

Behinderungsklasse: H I - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:35	2:40	2:45	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) Keulenzielwurf 5 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Keulenzielwurf 4 m 1)	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Keulenzielwurf 3 m 1)	--	--	21	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren/Beinantrieb	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
	b) 100 m Rollstuhlfahren/Armantrieb	4:10	4:16	4:28	4:34	4:40	4:46	4:58	5:04	5:10	5:16	5:22	4:00	4:06	4:12	4:24	4:30	4:36	4:42	4:54	5:00	5:06	5:12	Min.
	c) 400 m Dreiradfahren	1:30	1:34	1:42	1:46	1:50	1:54	2:02	2:06	2:10	2:14	2:20	1:25	1:29	1:33	1:41	1:45	1:49	1:53	2:01	2:05	2:09	2:13	Min.
4	a) Kugelstoßen	2,00	1,85	1,55	1,40	1,25	1,10	0,95	0,65	0,55	0,50	0,45	2,20	2,05	1,90	1,60	1,45	1,30	1,15	0,85	0,70	0,60	0,50	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) Keulenweitwurf (397 g)	6,00	5,75	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	3,95	3,80	3,65	3,50	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,25	4,75	4,50	4,25	4,00	m
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	m
	b) 800 m Rollstuhlfahren/Beinantrieb	13:00	13:30	14:30	15:00	15:30	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.
	c) 300 m Rollstuhlfahren/Armantrieb	13:00	13:20	14:00	14:20	14:40	15:00	15:40	16:00	16:20	16:40	17:00	12:30	12:50	13:10	13:50	14:10	14:30	14:50	15:30	15:50	16:10	16:30	Min.
	d) 1.500 m Dreiradfahren	6:30	6:50	7:30	7:50	8:10	8:30	9:10	9:30	9:50	10:10	10:30	6:00	6:20	6:40	7:20	7:40	8:00	8:20	9:00	9:20	9:40	10:00	Min.

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

Behinderungsklasse: H II - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	2:35	2:45	2:55	3:05	3:10	1:10	1:15	1:20	1:40	1:45	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	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	7:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	21	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulenzielwurf 6 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Keulenzielwurf 5 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	f) Keulenzielwurf 4 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	0:46	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	Min.
	b) 200 m Rollstuhlfahren	1:48	1:52	2:00	2:04	2:08	2:12	2:20	2:24	2:28	2:32	2:34	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	2:16	2:20	2:24	2:28	Min.
	c) 400 m Dreiradfahren	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:09	2:13	2:18	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	5,80	5,50	4,90	4,60	4,30	4,00	3,70	3,10	2,80	2,50	2,20	6,80	6,50	6,20	5,60	5,30	5,00	4,70	4,10	3,70	3,40	3,10	m
	b) Kugelstoßen	2,20	2,05	1,80	1,65	1,50	1,35	1,20	0,90	0,75	0,60	0,45	2,30	2,15	2,00	1,70	1,55	1,40	1,25	0,95	0,80	0,65	0,50	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	c) Keulenweitwurf (397 g)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,00	6,60	6,20	5,60	5,20	4,80	4,40	11,00	10,60	10,20	9,40	9,00	8,60	8,20	7,40	7,00	6,60	6,20	m
d) Bogenschießen 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) 800 m Rollstuhlfahren	7:20	7:40	8:20	8:40	9:00	9:20	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	6:40	7:00	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	Min.
	c) 3.000 m Dreiradfahren	13:30	14:00	15:00	15:30	16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	12:30	13:00	13:30	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.

