

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):																					
										Behinderungskategorie: I - Geistige Behinderung																					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										2 0																					
																				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) 1.500 m Lauf	17:49	16:12	14:35	17:41	16:04	14:27	17:49	16:04	14:35	18:05	16:20	14:43	18:46	16:36	14:51	19:26	17:01	14:59											
		b) Schwimmen	800 m																												
			33:36	29:38	25:47	33:01	29:10	25:12	35:42	29:31	26:08	40:22	33:08	27:18	44:48	35:49	28:28	47:36	38:44	29:52											
		c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	51:26	48:50	45:53	49:13	46:37	44:02	49:35	46:59	44:24	49:57	47:22	44:46	51:48	48:06	44:46	54:01	49:35	45:08											
		d) 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											
		e) Kegeln - Asphalt	279	310	341	279	310	341	279	310	341	268	298	327	268	298	327	257	285	314											
		f) Kegeln - Bohle	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517											
		g) Kegeln - Bowling	383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435											
		h) Kegeln - Schere	387	430	473	387	430	473	387	430	473	374	415	457	374	415	457	360	400	440											
		i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00											
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,50	4,80	5,25	4,35	4,80	5,10	4,20	4,65	5,10	3,90	4,50	4,95	3,60	4,35	4,95	3,15	4,05	4,95											
		b) Kugelstoßen	4 kg																												
			4,55	4,90	5,25	4,55	4,90	5,25	4,55	4,90	5,25	4,38	4,73	5,08	4,20	4,55	4,90	3,85	4,20	4,55											
c) Standweitsprung	0,99	1,11	1,23	0,96	1,08	1,20	0,90	1,02	1,17	0,81	0,96	1,11	0,75	0,90	1,08	0,69	0,84	0,99													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m													
			25,5	23,1	21,4	25,9	23,5	21,8	26,5	24,1	22,4	27,4	24,9	23,0	28,6	26,0	23,8	15,4	13,9	12,3											
		b) 25 m Schwimmen	41,3	33,6	25,9	40,6	33,6	25,9	42,0	35,0	27,3	45,5	37,1	29,4	50,4	40,6	30,8	56,0	44,1	32,9											
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													
4	Koordination	a) Hochsprung	0,66	0,72	0,78	0,66	0,72	0,78	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,54	0,60	0,66											
		b) Weitsprung	2,04	2,22	2,40	2,04	2,22	2,40	1,98	2,16	2,34	1,92	2,10	2,28	1,86	2,04	2,22	1,80	1,98	2,16											
		c) 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											
d) Schleuderball (1 kg)	14,10	15,90	17,40	14,40	16,20	17,70	14,40	16,20	17,70	13,20	15,00	16,50	12,60	14,40	15,90	11,70	13,50	15,00													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

