

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):										Behinderungs-kategorie: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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 Rollstuhlfahren	10:46	09:30	08:04	10:36	09:11	07:55	10:08	08:52	07:36	09:49	08:23	07:07	09:30	08:14	06:48	09:11	07:45	06:29				
	b) Dauerrollstuhlfahren	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30				
	c) Schwimmen	100m						200m															
		05:24	04:36	03:48	04:48	04:12	03:33	04:24	03:51	03:18	08:54	07:45	06:36	07:51	07:00	06:00	07:06	06:18	05:27				
	d) Handbike	5 km						10 km															
					48:36	43:12	37:48	90:54	77:24	63:54	81:00	71:06	60:18	68:24	58:30	51:18	58:30	51:18	45:00				
	e) Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226				
	f) Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435				
g) Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352					
h) Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)															
		3,30	4,95	7,15	4,95	6,60	8,25	6,05	8,25	9,90	8,80	10,45	12,65	11,00	13,20	14,85	13,20	14,85	17,60				
	b) Kugelstoßen							2 kg															
							2,61	2,89	3,16	3,03	3,30	3,58	3,16	3,44	3,71								
c) Keulenweitwurf	2,80	4,45	6,65	4,45	6,10	7,75	5,55	7,75	9,40	7,80	9,45	11,65	10,00	12,20	13,85	9,49	10,31	11,14					
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m									
		15,2	13,5	12,0	14,1	12,5	10,8	20,9	19,2	17,3	20,1	18,2	16,2	35,3	32,3	29,5	33,4	31,0	28,5				
	b) 25 m Schwimmen	88,4	73,2	58,0	79,8	64,6	53,2	74,1	59,9	48,5	66,5	55,1	44,7	62,7	52,3	40,9	58,0	48,5	38,0				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start							61,5	54,0	46,5	55,5	48,0	40,5	46,5	40,5	35,3	40,5	36,8	32,3	37,5	33,8	30,0		
4 Koordinator	a) 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				
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										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 w – H I

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):					Behinderungs-kategorie: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										2 0					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 Rollstuhlfahren			10:46	09:30	08:04	10:17	08:52	07:26	09:39	08:14	06:48	09:01	07:36	06:10	08:14	06:58	05:23	07:17	05:51	04:35				
	b)	Dauerrollstuhlfahren			07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00				
	c)	Schwimmen			100m						200m															
		05:24	04:24	03:42	04:48	04:03	03:24	04:12	03:48	03:06	08:06	06:54	05:51	07:12	06:09	05:18	06:36	05:48	05:00							
	d)	Handbike			5 km						10 km															
					47:42	42:18	36:54	87:18	73:48	60:18	77:24	66:36	56:42	57:36	50:24	43:12	48:36	42:18	36:54							
	e)	Kegeln - Asphalt			187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297				
	f)	Kegeln - Bohle			356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517				
g)	Kegeln - Bowling			284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429					
h)	Kegeln - Schere			288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435					
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)						Wurfball (200g)															
		6,60	8,25	9,35	9,35	11,00	12,65	11,55	13,75	15,40	14,30	16,50	18,15	16,50	18,70	20,35	17,60	19,80	22,00							
	b)	Kugelstoßen			2 kg						3 kg															
				3,44	3,71	3,99	3,85	4,13	4,40	4,13	4,40	4,68														
c)	Keulenweitwurf			6,10	7,75	8,85	8,85	10,50	12,15	11,05	13,25	14,90	13,30	15,50	17,15	15,50	17,70	19,35	12,38	13,20	14,03					
3 Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			30 m						50 m						100 m									
		14,6	12,9	11,4	13,7	12,2	10,8	19,6	17,7	16,0	18,4	16,9	15,4	32,3	29,3	26,8	31,0	28,1	25,7							
	b)	25 m Schwimmen			87,4	72,2	57,0	77,9	62,7	49,4	68,4	55,1	42,8	62,7	51,3	39,9	58,9	48,5	38,0	56,1	46,6	36,1				
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start						57,0	49,5	42,0	52,5	45,8	39,0	44,3	39,0	33,8	36,0	32,3	28,5	33,0	29,3	25,5					
4 Koordination	a)	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							
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					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 – H I

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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																	
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																											
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																	
										2 0										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 Rollstuhlfahren																		12:28	11:00	09:21	12:17	10:38	09:10	11:44	10:16	08:48	11:22	09:43	08:15	11:00	09:32	07:53	10:38	08:59	07:31
	b)	Dauerrollstuhlfahren																		04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30
	c)	Schwimmen																		100m									200m								
		08:06	06:54	05:42	07:12	06:18	05:20	06:36	05:47	04:57	13:21	11:37	09:54	11:46	10:30	09:00	10:39	09:27	08:11																		
	d)	Handbike																		2,5 km						5 km											
		27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00																					
	e)	Kegeln - Asphalt																		115	128	140	126	140	154	137	153	168	149	165	182	160	178	195	171	190	209
	f)	Kegeln - Bohle																		275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418
g)	Kegeln - Bowling																		207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	
h)	Kegeln - Schere																		212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	
2 Kraft	a)	Schlagball (80g)																		2,70	4,05	5,85	4,05	5,40	6,75	4,95	6,75	8,10	7,20	8,55	10,35	9,00	10,80	12,15	10,80	12,15	14,40
		Wurfball (200g)																		2,14	2,36	2,59	2,48	2,70	2,93	2,59	2,81	3,04									
	b)	Kugelstoßen																		2,20	3,55	5,35	3,55	4,90	6,25	4,45	6,25	7,60	6,20	7,55	9,35	8,00	9,80	11,15	7,76	8,44	9,11
3 Schnelligkeit	a)	30 m																		17,6	15,6	13,9	16,3	14,5	12,5	24,2	22,2	20,0	23,3	21,1	18,7	40,9	37,4	34,1	38,7	35,9	33,0
		50 m																		23,3	21,1	18,7	40,9	37,4	34,1	38,7	35,9	33,0									
	b)	100 m																		97,7	80,9	64,1	88,2	71,4	58,8	81,9	66,2	53,6	73,5	60,9	49,4	69,3	57,8	45,2	64,1	53,6	42,0
c)		200 m Handbike mit fliegendem Start																		73,8	64,8	55,8	66,6	57,6	48,6	55,8	48,6	42,3	48,6	44,1	38,7	45,0	40,5	36,0			
4 Koordinator	a)	3 m Abstand Kreismitte																		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
		5 m Abstand Kreismitte																		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause																		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	
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 w – H II

