



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



DOSB



DBS-HANDBUCH FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Kinder und Jugendliche
Erwachsene

Gültig ab 1. Januar 2023

Online unter:
www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html

Herausgeber:
Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Nationale Förderer



Vorbemerkung	2
1 Einleitung	3
2 Voraussetzungen für die Abnahme	4
3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung	5
A = Allgemeine Behinderung	7
B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)	7
C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)	8
D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)	8
E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)	9
F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen	10
G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems <u>mit</u> Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit	10
H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*innen)	12
I = Geistige Behinderung	14
J = Kleinwuchs	14
4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen	15
Ausdauer	17
Kraft	18
Schnelligkeit	19
Koordination	20
Impressum	23
Anhang	24
A Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung	
B Leistungskatalog Kinder und Jugendliche – weiblich/männlich Leistungskatalog Erwachsene – Frauen/Männer	

Vorbemerkung

Liebe Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens,

das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ bildet gemeinsam mit dem Prüfungswegweiser des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) die Grundlage für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung.

Das DBS-Handbuch ist als Ergänzung zum DOSB-Prüfungswegweiser zu verstehen und verantwortet die spezifischen Prüfungsbestimmungen in Theorie und Praxis des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Allgemeingültige Prüfungsbestimmungen lesen Sie bitte im DOSB-Prüfungswegweiser nach.

Für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung möchten wir Ihnen ebenfalls diese Veröffentlichungen empfehlen:



Broschüre KOMPAKT



Infolyer in Alltags- und Leichter Sprache



Insbesondere die Broschüre KOMPAKT enthält hilfreiche Arbeitsmaterialien für Ihre Tätigkeit als Prüfer*in.

Die Arbeitsgruppe "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" bedankt sich für Ihr Engagement.

1 Einleitung

Für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung ist der Deutsche Behindertensportverband (DBS) e. V. mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden zuständig. Seit 1952 gibt es einen Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, der vom DBS entwickelt und fortlaufend angepasst wird.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung bietet eine sportliche Betätigung für alle, die mindestens eine der u. a. Voraussetzungen mit einem Nachweis/Gutachten erfüllen:

- dauernder Grad der Behinderung (GdB) von 20 und mehr
- Endoprothesen¹ oder
- Besuch einer Schule mit entsprechendem Förderschwerpunkt bzw. Einrichtung für Menschen mit Behinderung (z. B. Werkstatt).

Durch das Deutsche Sportabzeichen sollen Menschen mit Behinderung eine vielseitige Leistungsfähigkeit erwerben, Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und zu einer regelmäßigen Sportaktivität motiviert werden. Mit der Erfüllung der einzelnen Bedingungen werden ein gutes Maß an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination bewiesen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung unterscheidet sich in der Systematik und den grundlegenden Prüfungsbestimmungen nicht von den Bedingungen für Menschen ohne Behinderung:

Gemeinsamkeiten in der Theorie

- Ehrenzeichen (Auszeichnung) für vielseitige Leistungsfähigkeit für Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) und Erwachsene (ab 18 Jahren) mit Ordenscharakter.
- Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist keine Voraussetzung.
- Drei Leistungsstufen: Bronze, Silber und Gold.
- „Ausweis Prüfer*in“ (mit Zusatzvermerk MmB, Menschen mit Behinderung) ist zur Abnahme erforderlich.
- Identische Verleihmethode und Urkunde.

Gemeinsamkeiten in der Praxis

- Vier Disziplingruppen der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Aus jeder Gruppe muss je eine Leistungsanforderung erfolgreich (mindestens in Bronze) absolviert werden.
- Nachweis der Schwimmfertigkeit ist verpflichtend.

¹ Endoprothese: (Total-) bzw. (Teil-)Gelenkersatz, der dauerhaft im Körper verbleibt (z. B. Hüft-, Schulter- oder Knieendoprothese).

Für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens empfiehlt sich eine gezielte ganzheitliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es von Sportvereinen und Sportabzeichen-Treffs angeboten wird.

Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung sind nachfolgend in diesem DBS-Handbuch beschrieben. Sie wurden vom DBS im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt.

Beratungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung übernehmen die Beauftragten und Ansprechpersonen der DBS-Landesverbände:

www.dbs-npc.de/dsa-beauftragte.html.

2 Voraussetzungen für die Abnahme

- 2.1 Jede*r Prüfer*in, der*die im Besitz eines gültigen „Ausweis Prüfer*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ist, ist berechtigt, Prüfungen abzunehmen. Diese Prüfer*innen werden durch die Landesbehindertensportverbände ausgebildet. Durch die Landessportbünde bzw. deren Untergliederungen wird der bestehende „Ausweis Prüfer*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ergänzt und ausgestellt.
- 2.2 Grundlage zur Abnahme von Prüfungen sind der DOSB-Prüfungswegweiser und das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“. Die disziplinspezifischen Wettkampffregeln des DBS und der Sportfachverbände sind bereits in dieses DBS-Handbuch eingearbeitet.
- 2.3 Menschen mit Behinderung müssen sich in jedem Kalenderjahr entscheiden, ob sie unter den DOSB-Bedingungen (Menschen ohne Behinderung) oder den DBS-Bedingungen (Menschen mit Behinderung) starten. **Leistungsanforderungen aus den Bedingungen dürfen nicht gemischt werden.**
- 2.4 Bewerber*innen für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung müssen sich ebenso wie Menschen ohne Behinderung ausweisen, z. B. durch einen Personalausweis oder Reisepass.
- 2.5 Menschen mit Behinderung können beim Deutschen Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung an den Start gehen, nachdem der Nachweis über die Behinderung erbracht ist. Der*die Prüfer*in oder ein Arzt*Ärztin muss in der Prüfkarte den entsprechenden Nachweis durch einen Vermerk bestätigen.
- 2.6 Der Nachweis der Behinderungen kann ab einem GdB von 50 über den Schwerbehindertenausweis erfolgen. Bei einem GdB von 20-50 oder Fehlen eines Schwerbehindertenausweises ist der Nachweis durch einen gültigen Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde (z. B. Landesamt, Landesverwaltungsamt, Landesversorgungsamt) oder einer Berufsgenossenschaft (BG) zu erbringen.

- 2.7 Liegt kein gültiger Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde oder einer Berufsgenossenschaft vor, so sind die medizinischen Gutachten vom zuständigen Landesbehindertensportarzt*ärztin zu überprüfen und zu bestätigen. Erst dann kann der*die Bewerber*in zugelassen werden.
- 2.8 Endoprothesenträger*innen müssen durch Vorlage eines Endoprothesenpasses, wenn kein GdB vorliegt, die Behinderung dokumentieren.
- 2.9 Soweit keine „Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ (siehe Anhang A) zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung vorgelegt wird, ist zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung nicht möglich bei:
- einer Herzerkrankung bzw.
 - allen Erkrankungen, die mit akuten Schüben einhergehen.
- 2.10 Bei Menschen mit Behinderung (z. B. geistiger Behinderung) ist es ebenfalls möglich, den Nachweis der Behinderung durch ein Gutachten der Schule oder Einrichtung (z. B. Werkstatt) zu erbringen. Zudem kann die DBS-Klassifizierungsskala bei Menschen mit geistiger Behinderung als Nachweis herangezogen werden.
- 2.11 Die Einteilung in die Behinderungsklassen mit den entsprechenden Untergruppen erfolgt nach den Bestimmungen in Kapitel 3.

3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung

- 3.1 Die vorliegende Einteilung ist spezifisch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erarbeitet worden und soll Menschen mit Behinderung faire Ausgangsbedingungen zur Teilnahme ermöglichen.
- 3.2 Die Einteilung in die Behinderungsklasse mit Untergruppe kann durch eine*n Prüfer*in oder eine*n Arzt*Ärztin nach den festgelegten Voraussetzungen für die Abnahme (s. Punkt 2) erfolgen. Eine vorherige Rücksprache mit dem*der Arzt*Ärztin über die individuelle Eignung zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird grundsätzlich empfohlen.
- 3.3 **Die Einteilung in die Behinderungsklasse erfolgt jedes Kalenderjahr**, da eine Beeinträchtigung sich verbessern/verschlechtern und z. B. zu einer Änderung des Grades der Behinderung (GdB) führen kann.
- 3.4 Bei Mehrfachbehinderung steht für die Einteilung die schwerste Behinderung im Vordergrund. Beispiel Nr. 1: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der

Nichtgebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I. Beispiel Nr. 2: Autismus (A) und starke Sehbehinderung (5/50) (F II) = Behinderungsklasse FII.