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: I - Geistige Behinderung																																															
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																																															
																				Jahr der letzten Prüfung																																															
										2 0										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																														
										19:59			17:25			15:15			20:23			17:57			15:32			20:56			18:30			16:04			21:28			19:02			16:36			22:00			19:35			17:09			22:25			19:59			17:33						
										a) 1.500 m Lauf			b) Schwimmen			c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern			d) 10 km Radfahren			e) Kegeln - Asphalt			f) Kegeln - Bohle			g) Kegeln - Bowling			h) Kegeln - Schere			i) Dauerschwimmen in Minuten																																	
										800 m			400 m																																																						
										49:28			40:36			30:06			25:12			21:00			16:06			26:01			21:28			16:41			26:36			21:49			17:02			27:11			22:03			17:09			27:46			22:31			17:44						
										55:52			51:04			45:53			57:43			52:32			47:22			59:12			54:01			48:50			61:03			55:08			49:57			62:21			56:37			51:48			65:18			58:28			53:17						
										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						
										245			273			300			234			260			286			223			248			272			212			235			259			200			223			245			189			210			231						
										410			455			501			396			440			484			383			425			468			369			410			451			356			395			435			342			380			418						
										342			380			418			329			365			402			315			350			385			302			335			369			288			320			352			275			305			336						
										347			385			424			333			370			407			320			355			391			306			340			374			293			325			358			279			310			341						
										15:00			17:30			20:00			12:30			15:00			17:30			12:30			15:00			17:30			12:30			15:00			17:30			12:30			15:00			17:30															
										a) Medizinball (2 kg)			b) Kugelstoßen			c) Standweitsprung																																																			
										2,85			3,90			4,80			2,55			3,60			4,65			2,40			3,45			4,50			2,25			3,30			4,35			2,10			3,15			4,20			1,95			3,00			4,05						
										3,68			4,03			4,38			3,68			4,20			4,90			3,50			4,03			4,55			3,33			3,85			4,38			3,15			3,68			4,38			2,98			3,50			4,20						
										0,66			0,81			0,96			0,60			0,75			0,90			0,57			0,72			0,87			0,57			0,72			0,87			0,54			0,69			0,84			0,54			0,69			0,81						
										a) Laufen			b) 25 m Schwimmen			c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																																																			
										16,1			14,4			12,7			16,7			15,0			13,3			17,4			15,7			13,9			17,6			16,0			14,3			17,9			16,2			14,6			18,2			16,5			14,8						
										61,6			49,0			35,0			67,2			54,6			39,2			72,1			59,5			42,7			76,3			62,3			45,5			79,1			65,1			48,3			82,6			67,2			50,4						
										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						
										a) Hochsprung			b) Weitsprung			c) Zielwurf			d) Schleuderball (1 kg)																																																
										0,54			0,60			0,66			0,51			0,57			0,63			0,48			0,54			0,60			0,45			0,51			0,57			0,45			0,51			0,57			0,42			0,48			0,54						
										1,68			1,92			2,10			1,56			1,80			2,04			1,50			1,74			1,98			1,44			1,68			1,92			1,38			1,62			1,86			1,26			1,50			1,74						
										10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20						
										11,10			12,90			14,40			9,90			12,00			13,80			9,30			11,40			13,20			8,70			10,80			12,60			8,10			10,20			12,00			7,80			9,90			11,70						
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 Schwimabzeichen)																				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):										Behinderungskategorie: I - Geistige Behinderung				
										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) 1.500 m Lauf	23:05	20:31	18:14	24:02	21:36	19:10	25:07	22:33	20:15	26:20	23:54	21:28											
	b) Schwimmen	200 m																						
		14:21	11:40	09:06	14:35	11:54	09:27	14:49	12:15	09:55	15:03	12:29	10:16											
	c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	68:27	60:19	55:08	72:53	63:05	57:21	76:58	66:51	60:41	81:39	71:02	64:23											
	d) 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											
	e) Kegeln - Asphalt	178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176											
	f) Kegeln - Bohle	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352											
	g) Kegeln - Bowling	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270											
	h) Kegeln - Schere	266	295	325	252	280	308	239	265	292	225	250	275											
i) Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00												
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	1,95	2,85	3,90	1,80	2,85	3,75	1,80	2,70	3,60	1,65	2,55	3,30											
	b) Kugelstoßen	2 kg																						
		2,98	3,68	4,38	2,80	3,50	4,03	2,63	3,15	3,85	2,28	2,98	3,50											
c) Standweitsprung	0,54	0,69	0,81	0,54	0,66	0,78	0,51	0,63	0,75	0,48	0,60	0,72												
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																						
		11,6	10,5	9,2	12,3	11,1	9,9	13,3	12,0	10,8	14,6	13,3	12,0											
	b) 25 m Schwimmen	85,4	70,0	53,2	88,9	72,8	56,0	91,7	74,9	58,1	93,1	76,3	59,5											
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												
4 Koordination	a) Hochsprung	0,39	0,45	0,51	0,39	0,45	0,51	0,36	0,42	0,48	0,36	0,39	0,42											
	b) Weitsprung	1,08	1,32	1,56	0,96	1,20	1,44	0,78	1,02	1,26	0,66	0,90	1,14											
	c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
d) Schleuderball (1 kg)	7,20	9,30	11,10	6,60	8,70	10,50	5,70	7,80	9,60	4,50	6,60	8,40												
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																								

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: I - Geistige Behinderung			
										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) 1.500 m Lauf	14:02	12:25	10:48	13:38	12:01	10:24	13:54	12:17	10:40	15:07	13:06	11:28	16:04	14:02	12:09	17:01	14:59	12:50				
	b) Schwimmen	800 m																					
		31:37	27:46	23:48	31:02	27:18	22:59	32:26	28:00	23:48	36:03	30:06	25:12	40:22	33:36	26:57	45:23	36:59	28:35				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	43:17	40:20	37:22	42:11	39:13	36:16	43:17	40:20	37:22	46:15	42:11	37:44	48:06	43:17	39:35	48:50	44:46	39:58				
	d) 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				
	e) Kegeln - Asphalt	338	375	413	338	375	413	338	375	413	326	363	399	326	363	399	315	350	385				
	f) Kegeln - Bohle	518	575	633	518	575	633	581	645	710	504	560	616	504	560	616	491	545	600				
	g) Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	509	565	622	432	480	528	432	480	528	419	465	512				
	h) Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	513	570	627	437	485	534	437	485	534	423	470	517				
	i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00				
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,15	6,60	7,05	6,00	6,60	7,05	5,85	6,45	7,05	5,40	6,15	6,90	4,95	5,85	6,75	4,65	5,55	6,45				
	b) Kugelstoßen	6 kg			7,26 kg																		
		5,43	5,78	6,13	5,43	5,95	6,30	5,25	5,78	6,13	4,90	5,43	5,78	4,73	5,08	5,60	4,38	4,90	5,43				
c) Standweitsprung	1,26	1,38	1,50	1,26	1,38	1,50	1,23	1,35	1,47	1,11	1,26	1,41	0,99	1,17	1,35	0,93	1,11	1,29					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
		22,4	20,4	18,5	22,1	20,2	18,2	22,8	20,7	18,6	23,5	21,1	19,0	24,6	22,3	19,9	13,4	12,2	10,8				
	b) 25 m Schwimmen	39,2	32,2	24,5	37,8	30,8	21,7	40,6	32,2	23,1	44,1	33,6	23,8	49,0	37,1	25,9	53,9	41,3	26,6				
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					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,93	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,90	0,75	0,81	0,87	0,72	0,78	0,84				
	b) Weitsprung	2,70	2,88	3,06	2,64	2,82	3,00	2,58	2,76	2,94	2,52	2,70	2,88	2,46	2,64	2,88	2,34	2,58	2,82				
	c) 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				
d) Schleuderball (1 kg)	18,90	21,60	24,30	19,80	22,80	25,20	19,50	22,50	24,90	18,00	21,00	24,00	17,10	20,10	23,10	16,80	19,80	22,80					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