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):					Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										2 0					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 Rollstuhlfahren	12:28	11:00	09:21	11:55	10:16	08:37	11:11	09:32	07:53	10:27	08:48	07:09	09:32	08:04	06:14	08:26	06:47	05:19							
	b) Dauerrollstuhlfahren	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00							
	c) Schwimmen	100m						200m																		
		08:06	06:36	05:33	07:12	06:04	05:06	06:18	05:42	04:39	12:09	10:21	08:47	10:48	09:13	07:57	09:54	08:42	07:30							
	d) Handbike	2,5 km						5 km																		
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30							
	e) Kegeln - Asphalt	173	193	212	185	205	226	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281							
	f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501							
g) Kegeln - Bowling	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413								
h) Kegeln - Schere	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418								
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																		
		5,40	6,75	7,65	7,65	9,00	10,35	9,45	11,25	12,60	11,70	13,50	14,85	13,50	15,30	16,65	14,40	16,20	18,00							
	b) Kugelstoßen							2 kg						3 kg												
							2,81	3,04	3,26	3,15	3,38	3,60	3,38	3,60	3,83											
c) Keulenweitwurf	4,90	6,25	7,15	7,15	8,50	9,85	8,95	10,75	12,10	10,70	12,50	13,85	12,50	14,30	15,65	10,13	10,80	11,48								
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m												
		16,9	15,0	13,2	15,8	14,1	12,5	22,7	20,5	18,5	21,3	19,6	17,8	37,4	33,9	31,0	35,9	32,6	29,7							
	b) 25 m Schwimmen	96,6	79,8	63,0	86,1	69,3	54,6	75,6	60,9	47,3	69,3	56,7	44,1	65,1	53,6	42,0	62,0	51,5	39,9							
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start							68,4	59,4	50,4	63,0	54,9	46,8	53,1	46,8	40,5	43,2	38,7	34,2	39,6	35,1	30,6					
4 Koordinator	a) 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							
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					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 – H II

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: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										2 0					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)	400 m Rollstuhlfahren																							
		b)	Dauerrollstuhlfahren																							
		c)	100m									200m														
			11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48						
		d)	1 km						2 km																	
						13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30						
		e)	74	83	91	86	95	105	97	108	118	108	120	132	119	133	146	131	145	160						
		f)	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369						
		g)	167	185	204	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286						
h)	171	190	209	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292								
i)	Dauerschwimmen in Minuten																									
2	Kraft	a)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)														
			1,50	2,25	3,25	2,25	3,00	3,75	2,75	3,75	4,50	4,00	4,75	5,75	5,00	6,00	6,75	6,00	6,75	8,00						
		b)	Kugelstoßen												2 kg											
		1,19	1,31	1,44	1,38	1,50	1,63	1,44	1,56	1,69																
c)	Keulenweitwurf																									
	1,00	1,75	2,75	1,75	2,50	3,25	2,25	3,25	4,00	3,00	3,75	4,75	4,00	5,00	5,75	5,00	5,75	7,00								
3	Schnelligkeit	a)	30 m						50 m						100 m											
			24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0						
		b)	25 m Schwimmen																							
	120,9	100,1	79,3	109,2	88,4	72,8	101,4	81,9	66,3	91,0	75,4	61,1	85,8	71,5	55,9	79,3	66,3	52,0								
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start																									
		102,5	90,0	77,5	92,5	80,0	67,5	77,5	67,5	58,8	67,5	61,3	53,8	62,5	56,3	50,0										
4	Koordinator	a)	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						
		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x							
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 w – H III

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):					Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers															
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung										
										2 0					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)	400 m Rollstuhlfahren																						
		b)	Dauerrollstuhlfahren																						
		c)	100m									200m													
			11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50					
		d)	1 km									2 km													
						13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15					
		e)	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248					
		f)	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468					
		g)	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380					
h)	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385							
i)	Dauerschwimmen in Minuten																								
2	Kraft	a)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)													
			3,00	3,75	4,25	4,25	5,00	5,75	5,25	6,25	7,00	6,50	7,50	8,25	7,50	8,50	9,25	8,00	9,00	10,00					
		b)	Kugelstoßen									2 kg													
c)	2,50	3,25	3,75	3,75	4,50	5,25	4,75	5,75	6,50	5,50	6,50	7,25	6,50	7,50	8,25	7,00	8,00	9,00							
3	Schnelligkeit	a)	30 m						50 m						100 m										
			23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5					
		b)	25 m Schwimmen																						
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start																								
4	Koordinator	a)	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					
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause																								
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 – H III