keulewurf (397 g)	10,50	10,10	9,30	8,90	8,50	8,10	7,70	6,90	6,50	6,10	5,70	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	8,40	8,00	7,60	7,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	6,30	6,00	5,40	5,10	4,80	4,50	4,10	3,50	3,20	2,90	2,60	8,00	7,75	7,50	7,00	6,75	6,50	6,25	5,75	5,50	5,25	5,00	m
e) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	140	135	125	120	115	110	105	95	90	85	80	145	140	135	125	120	115	110	100	95	90	85	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	18:50	20:20	22:50	23:50	25:00	26:20	27:30	28:50	29:50	31:00	32:20	17:30	18:20	19:20	21:20	22:20	23:20	24:20	26:00	27:00	28:00	29:00	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	7:48	8:20	9:20	9:50	10:20	10:50	11:20	11:50	12:20	12:50	13:20	7:08	7:34	7:58	8:46	9:10	9:34	9:58	10:46	11:10	11:34	11:58	Min.

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

Behinderungsklasse: G III - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 25 m Schwimmen	1:15	1:25	1:45	1:55	2:05	2:15	2:25	2:45	2:55	3:05	3:15	1:10	1:13	1:16	1:22	1:25	1:28	1:31	1:37	1:43	1:49	1:55	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	c) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:51	0:54	1:00	1:03	1:06	1:09	1:12	1:18	1:21	1:24	1:27	0:46	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	3:24	3:36	4:00	4:12	4:24	4:36	4:48	5:12	5:24	5:36	5:48	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	4:17	4:24	4:32	4:40	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,20	3,05	2,75	2,60	2,45	2,30	2,15	1,85	1,70	1,55	1,40	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	7,50	7,20	6,60	6,30	6,00	5,70	5,40	4,80	4,50	4,10	3,90	10,00	9,70	9,40	8,80	8,50	8,20	7,90	7,30	7,00	6,70	6,40	m
	c) Speerwurf (600 g)	7,30	7,00	6,40	6,10	5,80	5,50	5,20	4,60	4,30	4,00	3,70	9,75	9,50	9,20	8,60	8,30	8,00	7,70	7,10	6,80	6,50	6,20	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	150	145	135	130	125	120	115	105	100	96	92	155	150	145	135	130	125	120	110	105	100	95	Ringe
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	17:20	18:20	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	26:00	27:00	28:00	29:00	15:40	16:20	16:50	18:20	18:50	19:30	20:20	21:30	22:20	20:50	23:20	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	7:08	7:32	8:20	8:44	9:08	9:32	9:56	10:44	11:08	11:32	11:56	6:28	6:44	7:00	7:32	7:48	8:04	8:20	8:54	9:08	9:24	9:40	Min.

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

Behinderungsklasse: G IV - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 50 m Schwimmen	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	2:35	2:40	2:45	2:50	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	40,0	42,0	46,0	48,0	50,0	52,0	56,0	58,0	60,0	62,0	64,0	36,0	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	60,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:40	2:48	3:04	3:12	3:20	3:28	3:44	3:56	4:00	4:08	4:16	2:24	2:32	2:40	2:56	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,60	3,45	3,15	3,00	2,85	2,70	2,55	2,25	2,10	1,95	1,80	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	8,50	8,20	7,60	7,30	7,00	6,70	6,40	5,80	5,50	5,20	4,90	11,40	11,10	10,80	10,20	9,90	9,60	9,30	8,70	8,40	8,10	7,80	m
	c) Speerwurf (600 g)	8,10	7,80	7,20	6,90	6,60	6,30	6,00	5,40	5,10	4,80	4,50	11,00	10,70	10,40	9,80	9,50	9,20	8,90	8,30	8,00	7,70	7,40	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	155	150	140	135	130	125	120	110	105	100	95	160	155	150	140	135	130	125	115	110	105	100	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	8:00	8:30	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	7:40	8:25	8:55	9:55	10:25	10:55	11:25	12:25	12:55	13:25	13:55	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	10:40	11:10	12:10	12:40	13:10	13:40	14:40	15:10	15:40	16:10	16:40	9:40	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	14:10	14:40	15:10	15:40	Min.
	b) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	19:30	20:20	22:20	23:20	24:20	25:20	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	17:30	18:30	19:30	21:20	22:20	23:20	24:20	26:20	27:20	28:20	29:20	Min.
	d) Ski-Schlittenfahren	2,5	2,5	2	2	2	2	--	--	--	--	--	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	km