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: I - Geistige Behinderung													
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung			
					20																		
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) 1.500 m Lauf	17:57	15:48	13:22	18:54	16:28	14:02	19:18	16:52	14:27	19:51	17:25	14:59	20:15	17:49	15:23	20:31	18:05	15:40				
	b) Schwimmen	800 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m						
		48:18	38:58	28:56	24:23	20:04	15:03	24:58	20:25	15:52	25:26	20:39	15:59	25:47	21:07	16:06	25:47	21:21	16:13				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	50:41	46:15	40:42	52:32	47:22	42:33	54:01	48:06	43:40	56:03	49:57	44:46	57:51	51:26	45:53	60:19	53:17	48:06				
	d) 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				
	e) Kegeln - Asphalt	304	338	371	293	325	358	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303				
	f) Kegeln - Bohle	477	530	583	464	515	567	450	500	550	437	485	534	423	470	517	410	455	501				
	g) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413				
	h) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418				
i) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,20	5,25	6,30	3,90	5,10	6,15	3,60	4,95	6,00	3,45	4,65	5,85	3,15	4,35	5,55	3,00	4,20	5,40				
	b) Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg			5 kg			4 kg			4 kg									
		4,20	4,73	5,25	4,38	4,90	5,60	4,20	4,73	5,25	4,20	4,90	5,60	4,03	4,73	5,25	4,20	4,73	5,43				
c) Standweitsprung	0,87	1,05	1,23	0,81	0,99	1,17	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,75	0,93	1,11					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		14,0	12,5	11,1	14,4	12,7	11,5	14,7	13,2	11,9	15,1	13,6	12,3	15,7	14,3	12,7	16,4	15,0	13,4				
	b) 25 m Schwimmen	58,8	45,5	28,7	63,0	49,0	32,2	68,6	51,8	35,0	71,4	54,6	37,8	73,5	56,7	39,9	77,0	60,2	43,4				
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					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,69	0,75	0,81	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,51	0,60	0,66	0,48	0,57	0,63				
	b) Weitsprung	2,22			2,46			2,70			2,16			2,40			2,22						
		5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte						
	c) Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
d) Schleuderball (1 kg)	16,20	19,20	22,50	15,30	18,60	21,90	14,10	17,40	21,00	13,50	16,80	20,40	12,00	15,30	18,30	11,10	14,40	17,40					
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																							

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: I - Geistige Behinderung			
										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) 1.500 m Lauf	21:04	18:38	16:12	21:28	19:02	16:36	22:16	19:51	17:25	24:10	21:44	19:18										
	b) Schwimmen	200 m																					
		13:11	10:44	08:31	13:18	10:58	08:38	13:18	11:12	08:59	13:39	11:26	09:27										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern	63:46	56:03	53:17	67:43	59:01	53:17	71:02	62:21	55:52	76:02	66:06	59:12										
	d) 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										
	e) Kegeln - Asphalt	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248										
	f) Kegeln - Bohle	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435										
	g) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347										
	h) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352										
i) Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,70	3,90	5,10	2,55	3,75	4,95	2,40	3,60	4,80	2,10	3,30	4,50										
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																		
		4,03	4,55	5,25	3,85	4,38	5,08	3,50	4,20	4,73	3,15	3,68	4,38										
c) Standweitsprung	0,72	0,90	1,08	0,69	0,87	1,05	0,60	0,78	0,96	0,54	0,72	0,90											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		10,1	9,0	8,0	10,6	9,7	8,4	11,9	10,8	9,4	12,7	11,6	10,1										
	b) 25 m Schwimmen	80,5	63,7	46,9	82,6	67,2	50,4	83,3	68,6	53,2	84,0	70,0	56,0										
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											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,45	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54	0,42	0,48	0,54										
	b) Weitsprung	1,44	1,74	1,98	1,26	1,56	1,86	1,14	1,44	1,74	0,96	1,26	1,56										
	c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
d) Schleuderball (1 kg)	9,60	12,60	15,60	8,40	11,40	14,40	7,20	9,90	12,60	6,30	9,00	11,70											
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																							