- 3.5 Ist diese Einteilung nicht möglich, kann in Ausnahmefällen mit Bezug zur sportlichen Leistung eine Aufteilung in zwei Behinderungsklassen erfolgen. Beispiel: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der Gebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I (bei Laufdisziplinen) + D I (bei Wurfdisziplinen).
- 3.6 Bei Menschen mit einer Endoprothese sind die Leistungsgruppen aus den Behinderungsklassen der Bein- oder Armbehinderung unter Beachtung der Regelungen im DOSB-Prüfungswegweiser festzulegen (siehe Prüfungswegweiser „Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen“). Eine Einteilung erfolgt ohne Nachweis eines Grades der Behinderung immer in die jeweilige Untergruppe I.
- 3.7 Übersicht der zehn Behinderungsklassen mit Untergruppen und Erläuterungen:



A = Allgemeine Behinderung



B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen B I und B II



C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen C I und C II



D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen D I und D II



E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen E I und E II



F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen mit Untergruppen F I, F II und F III



G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit mit Untergruppen G I, G II, G III



H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*innen) mit Untergruppen H I, H II, H III und H IV



I = Geistige Behinderung



J = Kleinwuchs

Behinderungsklasse A = Allgemeine Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Behinderungen einzuordnen, die sich nicht auf eine erkennbare Funktionsbeeinträchtigung der oberen oder unteren Gliedmaßen (Arme/Beine) beziehen oder den Behinderungsklassen B bis J nicht eindeutig zuzuordnen sind.

Beispiele:

- *Innere Erkrankungen wie z. B. Krebs, Diabetes, Asthma*
- *Gravierende Funktionsbeeinträchtigungen der Wirbelsäule ohne neurologische Ausfälle*
- *Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung (weitere Einschränkung bzw. Ausfall von Sinnesorganen siehe Behinderungsklasse F)*
- *Lernbehinderung*
- *Autismus*
- *Psychische Erkrankungen*

Behinderungsklasse B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe B I

Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Sprunggelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung oder Instabilität oder Versteifung des Kniegelenkes*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Hüftgelenkes bis zur Versteifung*
- *Teillähmung der unteren Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Nerven (komplette Lähmung s. u.) Beinverkürzung ab 4,1 cm – ausgeglichen durch orthopädisches Schuhwerk*
- *Teilverlust des Fußes, mindestens aller 5 Zehen*
- *Unterschenkelverlust*
- *Chronische Knochenentzündungen der unteren Gliedmaße mit Fistel*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße vom Kniegelenk abwärts*
- *Sonstige Behinderung einer unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe B II

Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Lähmung der unteren Gliedmaße ggf. inklusive Ausfall der Rumpfnerven*

- Oberschenkelverlust bis einschließlich Mitnahme des Hüftkopfes
- Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße oberhalb des Kniegelenkes
- Sonstige einseitige Behinderung der unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB

Behinderungsklasse C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe C I

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen der großen Gelenke*
- *Beidseitige erhebliche Bewegungseinschränkung der Sprunggelenke bis hin zur Versteifung*
- *Beidseitige Lähmung der unteren Gliedmaßen durch Ausfall eines oder mehrerer Beinnerven (komplette Beinlähmung s. u.)*
- *Teilverlust beider Füße, mindestens Verlust aller Zehen beiderseits*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Beinbehinderung im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe C II

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Kniegelenke bis zur Versteifung*
- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Hüftgelenke bis zur Versteifung*
- *Kombination von hochgradigen Bewegungseinschränkungen der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Unterschenkelverlust und beidseitige höhere Gliedmaßenverluste (Rollstuhlfahrer*innen siehe Behinderungsklasse H)*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe D I

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger*in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Endoprothese des Schulter-, Ellbogen- oder Handgelenkes (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Schultergelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Ellenbogengelenkes bis zur Versteifung*
- *Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Armnerven (komplette Lähmung des Armnervengeflechtes s. u.)*
- *Versteifung des Handgelenkes*
- *Verkürzung der oberen Gliedmaße um mehr als ein Viertel der normalen Länge*
- *Verlust oder völlige Gebrauchsunfähigkeit mehrerer Langfinger mit gestörter Greiffunktion der Hand oder Verlust des Daumens im Grundgelenk*
- *Unterarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße unterhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige Behinderung an einer oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe D II

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Komplette Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall des Armnervengeflechtes*
- *Oberarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße oberhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe E I

Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen an den oberen Gliedmaßen (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung großer Gelenke der oberen Gliedmaßen beidseits bis zur Versteifung*
- *Verlust von 2 Langfingern an beiden Händen oder beider Daumen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe E II

Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Kombinierte hochgradige Bewegungseinschränkungen mehrerer Gelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Ausfall der Armnerven mit einhergehender Lähmung*
- *Verlust aller Finger beider Hände und/oder höherer Bereiche der oberen Gliedmaßen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen

Untergruppe F I

SehSchädigung: Fähigkeit vorhanden, Gegenstände oder Umrisse bis zu einem Sehvermögen von bis zu einschließlich 6/60 zu erkennen und/oder eine Gesichtsfeldeinschränkung von einem Radius bis ausschließlich 20 Grad.

Untergruppe F II

Blindheit: Keine Lichtempfindung auf beiden Augen bis zur Lichtempfindung, ohne Erkennen von Gegenständen oder Umrissen jeder Richtung und jeder Entfernung. Kein Fingerzählen möglich.

Untergruppe F III

Schwerhörigkeit oder Gehörlosigkeit mit zusätzlicher Gleichgewichtsstörung.

Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung werden in die Behinderungsklasse A eingruppiert.

Behinderungsklasse G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

Menschen in dieser Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie sind geh-/stehfähig beim Sporttreiben, ggf. mit Unterstützung von Hilfsmitteln, wie z. B. Gehhilfen.

Untergruppe G I

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang² und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G II

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung einer Körperseite mit deutlich asymmetrischem Gang und normale Funktionen der nichtbetroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen auf eine Körperseite oder an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G III

Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Zerebrale Bewegungsstörung mit deutlicher Funktionseinschränkung einer Körperseite und zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an einer Körperseite mit zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite oder am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*

² asymmetrischer Gang: zahlreiche Darstellungsformen (z. B. starkes Hochheben oder Nachziehen eines Beines)

Anmerkung: Menschen mit einer *geringen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit und mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers* sowie (umgekehrt) *mit einer erheblichen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers* haben keine eigene Untergruppe erhalten. Diese Formen sind im Sport eher selten und werden beim Deutschen Sportabzeichen über das Festsetzen von Ausgleichsbedingungen geregelt (siehe Pkt. 4.8).

Behinderungsklasse H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*in)

Menschen in dieser Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie nutzen beim Sporttreiben einen Rollstuhl. In diese Klasse fallen ebenso andere schwere Behinderungen der unteren Extremitäten, die eine Rollstuhlnutzung zum Sporttreiben notwendig machen.

Untergruppe H I

Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit, ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Querschnittlähmung ohne Einschränkung der Funktionen des Oberkörpers (Paraplegie unterhalb L1)*
- *Verlust oder Fehlbildung bei den unteren Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers (z.B. beinbetonte MS, Cerebralparese, Hemiparese)*

Funktionstest Ballaufnahme:

*Ein Ball kann mit überwiegend gestreckten Armen frei aus Fußhöhe aufgenommen und bis über den Kopf hochgehoben werden, der*die Sportler*in hat volle Rumpfstabilität (H I).*



Untergruppe H II

Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit Funktionseinschränkung des Rumpfes.

Beispiele:

- Querschnittlähmung ohne Geh-/Stehfähigkeit und mit Funktionseinschränkung des Rumpfes (Paraplegie T1-T12)
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Funktionseinschränkung des Rumpfes (z.B. MS, Cerebralparese, leichte Tetraparese, Hemiplegie).

Funktionstest Ballaufnahme:

Aufheben des Balles aus Fußhöhe ist nicht oder nur mit Abstützen auf Hand oder Unterarm möglich. Die Rumpfstabilität der Sportler*innen ist deutlich eingeschränkt (H II).



Untergruppe H III

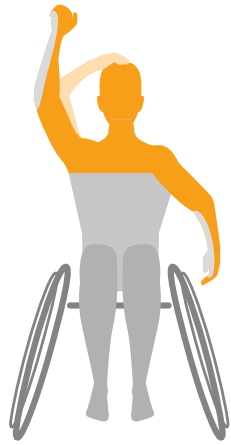
Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit starker Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen: Trizepsfunktion und funktionelle Streck- und Beugemuskulatur der Handgelenke vorhanden.

Beispiele:

- Querschnittlähmung im Bereich der unteren Halswirbelsäule (Tetraplegie C6-C7).
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes und teilweisem Funktionsverlust der oberen Gliedmaßen (z.B. MS, Cerebralparese, Tetraparese, Hemiparese).
- Sonderfall: Kleinwuchs mit erheblicher Bewegungseinschränkung der unteren Gliedmaßen (Rollstuhlfahrer*in).

Funktionstest Armstrecken:

Hand auf den Kopf legen. Aus dieser Stellung kann der Arm nach oben gestreckt werden (Test mit rechts und links durchführen).



H III: Armstreckung möglich



H IV: Keine Armstreckung

Untergruppe H IV

Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit sehr starker Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen: Keine Trizepsfunktion.

Beispiele:

- Querschnittlähmung im Bereich der oberen Halswirbelsäule (Tetraplegie oberhalb C6).
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes und teilweise Funktionsverlust der oberen Gliedmaßen (z.B. MS, Cerebralparese, Tetraparese, Hemiparese).

