

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2021			
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: <b>B 1 - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)</b>			
										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			Bronze			Silber			Gold			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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.		
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	16:49	15:03	13:16	17:30	15:44	13:58	18:17	16:31	14:45	19:11	17:24	15:38										
	b) 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										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	66:36	58:41	53:38	70:55	61:23	55:48	74:53	65:02	59:02	79:26	69:07	62:38										
	d) 10 km Radfahren	44:01	38:04	34:01	45:38	40:30	35:22	48:20	43:12	37:16	50:13	44:49	39:09										
	e) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253										
	f) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429										
	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											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95										
	b) 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										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,50	8,03	9,56	6,12	7,65	8,80	5,74	6,89	8,42	4,97	6,50	7,65										
d) 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											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		17,6	16,0	14,4	18,6	17,0	15,6	20,2	18,6	17,2	22,2	20,7	19,2										
	b) 25 m Schwimmen	67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8										
	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										
d) Gehen	50 m																						
	35,1	32,0	28,9	37,2	34,1	31,2	40,3	37,2	34,3	44,5	41,3	38,5											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,44	0,48	0,52										
	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)	10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) 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 - B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2021			
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: <b>B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)</b>			
										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.								
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	15:20	13:34	11:48	15:38	13:52	12:06	16:14	14:27	12:41	17:36	15:50	14:04										
	b) 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										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	62:02	54:32	51:50	65:53	57:25	51:50	69:07	60:40	54:22	73:59	64:19	57:36										
	d) 10 km Radfahren	40:14	34:01	27:49	41:02	34:50	28:37	41:51	35:55	29:58	42:40	36:43	31:19										
	e) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325										
	f) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512										
	g) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424										
h) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75										
	b) 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										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,80	9,95	11,48	8,42	9,56	11,09	7,65	9,18	10,33	6,89	8,03	9,56										
d) 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											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		15,9	14,6	13,1	16,9	15,6	14,2	18,3	17,0	15,6	20,2	18,9	17,4										
	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	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4										
d) Gehen	50 m																						
	31,7	29,1	26,3	33,8	31,2	28,3	36,7	34,1	31,2	40,3	37,7	34,8											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,52	0,60	0,68										
	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)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) 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 – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2021				
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: <b>B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)</b>				
O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
										2 0														
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Bronze			Silber			Gold			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.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.			
Datum, Unterschrift																								
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	19:23	17:20	15:18	20:10	18:08	16:06	21:05	19:02	17:00	22:06	20:04	18:01											
	b) 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											
	c) 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											
	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	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237											
	f) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413											
	g) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330											
h) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336												
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																						
		3,74	4,62	5,50	3,52	4,40	5,06	3,30	3,96	4,84	2,86	3,74	4,40											
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,36	7,85	9,35	5,98	7,48	8,60	5,61	6,73	8,23	4,86	6,36	7,48											
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	50 m																						
		20,3	18,5	16,7	21,5	19,7	18,0	23,3	21,5	19,8	25,7	23,9	22,2											
	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	50 m																							
	40,5	36,9	33,3	42,9	39,3	36,0	46,5	42,9	39,6	51,3	47,7	44,4												
4 Koordination	a) Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,39	0,42	0,46											
	b) Weitsprung	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33											
	c) 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											
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
e) 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 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 – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung												Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)												Ab 2021	
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: B II - Einseitige Beinbehinderung (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			Bronze			Silber			Gold			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.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																									
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:41	15:38	13:36	18:01	15:59	13:56	18:42	16:40	14:37	20:17	18:15	16:12												
	b) 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												
	c) 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												
	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	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308												
	f) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495												
	g) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407												
h) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413													
2 Kraft	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	3 kg																							
		5,06	5,72	6,60	4,84	5,50	6,38	4,40	5,28	5,94	3,96	4,62	5,50												
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,60	9,72	11,22	8,23	9,35	10,85	7,48	8,98	10,10	6,73	7,85	9,35												
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	a) Laufen	50 m																							
		18,3	16,8	15,2	19,5	18,0	16,4	21,2	19,7	18,0	23,3	21,8	20,1												
	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	50 m																								
	36,6	33,6	30,3	39,0	36,0	32,7	42,3	39,3	36,0	46,5	43,5	40,2													
4 Koordination	a) Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,46	0,53	0,60												
	b) Weitsprung	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82												
	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												
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	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 - B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2021						
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: <b>C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)</b>						
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung						
										20										Schule/Verein/Einrichtung						
										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	
<b>Übung</b>																										
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												
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												
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																							
			20,3	18,5	16,7	21,5	19,7	18,0	23,3	21,5	19,8	25,7	23,9	22,2												
		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												
4	Koordination	a) Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,39	0,42	0,46												
		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												
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										<b>Ausgleichsbedingung:</b>		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				<b>Gruppe 1:</b>		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				<b>Gruppe 2:</b>		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				<b>Gruppe 3:</b>		Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen)																				<b>Gruppe 4:</b>						
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 (75 Jahre und älter)										Ab 2021						
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: <b>C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)</b>						
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung						
										20																
										Schule/Verein/Einrichtung																
										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	
										Übung																
										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					
										67:13	59:05	56:10	71:22	62:12	56:10	74:53	65:43	58:53	80:09	69:41	62:24					
										46:56	39:41	32:27	47:53	40:38	33:23	48:50	41:54	34:58	49:46	42:50	36:32					
										272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292					
										432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479					
										360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391					
										365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396					
										3 kg																
										4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31					
										8,31	9,39	10,84	7,95	9,03	10,48	7,23	8,67	9,75	6,50	7,59	9,03					
										0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05					
										50 m																
										18,3	16,8	15,2	19,5	18,0	16,4	21,2	19,7	18,0	23,3	21,8	20,1					
										69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0					
										52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8					
										50 m																
										36,6	33,6	30,3	39,0	36,0	32,7	42,3	39,3	36,0	46,5	43,5	40,2					
										0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,46	0,53	0,60					
										12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60					
										3 m Abstand zur Kreismitte																
										10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
										1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										<b>Ausgleichsbedingung:</b>		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				<b>Gruppe 1:</b>		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				<b>Gruppe 2:</b>		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				<b>Gruppe 3:</b>		Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen)																				<b>Gruppe 4:</b>						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Männer - C I