

Behinderungsklasse: J - Frauen und Männer - geistige Behinderung**Ab 2008**

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen						Männer						erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-	
1	a) 50 m Schwimmen	3:00	3:30	4:00	4:15	4:30		2:30	3:00	3:30	3:45	4:00	4:15	Min.
2	a) Hochsprung	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	m
	c) Standweitsprung	1,35	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	m
	d) Beliebiger Sprung vom 1 m Brett	Nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit						Nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit						gekonnt
3	a) 50 m Lauf	10,3	11,0	12,0	13,4	13,7	14,2	9,6	10,3	11,3	12,6	13,0	13,5	Sek.
	b) 100 m Lauf	19,0	19,5	20,5	21,0	22,0	23,0	18,0	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	Sek.
	c) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	1:30	1:35	1:40	1:50	2:00	2:10	Min.
	d) 300 m Inline Skating (1)	0:55	0:56	0:57	0:58	0:59	1:00	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline Skating (1)	--	--	--	--	--	--	1:47	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,00	4,50	4,00	4,00	4,00	3,50	5,50	5,00	4,50	4,50	4,50	4,50	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	4	kg
	b) Schlagballweitwurf (80 g)	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,0	24,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	m
	c) Wurfballweitwurf (200 g)	14,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	19,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	m
	d) Medizinballweitwurf (1,5 kg)	4,00	3,70	3,40	3,40	3,40	3,20	4,50	4,00	3,70	3,70	3,70	3,50	m
e) 100 m Schwimmen	3:20	3:30	4:00	4:15	4:30	4:45	2:50	3:00	3:30	3:45	4:00	4:15	Min.	
5	a) 1.500 m Lauf	12:30	13:30	15:30	16:00	18:00	20:00	11:30	12:30	14:30	15:00	17:00	19:00	Min.
	b) 500 m Schwimmen	19:00	21:00	24:00	25:30	27:00	29:30	17:00	19:00	21:00	22:30	24:00	25:00	Min.
	c) 10 km Radfahren	32:00	34:00	36:00	37:00	38:00	39:00	31:00	33:00	35:00	36:00	37:00	38:00	Min.
	d) Skilanglauf in beliebiger Zeit	5	4	4	3	3	3	6	5	5	4	4	4	km
	e) 2 km Walking oder Nordic Walking	25:00	27:00	27:00	28:00	28:00	28:00	25:00	27:00	27:00	28:00	28:00	28:00	Min.
	f) 5.000 m Inline Skating (1)	22:00	23:30	25:00	26:30	28:00	30:00	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10.000 m Inline Skating (1)	--	--	--	--	--	--	47:00	48:00	53:00	55:00	58:00	60:00	Min.
	h) 10 km Wandern	130:00	140:00	140:00	150:00	150:00	150:00	130:00	140:00	140:00	150:00	150:00	150:00	Min.

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