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

Behinderungsklasse: G V - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 50 m Schwimmen	1:45	1:55	2:15	2:25	2:35	2:45	2:55	3:15	3:25	3:35	3:45	1:40	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:35	2:40	2:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	--	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	25	24	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	24	23	22	21	20	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	60,0	62,0	34,0	36,0	38,0	42,0	44,0	46,0	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:32	2:40	2:56	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	4:08	2:16	2:24	2:32	2:48	2:56	3:04	3:12	3:28	3:36	3:44	3:52	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,00	3,85	3,55	3,40	3,25	3,10	2,80	2,65	2,50	2,35	2,20	4,50	4,35	4,20	3,90	3,75	3,60	3,45	3,15	3,00	2,85	2,70	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	9,50	9,20	8,60	8,30	8,00	7,70	7,40	6,80	6,50	6,20	5,90	12,60	12,30	12,00	11,40	11,10	10,80	10,50	9,90	9,60	9,30	9,00	m
	c) Speerwurf (600 g)	9,10	8,80	8,20	7,90	7,60	7,30	7,00	6,40	6,10	5,80	5,50	12,20	11,90	11,60	11,00	10,70	10,40	10,10	9,50	9,20	8,90	8,60	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	160	155	145	140	135	130	125	115	110	105	100	165	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	7:40	8:10	9:10	9:40	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	7:20	8:05	8:35	9:35	10:05	10:35	11:05	12:05	12:35	13:05	13:35	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	9:10	9:40	10:10	11:10	11:40	12:10	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	18:30	19:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	16:30	17:30	18:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:00	26:00	27:00	28:00	Min.
	d) Ski-Schlittenfahren	2,5	2,5	2	2	2	2	--	--	--	--	--	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	km

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

Behinderungsklasse: G VI - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 100 m Schwimmen	3:40	3:50	4:10	4:20	4:30	04:40	5:00	5:10	5:20	5:30	5:40	3:30	3:45	3:55	4:15	4:25	4:35	4:45	5:05	5:15	5:25	5:40	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	26	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	25	24	23	22	21	19	18	17	16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	36,0	38,0	42,0	44,0	46,0	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	32,0	34,0	36,0	40,0	42,0	44,0	46,0	50,0	52,0	54,0	56,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:24	2:32	2:48	2:56	3:04	3:12	3:28	3:36	3:44	3:52	4:00	2:08	2:16	2:24	2:40	2:48	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,40	4,25	3,95	3,80	3,65	3,50	3,35	3,05	2,90	2,75	2,60	5,00	4,85	4,70	4,40	4,25	4,10	3,95	3,65	3,50	3,35	3,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	10,50	10,20	9,60	9,30	9,00	8,70	8,40	7,80	7,50	7,20	6,90	13,80	13,50	13,20	12,60	12,30	12,00	11,70	11,10	10,80	10,50	10,20	m
	c) Speerwurf (600 g)	10,10	9,80	9,20	8,90	8,60	8,30	8,00	7,40	7,10	6,80	6,50	13,40	13,10	12,80	12,20	11,90	11,60	11,30	10,70	10,40	10,10	9,80	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	165	160	150	145	140	135	130	120	115	110	105	170	165	160	150	145	140	135	125	120	115	110	Ringe
5	a) 300 m Schwimmen	11:30	12:10	13:30	14:10	14:50	15:30	16:10	17:30	18:10	18:50	19:10	11:00	11:40	12:20	13:40	14:20	15:00	15:40	17:00	17:40	18:20	19:00	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	9:40	10:10	11:10	11:40	12:10	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	17:30	18:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:30	26:30	27:30	28:30	29:30	15:30	16:30	17:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:30	25:30	26:30	27:30	Min.
	c) Ski-Schlittenfahren	4	4	2,5	2,5	2,5	2,5	--	--	--	--	--	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	km

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

Behinderungsklasse: G VII - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

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) 100 m Schwimmen	3:20	3:30	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:50	5:00	5:10	5:20	3:10	3:25	3:35	3:55	4:05	4:15	4:25	4:45	4:55	5:55	5:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26	25	24	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	27	26	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	21	19	18	17	16	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	26	25	24	23	22	20	19	18	17	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	34,0	36,0	40,0	42,0	44,0	46,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	30,0	32,0	34,0	38,0	40,0	42,0	44,0	48,0	50,0	52,0	54,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:16	2:24	2:40	2:48	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	3:52	2:00	2:08	2:16	2:32	2:40	2:48	2:56	3:12	3:20	3:28	3:36	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,80	4,65	4,35	4,20	4,05	3,90	3,75	3,45	3,30	3,15	3,00	5,50	5,35	5,20	4,90	4,75	4,60	4,45	4,15	4,00	3,85	3,70	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	11,50	11,20	10,60	10,30	10,00	9,70	9,40	8,80	8,50	8,20	7,90	15,00	14,70	14,40	13,80	13,50	13,20	12,90	12,30	12,00	11,70	11,40	m
	c) Speerwurf (600 g)	11,10	10,80	10,20	9,90	9,60	9,30	9,00	8,40	8,10	7,80	7,50	14,60	14,30	14,00	13,40	13,10	12,80	12,50	11,90	11,60	11,30	11,00	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	170	165	155	150	145	140	135	125	120	115	110	175	170	165	155	150	145	140	130	125	120	120	Ringe
5	a) 300 m Schwimmen	10:30	11:10	12:30	13:10	13:50	14:30	15:10	15:30	16:10	16:50	17:10	10:00	10:40	11:20	12:40	13:20	14:00	14:40	15:10	15:30	16:10	16:50	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	9:10	9:40	10:40	11:10	11:40	12:10	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	8:10	8:40	9:10	10:10	10:40	11:10	11:40	12:40	13:10	13:40	14:10	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	16:30	17:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:30	25:30	26:30	27:30	28:30	14:30	15:30	16:30	18:30	19:30	20:30	21:30	23:30	24:30	25:30	26:30	Min.
	c) Ski-Schlittensfahren	4	4	2,5	2,5	2,5	2,5	--	--	--	--	--	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	km

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