

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 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) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 28:48 | 25:24 | 22:06 | 28:18 | 25:00 | 21:36 | 30:36 | 25:18 | 22:24 | 34:36 | 28:24 | 23:24 | 38:24 | 30:42 | 24:24 | 40:48 | 33:12 | 25:36 | | |
| | | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 54:13 | 51:29 | 48:22 | 51:52 | 49:08 | 46:25 | 52:16 | 49:32 | 46:48 | 52:39 | 49:55 | 47:11 | 54:36 | 50:42 | 47:11 | 56:56 | 52:16 | 47:35 | | |
| | | c) 10 km Radfahren | 36:14 | 32:46 | 29:18 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 35:17 | 31:49 | 28:21 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 37:48 | 33:23 | 29:37 | 40:19 | 34:58 | 31:11 | | |
| | | d) Kegeln - Asphalt | 315 | 350 | 385 | 315 | 350 | 385 | 315 | 350 | 385 | 304 | 338 | 371 | 304 | 338 | 371 | 293 | 325 | 358 | | |
| | | e) Kegeln - Bohle | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | |
| | | f) Kegeln - Bowling | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | |
| | | g) Kegeln - Schere | 423 | 470 | 517 | 423 | 470 | 517 | 423 | 470 | 517 | 410 | 455 | 501 | 410 | 455 | 501 | 396 | 440 | 484 | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 6,00 | 6,40 | 7,00 | 5,80 | 6,40 | 6,80 | 5,60 | 6,20 | 6,80 | 5,20 | 6,00 | 6,60 | 4,80 | 5,80 | 6,60 | 4,20 | 5,40 | 6,60 | | |
| | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,10 | 5,53 | 5,95 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | | |
| | | b) Kugelstoßen | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,03 | 9,75 | 10,48 | 8,67 | 9,39 | 10,12 | 7,95 | 8,67 | 9,39 | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 1,16 | 1,30 | 1,44 | 1,12 | 1,26 | 1,40 | 1,05 | 1,19 | 1,37 | 0,95 | 1,12 | 1,30 | 0,88 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 0,98 | 1,16 | | |
| | | d) Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | |
| | | | 27,3 | 24,8 | 23,0 | 27,8 | 25,2 | 23,4 | 28,4 | 25,8 | 24,0 | 29,4 | 26,7 | 24,6 | 30,6 | 27,9 | 25,5 | 16,5 | 14,9 | 13,2 | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 35,4 | 28,8 | 22,2 | 34,8 | 28,8 | 22,2 | 36,0 | 30,0 | 23,4 | 39,0 | 31,8 | 25,2 | 43,2 | 34,8 | 26,4 | 48,0 | 37,8 | 28,2 | | |
| | | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 33,6 | 30,8 | 27,3 | 34,3 | 30,8 | 27,3 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | 36,4 | 32,9 | 30,1 | 38,5 | 34,3 | 30,8 | 40,6 | 35,7 | 31,5 | | |
| | | d) Gehen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | |
| | | | 54,6 | 49,5 | 45,9 | 55,5 | 50,4 | 46,8 | 56,7 | 51,6 | 48,0 | 58,8 | 53,4 | 49,2 | 61,2 | 55,8 | 51,0 | 33,0 | 29,7 | 26,4 | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | | |
| | | b) Schleuderball (1 kg) | 18,80 | 21,20 | 23,20 | 19,20 | 21,60 | 23,60 | 19,20 | 21,60 | 23,60 | 17,60 | 20,00 | 22,00 | 16,80 | 19,20 | 21,20 | 15,60 | 18,00 | 20,00 | | |
| | | | 7 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) Geschicklichkeitsgehen 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 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 | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 42:24 | 34:48 | 25:48 | 21:36 | 18:00 | 13:48 | 22:18 | 18:24 | 14:18 | 22:48 | 18:42 | 14:36 | 23:18 | 18:54 | 14:42 | 23:48 | 19:18 | 15:12 | | | | |
| | b) | 58:53 | 53:49 | 48:22 | 60:50 | 55:23 | 49:55 | 62:24 | 56:56 | 51:29 | 64:21 | 58:07 | 52:39 | 65:43 | 59:40 | 54:36 | 68:50 | 61:37 | 56:10 | | | | |
| | c) | 42:13 | 36:51 | 32:27 | 43:28 | 38:26 | 33:42 | 45:03 | 39:41 | 34:58 | 46:37 | 40:57 | 35:55 | 47:34 | 41:54 | 36:51 | 49:08 | 43:09 | 38:07 | | | | |
| | d) | 281 | 313 | 344 | 270 | 300 | 330 | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | | | | |
| | e) | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | |
| | f) | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | | |
| g) | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | | | | | |
| 2 Kraft | a) | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,40 | 4,80 | 6,20 | 3,20 | 4,60 | 6,00 | 3,00 | 4,40 | 5,80 | 2,80 | 4,20 | 5,60 | 2,60 | 4,00 | 5,40 | | | | |
| | b) | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,46 | 4,89 | 5,31 | 4,46 | 5,10 | 5,95 | 4,25 | 4,89 | 5,53 | 4,04 | 4,68 | 5,31 | 3,83 | 4,46 | 5,31 | 3,61 | 4,25 | 5,10 | | | | |
| | c) | 7,59 | 8,31 | 9,03 | 7,59 | 8,67 | 10,12 | 7,23 | 8,31 | 9,39 | 6,86 | 7,95 | 9,03 | 6,50 | 7,59 | 9,03 | 6,14 | 7,23 | 8,67 | | | | |
| d) | 0,77 | 0,95 | 1,12 | 0,70 | 0,88 | 1,05 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,63 | 0,81 | 0,98 | 0,63 | 0,81 | 0,95 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,3 | 15,5 | 13,7 | 17,9 | 16,1 | 14,3 | 18,6 | 16,8 | 14,9 | 18,9 | 17,1 | 15,3 | 19,2 | 17,4 | 15,6 | 19,5 | 17,7 | 15,9 | | | | |
| | b) | 52,8 | 42,0 | 30,0 | 57,6 | 46,8 | 33,6 | 61,8 | 51,0 | 36,6 | 65,4 | 53,4 | 39,0 | 67,8 | 55,8 | 41,4 | 70,8 | 57,6 | 43,2 | | | | |
| | c) | 42,7 | 37,8 | 32,2 | 44,8 | 39,2 | 32,9 | 46,9 | 40,6 | 33,6 | 49,0 | 42,0 | 35,0 | 50,4 | 43,4 | 35,7 | 53,2 | 44,8 | 37,1 | | | | |
| d) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 34,5 | 30,9 | 27,3 | 35,7 | 32,1 | 28,5 | 37,2 | 33,6 | 29,7 | 37,8 | 34,2 | 30,6 | 38,4 | 34,8 | 31,2 | 39,0 | 35,4 | 31,8 | | | | | |
| 4 Koordination | a) | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | | | |
| | b) | 14,80 | 17,20 | 19,20 | 13,20 | 16,00 | 18,40 | 12,40 | 15,20 | 17,60 | 11,60 | 14,40 | 16,80 | 10,80 | 13,60 | 16,00 | 10,40 | 13,20 | 15,60 | | | | |
| | c) | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| d) | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12:18 | 10:00 | 07:48 | 12:30 | 10:12 | 08:06 | 12:42 | 10:30 | 08:30 | 12:54 | 10:42 | 08:48 | | | | | | | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 72:09 | 63:34 | 58:07 | 76:50 | 66:30 | 60:27 | 81:07 | 70:28 | 63:58 | 86:04 | 74:53 | 67:52 | | | | | | | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 51:21 | 44:25 | 39:41 | 53:14 | 47:15 | 41:16 | 56:23 | 50:24 | 43:28 | 58:35 | 52:17 | 45:41 | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 214 | 238 | 261 | 203 | 225 | 248 | 191 | 213 | 234 | 180 | 200 | 220 | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 2,60 | 3,80 | 5,20 | 2,40 | 3,80 | 5,00 | 2,40 | 3,60 | 4,80 | 2,20 | 3,40 | 4,40 | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,61 | 4,46 | 5,31 | 3,40 | 4,25 | 4,89 | 3,19 | 3,83 | 4,68 | 2,76 | 3,61 | 4,25 | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,14 | 7,59 | 9,03 | 5,78 | 7,23 | 8,31 | 5,42 | 6,50 | 7,95 | 4,70 | 6,14 | 7,23 | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,63 | 0,81 | 0,95 | 0,63 | 0,77 | 0,91 | 0,60 | 0,74 | 0,88 | 0,56 | 0,70 | 0,84 | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12,5 | 11,3 | 9,9 | 13,2 | 11,9 | 10,7 | 14,3 | 12,9 | 11,6 | 15,6 | 14,3 | 12,9 | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 73,2 | 60,0 | 45,6 | 76,2 | 62,4 | 48,0 | 78,6 | 64,2 | 49,8 | 79,8 | 65,4 | 51,0 | | | | | | | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 54,6 | 46,2 | 38,5 | 56,7 | 48,3 | 39,9 | 58,8 | 50,4 | 42,0 | 62,3 | 53,2 | 44,1 | | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 24,9 | 22,5 | 19,8 | 26,4 | 23,7 | 21,3 | 28,5 | 25,8 | 23,1 | 31,2 | 28,5 | 25,8 | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,42 | 0,49 | 0,56 | 0,42 | 0,46 | 0,49 | | | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 9,60 | 12,40 | 14,80 | 8,80 | 11,60 | 14,00 | 7,60 | 10,40 | 12,80 | 6,00 | 8,80 | 11,20 | | | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| Übung | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 27:06 | 23:48 | 20:24 | 26:36 | 23:24 | 19:42 | 27:48 | 24:00 | 20:24 | 30:54 | 25:48 | 21:36 | 34:36 | 28:48 | 23:06 | 38:54 | 31:42 | 24:30 | | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 44:28 | 41:20 | 38:13 | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 48:45 | 44:28 | 39:47 | 50:42 | 45:38 | 41:44 | 51:29 | 47:11 | 42:07 | | | |
| | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29:37 | 26:47 | 24:15 | 29:18 | 26:28 | 23:37 | 31:30 | 28:02 | 24:34 | 33:42 | 29:37 | 25:31 | 36:32 | 31:30 | 26:09 | 39:41 | 32:46 | 27:24 | | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 362 | 403 | 443 | 362 | 403 | 443 | 351 | 390 | 429 | | | | |
| e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 554 | 615 | 677 | 554 | 615 | 677 | 581 | 645 | 710 | 540 | 600 | 660 | 540 | 600 | 660 | 527 | 585 | 644 | | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 509 | 565 | 622 | 468 | 520 | 572 | 468 | 520 | 572 | 455 | 505 | 556 | | | | |
| g) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 513 | 570 | 627 | 473 | 525 | 578 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 8,20 | 8,80 | 9,40 | 8,00 | 8,80 | 9,40 | 7,80 | 8,60 | 9,40 | 7,20 | 8,20 | 9,20 | 6,60 | 7,80 | 9,00 | 6,20 | 7,40 | 8,60 | | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6,59 | 7,01 | 7,44 | 6,59 | 7,23 | 7,65 | 6,38 | 7,01 | 7,44 | 5,95 | 6,59 | 7,01 | 5,74 | 6,16 | 6,80 | 5,31 | 5,95 | 6,59 | | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11,20 | 11,92 | 12,64 | 11,20 | 12,28 | 13,01 | 10,84 | 11,92 | 12,64 | 10,12 | 11,20 | 11,92 | 9,75 | 10,48 | 11,56 | 9,03 | 10,12 | 11,20 | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,44 | 1,58 | 1,72 | 1,30 | 1,47 | 1,65 | 1,16 | 1,37 | 1,58 | 1,09 | 1,30 | 1,51 | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | 24,0 | 21,9 | 19,8 | 23,7 | 21,6 | 19,5 | 24,5 | 22,2 | 20,0 | 25,2 | 22,7 | 20,4 | 26,4 | 23,9 | 21,3 | 14,4 | 13,1 | 11,6 | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 33,6 | 27,6 | 21,0 | 32,4 | 26,4 | 18,6 | 34,8 | 27,6 | 19,8 | 37,8 | 28,8 | 20,4 | 42,0 | 31,8 | 22,2 | 46,2 | 35,4 | 22,8 | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 28,7 | 25,2 | 21,7 | 28,0 | 24,5 | 21,0 | 29,4 | 25,2 | 21,0 | 31,5 | 25,9 | 21,0 | 33,6 | 28,0 | 21,7 | 37,1 | 30,1 | 23,1 | | | | |
| d) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | |
| | 48,0 | 43,8 | 39,6 | 47,4 | 43,2 | 39,0 | 48,9 | 44,4 | 39,9 | 50,4 | 45,3 | 40,8 | 52,8 | 47,7 | 42,6 | 28,8 | 26,1 | 23,1 | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,09 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,88 | 0,95 | 1,02 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | |
| | b) | Schleuderball (1 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 25,20 | 28,80 | 32,40 | 26,40 | 30,40 | 33,60 | 26,00 | 30,00 | 33,20 | 24,00 | 28,00 | 32,00 | 22,80 | 26,80 | 30,80 | 22,40 | 26,40 | 30,40 | | | |
| c) | 7 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) | Geschicklichkeitsgehen 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 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) Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 41:24 | 33:24 | 24:48 | 20:54 | 17:12 | 12:54 | 21:24 | 17:30 | 13:36 | 21:48 | 17:42 | 13:42 | 22:06 | 18:06 | 13:48 | 22:06 | 18:18 | 13:54 | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 53:26 | 48:45 | 42:54 | 55:23 | 49:55 | 44:51 | 56:56 | 50:42 | 46:01 | 59:05 | 52:39 | 47:11 | 60:58 | 54:13 | 48:22 | 63:34 | 56:10 | 50:42 | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 41:35 | 34:39 | 28:21 | 43:09 | 35:55 | 29:18 | 44:25 | 36:51 | 29:56 | 45:03 | 37:48 | 30:14 | 45:41 | 38:07 | 30:33 | 46:18 | 38:45 | 31:11 | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 340 | 378 | 415 | 329 | 365 | 402 | 317 | 353 | 388 | 306 | 340 | 374 | 295 | 328 | 360 | 284 | 315 | 347 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 5,60 | 7,00 | 8,40 | 5,20 | 6,80 | 8,20 | 4,80 | 6,60 | 8,00 | 4,60 | 6,20 | 7,80 | 4,20 | 5,80 | 7,40 | 4,00 | 5,60 | 7,20 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,31 | 5,95 | 6,80 | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,10 | 5,95 | 6,80 | 4,89 | 5,74 | 6,38 | 4,80 | 5,60 | 6,20 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,67 | 9,75 | 10,84 | 9,03 | 10,12 | 11,56 | 8,67 | 9,75 | 10,84 | 8,67 | 10,12 | 11,56 | 8,31 | 9,75 | 10,84 | 8,16 | 9,52 | 10,54 | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,02 | 1,23 | 1,44 | 0,95 | 1,16 | 1,37 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,88 | 1,09 | 1,30 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15,0 | 13,4 | 11,9 | 15,5 | 13,7 | 12,3 | 15,8 | 14,1 | 12,8 | 16,2 | 14,6 | 13,2 | 16,8 | 15,3 | 13,7 | 17,6 | 16,1 | 14,4 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 50,4 | 39,0 | 24,6 | 54,0 | 42,0 | 27,6 | 58,8 | 44,4 | 30,0 | 61,2 | 46,8 | 32,4 | 63,0 | 48,6 | 34,2 | 66,0 | 51,6 | 37,2 | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 39,9 | 32,2 | 23,8 | 42,0 | 33,6 | 25,2 | 44,8 | 35,0 | 25,9 | 46,9 | 36,4 | 26,6 | 49,0 | 37,8 | 27,3 | 50,4 | 39,9 | 28,0 | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30,0 | 26,7 | 23,7 | 30,9 | 27,3 | 24,6 | 31,5 | 28,2 | 25,5 | 32,4 | 29,1 | 26,4 | 33,6 | 30,6 | 27,3 | 35,1 | 32,1 | 28,8 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,81 | 0,88 | 0,95 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,60 | 0,70 | 0,77 | 0,56 | 0,67 | 0,74 | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 21,60 | 25,60 | 30,00 | 20,40 | 24,80 | 29,20 | 18,80 | 23,20 | 28,00 | 18,00 | 22,40 | 27,20 | 16,00 | 20,40 | 24,40 | 14,80 | 19,20 | 23,20 | | | | |
| | c) Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2018 | | | | | |
|--|--|----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|---------|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | 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 | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | a) Schwimmen | 11:18 | 09:12 | 07:18 | 11:24 | 09:24 | 07:24 | 11:24 | 09:36 | 07:42 | 11:42 | 09:48 | 08:06 | | | | | | | | | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 67:13 | 59:05 | 56:10 | 71:22 | 62:12 | 56:10 | 74:53 | 65:43 | 58:53 | 80:09 | 69:41 | 62:24 | | | | | | | | | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 46:56 | 39:41 | 32:27 | 47:53 | 40:38 | 33:23 | 48:50 | 41:54 | 34:58 | 49:46 | 42:50 | 36:32 | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 272 | 303 | 333 | 261 | 290 | 319 | 250 | 278 | 305 | 239 | 265 | 292 | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | a) Medizinball (2 kg) | 3,60 | 5,20 | 6,80 | 3,40 | 5,00 | 6,60 | 3,20 | 4,80 | 6,40 | 2,80 | 4,40 | 6,00 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4,89 | 5,53 | 6,38 | 4,68 | 5,31 | 6,16 | 4,25 | 5,10 | 5,74 | 3,83 | 4,46 | 5,31 | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,31 | 9,39 | 10,84 | 7,95 | 9,03 | 10,48 | 7,23 | 8,67 | 9,75 | 6,50 | 7,59 | 9,03 | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,84 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 1,02 | 1,23 | 0,70 | 0,91 | 1,12 | 0,63 | 0,84 | 1,05 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | a) Laufen | 10,8 | 9,6 | 8,6 | 11,4 | 10,4 | 9,0 | 12,8 | 11,6 | 10,1 | 13,7 | 12,5 | 10,8 | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 69,0 | 54,6 | 40,2 | 70,8 | 57,6 | 43,2 | 71,4 | 58,8 | 45,6 | 72,0 | 60,0 | 48,0 | | | | | | | | | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 52,5 | 41,3 | 30,1 | 54,6 | 44,1 | 32,2 | 57,4 | 46,2 | 34,3 | 60,9 | 49,7 | 37,8 | | | | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21,6 | 19,2 | 17,1 | 22,8 | 20,7 | 18,0 | 25,5 | 23,1 | 20,1 | 27,3 | 24,9 | 21,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,53 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 12,80 | 16,80 | 20,80 | 11,20 | 15,20 | 19,20 | 9,60 | 13,20 | 16,80 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | | | | | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 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) | Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 31:12 | 27:31 | 23:56 | 30:39 | 27:05 | 23:24 | 33:09 | 27:25 | 24:16 | 37:29 | 30:46 | 25:21 | 41:36 | 33:16 | 26:26 | 44:12 | 35:58 | 27:44 | | | | | | | | |
| | | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 58:23 | 55:26 | 52:05 | 55:52 | 52:55 | 49:59 | 56:17 | 53:20 | 50:24 | 56:42 | 53:46 | 50:49 | 58:48 | 54:36 | 50:49 | 61:19 | 56:17 | 51:14 | | | | | | | | |
| | | c) | 10 km Radfahren | 41:24 | 37:26 | 33:29 | 41:02 | 37:05 | 32:46 | 40:19 | 36:22 | 32:24 | 41:02 | 37:05 | 32:46 | 43:12 | 38:10 | 33:50 | 46:05 | 39:58 | 35:38 | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 317 | 353 | 388 | 317 | 353 | 388 | 306 | 340 | 374 | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | |
| | g) | Kegeln - Schere | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | 423 | 470 | 517 | 410 | 455 | 501 | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 5,25 | 5,60 | 6,13 | 5,08 | 5,60 | 5,95 | 4,90 | 5,43 | 5,95 | 4,55 | 5,25 | 5,78 | 4,20 | 5,08 | 5,78 | 3,68 | 4,73 | 5,78 | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,00 | 5,40 | 5,80 | 4,80 | 5,20 | 5,60 | 4,40 | 4,80 | 5,20 | | | | | | | | |
| | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,50 | 9,18 | 9,86 | 8,16 | 8,84 | 9,52 | 7,48 | 8,16 | 8,84 | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 25 m Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 38,4 | 31,2 | 24,1 | 37,7 | 31,2 | 24,1 | 39,0 | 32,5 | 25,4 | 42,3 | 34,5 | 27,3 | 46,8 | 37,7 | 28,6 | 52,0 | 41,0 | 30,6 | | | | | | | | |
| | | b) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 38,4 | 35,2 | 31,2 | 39,2 | 35,2 | 31,2 | 40,0 | 36,0 | 32,0 | 41,6 | 37,6 | 34,4 | 44,0 | 39,2 | 35,2 | 46,4 | 40,8 | 36,0 | | | | | | | | |
| | c) | Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 54,6 | 49,5 | 45,9 | 55,5 | 50,4 | 46,8 | 56,7 | 51,6 | 48,0 | 58,8 | 53,4 | 49,2 | 61,2 | 55,8 | 51,0 | 33,0 | 29,7 | 26,4 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Schleuderball (1 kg) | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16,45 | 18,55 | 20,30 | 16,80 | 18,90 | 20,65 | 16,80 | 18,90 | 20,65 | 15,40 | 17,50 | 19,25 | 14,70 | 16,80 | 18,55 | 13,65 | 15,75 | 17,50 | | | | | | | | |
| | | b) | Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| | c) | Geschicklichkeitsgehen 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | 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): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 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) | Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | |
| | | | 45:56 | 37:42 | 27:57 | 23:24 | 19:30 | 14:57 | 24:09 | 19:56 | 15:29 | 24:42 | 20:16 | 15:49 | 25:15 | 20:29 | 15:56 | 25:47 | 20:54 | 16:28 | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 63:25 | 57:58 | 52:05 | 65:31 | 59:38 | 53:46 | 67:12 | 61:19 | 55:26 | 69:18 | 62:35 | 56:42 | 70:46 | 64:16 | 58:48 | 74:08 | 66:22 | 60:29 | | |
| | c) | 10 km Radfahren | 48:14 | 42:07 | 37:05 | 49:41 | 43:55 | 38:31 | 51:29 | 45:22 | 39:58 | 53:17 | 46:48 | 41:02 | 54:22 | 47:53 | 42:07 | 56:10 | 49:19 | 43:34 | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | 295 | 328 | 360 | 284 | 315 | 347 | 272 | 303 | 333 | 261 | 290 | 319 | 250 | 278 | 305 | 239 | 265 | 292 | | |
| | e) | Kegeln - Bohle | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | |
| | f) | Kegeln - Bowling | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | |
| g) | Kegeln - Schere | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | 3,33 | 4,55 | 5,60 | 2,98 | 4,20 | 5,43 | 2,80 | 4,03 | 5,25 | 2,63 | 3,85 | 5,08 | 2,45 | 3,68 | 4,90 | 2,28 | 3,50 | 4,73 | | |
| | b) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | |
| | | | 4,20 | 4,60 | 5,00 | 4,20 | 4,80 | 5,60 | 4,00 | 4,60 | 5,20 | 3,80 | 4,40 | 5,00 | 3,60 | 4,20 | 5,00 | 3,40 | 4,00 | 4,80 | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,14 | 7,82 | 8,50 | 7,14 | 8,16 | 9,52 | 6,80 | 7,82 | 8,84 | 6,46 | 7,48 | 8,50 | 6,12 | 7,14 | 8,50 | 5,78 | 6,80 | 8,16 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 25 m Schwimmen | 57,2 | 45,5 | 32,5 | 62,4 | 50,7 | 36,4 | 67,0 | 55,3 | 39,7 | 70,9 | 57,9 | 42,3 | 73,5 | 60,5 | 44,9 | 76,7 | 62,4 | 46,8 | | |
| | b) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 48,8 | 43,2 | 36,8 | 51,2 | 44,8 | 37,6 | 53,6 | 46,4 | 38,4 | 56,0 | 48,0 | 40,0 | 57,6 | 49,6 | 40,8 | 60,8 | 51,2 | 42,4 | | |
| | c) | Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,5 | | | 30,9 | 27,3 | 35,7 | 32,1 | 28,5 | 37,2 | 33,6 | 29,7 | 37,8 | 34,2 | 30,6 | 38,4 | 34,8 | 31,2 | 39,0 | 35,4 | 31,8 | | | |
| 4 Koordination | a) | Schleuderball (1 kg) | 12,95 | 15,05 | 16,80 | 11,55 | 14,00 | 16,10 | 10,85 | 13,30 | 15,40 | 10,15 | 12,60 | 14,70 | 9,45 | 11,90 | 14,00 | 9,10 | 11,55 | 13,65 | | |
| | b) | Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | |
| c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | Prüfausweisnummer: | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | 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): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 13:19 | 10:50 | 08:27 | 13:33 | 11:03 | 08:47 | 13:46 | 11:22 | 09:13 | 13:59 | 11:35 | 09:32 | | | | | | | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 77:42 | 68:28 | 62:35 | 82:44 | 71:37 | 65:06 | 87:22 | 75:53 | 68:53 | 92:41 | 80:38 | 73:05 | | | | | | | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 58:41 | 50:46 | 45:22 | 60:50 | 54:00 | 47:10 | 64:26 | 57:36 | 49:41 | 66:58 | 59:46 | 52:12 | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 227 | 253 | 278 | 216 | 240 | 264 | 205 | 228 | 250 | 194 | 215 | 237 | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 2,28 | 3,33 | 4,55 | 2,10 | 3,33 | 4,38 | 2,10 | 3,15 | 4,20 | 1,93 | 2,98 | 3,85 | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,40 | 4,20 | 5,00 | 3,20 | 4,00 | 4,60 | 3,00 | 3,60 | 4,40 | 2,60 | 3,40 | 4,00 | | | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,78 | 7,14 | 8,50 | 5,44 | 6,80 | 7,82 | 5,10 | 6,12 | 7,48 | 4,42 | 5,78 | 6,80 | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 25 m Schwimmen | 79,3 | 65,0 | 49,4 | 82,6 | 67,6 | 52,0 | 85,2 | 69,6 | 54,0 | 86,5 | 70,9 | 55,3 | | | | | | | | | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 62,4 | 52,8 | 44,0 | 64,8 | 55,2 | 45,6 | 67,2 | 57,6 | 48,0 | 71,2 | 60,8 | 50,4 | | | | | | | | | | |
| | c) Gehen | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 24,9 | 22,5 | 19,8 | 26,4 | 23,7 | 21,3 | 28,5 | 25,8 | 23,1 | 31,2 | 28,5 | 25,8 | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Schleuderball (1 kg) | 8,40 | 10,85 | 12,95 | 7,70 | 10,15 | 12,25 | 6,65 | 9,10 | 11,20 | 5,25 | 7,70 | 9,80 | | | | | | | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Erzielte Leistungen | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | |
| Übung | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | | | |
| | 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. | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29:22 | 25:47 | 22:06 | 28:49 | 25:21 | 21:21 | 30:07 | 26:00 | 22:06 | 33:29 | 27:57 | 23:24 | 37:29 | 31:12 | 25:02 | 42:08 | 34:21 | 26:33 | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 49:08 | 45:47 | 42:25 | 47:53 | 44:31 | 41:10 | 49:08 | 45:47 | 42:25 | 52:30 | 47:53 | 42:50 | 54:36 | 49:08 | 44:56 | 55:26 | 50:49 | 45:22 | | |
| | c) 10 km Radfahren | 33:50 | 30:36 | 27:43 | 33:29 | 30:14 | 27:00 | 36:00 | 32:02 | 28:05 | 38:31 | 33:50 | 29:10 | 41:46 | 36:00 | 29:53 | 45:22 | 37:26 | 31:19 | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 376 | 418 | 459 | 376 | 418 | 459 | 365 | 405 | 446 | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 567 | 630 | 693 | 567 | 630 | 693 | 581 | 645 | 710 | 554 | 615 | 677 | 554 | 615 | 677 | 540 | 600 | 660 | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 495 | 550 | 605 | 495 | 550 | 605 | 509 | 565 | 622 | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 468 | 520 | 572 | | |
| | g) Kegeln - Schere | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 513 | 570 | 627 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 7,18 | 7,70 | 8,23 | 7,00 | 7,70 | 8,23 | 6,83 | 7,53 | 8,23 | 6,30 | 7,18 | 8,05 | 5,78 | 6,83 | 7,88 | 5,43 | 6,48 | 7,53 | | |
| | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6,20 | 6,60 | 7,00 | 6,20 | 6,80 | 7,20 | 6,00 | 6,60 | 7,00 | 5,60 | 6,20 | 6,60 | 5,40 | 5,80 | 6,40 | 5,00 | 5,60 | 6,20 | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 10,54 | 11,22 | 11,90 | 10,54 | 11,56 | 12,24 | 10,20 | 11,22 | 11,90 | 9,52 | 10,54 | 11,22 | 9,18 | 9,86 | 10,88 | 8,50 | 9,52 | 10,54 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 25 m Schwimmen | 36,4 | 29,9 | 22,8 | 35,1 | 28,6 | 20,2 | 37,7 | 29,9 | 21,5 | 41,0 | 31,2 | 22,1 | 45,5 | 34,5 | 24,1 | 50,1 | 38,4 | 24,7 | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 32,8 | 28,8 | 24,8 | 32,0 | 28,0 | 24,0 | 33,6 | 28,8 | 24,0 | 36,0 | 29,6 | 24,0 | 38,4 | 32,0 | 24,8 | 42,4 | 34,4 | 26,4 | | |
| | c) Gehen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 48,0 | 43,8 | 39,6 | 47,4 | 43,2 | 39,0 | 48,9 | 44,4 | 39,9 | 50,4 | 45,3 | 40,8 | 52,8 | 47,7 | 42,6 | 28,8 | 26,1 | 23,1 | | | |
| 4 Koordination | a) Schleuderball (1 kg) | 22,05 | 25,20 | 28,35 | 23,10 | 26,60 | 29,40 | 22,75 | 26,25 | 29,05 | 21,00 | 24,50 | 28,00 | 19,95 | 23,45 | 26,95 | 19,60 | 23,10 | 26,60 | | |
| | b) Zielwurf | 7 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 | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen 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 | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | 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): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 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) Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 44:51 | 36:11 | 26:52 | 22:39 | 18:38 | 13:59 | 23:11 | 18:58 | 14:44 | 23:37 | 19:11 | 14:50 | 23:56 | 19:37 | 14:57 | 23:56 | 19:49 | 15:03 | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 57:32 | 52:30 | 46:12 | 59:38 | 53:46 | 48:18 | 61:19 | 54:36 | 49:34 | 63:38 | 56:42 | 50:49 | 65:40 | 58:23 | 52:05 | 68:28 | 60:29 | 54:36 | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 47:31 | 39:36 | 32:24 | 49:19 | 41:02 | 33:29 | 50:46 | 42:07 | 34:12 | 51:29 | 43:12 | 34:34 | 