

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: D I - Einseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf			24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	20:21				
	b)	10 km Lauf			93:08	86:32	79:56	91:51	84:31	78:39	91:51	84:31	78:06	92:35	85:48	78:28	96:26	87:27	78:39	100:28	89:28	78:50				
	c)	Schwimmen			800 m																					
		26:24	23:17	20:16	25:56	22:55	19:48	28:03	23:11	20:32	31:43	26:02	21:27	35:12	28:09	22:22	37:24	30:26	23:28							
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03				
	e)	20 km Radfahren			63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27				
	f)	Kegeln - Asphalt			342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391				
	g)	Kegeln - Bohle			513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594				
	h)	Kegeln - Bowling			446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512				
	i)	Kegeln - Schere			450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517				
2 Kraft	a)	Kugelstoßen			4 kg																					
		6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18							
	b)	Standweitsprung			1,49	1,67	1,85	1,44	1,62	1,80	1,35	1,53	1,76	1,22	1,44	1,67	1,13	1,35	1,62	1,04	1,26	1,49				
c)	Wurfball (200 g)			24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	22,70	25,10	29,10	21,20	23,60	27,60	19,70	22,10	26,10					
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m						
		20,0	18,2	16,8	20,4	18,5	17,2	20,8	18,9	17,6	21,6	19,6	18,0	22,4	20,5	18,7	12,1	10,9	9,7							
	b)	25 m Schwimmen			32,5	26,4	20,4	31,9	26,4	20,4	33,0	27,5	21,5	35,8	29,2	23,1	39,6	31,9	24,2	44,0	34,7	25,9				
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			26,4	24,2	21,5	27,0	24,2	21,5	27,5	24,8	22,0	28,6	25,9	23,7	30,3	27,0	24,2	31,9	28,1	24,8					
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,99	1,08	1,17	0,99	1,08	1,17	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,81	0,90	0,99				
	b)	Weitsprung			3,06	3,33	3,60	3,06	3,33	3,60	2,97	3,24	3,51	2,88	3,15	3,42	2,79	3,06	3,33	2,70	2,97	3,24				
	c)	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				
	d)	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	10	15	20					
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 - D 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):										Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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) 3.000 m Lauf	27:08	23:39	20:43	27:41	24:23	21:05	28:25	25:07	21:49	29:09	25:51	22:33	29:53	26:35	23:17	30:26	27:08	23:50				
	b) 10 km Lauf	104:52	91:29	80:07	107:26	94:03	81:24	110:11	96:59	83:47	113:07	99:55	86:43	116:14	103:02	89:50	120:27	107:15	94:03				
	c) Schwimmen	800 m			1600 m			2400 m			3200 m			4000 m									
		38:52	31:54	23:39	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36				
	e) 20 km Radfahren	73:42	64:21	56:39	75:54	67:06	58:51	78:39	69:18	61:03	81:24	71:30	62:42	83:03	73:09	64:21	85:48	75:21	66:33				
	f) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308				
	g) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495				
	h) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413				
	i) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418				
2 Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg			6 kg			8 kg			10 kg			12 kg									
		4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70				
	b) Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,13	1,35	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22				
c) Wurfball (200 g)	18,20	20,60	24,60	17,20	19,60	23,60	16,20	18,60	22,60	15,20	17,60	21,60	14,20	16,60	20,60	13,20	15,60	19,60					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m			100 m			150 m			200 m			250 m									
		12,7	11,3	10,0	13,1	11,8	10,5	13,6	12,3	10,9	13,9	12,5	11,2	14,1	12,8	11,4	14,3	13,0	11,7				
		48,4	38,5	27,5	52,8	42,9	30,8	56,7	46,8	33,6	60,0	49,0	35,8	62,2	51,2	38,0	64,9	52,8	39,6				
b) 25 m Schwimmen	33,6	29,7	25,3	35,2	30,8	25,9	36,9	31,9	26,4	38,5	33,0	27,5	39,6	34,1	28,1	41,8	35,2	29,2					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	0,81	0,90	0,99	0,77	0,86	0,95	0,72	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81					
4 Koordination	a) Hochsprung	2,52	2,88	3,15	2,34	2,70	3,06	2,25	2,61	2,97	2,16	2,52	2,88	2,07	2,43	2,79	1,89	2,25	2,61				
	b) Weitsprung	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) Schleuderball (1 kg)	5 m Abstand Kreismitte			10 m Abstand Kreismitte			15 m Abstand Kreismitte			20 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) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte			10 m Abstand Kreismitte			15 m Abstand Kreismitte			20 m Abstand Kreismitte			3 m Abstand Kreismitte										
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 - D 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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				20			
																				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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	27:30	35:45	32:27	29:09										
	b) 10 km Lauf	126:52	113:40	100:28	134:34	121:22	108:10	142:05	128:53	115:41	150:09	136:57	123:45										
	c) Schwimmen	200 m																					
		11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21										
	e) 20 km Radfahren	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45										
	f) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253										
	g) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429										
	h) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347										
i) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352											
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																					
		4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75										
		0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08										
b) Standweitsprung	12,20	14,60	18,10	11,20	13,60	17,10	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		9,1	8,3	7,3	9,7	8,7	7,8	10,5	9,5	8,5	11,4	10,5	9,5										
		67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8										