Test Armstrecken:

Hand auf den Kopf legen (siehe Grafik H III). Aus dieser Stellung kann der Arm nicht nach oben gestreckt werden.

Behinderungsklasse I = Geistige Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Formen einer geistigen Behinderung einzuordnen.

Behinderungsklasse J = Kleinwuchs


In diese Behinderungsklasse sind alle Formen von Kleinwuchs einzuordnen. Kleinwüchsige, die einen Rollstuhl nutzen, sind der Behinderungsklasse H3 zuzuordnen.

4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen

4.1 Die nachfolgende Übersicht zeigt, welche Disziplinen im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam abgelegt werden können bzw. welche nur für die eine oder andere Zielgruppe möglich ist.

ACHTUNG: Die Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (siehe Prüfungswegweiser DOSB). Menschen mit bzw. ohne Behinderung können nicht vom Nachweis der Schwimmfertigkeit befreit werden.

AUSDAUER 	
Disziplin	
Alle	Lauf / Rollstuhl / Langstrecke
	Schwimmen Langstrecke
	Walking / Nordic Walking
	Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Langstrecke
MmB	Kegeln

KRAFT 	
Disziplin	
Alle	Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene)
	Kugelstoßen
	Standweitsprung
	Schlagball / Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
MmB	Keulenweitwurf
	Fußballweitschuss
	Kugelstoßen (r + l)
	Volleyballweitschlag
MoB	Steinstoßen (nur Erwachsene)
	Gerätturnen

SCHNELLIGKEIT 	
Disziplin	
Alle	Lauf / Rollstuhl / Kurzstrecke
	Schwimmen Kurzstrecke
	Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Kurzstrecke
MmB	Gehen
MoB	Gerätturnen

KOORDINATION 	
Disziplin	
Alle	Hochsprung
	Weitsprung
	Schleuderball
	Drehwurf (nur Kinder)
MmB	Zielwerfen
	Geschicklichkeitsgehen
	Rollstuhlparcours
MoB	Seilsprung
	Gerätturnen
	Zonenweitsprung (nur Kinder)

● Alle ● MmB = Menschen mit Behinderung ● MoB = Menschen ohne Behinderung

- 4.2 Die Leistungswerte wurden in Zusammenarbeit mit DBS-Fachleuten aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen ermittelt. Die Werte des DOSB wurden dabei als Grundlage genommen und mittels Faktoren auf die Leistungswerte für Menschen mit Behinderung übertragen und entsprechend der einzelnen Behinderungsklassen und Untergruppen angepasst. Die behinderungsspezifischen Disziplinen im Bereich der Koordination sind in der AG Sportabzeichen erarbeitet worden.
- 4.3 Die Anerkennung von Leistungen beim Volkslauf (10 km), Radfahren (5, 10, 20 km), Walking/Nordic Walking (7,5 km), den Bundesjugendspielen und den sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen – vom DOSB jährlich neu herausgegeben) erfolgt nach den Bestimmungen des DOSB-Prüfungswegweisers und sind dort auch niedergeschrieben.
- 4.4 Ein Vergleich mit den Bundesjugendspielen bzw. Jugend trainiert für Paralympics kann aufgrund der unterschiedlichen Systematiken nicht gezogen werden.
- 4.5 Die Leistungsanforderungen für Menschen mit und ohne Behinderung sind auf der digitalen Plattform www.deutsches-sportabzeichen.de mit PC, Tablet oder Smartphone abrufbar. Zudem können dort auch die Sportabzeichen-Treffs gefunden und Leistungserfassungen und -analysen genutzt werden.
- 4.6 Die Leistungsanforderungen für die Behinderungsklassen H I bis H IV (Rollstuhlfahrer*innen) sind so berechnet, dass sie mit einem Alltagsrollstuhl erreicht werden können. Die Nutzung von Sportrollstühlen ist erlaubt. Prüfungen im Rollstuhl-/Handbikefahren dürfen nur ohne elektrische Antriebshilfen durchgeführt werden.
- 4.7 Bei allen Prüfungen im Radfahren ist die Radart beliebig, jedoch dürfen keine E-Bikes/ Pedelecs mit elektrischen Antriebshilfen (Motor) verwendet werden.
- 4.8 Endoprothesenträger*innen sind – wie im DOSB-Prüfungswegweiser festgelegt – von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung) ausgeschlossen, ebenso vom Kugelstoßen mit Angleitern und der Drehtechnik beim Schleuderball.
- 4.9 In absoluten Ausnahmefällen können von dem*der Prüfer*in oder dem*der Arzt*Ärztin sogenannte Ausgleichsbedingungen festgesetzt werden, wenn (1) keine alternative Disziplin aus einer anderen Bereichsgruppe durchgeführt werden kann bzw. (2) die Leistungsfähigkeit (insb. im Bereich Ausdauer) notwendige Anpassungen nötig macht. Ausgleichsbedingungen werden nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt:
- Gruppe 1 (Ausdauer) - austauschbar gegen gleichwertige, messbare Ausdauerleistung
 - Gruppe 2 (Kraft) - austauschbar gegen eine Kraftübung
 - Gruppe 3 (Schnelligkeit) - austauschbar gegen eine Schnellkraftübung
 - Gruppe 4 (Koordination) - austauschbar gegen eine Geschicklichkeitsübung

Fallbeispiel 1: Menschen mit schweren Herz- oder Lungenfunktionsschäden, die nicht näher differenziert sind, werden in die allgemeine Behinderungsklasse (A) eingeteilt. Diese Erkrankung kann zu einer erheblichen Leistungseinschränkung im Bereich der Ausdauer führen. Hier kann die Streckenlänge im Bereich Ausdauer entsprechend halbiert werden.

Fallbeispiel 2: Ein 35-jähriger Mann hat aufgrund von schweren Hautverbrennungen einen GdB von 50. In der Behinderungsklasse A wurde in Absprache zwischen dem Landesbeauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung und dem Arzt festgelegt, dass die Ausdauerschwimmstrecke von 800 m auf 400 m verkürzt wird. Ein längerer Aufenthalt im Wasser könnte bei der verbrannten Haut zu weiteren Hautschädigungen führen.

Hinweis: Da bei einer Halbierung von Streckenlängen von z. B. 800 m auf 400 m grundsätzlich eine höhere Geschwindigkeit möglich ist, sollten die Zeiten für Menschen mit Behinderung für Bronze, Silber und Gold nicht halbiert werden, sondern 45% der DBS-Ausgangswerte betragen (DBS-Ausgangswert mal 0,45).

- 4.10 Der Nachweis der Schwimmfähigkeit muss erbracht werden. In absoluten Ausnahmefällen und nur nach Rücksprache mit dem DBS und Zustimmung kann die Verwendung von Schwimmhilfen (Schwimmgürtel, Poolnudel etc.) bei bestimmten Beeinträchtigungen und Krankheitsbildern zugelassen werden.
- 4.11 Auch die behinderungsspezifischen Bedarfe (z. B. Barrierefreiheit und Zugänglichkeit des Sportgeländes und der Räumlichkeiten) müssen bei der Durchführung überprüft und berücksichtigt werden.

Ausdauer

4.12 Lauf

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitperson laufen. In der Behinderungsklasse H gibt es das Rollstuhlfahren. Beim Start müssen alle Räder des Rollstuhls hinter der Startlinie stehen. Das Dauerrollstuhlfahren kann mit Arm- oder Beintrieb durchgeführt werden.

In der Behinderungsklasse I ist im Kinder-/Jugendbereich der Dauerlauf als Wandern/Walking möglich. Erwachsene haben in den Behinderungsklassen B, C, G I, G II, I und J unterschiedliche Walking-Distanzen.

4.13 Schwimmen

Das Dauerschwimmen ist für die Behinderungsklassen G III, H III, H IV, I und J möglich. Erwachsene schwimmen in den Behinderungsklassen G III und H III und H IV kürzere Strecken.

4.14 Radfahren

Das Radfahren kann mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden. Unterschiedliche Streckenlängen gibt es bei den Behinderungsklassen B, C, G, H, I und J.

4.15 Kegeln

Jeweils 100 Kugeln in die Vollen bis 64 Jahren in 45 Minuten, ab 65 Jahren in 55 Minuten. Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre werfen ohne Zeitlimit und mit einer Jugendkugel. Als zusätzliche Unterstützung kann die Kegelschiene, je nach Beeinträchtigung des Rumpfes und der oberen Extremität, zum Einsatz kommen. Kegelarten sind Classic (Asphalt), Bohle oder Schere – je nach Region. Eine Variante des Kegeln ist Bowling.

Informationen über Kegelbahnarten, Kegel und Kugeln gibt es unter:

www.skfrechen.de/files/Kegelbahnarten.pdf

Kraft

4.16 Kugelstoßen

Im Kugelstoßen wurden die Kugelgewichte entsprechend nach Alter und Behinderung angepasst. Eine weitere Möglichkeit ist das Kugelstoßen mit dem rechten und linken Arm und das anschließende Zusammenrechnen der Leistungen. Rollstuhlfahrer*innen müssen beim Kugelstoßen mit allen Rädern hinter dem Balken bleiben, die Innenkante des Balkens darf von den Rädern oder der Fußraste berührt werden.

4.17 Medizinballwurf

Das Gewicht beim Medizinballwurf beträgt für Kinder/Jugendliche und die Behinderungsklasse J 1 kg.

4.18 Keulenweitwurf

Der Keulenweitwurf ist nur für die Behinderungsklassen G (Erwachsene) und H möglich. Die Regelung ist identisch zum Schlagball/Wurfball, wobei das Wurfgerät eine Keule (mind. 160 g) ist.

4.19 Wurfball

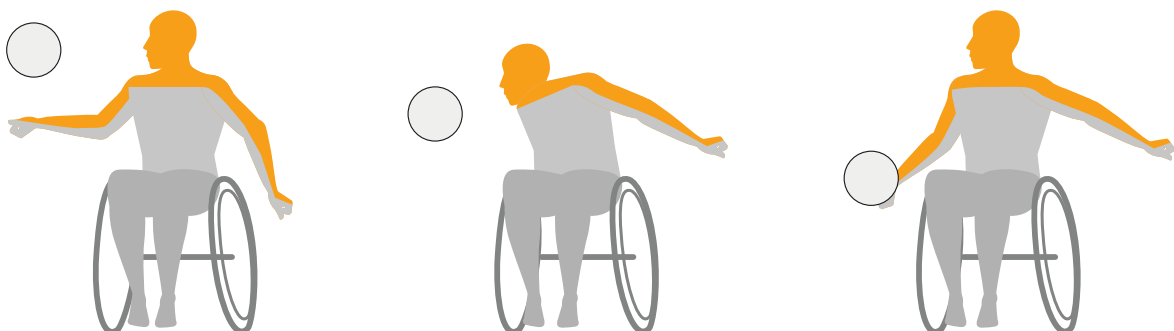
Neben Kindern und Jugendlichen ist der Wurfball in der Behinderungsklasse H für Erwachsene möglich. Rollstuhlfahrer*innen müssen beim Wurf mit allen Rädern hinter der Abwurflinie bleiben. Zur Bewertung der Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Bodenkontakts des Balls zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

4.20 Fußballweitschuss

Der Fußballweitschuss ist nur für die Behinderungsklasse E möglich. Beim Fußballweitschuss wird der Fußball mit dem Fuß über eine ebene Fläche geschossen. Der Ball wird ohne Anlauf aus dem Stand geschossen. Es wird die Entfernung vom Abstoßpunkt bis zum Liegenbleiben des Balles gemessen.

4.21 Volleyballweitschlag

Der Volleyballweitschlag/-wurf ist nur in den Behinderungsklassen H III und H IV (Rollstuhlfahrer*innen mit Behinderung der oberen Extremitäten) möglich. Der Volleyball wird aus dem Stand mit der Hand über eine ebene Fläche geschlagen oder geworfen, entweder direkt oder indirekt nach Aufprellen. Der Volleyball darf von einer Hilfsperson zum Schlagen gehalten oder auch geprellt werden. Die Bewertung der Leistung ist identisch zum Wurfball.



Schnelligkeit

4.22 Lauf

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitung laufen. In den Behinderungsklassen H gibt es das Rollstuhlfahren, welches mit Arm- und/oder Bein-antrieb durchgeführt werden kann. Beim Start müssen alle Räder des Rollstuhls hinter der Startlinie stehen.

4.23 Gehen

Gehen ist nur in der Behinderungsklasse B I und II (einseitige Beinbehinderung) und C I und II (doppelseitige Beinbehinderung) möglich.

4.24 Radfahren

Das Radfahren kann neben dem Zweirad mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden.

Koordination

4.25 Weitsprung aus der Absprungfläche

Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer breiten Absprungfläche erfolgen. Die Absprungfläche beim Weitsprung beträgt bei der Behinderungsgruppe FI und FII 100 cm (40 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 40 cm). Dieser Bereich sollte vollständig hell hervorgehoben werden. Bei allen anderen Behinderungsgruppen liegt diese bei 80 cm (30 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 30 cm).

4.26 Hochsprung

Der Absprung erfolgt für die Behinderungsklasse F II aus dem Stand.

4.27 Geschicklichkeitsgehen

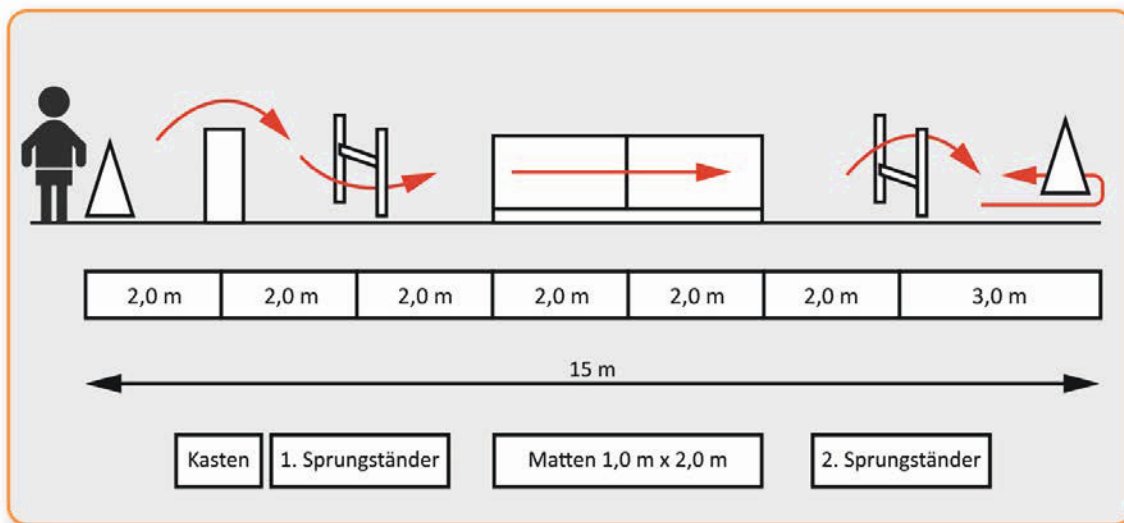


Abb. 1: Geschicklichkeitsgehen

Ausführung: Kasten mit dem ganzen Körper überwinden, unterkriechen der ersten Latte, gehen über die Matten, übersteigen der zweiten Latte, umgehen der Wendemarke, übersteigen der Latte, gehen über die Matten, unterkriechen der Latte, überwinden des Kastens mit dem ganzen Körper. Der Weg zwischen Kriechhindernis – Wendemarke – Kriechhindernis darf nicht im Hüpfelauf zurückgelegt werden. Eine Runde besteht aus hin und zurück.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

	Höhe des Kastens	Höhe der vorderen Latte	Höhe der hinteren Latte
Kinder/Jugend – weiblich Frauen (ab 18 Jahre)	0,90 m hoch	0,70 m hoch	0,40 m hoch
Kinder/Jugend – männlich Männer (ab 18 Jahre)	1,10 m hoch	0,70 m hoch	0,50 m hoch

4.28 Rollstuhlparcours

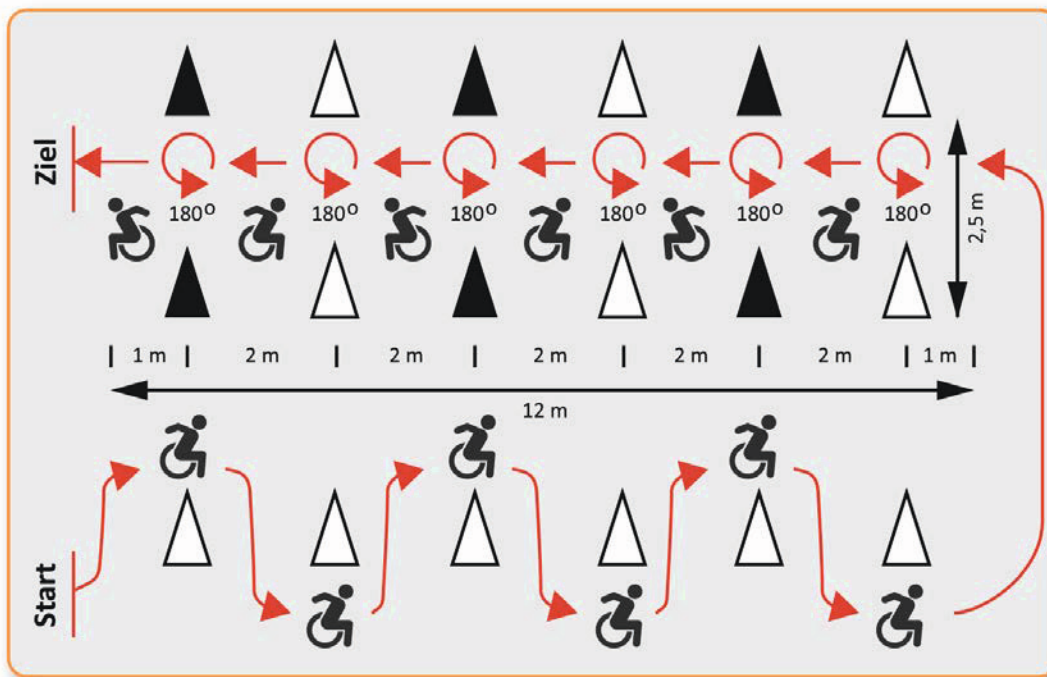


Abb. 2: Rollstuhlparcours

Beim Rollstuhlparcours ist eine Strecke von 12 m zweimal zu absolvieren. Auf der Hinstrecke sollen 6 Hütchen als Slalom durchfahren werden. Ohne Pause geht es auf die Rückstrecke, auf der jeweils 2 Hütchen abwechselnd vor- und rückwärts durchfahren werden müssen. Dabei soll der Übergang von Vorwärts- und Rückwärtsfahren fließend erfolgen. Der gesamte Parcours muss ohne Pause und ohne Berührung der Hütchen absolviert werden.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

4.29 Zielwurf

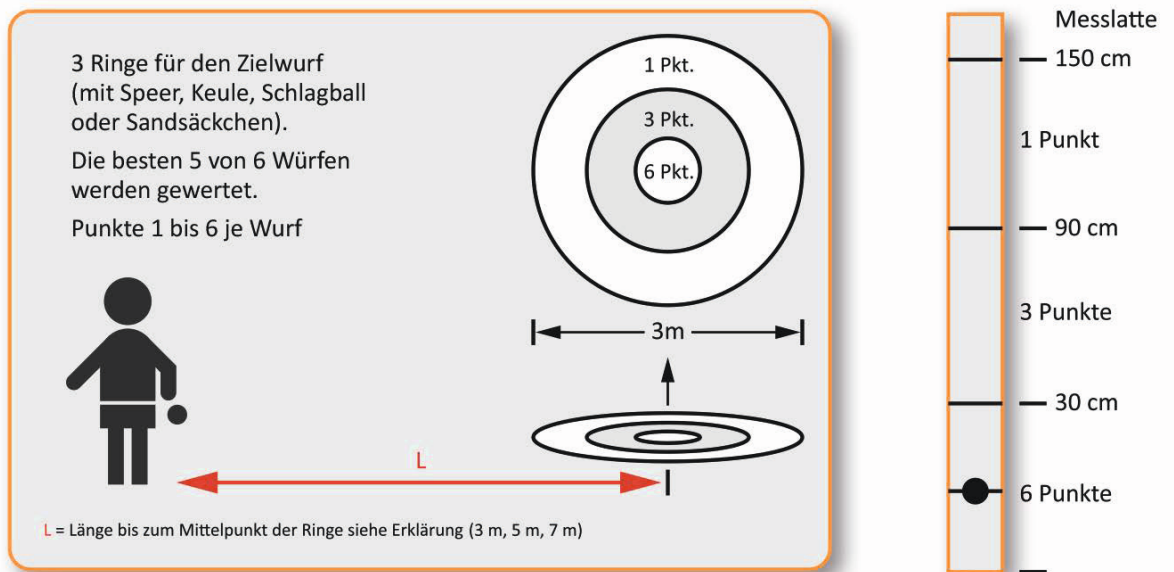


Abb. 3: Zielwurf

Es werden 6 Würfe absolviert, von denen die besten 5 gewertet werden. Der Zielbereich hat einen Durchmesser von 3 m, aufgeteilt in 3 Ringe zu je 60 cm Abstand. Pro Ring werden von außen nach innen 1, 3 oder 6 Punkte gezählt.

Geworfen wird mit der Keule (ab 160 g, ab 36 cm), dem Schlagball (80 g), dem Speer (Frauen mind. 400 g, Männer mind. 500 g) oder dem Sandsäckchen (mind. 10x15 cm, 120 g). Keulen gibt es in vielen Arten, daher wird keine Vorgabe getroffen, sondern ein Mindestgewicht bzw. eine Mindestgröße angegeben.

Als Zielpunkt zählt die Stelle, an der die Keule, der Schlagball bzw. das Sandsäckchen zuerst den Boden berührt hat bzw. der Speer im Boden stecken bleibt oder eine deutlich sichtbare Einschlagmarkierung hinterlassen hat. Liegt eine Randberührung vor, zählt der höhere Ringwert. Geforderte Ringzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen im Leistungskatalog.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt der Kreise und ist für die Altersklassen wie folgt zu verwenden:

- 3 m für die Altersklasse 6 bis 11 sowie 70 und älter
- 5 m für die Altersklasse 12 bis 17 sowie für die Altersklasse 40 bis 69
- 7 m für die Altersklasse 18 bis 39
- In einigen Behinderungsklassen kann es zu Abweichungen bei der Entfernung kommen.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: Bronze (10 Punkte), Silber (15 Punkte) und Gold (20 Punkte)

Informationen zum Kauf eines Zielnetzes können Sie beim DBS-Bundesverband unter den unten angegebenen Kontaktdaten anfragen.

Impressum

Alle Rückfragen sind zu richten an den Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung beim:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell
E-Mail: info@dbs-npc.de

Verantwortlich für Text, Gestaltung und Inhalt dieser Auflage ist die Arbeitsgruppe „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ des Deutschen Behindertensportverbandes mit folgender Besetzung:

Kai Niklas Labinski, DBS
Wolfgang Tenhagen (Leitung), Schleswig-Holstein
Alexandra Pensky, DOSB
Peter Lenz, Niedersachsen
Nele Wiek, Berlin
Franziska Höltgebaum, Bayern
Robert Strohschein, Sachsen-Anhalt
Heidi Kirste, DRS

Die AG möchte sich bei folgenden Personen bedanken: Priv.-Doz. Dr. med. Roland Thietje, Dr. Vera Jaron, Kirsten Meier, Winnie Timans und die Mitglieder der Kommission Medizin des DBS für die Unterstützung bei medizinischen Fragestellungen und der Einteilung in die Behinderungsklassen; Marion Peters, Bernhard von Welck und Patrick Kromer für die Hinweise zur Erarbeitung der Leistungswerte in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren sowie bei Marie-Louise Bruns für die allgemeine fachliche Begleitung.

Ein ganz herzlicher Dank gilt Heidi Kirste und Peter Richarz vom Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) für die Überarbeitung der Behinderungsklasse H im Jahr 2020.

Copyright: 2023 by Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

„Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Herrn/Frau

(Name)

(Adresse)

Stellungnahme des*der behandelnden Arztes*Ärztin

Bei dem*der Sportler*in liegt eine Erkrankung vor, deren Verlauf durch die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen negativ beeinflusst werden könnte.

Es besteht

- eine Herzerkrankung, bzw.
 eine Erkrankung, die mit akuten Schüben einhergeht.

(Bezeichnung der Erkrankung)

Es gelten

- besondere Einschränkungen (z. B. bei der Ausführung bestimmter Bewegungen, Sportarten etc.)

(Bezeichnung der Einschränkung)

Der*Die Sportler*in möchte auf eigenen Wunsch das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Sport ist zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit für die benannte Erkrankung grundsätzlich angezeigt. Der/die Sportler/in wurde auf die besonderen Risiken bei einer Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen, bezogen auf seine/ihre Erkrankung, hingewiesen. Ich habe **den*die Sportler*in darauf aufmerksam gemacht, dass eigenverantwortlich** auf Überforderung und schädigende Einflüsse auf den Körper **zu achten ist**.

Der*Die Sportler*in kann aus ärztlicher Sicht am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

- teilnehmen. nicht teilnehmen mit folgender Begründung:

.....

Erklärung Sportler*in

Ich wurde über meine Eigenverantwortlichkeit und die Risiken der Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen im Hinblick auf die bestehende Erkrankung durch den*die Arzt*Ärztin intensiv und ausreichend informiert und habe die Aufklärung verstanden. Der*die bestätigende Arzt*Ärztin und die am Sportabzeichen beteiligten Institutionen und Personen (z. B. Vereine, Verbände, Übungsleiter*innen, Prüfer*innen) übernehmen keine Haftung für eine evtl. Verschlimmerung meiner Erkrankung durch die Teilnahme.

(Ort, Datum)

.....
Unterschrift Sportler*in zur **Erklärung**

.....
Unterschrift und Stempel des*der behandelnden
Arztes*Ärztin zur **Stellungnahme**

Diese Erklärung gilt über eine **Laufzeit von 12 Monaten ab Ausstellungsdatum**. Nach Ablauf ist diese neu einzureichen. Eine Verschlechterung der bestehenden Erkrankung innerhalb des genannten Zeitraums sind dem*der behandelnden Arzt*Ärztin umgehend mitzuteilen, um ggf. die Teilnahme am Sportabzeichen neu zu bewerten.

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023			
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: A - Allgemeine Behinderung			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	05:57	05:15	04:28	05:52	05:05	04:23	05:36	04:54	04:12	05:26	04:38	03:56	05:15	04:33	03:46	05:05	04:17	03:35				
	b) Dauerlauf	07:36	11:24	16:09	09:30	14:15	19:00	14:15	19:00	28:30	19:00	28:30	38:00	28:30	38:00	47:30	42:45	57:00	71:15				
	c) Schwimmen	200 m						400 m															
		09:27	08:03	06:39	08:24	07:21	06:13	07:42	06:44	05:46	15:35	13:34	11:33	13:44	12:15	10:30	12:26	11:01	09:32				
	d) Radfahren	5 km						10 km															
					28:21	25:12	22:03	53:02	45:09	37:16	47:15	41:29	35:11	39:54	34:07	29:56	34:07	29:56	26:15				
	e) Kegeln - Asphalt	223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341				
	f) Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550				
g) Kegeln - Bowling	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468					
h) Kegeln - Schere	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)															
		5,70	8,55	11,40	8,55	11,40	14,25	10,45	14,25	17,10	14,25	17,10	20,90	19,00	22,80	25,65	22,80	25,65	29,45				
	b) Kugelstoßen							2 kg						3 kg									
											4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94	6,41				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)													7,67									
d) Standweitsprung	1,00	1,19	1,33	1,09	1,24	1,43	1,24	1,38	1,57	1,33	1,52	1,71	1,47	1,62	1,81	1,57	1,71	1,90					
e) Medizinball (1 kg)	4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		8,4	7,5	6,6	7,8	6,9	6,0	11,6	10,6	9,6	11,1	10,1	8,9	19,5	17,9	16,3	18,5	17,1	15,8				
	b) 25 m Schwimmen	48,8	40,4	32,0	44,1	35,7	29,4	41,0	33,1	26,8	36,8	30,5	24,7	34,7	28,9	22,6	32,0	26,8	21,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start							43,1						37,8										
4 Koordination	a) Hochsprung							0,76						0,86									
	b) Weitsprung	1,79	2,07	2,36	1,99	2,27	2,56	2,19	2,47	2,76	2,66	2,95	3,23	3,04	3,33	3,61	3,23	3,52	3,80				
	c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																
	11	14	20	17	20	26	26	29	34	16,15	18,53	20,90	18,53	21,38	24,23	20,90	23,75	26,60					
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																							

Kinder/Jugend w – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023																		
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: A - Allgemeine Behinderung																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										20																												
																				Schule/Verein/Einrichtung																		
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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 Lauf	05:57	05:15	04:28	05:41	04:54	04:07	05:20	04:33	03:46	04:59	04:12	03:25	04:33	03:51	03:09	04:17	03:35	02:53																	
		b)	Dauerlauf	09:30	14:15	19:00	11:24	16:09	21:51	16:09	23:45	33:15	23:45	33:15	42:45	33:15	42:45	57:00	52:15	66:30	85:30																	
		c)	Schwimmen	200 m						400 m																												
				09:27	07:42	06:29	08:24	07:05	05:57	07:21	06:39	05:26	14:10	12:05	10:14	12:36	10:46	09:16	11:33	10:09	08:45																	
		d)	Radfahren	5 km						10 km																												
				27:50	24:41	21:31	50:56	43:03	35:11	45:09	38:51	33:05	33:36	29:24	25:12	28:21	24:41	21:31																				
		e)	Kegeln - Asphalt	281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413																	
		f)	Kegeln - Bohle	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633																	
g)	Kegeln - Bowling	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545																			
h)	Kegeln - Schere	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550																			
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																									
				11,40	14,25	16,15	16,15	19,00	21,85	19,95	23,75	26,60	24,70	28,50	31,35	28,50	32,30	35,15	32,30	36,10	39,90																	
		b)	Kugelstoßen	3 kg									4 kg			5 kg																						
													5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										10,09	10,90	11,71	11,31	12,11	12,92	12,11	12,92	13,73																	
d)	Standweitsprung	1,09	1,28	1,43	1,24	1,43	1,57	1,43	1,62	1,76	1,62	1,81	1,95	1,81	1,95	2,14	1,95	2,09	2,28																			
e)	Medizinball (1 kg)	6,74	7,45	8,16	7,24	7,95	8,66	7,74	8,45	9,16	8,24	8,95	9,66	8,74	9,45	10,16	9,24	9,95	10,66																			
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m																						
				8,1	7,1	6,3	7,6	6,7	6,0	10,8	9,8	8,8	10,2	9,3	8,5	17,9	16,2	14,8	17,1	15,5	14,2																	
		b)	25 m Schwimmen	48,3	39,9	31,5	43,1	34,7	27,3	37,8	30,5	23,6	34,7	28,4	22,1	32,6	26,8	21,0	31,0	25,7	20,0																	
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start										39,9	34,7	29,4	36,8	32,0	27,3	31,0	27,3	23,6	25,2	22,6	20,0	23,1	20,5	17,9													
4	Koordination	a)	Hochsprung										0,81	0,90	1,00	0,90	1,00	1,09	1,05	1,14	1,24	1,14	1,24	1,33														
		b)	Weitsprung	2,07	2,36	2,64	2,27	2,56	2,84	2,47	2,76	3,04	3,04	3,33	3,61	3,61	3,90	4,18	4,09	4,37	4,66																	
		c)	Zielwurf	3 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)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball																											
		14	17	23	20	26	31	31	37	43	18,53	22,80	26,13	22,33	26,60	30,40	26,13	30,40	34,68																			
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																																						

Kinder/Jugend m – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023				
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: A - Allgemeine Behinderung														
					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			21:53	19:47	17:41	21:21	19:15	17:09	21:42	19:36	17:30	22:34	20:29	18:23	23:06	21:00	18:54	23:58	21:42	19:26		
	b)	10 km Lauf			88:54	82:36	76:18	87:40	80:41	75:04	87:40	80:41	74:33	88:23	81:54	74:54	92:03	83:29	75:04	95:54	85:24	75:15		
	c)	Schwimmen			800 m																			
		25:12	22:14	19:20	24:46	21:53	18:54	26:46	22:08	19:36	30:17	24:51	20:29	33:36	26:52	21:21	35:42	29:03	22:24					
	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	63:26	73:30	68:15	63:47	76:39	70:21	64:03		
	e)	20 km Radfahren			60:23	54:36	48:50	59:51	54:05	47:47	58:48	53:02	47:15	59:51	54:05	47:47	63:00	55:39	49:21	67:12	58:17	51:59		
	f)	Kegeln - Asphalt			369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424		
	g)	Kegeln - Bohle			540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
	h)	Kegeln - Bowling			473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
i)	Kegeln - Schere			477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			7,13	7,60	8,31	7,13	7,60	8,31	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	8,08	5,70	6,89	7,84	4,99	6,41	7,84		
	b)	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					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
d)	Standweitsprung			1,57	1,76	1,95	1,52	1,71	1,90	1,43	1,62	1,85	1,28	1,52	1,76	1,19	1,43	1,71	1,09	1,33	1,57			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m														50 m					
		19,1	17,3	16,1	19,4	17,6	16,4	19,8	18,1	16,8	20,6	18,7	17,2	21,4	19,5	17,9	11,6	10,4	9,2					
	b)	25 m Schwimmen			31,0	25,2	19,4	30,5	25,2	19,4	31,5	26,3	20,5	34,1	27,8	22,1	37,8	30,5	23,1	42,0	33,1			24,7
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			25,2	23,1	20,5	25,7	23,1	20,5	26,3	23,6	21,0	27,3	24,7	22,6	28,9	25,7	23,1	30,5	26,8	23,6			
4 Koordination	a)	Hochsprung			1,05	1,14	1,24	1,05	1,14	1,24	1,00	1,09	1,19	0,95	1,05	1,14	0,90	1,00	1,09	0,86	0,95	1,05		
	b)	Weitsprung			3,23	3,52	3,80	3,23	3,52	3,80	3,14	3,42	3,71	3,04	3,33	3,61	2,95	3,23	3,52	2,85	3,14	3,42		
	c)	Schleuderball (1 kg)			22,33	25,18	27,55	22,80	25,65	28,03	22,80	25,65	28,03	20,90	23,75	26,13	19,95	22,80	25,18	18,53	21,38	23,75		
	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:					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 – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023																		
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: A - Allgemeine 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	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		25:01	22:34	19:47	26:05	23:17	20:08	27:07	23:58	20:49	27:50	24:41	21:31	28:32	25:23	22:14	29:03	25:54	22:45																
		b)	10 km Lauf		100:06	87:20	76:29	102:33	89:47	77:42	105:10	92:35	79:59	107:59	95:22	82:47	110:57	98:21	85:45	114:58	102:22	89:47																
		c)	Schwimmen		800 m						400 m																											
					37:06	30:27	22:34	18:54	15:45	12:05	19:31	16:06	12:31	19:57	16:22	12:46	20:23	16:32	12:52	20:49	16:53	13:18																
		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		70:21	61:26	54:05	72:27	64:03	56:11	75:04	66:09	58:17	77:42	68:15	59:51	79:17	69:50	61:26	81:54	71:56	63:32																
		f)	Kegeln - Asphalt		335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341																
		g)	Kegeln - Bohle		500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528																
		h)	Kegeln - Bowling		432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446																
i)	Kegeln - Schere		437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451																		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		4,51	6,18	7,60	4,04	5,70	7,36	3,80	5,46	7,13	3,56	5,23	6,89	3,33	4,99	6,65	3,09	4,75	6,41																
		b)	Kugelstoßen		4 kg						3 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																
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69																
d)	Standweitsprung		1,05	1,28	1,52	0,95	1,24	1,47	0,90	1,14	1,38	0,90	1,14	1,38	0,86	1,09	1,33	0,86	1,09	1,28																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																																	
				12,1	10,8	9,6	12,5	11,2	10,0	13,0	11,8	10,4	13,2	12,0	10,7	13,4	12,2	10,9	13,7	12,4	11,1																	
		b)	25 m Schwimmen		46,2	36,8	26,3	50,4	41,0	29,4	54,1	44,6	32,0	57,2	46,7	34,1	59,3	48,8	36,2	62,0	50,4	37,8																
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		32,0	28,4	24,2	33,6	29,4	24,7	35,2	30,5	25,2	36,8	31,5	26,3	37,8	32,6	26,8	39,9	33,6	27,8																		
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,86	0,95	1,05	0,81	0,90	1,00	0,76	0,86	0,95	0,71	0,81	0,90	0,71	0,81	0,90	0,67	0,76	0,86																
		b)	Weitsprung		2,66	3,04	3,33	2,47	2,85	3,23	2,38	2,76	3,14	2,28	2,66	3,04	2,19	2,57	2,95	2,00	2,38	2,76																
		c)	Schleuderball (1 kg)		17,58	20,43	22,80	15,68	19,00	21,85	14,73	18,05	20,90	13,78	17,10	19,95	12,83	16,15	19,00	12,35	15,68	18,53																
		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																																						

Frauen – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung														Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023								
Name:														Vorname:										Geburtsdatum:								
Strasse:														Ort:										PLZ:								
Telefon:														Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:														Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung																		
														O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																		
														Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung								
														2 0										Schule/Verein/Einrichtung								
Übung														75-79			80-81			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		29:56	26:46	23:37	31:09	28:00	24:51	32:33	29:24	26:15	34:07	30:59	27:50																
		b)	10 km Lauf		121:06	108:30	95:54	128:27	115:51	103:15	135:37	123:02	110:25	143:19	130:44	118:07																
		c)	Schwimmen		200 m																											
				10:46	08:45	06:50	10:56	08:55	07:05	11:07	09:11	07:26	11:17	09:22	07:42																	
		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		85:35	74:02	66:09	88:44	78:45	68:47	93:58	84:00	72:27	97:39	87:09	76:08																
		f)	Kegeln - Asphalt		268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286																
		g)	Kegeln - Bohle		419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462																
		h)	Kegeln - Bowling		351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380																
i)	Kegeln - Schere		356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385																		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		3,09	4,51	6,18	2,85	4,51	5,94	2,85	4,28	5,70	2,61	4,04	5,23																
		b)	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																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08																
d)	Standweitsprung		0,86	1,09	1,28	0,86	1,05	1,24	0,81	1,00	1,19	0,76	0,95	1,14																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																											
				14,2	12,9	11,7	15,0	13,8	12,6	16,3	15,0	13,9	18,0	16,7	15,5																	
		b)	25 m Schwimmen		64,1	52,5	39,9	66,7	54,6	42,0	68,8	56,2	43,6	69,8	57,2	44,6																
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		41,0	34,7	28,9	42,5	36,2	29,9	44,1	37,8	31,5	46,7	39,9	33,1																		
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,62	0,71	0,81	0,62	0,71	0,81	0,57	0,67	0,76	0,52	0,57	0,62																
		b)	Weitsprung		1,71	2,09	2,47	1,52	1,90	2,28	1,24	1,62	2,00	1,05	1,43	1,81																
		c)	Schleuderball (1 kg)		11,40	14,73	17,58	10,45	13,78	16,63	9,03	12,35	15,20	7,13	10,45	13,30																
		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 – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023										
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: A - Allgemeine Behinderung																				
					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.		Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			18:44	16:38	14:31	18:12	16:06	14:00	18:33	16:27	14:21	19:26	17:20	15:14	20:49	18:12	15:45	22:03	19:26	16:38							
		b)	10 km Lauf			66:30	60:12	53:54	65:38	59:20	52:30	69:18	62:18	54:36	73:09	64:13	57:35	77:53	68:47	59:41	82:47	72:59	63:11							
		c)	Schwimmen			800 m																								
						23:43	20:49	17:51	23:17	20:29	17:14	24:19	21:00	17:51	27:02	22:34	18:54	30:17	25:12	20:13	34:02	27:44	21:26							
		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			49:21	44:38	40:26	48:50	44:06	39:22	52:30	46:44	40:57	56:11	49:21	42:31	60:54	52:30	43:34	66:09	54:36	45:41							
		f)	Kegeln - Asphalt			428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495							
		g)	Kegeln - Bohle			608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710							
		h)	Kegeln - Bowling			536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622							
i)	Kegeln - Schere			540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627									
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			9,74	10,45	11,16	9,74	10,69	11,40	9,26	10,21	11,16	8,55	9,74	10,93	7,84	9,26	10,69	7,36	8,79	10,21							
		b)	Kugelstoßen			6 kg																								
						7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36							
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52							
d)	Standweitsprung			2,00	2,19	2,38	2,00	2,19	2,38	1,95	2,14	2,33	1,76	2,00	2,23	1,57	1,85	2,14	1,47	1,76	2,04									
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m									
						16,8	15,3	13,9	16,6	15,1	13,7	17,1	15,5	14,0	17,6	15,9	14,3	18,5	16,7	14,9	10,1	9,1	8,1							
		b)	25 m Schwimmen			29,4	24,2	18,4	28,4	23,1	16,3	30,5	24,2	17,3	33,1	25,2	17,9	36,8	27,8	19,4	40,4	31,0	20,0							
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			21,5	18,9	16,3	21,0	18,4	15,8	22,1	18,9	15,8	23,6	19,4	15,8	25,2	21,0	16,3	27,8	22,6	17,3									
4	Koordination	a)	Hochsprung			1,24	1,33	1,43	1,28	1,38	1,47	1,24	1,33	1,43	1,24	1,33	1,43	1,19	1,28	1,38	1,14	1,24	1,33							
		b)	Weitsprung			4,28	4,56	4,85	4,18	4,47	4,75	4,09	4,37	4,66	3,99	4,28	4,56	3,90	4,18	4,47	3,71	4,09	4,37							
		c)	Schleuderball (1 kg)			29,93	34,20	38,48	31,35	36,10	39,90	30,88	35,63	39,43	28,50	33,25	38,00	27,08	31,83	36,58	26,60	31,35	36,10							
		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:					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:															
abzeichen Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG Bronze																														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																														

Männer - A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023						
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: A - Allgemeine 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	
		Übung																								
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	23:17	20:29	17:20	24:30	21:21	18:12	25:01	21:53	18:44	25:44	22:34	19:26	26:15	23:06	19:57	26:36	23:27	20:18					
		b)	10 km Lauf	87:51	76:50	66:41	92:45	80:30	68:47	96:04	83:39	71:03	99:24	86:48	74:12	102:54	90:18	77:42	107:17	94:40	82:05					
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																			
				36:13	29:13	21:42	18:17	15:03	11:17	18:44	15:19	11:54	19:05	15:29	11:59	19:20	15:50	12:05	19:20	16:01	12:10					
		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	69:18	57:45	47:15	71:56	59:51	48:50	74:02	61:26	49:53	75:04	63:00	50:24	76:08	63:32	50:56	77:11	64:34	51:59					
		f)	Kegeln - Asphalt	394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413					
		g)	Kegeln - Bohle	567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611					
		h)	Kegeln - Bowling	495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523					
i)	Kegeln - Schere	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528							
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,65	8,31	9,98	6,18	8,08	9,74	5,70	7,84	9,50	5,46	7,36	9,26	4,99	6,89	8,79	4,75	6,65	8,55					
		b)	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	5,40	6,30	7,00					
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,18	10,71	11,90					
d)	Standweitsprung	1,38	1,66	1,95	1,33	1,62	1,90	1,28	1,57	1,85	1,24	1,52	1,81	1,24	1,52	1,81	1,19	1,47	1,76							
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																						
				10,5	9,3	8,3	10,8	9,6	8,6	11,0	9,9	8,9	11,3	10,2	9,2	11,8	10,7	9,6	12,3	11,2	10,1					
		b)	25 m Schwimmen	44,1	34,1	21,5	47,3	36,8	24,2	51,5	38,9	26,3	53,6	41,0	28,4	55,1	42,5	29,9	57,8	45,2	32,6					
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	29,9	24,2	17,9	31,5	25,2	18,9	33,6	26,3	19,4	35,2	27,3	20,0	36,8	28,4	20,5	37,8	29,9	21,0							
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,09	1,19	1,28	1,00	1,09	1,19	0,95	1,05	1,14	0,90	1,00	1,09	0,81	0,95	1,05	0,76	0,90	1,00					
		b)	Weitsprung	3,52	3,90	4,28	3,42	3,80	4,18	3,23	3,61	3,99	3,04	3,42	3,80	2,76	3,14	3,52	2,57	2,95	3,33					
		c)	Schleuderball (1 kg)	25,65	30,40	35,63	24,23	29,45	34,68	22,33	27,55	33,25	21,38	26,60	32,30	19,00	24,23	28,98	17,58	22,80	27,55					
		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:					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																										

