

**Behinderungsklasse: I - Frauen und Männer - Lern-Behinderte**

**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	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	7:30	8:00	8:30	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	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	--	--	--	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)	3,00	2,75	2,50	--	--	--	--	--	--	--	--	4,30	4,05	3,90	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95	0,85	--	--	--	1,90	1,80	1,70	1,60	1,40	1,30	1,20	1,10	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	11,4	11,8	12,2	12,6	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	--	--	--	10,4	10,8	11,2	11,6	12,4	12,8	13,2	14,0	Sek.
	b) 100 m Lauf	18,8	19,8	21,3	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	28,8	29,8	16,0	16,5	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:20	1:25	1:27	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:55	0:57	1:01	1:03	1:05	1:07	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:10	1:13	1:16	1:22	1:25	1:28	1:31	1:37	1:40	1:44	1:48	Min.
	f) 300 m Inline Skating 1)	1:05	1:07	1:11	1:13	1:15	1:17	1:20	1:22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:30	1:33	1:36	1:42	1:45	1:48	1:51	1:57	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,20	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,70	3,50	3,30	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,40	7,00	6,60	6,20	5,80	5,40	5,00	13,50	13,00	12,50	11,50	11,00	10,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	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
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	--	--	--	--	--	--	21,50	20,00	18,00	17,00	16,00	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	e) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
f) 100 m Schwimmen	2:40	3:02	3:12	3:37	3:52	4:07	4:22	4:45	5:00	5:15	5:30	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	3:50	4:10	4:20	4:30	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30	23:00	23:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:30	16:30	17:30	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	31:00	33:00	36:00	39:00	41:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	--	--	--	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:30	22:30	23:30	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	34:00	37:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	29:00	31:00	33:00	35:00	37:00	39:00	41:00	43:00	46:00	48:00	50:00	Min.
	f) 10 km Radfahren	30:00	32:00	34:00	37:00	39:00	43:00	47:00	51:00	55:00	58:00	61:00	27:30	30:00	32:30	35:00	37:30	42:30	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	Min.
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	4	10	10	10	8	8	8	6	6	6	6	6	km
	h) 5.000 m Inline Skating 1)	19:00	19:30	20:30	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	33:30	34:00	38:00	40:30	44:00	47:00	50:00	--	--	--	Min.
	j) 4 km Walking	42:00	45:00	48:00	51:00	54:00	57:00	61:00	61:00	61:00	68:00	72:00	40:00	42:00	44:00	48:00	50:00	55:00	60:00	60:00	65:00	66:00	70:00	Min.
	k) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	125:00	125:00	125:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	125:00	125:00	140:00	155:00	--	Min.
	l) Kegeln Bohle	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	440	Holz
Schere	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	Holz	
Bowling	475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	325	520	505	490	475	460	445	430	415	390	375	360	Pins	
Asphalt	360	345	335	325	310	298	285	273	260	248	236	400	393	386	370	363	356	340	335	328	321	314	Holz	

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt