

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										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: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers																				
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung										
					20																									
					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.		Datum, Unterschrift	
Übung																														
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	11:59	09:25	08:25	11:41	09:10	08:10	11:53	09:20	08:20	12:22	09:45	08:45	12:39	10:00	09:00	13:08	10:20	09:15									
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten	27:00	36:00	45:00	27:00	36:00	45:00	27:00	36:00	45:00	27:00	36:00	45:00	27:00	36:00	45:00	27:00	36:00	45:00									
		c)	Schwimmen	200 m																										
				30:22	23:17	20:16	29:50	22:55	19:48	32:15	23:11	20:32	36:28	26:02	21:27	40:29	28:09	22:22	43:01	30:26	23:28									
		d)	3 km Handbike	39:41	31:12	27:54	39:20	30:54	27:18	38:38	30:18	27:00	39:20	30:54	27:18	41:24	31:48	28:12	44:10	33:18	29:42									
e)	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)	Kugelstoßen	2 kg																										
				0,80	1,00	1,10	0,80	1,00	1,10	0,80	1,00	1,10	0,80	1,00	1,10	0,80	1,00	1,10	0,70	0,90	1,00									
		b)	Wurfball (200g)	5,00	6,60	7,30	5,10	6,80	7,40	5,10	6,80	7,40	4,70	6,30	6,90	4,50	6,00	6,60	4,10	5,60	6,30									
		c)	Keulenweitwurf	4,00	5,60	6,30	4,10	5,80	6,40	4,10	5,80	6,40	3,70	5,30	5,90	3,50	5,00	5,60	3,10	4,60	5,30									
d)	Volleyballweitschlag	4,00	5,60	6,30	4,10	5,80	6,40	4,10	5,80	6,40	3,70	5,30	5,90	3,50	5,00	5,60	3,10	4,60	5,30											
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m											
				94,2	74,3	68,9	95,7	75,6	70,2	97,8	77,4	72,0	101,4	80,1	73,8	105,6	83,7	76,5	56,9	44,6	39,6									
		b)	25 m Schwimmen in Minuten	03:23	02:24	01:51	03:20	02:24	01:51	03:27	02:30	01:57	03:44	02:39	02:06	04:08	02:54	02:12	04:36	03:09	02:21									
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	02:08	01:42	01:30	02:11	01:42	01:30	02:13	01:44	01:33	02:19	01:49	01:39	02:27	01:53	01:42	02:35	01:58	01:44											
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte																										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20									
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:															
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl															
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)															
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)															
Variante 3: <12 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 – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										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):					Behinderungsstufe: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung						
					2 0																					
					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.			Datum, Unterschrift			
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	13:42	10:45	09:25	14:17	11:05	09:35	14:51	11:25	09:55	15:14	11:45	10:15	15:37	12:05	10:35	15:54	12:20	10:50					
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten	27:00	36:00	45:00	18:00	24:00	30:00	18:00	24:00	30:00	18:00	24:00	30:00	18:00	24:00	30:00	18:00	24:00	30:00					
		c)	Schwimmen	200 m						100 m																
				44:42	31:54	23:39	22:46	16:30	12:39	23:30	16:52	13:06	24:02	17:09	13:23	24:34	17:20	13:28	25:05	17:42	13:56					
		d)	3 km Handbike	46:14	35:06	30:54	47:37	36:36	32:06	49:20	37:48	33:18	51:04	39:00	34:12	52:06	39:54	35:06	53:49	41:06	36:18					
e)	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)	Kugelstoßen	2 kg																						
				0,70	0,85	0,90	0,66	0,81	0,86	0,62	0,77	0,82	0,58	0,73	0,78	0,54	0,69	0,74	0,50	0,65	0,70					
				3,90	5,40	6,00	3,50	5,00	5,80	3,30	4,80	5,50	3,10	4,50	5,30	2,90	4,30	5,00	2,80	4,10	4,90					
				2,90	4,40	5,00	2,50	4,00	4,80	2,30	3,80	4,50	2,10	3,50	4,30	1,90	3,30	4,00	1,80	3,10	3,90					
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																						
				59,5	46,4	41,0	61,6	48,2	42,8	64,2	50,4	44,6	65,2	51,3	45,9	66,2	52,2	46,8	67,3	53,1	47,7					
				05:03	03:30	02:30	05:31	03:54	02:48	05:55	04:15	03:03	06:16	04:27	03:15	06:29	04:39	03:27	06:47	04:48	03:36					
				02:43	02:05	01:46	02:51	02:10	01:49	02:59	02:14	01:51	03:07	02:19	01:56	03:12	02:24	01:58	03:23	02:28	02:03					
4	Koordination	a)	Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte												2 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gesamtpunktzahl						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Silber (8-10 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gold (11-12 Punkte)						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Frauen – H IV

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: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers													
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung			
					2 0																		
					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)	800 m Rollstuhlfahren		16:23	12:45	11:15	17:03	13:20	11:50	17:49	14:00	12:30	18:41	14:45	13:15							
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten		12:00	18:00	24:00	12:00	18:00	24:00	12:00	18:00	24:00	12:00	18:00	24:00							
		c)	Schwimmen		50 m																		
					12:58	09:10	07:09	13:11	09:21	07:25	13:23	09:37	07:48	13:36	09:49	08:04							
		d)	3 km Handbike		56:14	42:18	37:48	58:18	45:00	39:18	61:45	48:00	41:24	64:10	49:48	43:30							
e)	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)	Kugelstoßen		2 kg																		
					0,46	0,61	0,66	0,42	0,57	0,62	0,38	0,53	0,58	0,34	0,49	0,54							
		b)	Wurfball (200g)		2,60	3,90	4,60	2,30	3,60	4,40	2,00	3,30	4,00	1,60	2,80	3,50							
		c)	Keulenweitwurf		1,60	2,90	3,60	1,30	2,60	3,40	1,00	2,30	3,00	0,60	1,80	2,50							
d)	Volleyballweitschlag		1,60	2,90	3,60	1,30	2,60	3,40	1,00	2,30	3,00	0,60	1,80	2,50									
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		50 m																		
					69,9	55,4	50,0	74,0	59,0	54,0	80,2	64,4	59,4	88,5	71,6	66,6							
		b)	25 m Schwimmen in Minuten		07:00	05:00	03:48	07:18	05:12	04:00	07:31	05:21	04:09	07:38	05:27	04:15							
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		03:28	02:33	02:07	03:36	02:40	02:12	03:44	02:47	02:19	03:57	02:56	02:26									
4	Koordination	a)	Zielwurf		2 m Abstand zur Kreismitte																		
					10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
b)	Rollstuhlparcours 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 Schwimabzeichen)										Gruppe 4:													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – H IV