b) 25 m Schwimmen	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	0,59	0,68	0,77	0,59	0,68	0,77	0,54	0,63	0,72	0,54	0,59	0,63											
4 Koordination	a) Hochsprung	1,62	1,98	2,34	1,44	1,80	2,16	1,17	1,53	1,89	0,99	1,35	1,71										
	b) Weitsprung	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) Schleuderball (1 kg)	3 m Abstand zur Kreismitte																					
	d) Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen - D 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):										Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf		19:04	16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	21:49	19:04	16:30	23:06	20:21	17:25									
		b)	10 km Lauf		69:40	63:04	56:28	68:45	62:09	55:00	72:36	65:16	57:12	76:38	67:17	60:19	81:35	72:03	62:31	86:43	76:27	66:11									
		c)	Schwimmen		800 m																										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42									
		e)	20 km Radfahren		51:42	46:45	42:21	51:09	46:12	41:15	55:00	48:57	42:54	58:51	51:42	44:33	63:48	55:00	45:39	69:18	57:12	47:51									
		f)	Kegeln - Asphalt		401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462									
		g)	Kegeln - Bohle		581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677									
		h)	Kegeln - Bowling		509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589									
i)	Kegeln - Schere		513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594											
2	Kraft	a)	Kugelstoßen		6 kg																										
b)	Standweitsprung		1,89	2,07	2,25	1,89	2,07	2,25	1,85	2,03	2,21	1,67	1,89	2,12	1,49	1,76	2,03	1,40	1,67	1,94											
c)	Wurfball (200 g)		30,60	33,80	37,00	29,10	32,30	35,50	27,60	30,80	34,00	26,10	29,30	32,50	24,60	27,80	31,00	23,10	26,30	29,50											
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m															50 m											
b)	25 m Schwimmen		30,8	25,3	19,3	29,7	24,2	17,1	31,9	25,3	18,2	34,7	26,4	18,7	38,5	29,2	20,4	42,4	32,5	20,9											
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		22,6	19,8	17,1	22,0	19,3	16,5	23,1	19,8	16,5	24,8	20,4	16,5	26,4	22,0	17,1	29,2	23,7	18,2											
4	Koordination	a)	Hochsprung		1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,40	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,35	1,13	1,22	1,31	1,08	1,17	1,26									
		b)	Weitsprung		4,05	4,32	4,59	3,96	4,23	4,50	3,87	4,14	4,41	3,78	4,05	4,32	3,69	3,96	4,32	3,51	3,87	4,23									
		c)	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									
		d)	Zielwurf		7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte											
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 - D 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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)																					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																					
																				Jahr der letzten Prüfung																					
										20										Schule/Verein/Einrichtung																					
										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.			Datum, Unterschrift				
										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										Übung																															
										a) 3.000 m Lauf										24:23	21:27	18:09	25:40	22:22	19:04	26:13	22:55	19:37	26:57	23:39	20:21	27:30	24:12	20:54	27:52	24:34	21:16				
										b) 10 km Lauf										92:02	80:29	69:51	97:10	84:20	72:03	100:39	87:38	74:26	104:08	90:56	77:44	107:48	94:36	81:24	112:23	99:11	85:59				
										c) Schwimmen										800 m						400 m															
																				37:57	30:37	22:44	19:10	15:46	11:50	19:37	16:03	12:28	19:59	16:14	12:33	20:16	16:36	12:39	20:16	16:46	12:45				
										d) 7,5 km Walking/Nordic Walking										71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15				
										e) 20 km Radfahren										72:36	60:30	49:30	75:21	62:42	51:09	77:33	64:21	52:15	78:39	66:00	52:48	79:45	66:33	53:21	80:51	67:39	54:27				
										f) Kegeln - Asphalt										367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380				
										g) Kegeln - Bohle										540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578				
										h) Kegeln - Bowling										468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490				
i) Kegeln - Schere										473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495														
2 Kraft										a) Kugelstoßen										6 kg			5 kg			4 kg															
																				5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,30	6,30	7,00				
										b) Standweitsprung										1,31	1,58	1,85	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67				
c) Wurfball (200 g)										21,60	24,80	28,00	20,60	23,80	27,00	19,60	22,80	26,00	18,60	21,80	25,00	17,60	20,80	24,00	16,60	19,80	23,00														
3 Schnelligkeit										a) Laufen										50 m																					
																				11,0	9,8	8,7	11,3	10,0	9,0	11,6	10,3	9,4	11,9	10,7	9,7	12,3	11,2	10,0	12,9	11,8	10,6				
										b) 25 m Schwimmen										46,2	35,8	22,6	49,5	38,5	25,3	53,9	40,7	27,5	56,1	42,9	29,7	57,8	44,6	31,4	60,5	47,3	34,1				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start										31,4	25,3	18,7	33,0	26,4	19,8	35,2	27,5	20,4	36,9	28,6	20,9	38,5	29,7	21,5	39,6	31,4	22,0														
4 Koordination										a) Hochsprung										1,04	1,13	1,22	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,77	0,90	0,99	0,72	0,86	0,95				
										b) Weitsprung										3,33	3,69	4,05	3,24	3,60	3,96	3,06	3,42	3,78	2,88	3,24	3,60	2,61	2,97	3,33	2,43	2,79	3,24				
										c) 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				
										d) 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														
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 - D I

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):										Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	28:36	25:18	22:00	29:09	25:51	22:33	30:15	26:57	23:39	32:49	29:31	26:13										
	b) 10 km Lauf	118:04	104:52	91:40	124:29	111:17	98:05	132:11	118:59	105:47	140:26	127:14	114:02										