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

Behinderungsklasse: H III - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:45	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) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulenzielwurf 8 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Keulenzielwurf 7 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	f) Keulenzielwurf 6 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	42,0	44,0	48,0	50,0	52,0	54,0	58,0	60,0	62,0	64,0	66,0	38,0	40,0	42,0	46,0	48,0	50,0	52,0	56,0	58,0	60,0	62,0	Sek.
	b) 400 m Dreiradfahren	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	4:00	4:08	4:16	4:24	4:32	2:40	2:48	2:56	3:12	3:20	3:28	3:36	3:52	4:00	4:08	4:16	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	6,80	6,50	5,90	5,60	5,30	5,00	4,70	4,10	3,80	3,50	3,20	7,80	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,00	4,75	m
	b) Kugelstoßen	3,00	2,85	2,55	2,40	2,25	2,10	1,95	1,65	1,50	1,35	1,20	3,60	3,45	3,30	3,00	2,85	2,70	2,50	2,25	2,10	1,95	1,80	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
	c) Keulenweitwurf (397 g)	10,00	9,60	8,80	8,40	8,00	7,60	7,20	6,40	6,00	5,60	5,20	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	8,40	8,00	7,60	7,20	m
d) Bogenschießen 1)	145	140	130	125	120	115	110	105	100	95	90	150	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	Ringe	
5	a) 200 m Schwimmen	14:40	15:15	16:25	17:10	17:55	18:40	19:50	20:35	21:20	22:05	22:50	14:30	15:05	15:45	16:45	17:15	17:45	18:15	19:15	19:45	20:15	20:45	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	14:40	15:10	16:10	16:40	17:10	17:40	18:40	19:10	19:40	20:10	20:40	13:00	13:30	14:00	15:00	15:30	16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	Min.

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

Behinderungsklasse: H IV - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	3:05	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) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 400 m Dreiradfahren	1:20	1:24	1:32	1:36	1:40	1:44	1:52	1:56	2:00	2:04	2:08	1:15	1:19	1:23	1:31	1:35	1:39	1:43	1:51	1:55	1:59	2:03	Min.
	b) 800 m Dreiradfahren	2:55	3:01	3:13	3:19	3:25	3:31	3:43	3:49	3:55	4:01	4:07	2:45	2:51	2:57	3:09	3:15	3:21	3:27	3:29	3:45	3:54	4:03	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	10,50	10,00	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,00	5,50	5,00	4,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
	b) Kugelstoßen	4,80	4,65	4,35	4,30	4,05	3,90	3,75	3,45	3,30	3,15	3,00	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,60	4,45	4,25	4,10	3,95	3,80	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
	c) Keulenweitwurf (397 g)	16,00	15,60	14,80	14,40	14,00	13,60	13,20	12,40	12,00	11,60	11,20	18,00	17,60	17,20	16,40	16,00	15,60	15,20	14,40	14,00	13,60	13,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	10,00	9,50	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	5,50	5,00	4,50	4,00	12,60	12,30	12,00	11,00	10,30	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
e) Bogenschießen 1)	150	145	135	130	125	120	115	105	100	95	90	155	150	145	135	130	125	120	110	105	100	95	Ringe	
5	a) 200 m Schwimmen	14:00	14:30	15:30	16:00	16:30	17:00	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	13:30	14:15	14:45	15:45	16:15	16:45	17:15	18:15	18:45	19:15	19:45	Min.
	b) 3.000 m Dreiradfahren	12:00	12:30	13:15	13:45	14:00	14:20	15:10	15:30	16:00	16:30	17:00	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:15	14:30	15:15	16:00	16:30	Min.

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

Behinderungsklasse: H V - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	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) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Lauf	19,0	19,6	20,8	21,4	22,0	22,6	23,6	24,6	26,0	27,0	28,0	17,0	17,7	18,4	19,8	20,5	21,2	21,9	22,6	24,0	24,7	25,4	Sek.
	b) 400 m Dreiradfahren	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
	c) 1.000 m Radfahren	3:00	3:04	3:12	3:16	3:20	3:24	3:32	3:36	3:40	3:44	4:06	2:50	2:54	2:58	3:06	3:10	3:14	3:18	3:26	3:30	3:34	3:38	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	9,50	9,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,00	4,50	4,00	3,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	b) Kugelstoßen	4,20	4,05	3,75	3,60	3,45	3,30	3,15	2,85	2,70	2,55	2,40	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,60	4,45	4,30	4,10	3,95	3,80	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
	c) Keulenweitwurf (397 g)	14,00	13,60	12,80	12,40	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	16,00	15,60	15,20	14,40	14,00	13,60	13,20	12,40	12,00	11,60	11,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	9,00	8,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	4,50	4,00	3,50	3,00	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	e) Bogenschießen 1)	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	85	150	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	14:40	15:10	16:10	16:40	17:10	17:40	18:40	19:10	19:40	20:10	20:40	14:00	14:45	15:15	16:15	16:45	17:15	17:45	18:45	19:15	19:45	20:15	Min.
	b) 3.000 m Dreiradfahren	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.
	c) 3.000 m Radfahren	10:00	10:12	10:36	10:48	11:00	11:12	11:36	11:48	12:00	12:12	13:18	9:30	9:42	9:54	10:18	10:30	10:42	10:54	11:18	11:30	11:42	11:54	Min.

