

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: I - Geistige Behinderung			
										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 Lauf	10:12	09:00	07:39	10:03	08:42	07:30	09:36	08:24	07:12	09:18	07:57	06:45	09:00	07:48	06:27	08:42	07:21	06:09				
	b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	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	200 m									400 m												
		12:36	10:44	08:52	11:12	09:48	08:17	10:16	08:59	07:42	20:46	18:05	15:24	18:19	16:20	14:00	16:34	14:42	12:43				
	d) Radfahren	2,5 km									5 km												
					17:01	15:07	13:14	31:49	27:05	22:22	28:21	24:53	21:06	23:56	20:29	17:57	20:29	17:57	15:45				
	e) Kegeln - Asphalt	133	148	162	144	160	176	155	173	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231				
	f) Kegeln - Bohle	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440				
	g) Kegeln - Bowling	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358				
	h) Kegeln - Schere	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363				
i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		3,60	5,40	7,80	5,40	7,20	9,00	6,60	9,00	10,80	9,60	11,40	13,80	12,00	14,40	16,20	14,40	16,20	19,20				
	b) Kugelstoßen	2 kg									3 kg												
											2,85	3,15	3,45	3,30	3,60	3,90	3,45	3,75	4,05				
c) Standweitsprung	0,63	0,75	0,84	0,69	0,78	0,90	0,78	0,87	0,99	0,84	0,96	1,08	0,93	1,02	1,14	0,99	1,08	1,20					
d) Medizinball (1 kg)	3,00	3,30	3,75	3,25	3,55	4,00	3,50	3,80	4,25	3,75	4,05	4,50	4,00	4,30	4,75	4,25	4,55	5,00					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		11,2	9,9	8,8	10,4	9,2	8,0	15,4	14,1	12,7	14,8	13,4	11,9	26,0	23,8	21,7	24,6	22,8	21,0				
	b) 25 m Schwimmen	65,1	53,9	42,7	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4				43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0					
4 Koordinations	a) Hochsprung							0,48	0,54	0,60	0,54	0,60	0,66	0,57	0,63	0,69	0,63	0,69	0,75				
	b) Weitsprung	0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40				
	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													
	7	9	13	11	13	16	16	18	22	10,20	11,70	13,20	11,70	13,50	15,30	13,20	15,00	16,80					
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 – 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):										Behinderungsklasse: I - Geistige Behinderung				
										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 Lauf	10:12	09:00	07:39	09:45	08:24	07:03	09:09	07:48	06:27	08:33	07:12	05:51	07:48	06:36	05:06	06:54	05:33	04:21					
	b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	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	200 m									400 m													
		12:36	10:16	08:38	11:12	09:27	07:56	09:48	08:52	07:14	18:54	16:06	13:39	16:48	14:21	12:22	15:24	13:32	11:40					
	d) Radfahren	2,5 km						5 km																
		16:42	14:48	12:55	30:33	25:50	21:06	27:05	23:19	19:51	20:10	17:38	15:07	17:01	14:48	12:55								
	e) Kegeln - Asphalt	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303					
	f) Kegeln - Bohle	360	400	440	374	415	457	387	430	473	401	445	490	414	460	506	428	475	523					
	g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435					
	h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440					
i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30						
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)													
		7,20	9,00	10,20	10,20	12,00	13,80	12,60	15,00	16,80	15,60	18,00	19,80	18,00	20,40	22,20	19,20	21,60	24,00					
	b) Kugelstoßen	3 kg									4 kg			5 kg										
		3,75	4,05	4,35	4,20	4,50	4,80	4,50	4,80	5,10														
c) Standweitsprung	0,69	0,81	0,90	0,78	0,90	0,99	0,90	1,02	1,11	1,02	1,14	1,23	1,14	1,23	1,35	1,23	1,32	1,44						
d) Medizinball (1 kg)	4,65	5,10	5,55	4,90	5,35	5,80	5,15	5,60	6,05	5,40	5,85	6,30	5,65	6,10	6,55	5,90	6,35	6,80						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m										
		10,8	9,5	8,4	10,1	9,0	8,0	14,4	13,0	11,8	13,6	12,5	11,3	23,8	21,6	19,7	22,8	20,7	18,9					
	b) 25 m Schwimmen	64,4	53,2	42,0	57,4	46,2	36,4	50,4	40,6	31,5	46,2	37,8	29,4	43,4	35,7	28,0	41,3	34,3	26,6					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	53,2									46,2									39,2					
4 Koordinaton	a) Hochsprung	0,51									0,57									0,63				
	b) Weitsprung	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94					
	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														
	9	11	14	13	16	20	20	23	27	11,70	14,40	16,50	14,10	16,80	19,20	16,50	19,20	21,90						
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 – I