	c) Schwimmen	200 m																					
		10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00										
	e) 20 km Radfahren	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48										
	f) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325										
	g) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512										
	h) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424										
i) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429											
2 Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg																					
		5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94										
	b) Standweitsprung	1,08	1,35	1,62	1,04	1,31	1,58	0,90	1,17	1,44	0,81	1,08	1,35										
c) Wurfball (200 g)	15,60	18,80	21,50	14,60	17,80	20,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		7,9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9										
	b) 25 m Schwimmen	63,3	50,1	36,9	64,9	52,8	39,6	65,5	53,9	41,8	66,0	55,0	44,0										
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,68	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81	0,63	0,72	0,81										
	b) Weitsprung	2,16	2,61	2,97	1,89	2,34	2,79	1,71	2,16	2,61	1,44	1,89	2,34										
	c) 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										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer - D 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):					Behinderungsstufe: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung	
					2 0																
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) 3.000 m Lauf	26:24	24:00	21:36	26:12	23:48	21:24	26:24	23:48	21:36	26:48	24:12	21:48	27:48	24:36	22:00	28:48	25:12	22:12		
	b) 10 km Lauf	101:36	94:24	87:12	100:12	92:12	85:48	100:12	92:12	85:12	101:00	93:36	85:36	105:12	95:24	85:48	109:36	97:36	86:00		
	c) 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		
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	76:27	72:36	68:12	73:09	69:18	65:27	73:42	69:51	66:00	74:15	70:24	66:33	77:00	71:30	66:33	80:18	73:42	67:06		
	e) 20 km Radfahren	69:00	62:24	55:48	68:24	61:48	54:36	67:12	60:36	54:00	68:24	61:48	54:36	72:00	63:36	56:24	76:48	66:36	59:24		
	f) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
	g) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
	h) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
i) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501			
2 Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg																			
		5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85		
	b) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
c) Wurfball (200 g)	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	20,30	22,40	25,90	18,80	20,90	24,40	17,30	19,40	22,90			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
		21,8	19,8	18,4	22,2	20,2	18,7	22,7	20,6	19,2	23,5	21,4	19,7	24,5	22,3	20,4	13,2	11,9	10,6		
	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	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0			
4 Koordination	a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
	b) Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
	c) Schleuderball (1 kg)	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		
	d) 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			
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																					

Frauen - D 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):					Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)													
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung								
					2 0										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) 3.000 m Lauf	29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00				
	b) 10 km Lauf	114:24	99:48	87:24	117:12	102:36	88:48	120:12	105:48	91:24	123:24	109:00	94:36	126:48	112:24	98:00	131:24	117:00	102:36				
	c) Schwimmen	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				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12				
	e) 20 km Radfahren	80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36				
	f) Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292				
	g) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479				
	h) Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396				
i) Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402					
2 Kraft	a) Kugelstoßen	4 kg						3 kg															
		4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40				
	b) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08				
c) Wurfball (200 g)	15,80	17,90	21,40	14,80	16,90	20,40	13,80	15,90	19,40	12,80	14,90	18,40	11,80	13,90	17,40	10,80	12,90	16,40					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7				
		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				
b) 25 m Schwimmen	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	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					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72				
	b) Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32				
	c) 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				
	d) 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					
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																							

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: D II - Einseitige Armbehinderung (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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48										
	b) 10 km Lauf	138:24	124:00	109:36	146:48	132:24	118:00	155:00	140:36	126:12	163:48	149:24	135:00										
	c) 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										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42										
	e) 20 km Radfahren	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00										
	f) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237										
	g) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413										
	h) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330										
i) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336											