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

Behinderungsklasse: H VI - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	4:40	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	5:35	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) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) 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
	f) Weitsprung	2,40	2,30	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,20	1,00	3,40	3,20	3,00	2,60	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20	m
3	a) 100 m Lauf	18,5	19,1	20,3	20,9	21,5	22,1	22,9	23,9	25,9	26,9	27,9	16,5	17,2	17,9	19,3	20,0	20,7	21,4	22,1	23,5	24,2	24,9	Sek.
	b) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:20	1:23	1:26	1:32	1:35	1:38	1:41	1:47	1:50	1:53	1:56	Min.
	c) 1.000 m Radfahren	2:55	2:59	3:07	3:11	3:15	3:19	3:27	3:31	3:35	3:39	3:43	2:45	2:49	2:53	3:01	3:05	3:09	3:13	3:21	3:25	3:29	3:33	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	6,00	5,50	14,00	13,70	13,40	12,80	12,50	12,20	11,90	11,30	11,00	10,70	10,40	m
	b) Kugelstoßen	5,00	4,85	4,55	4,40	4,25	4,10	3,95	3,65	3,50	3,35	3,20	6,00	5,85	5,70	5,40	5,25	5,10	4,95	4,65	4,50	4,35	4,20	m
	c) Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	d) Speerwurf (600 g)	11,00	10,50	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50	6,00	5,50	5,00	13,60	13,30	13,00	12,40	12,10	11,80	11,50	10,90	10,60	10,30	10,00	m
	e) Bogenschießen 1)	155	150	140	135	130	120	115	110	105	100	95	160	155	150	140	135	130	125	115	110	105	100	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	10:20	10:50	11:50	12:20	12:50	13:20	14:20	14:50	15:20	15:50	16:20	10:00	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	14:45	15:15	15:45	16:15	Min.
	b) 1.000 m Lauf	6:10	6:25	6:55	7:10	7:25	7:40	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	c) 1.500 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:15	8:45	9:15	10:00	10:30	11:00	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	d) 3.000 m Radfahren	9:30	10:00	10:15	10:30	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	9:00	9:15	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	Min.

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

Behinderungsklasse: H VII - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

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	3:28	3:38	3:58	4:08	4:18	4:28	4:48	4:58	5:08	5:18	5:28	3:20	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:35	4:55	5:05	5:15	5:25	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) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) 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
	f) Weitsprung	2,60	2,50	2,30	2,20	2,00	1,80	1,60	1,20	1,00	0,80	0,60	3,60	3,40	3,20	2,80	2,60	2,40	2,20	1,80	1,60	1,40	1,20	m
	g) Hochsprung	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	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
3	a) 100 m Lauf	18,0	18,6	19,8	20,4	21,0	21,8	23,2	24,2	25,4	26,4	27,4	16,0	16,7	17,4	18,8	19,5	20,2	20,9	21,6	23,0	23,7	24,4	Sek.
	b) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	1:45	1:48	1:51	1:54	Min.
	c) 1.000 m Radfahren	2:50	2:54	3:02	3:06	3:10	3:14	3:22	3:26	3:30	3:34	3:38	2:40	2:44	2:48	2:56	3:00	3:04	3:08	3:16	3:20	3:24	3:28	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	12,00	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	b) Kugelstoßen	4,20	4,05	3,75	3,60	3,45	3,30	3,15	2,85	2,70	2,55	2,40	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,70	4,55	4,25	4,10	3,95	3,80	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	kg
	c) Speerwurf (600 g)	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	6,00	5,50	12,60	12,30	12,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
d) Bogenschießen 1)	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	100	165	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	Ringe	
5	a) 300 m Schwimmen	15:30	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	15:00	15:40	16:20	17:40	18:20	19:00	19:40	21:00	21:40	22:20	23:00	Min.
	b) 1.000 m Lauf	7:00	7:15	7:45	8:00	8:15	8:30	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	c) 1.500 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:00	8:30	9:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	Min.
	d) 3.000 m Radfahren	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.

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