52:12 | 43:34 | 34:55 | 52:55 | 44:17 | 35:38 | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 353 | 393 | 432 | 342 | 380 | 418 | 331 | 368 | 404 | 320 | 355 | 391 | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 527 | 585 | 644 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 455 | 505 | 556 | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 4,90 | 6,13 | 7,35 | 4,55 | 5,95 | 7,18 | 4,20 | 5,78 | 7,00 | 4,03 | 5,43 | 6,83 | 3,68 | 5,08 | 6,48 | 3,50 | 4,90 | 6,30 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,80 | 5,40 | 6,00 | 5,00 | 5,60 | 6,40 | 4,80 | 5,40 | 6,00 | 4,80 | 5,60 | 6,40 | 4,60 | 5,40 | 6,00 | 4,50 | 5,30 | 5,90 | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,16 | 9,18 | 10,20 | 8,50 | 9,52 | 10,88 | 8,16 | 9,18 | 10,20 | 8,16 | 9,52 | 10,88 | 7,82 | 9,18 | 10,20 | 7,65 | 9,01 | 10,03 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 25 m Schwimmen | 54,6 | 42,3 | 26,7 | 58,5 | 45,5 | 29,9 | 63,7 | 48,1 | 32,5 | 66,3 | 50,7 | 35,1 | 68,3 | 52,7 | 37,1 | 71,5 | 55,9 | 40,3 | | | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,6 | 36,8 | 27,2 | 48,0 | 38,4 | 28,8 | 51,2 | 40,0 | 29,6 | 53,6 | 41,6 | 30,4 | 56,0 | 43,2 | 31,2 | 57,6 | 45,6 | 32,0 | | | | |
| | c) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30,0 | 26,7 | 23,7 | 30,9 | 27,3 | 24,6 | 31,5 | 28,2 | 25,5 | 32,4 | 29,1 | 26,4 | 33,6 | 30,6 | 27,3 | 35,1 | 32,1 | 28,8 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Schleuderball (1 kg) | 18,90 | 22,40 | 26,25 | 17,85 | 21,70 | 25,55 | 16,45 | 20,30 | 24,50 | 15,75 | 19,60 | 23,80 | 14,00 | 17,85 | 21,35 | 12,95 | 16,80 | 20,30 | | | | |
| | b) Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | 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): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | 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. | | | | | | | | |
| | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12:15 | 09:58 | 07:55 | 12:21 | 10:11 | 08:01 | 12:21 | 10:24 | 08:20 | 12:41 | 10:37 | 08:47 | | | | | | | | | | |
| | b) | 72:23 | 63:38 | 60:29 | 76:52 | 66:59 | 60:29 | 80:38 | 70:46 | 63:25 | 86:19 | 75:02 | 67:12 | | | | | | | | | | |
| | c) | 53:38 | 45:22 | 37:05 | 54:43 | 46:26 | 38:10 | 55:48 | 47:53 | 39:58 | 56:53 | 48:58 | 41:46 | | | | | | | | | | |
| | d) | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | | | | | | | |
| | e) | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | |
| | f) | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | | | | | | | | | |
| g) | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | 3,15 | 4,55 | 5,95 | 2,98 | 4,38 | 5,78 | 2,80 | 4,20 | 5,60 | 2,45 | 3,85 | 5,25 | | | | | | | | | | |
| | b) | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,60 | 5,20 | 6,00 | 4,40 | 5,00 | 5,80 | 4,00 | 4,80 | 5,40 | 3,60 | 4,20 | 5,00 | | | | | | | | | | |
| c) | 7,82 | 8,84 | 10,20 | 7,48 | 8,50 | 9,86 | 6,80 | 8,16 | 9,18 | 6,12 | 7,14 | 8,50 | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 74,8 | 59,2 | 43,6 | 76,7 | 62,4 | 46,8 | 77,4 | 63,7 | 49,4 | 78,0 | 65,0 | 52,0 | | | | | | | | | | |
| | b) | 60,0 | 47,2 | 34,4 | 62,4 | 50,4 | 36,8 | 65,6 | 52,8 | 39,2 | 69,6 | 56,8 | 43,2 | | | | | | | | | | |
| | c) | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21,6 | 19,2 | 17,1 | 22,8 | 20,7 | 18,0 | 25,5 | 23,1 | 20,1 | 27,3 | 24,9 | 21,6 | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | 11,20 | 14,70 | 18,20 | 9,80 | 13,30 | 16,80 | 8,40 | 11,55 | 14,70 | 7,35 | 10,50 | 13,65 | | | | | | | | | | |
| | b) | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| c) | 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 Jahre: 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – C II