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																					
		3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50										
	b) Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96										
c) Wurfball (200 g)	9,80	11,90	14,90	8,80	10,90	13,90	5,80	7,90	10,90	5,80	7,90	10,90											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		10,0	9,0	7,9	10,6	9,5	8,5	11,4	10,3	9,2	12,5	11,4	10,3										
	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	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56										
	b) Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52										
	c) 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										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
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																							

Frauen - D 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):					Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)														
					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) 3.000 m Lauf	20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00					
	b) 10 km Lauf	76:00	68:48	61:36	75:00	67:48	60:00	79:12	71:12	62:24	83:36	73:24	65:48	89:00	78:36	68:12	94:36	83:24	72:12					
	c) Schwimmen	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					
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24					
	e) 20 km Radfahren	56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12					
	f) Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446					
	g) Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660					
	h) Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572					
i) Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578						
2 Kraft	a) Kugelstoßen	6 kg																						
		6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98					
	b) Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72					
c) Wurfball (200 g)	27,40	30,20	33,00	25,90	28,70	31,50	24,40	27,20	30,00	22,90	25,70	28,50	21,40	24,20	27,00	19,90	22,70	25,50						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m							
		19,2	17,5	15,8	19,0	17,3	15,6	19,6	17,8	16,0	20,2	18,1	16,3	21,1	19,1	17,0	11,5	10,4	9,2					
	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	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8						
4 Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12					
	b) Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76					
	c) 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					
	d) 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						
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gesamtpunktzahl				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 1:				
Variante 3: <12 Jahren: 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 - D 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):										Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (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) 3.000 m Lauf	26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12				
	b) 10 km Lauf	100:24	87:48	76:12	106:00	92:00	78:36	109:48	95:36	81:12	113:36	99:12	84:48	117:36	103:12	88:48	122:36	108:12	93:48				
	c) 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				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30				
	e) 20 km Radfahren	79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24				
	f) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363				
	g) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561				
	h) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473				
i) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479					
2 Kraft	a) Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg															
		5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,40	6,08	6,98				
	b) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48				
c) Wurfball (200 g)	18,40	21,20	24,00	17,40	20,20	23,00	16,40	19,20	22,00	15,40	18,20	21,00	14,40	17,20	20,00	13,40	16,20	19,00					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		12,0	10,7	9,5	12,4	10,9	9,8	12,6	11,3	10,2	13,0	11,6	10,6	13,4	12,2	10,9	14,0	12,8	11,5				
	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	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84				
	b) Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88				
	c) 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				
	d) 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					
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																							

Männer - D 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):					Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36								
	b) 10 km Lauf	128:48	114:24	100:00	135:48	121:24	107:00	144:12	129:48	115:24	153:12	138:48	124:24								
	c) Schwimmen	200 m																			
		11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06								
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00								
	e) 20 km Radfahren	89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36								
	f) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308								
	g) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495								
	h) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
i) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413									
2 Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg																			
		5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6,08	4,05	4,73	5,63								
	b) Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20								
c) Wurfball (200 g)	12,40	15,20	17,50	11,40	14,20	16,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
		8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6								
	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	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
	b) Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
	c) Schleuderball (1 kg)	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65								
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20									
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																					