

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:														
Strasse:					Ort:					PLZ:														
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					2 0																			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift					
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	05:57	05:15	04:28	05:52	05:05	04:23	05:36	04:54	04:12	05:26	04:38	03:56	05:15	04:33	03:46	05:05	04:17	03:35					
	b) Dauerlauf	07:36	11:24	16:09	09:30	14:15	19:00	14:15	19:00	28:30	19:00	28:30	38:00	28:30	38:00	47:30	42:45	57:00	71:15					
	c) Schwimmen	200 m						400 m																
		09:27	08:03	06:39	08:24	07:21	06:13	07:42	06:44	05:46	15:35	13:34	11:33	13:44	12:15	10:30	12:26	11:01	09:32					
	d) Radfahren	5 km						10 km																
					28:21	25:12	22:03	53:02	45:09	37:16	47:15	41:29	35:11	39:54	34:07	29:56	34:07	29:56	26:15					
	e) Kegeln - Asphalt	223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341					
	f) Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550					
g) Kegeln - Bowling	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468						
h) Kegeln - Schere	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473						
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)													
		5,70	8,55	12,35	8,55	11,40	14,25	10,45	14,25	17,10	15,20	18,05	21,85	19,00	22,80	25,65	22,80	25,65	30,40					
	b) Kugelstoßen	2 kg									3 kg													
											4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94	6,41					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,67	8,48	9,29	8,88	9,69	10,50	9,29	10,09	10,90					
d) Standweitsprung	1,00	1,19	1,33	1,09	1,24	1,43	1,24	1,38	1,57	1,33	1,52	1,71	1,47	1,62	1,81	1,57	1,71	1,90						
e) Medizinball (1 kg)	4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m										
		8,4	7,5	6,6	7,8	6,9	6,0	11,6	10,6	9,6	11,1	10,1	8,9	19,5	17,9	16,3	18,5	17,1	15,8					
	b) 25 m Schwimmen	48,8	40,4	32,0	44,1	35,7	29,4	41,0	33,1	26,8	36,8	30,5	24,7	34,7	28,9	22,6	32,0	26,8	21,0					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	43,1						37,8	32,6	38,9	33,6	28,4	32,6	28,4	24,7	28,4	25,7	22,6	26,3	23,6	21,0				
4 Koordination	a) Hochsprung							0,76	0,86	0,95	0,86	0,95	1,05	0,90	1,00	1,09	1,00	1,09	1,19					
	b) Weitsprung	1,79	2,07	2,36	1,99	2,27	2,56	2,19	2,47	2,76	2,66	2,95	3,23	3,04	3,33	3,61	3,23	3,52	3,80					
	c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte													
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	11						14	20	17	20	26	26	29	34	16,15	18,53	20,90	18,53	21,38	24,23	20,90	23,75	26,60	
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Kinder/Jugend w - A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsstufe: <b>A - Allgemeine Behinderung</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				2 0			
																				Jahr der letzten Prüfung			
																				Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	05:57	05:15	04:28	05:41	04:54	04:07	05:20	04:33	03:46	04:59	04:12	03:25	04:33	03:51	02:59	04:02	03:14	02:32				
	b) Dauerlauf	09:30	14:15	19:00	11:24	16:09	21:51	16:09	23:45	33:15	23:45	33:15	42:45	33:15	42:45	57:00	52:15	66:30	85:30				
	c) Schwimmen		200 m									400 m											
		09:27	07:42	06:29	08:24	07:05	05:57	07:21	06:39	05:26	14:10	12:05	10:14	12:36	10:46	09:16	11:33	10:09	08:45				
	d) Radfahren		5 km									10 km											
					27:50	24:41	21:31	50:56	43:03	35:11	45:09	38:51	33:05	33:36	29:24	25:12	28:21	24:41	21:31				
	e) Kegeln - Asphalt	281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413				
	f) Kegeln - Bohle	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633				
g) Kegeln - Bowling	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545					
h) Kegeln - Schere	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)											
		11,40	14,25	16,15	16,15	19,00	21,85	19,95	23,75	26,60	24,70	28,50	31,35	28,50	32,30	35,15	30,40	34,20	38,00				
	b) Kugelstoßen		3 kg									4 kg			5 kg								
											5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										10,09	10,90	11,71	11,31	12,11	12,92	12,11	12,92	13,73				
d) Standweitsprung	1,09	1,28	1,43	1,24	1,43	1,57	1,43	1,62	1,76	1,62	1,81	1,95	1,81	1,95	2,14	1,95	2,09	2,28					
e) Medizinball (1 kg)	6,74	7,45	8,16	7,24	7,95	8,66	7,74	8,45	9,16	8,24	8,95	9,66	8,74	9,45	10,16	9,24	9,95	10,66					
3 Schnelligkeit	a) Laufen		30 m						50 m						100 m								
		8,1	7,1	6,3	7,6	6,7	6,0	10,8	9,8	8,8	10,2	9,3	8,5	17,9	16,2	14,8	17,1	15,5	14,2				
	b) 25 m Schwimmen	48,3	39,9	31,5	43,1	34,7	27,3	37,8	30,5	23,6	34,7	28,4	22,1	32,6	26,8	21,0	31,0	25,7	20,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				39,9	34,7	29,4	36,8	32,0	27,3	31,0	27,3	23,6	25,2	22,6	20,0	23,1	20,5	17,9					
4 Koordination	a) Hochsprung		0,81						0,90						1,00								
	b) Weitsprung	2,07	2,36	2,64	2,27	2,56	2,84	2,47	2,76	3,04	3,04	3,33	3,61	3,61	3,90	4,18	4,09	4,37	4,66				
	c) Zielwurf		3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte														
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)		Drehwurf						Schleuderball															
	14	17	23	20	26	31	31	37	43	18,53	22,80	26,13	22,33	26,60	30,40	26,13	30,40	34,68					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Kinder/Jugend m – A