Männer - A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: A - Allgemeine 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.	Datum, Unterschrift					
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	27:18	24:09	21:00	27:50	24:41	21:31	28:52	25:44	22:34	31:19	28:10	25:01								
	b) 10 km Lauf	112:42	100:06	87:30	118:50	106:13	93:38	126:11	113:35	100:59	134:03	121:27	108:51								
	c) Schwimmen	200 m																			
		09:53	08:03	06:23	09:59	08:13	06:29	09:59	08:24	06:44	10:14	08:34	07:05								
	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	78:14	66:09	54:05	79:48	67:44	55:39	81:23	69:50	58:17	82:57	71:24	60:54								
	f) Kegeln - Asphalt	326	363	399	315	350	385	304	338	371	293	325	358								
	g) Kegeln - Bohle	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545								
	h) Kegeln - Bowling	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457								
i) Kegeln - Schere	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462									
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	6,18	8,08	4,04	5,94	7,84	3,80	5,70	7,60	3,33	5,23	7,13								
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																
		5,30	6,18	6,90	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,01	10,50	11,72	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09								
d) Standweitsprung	1,14	1,43	1,71	1,09	1,38	1,66	0,95	1,24	1,52	0,86	1,14	1,43									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
		12,8	11,8	10,6	13,7	12,6	11,4	14,8	13,8	12,6	16,3	15,2	14,1								
	b) 25 m Schwimmen	60,4	47,8	35,2	62,0	50,4	37,8	62,5	51,5	39,9	63,0	52,5	42,0								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,4	31,0	22,6	41,0	33,1	24,2	43,1	34,7	25,7	45,7	37,3	28,4									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,71	0,86	0,95	0,71	0,81	0,90	0,67	0,76	0,86	0,62	0,71	0,81								
	b) Weitsprung	2,28	2,76	3,14	2,00	2,47	2,95	1,81	2,28	2,76	1,52	2,00	2,47								
	c) Schleuderball (1 kg)	15,20	19,95	24,70	13,30	18,05	22,80	11,40	15,68	19,95	9,98	14,25	18,53								
	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																					

Männer – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																					
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung											
					20																										
		Übung		6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27										
		b)	Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30										
		c)	Schwimmen	200 m						400 m																					
				09:54	08:26	06:58	08:48	07:42	06:31	08:04	07:04	06:03	16:19	14:13	12:06	14:23	12:50	11:00	13:01	11:33	10:00										
		d)	Radfahren	5 km						10 km																					
		e)	Kegeln - Asphalt	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281	241	268	294	252	280	308										
		f)	Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517										
g)	Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435												
h)	Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440												
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																					
				5,40	8,10	10,80	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	13,50	16,20	19,80	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	27,90										
		b)	Kugelstoßen							2 kg						3 kg															
										4,28						4,73						5,18									
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							7,27						8,03						8,80									
d)	Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60												
e)	Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m															
				10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5										
		b)	25 m Schwimmen	51,2	42,4	33,6	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0										
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	49,2						43,2						37,2															
d)	Gehen	30 m						50 m						100 m																	
		20,8	18,5	16,4	19,2	17,2	14,8	28,6	26,3	23,7	27,6	25,0	22,1	48,4	44,2	40,3	45,8	42,4	39,0												
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,64						0,72						0,80									
		b)	Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20										
		c)	Zielwurf	3 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)	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball																					
		11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20												
e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)																
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																					
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Kinder/Jugend w – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023																			
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																													
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung																								
					20										Schule/Verein/Einrichtung																								
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte																			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.																					
Datum, Unterschrift																																							
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:54	05:18	04:27	03:35																				
	b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00																				
	c) Schwimmen	200 m						400 m																															
		09:54	08:04	06:47	08:48	07:25	06:14	07:42	06:58	05:41	14:51	12:39	10:44	13:12	11:17	09:43	12:06	10:38	09:10																				
	d) Radfahren	5 km						10 km																															
					31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36																				
	e) Kegeln - Asphalt	254	283	311	266	295	325	277	308	338	288	320	352	299	333	366	311	345	380																				
	f) Kegeln - Bohle	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600																				
g) Kegeln - Bowling	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512																					
h) Kegeln - Schere	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517																					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																															
		10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	30,60	34,20	37,80																				
	b) Kugelstoßen							3 kg			4 kg			5 kg																									
											5,63	6,08	6,53	6,30	6,75	7,20	6,75	7,20	7,65																				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							9,56			10,33			11,09			10,71			11,48			12,24			13,01													
d) Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92																					
e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08																					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																									
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6																				
	b) 25 m Schwimmen	50,6	41,8	33,0	45,1	36,3	28,6	39,6	31,9	24,8	36,3	29,7	23,1	34,1	28,1	22,0	32,5	27,0	20,9																				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,6						39,6						33,6																									
d) Gehen	30 m						50 m						100 m																										
	20,0	17,7	15,6	18,7	16,6	14,8	26,8	24,2	21,8	25,2	23,1	21,1	44,2	40,0	36,7	42,4	38,5	35,1																					
4 Koordination	a) Hochsprung							0,68			0,76			0,84			0,92			0,88			0,96			1,04			0,96			1,04			1,12				
	b) Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92																				
	c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																															
	14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85																					
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																					
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																								
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																								
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																								
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																								
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)																								
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																							

Kinder/Jugend m – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																							
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung																		
					20																												
										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.			Datum, Unterschrift	
					Übung																												
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf		12:17	11:07	09:56	12:00	10:49	09:38	12:12	11:01	09:50	12:41	11:30	10:19	12:59	11:48	10:37	13:28	12:12	10:55											
		b)	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													
		c)	4 km Walking/Nordic Walking		50:02	47:31	44:38	47:53	45:22	42:50	48:14	45:43	43:12	48:36	46:05	43:30	50:24	46:48	43:44	52:34	48:14	43:55											
		d)	10 km Radfahren		31:03	28:05	25:07	30:47	27:49	24:34	30:14	27:16	24:18	30:47	27:49	24:34	32:24	28:37	25:23	34:34	29:58	26:44											
		e)	Kegeln - Asphalt		342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391											
		f)	Kegeln - Bohle		513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594											
		g)	Kegeln - Bowling		446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512											
h)	Kegeln - Schere		450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517													
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		6,75	7,20	7,88	6,75	7,20	7,88	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,65	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43											
		b)	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													
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,56	10,33	11,09	9,18	9,95	10,71	8,42	9,18	9,95											
d)	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													
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m															50 m													
			23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4													
		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		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											
d)	Gehen		100 m															50 m															
	47,3	42,9	39,8	48,1	43,7	40,6	49,1	44,7	41,6	51,0	46,3	42,6	53,0	48,4	44,2	28,6	25,7	22,9															
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)		21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50											
		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	10	15	20										
e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl:													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 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 I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023																		
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																		
										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	
										Übung																												
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	14:04	12:41	11:07	14:39	13:05	11:18	15:15	13:28	11:42	15:38	13:52	12:06	16:02	14:16	12:29	16:19	14:33	12:47																		
		b) Schwimmen	800 m						400 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																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	54:22	49:41	44:38	56:10	51:07	46:05	57:36	52:34	47:31	59:24	53:38	48:36	60:40	55:05	50:24	63:32	56:53	51:50																		
		d) 10 km Radfahren	36:11	31:35	27:49	37:16	32:56	28:53	38:37	34:01	29:58	39:58	35:06	30:47	40:46	35:55	31:35	42:07	36:59	32:40																		
		e) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308																		
		f) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495																		
		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																				
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08																		
		b) 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																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,03	8,80	9,56	8,03	9,18	10,71	7,65	8,80	9,95	7,27	8,42	9,56	6,89	8,03	9,56	6,50	7,65	9,18																		
d) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																																			
			15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8																		
		b) 25 m Schwimmen	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																		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	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																		
d) Gehen	50 m																																					
	29,9	26,8	23,7	30,9	27,8	24,7	32,2	29,1	25,7	32,8	29,6	26,5	33,3	30,2	27,0	33,8	30,7	27,6																				
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)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55																		
		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																		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																				
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 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 I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023				
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)														
					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									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	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:		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 – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																							
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung																		
					20										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.			Datum, Unterschrift	
					Übung																												
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	10:31	09:20	08:10	10:14	09:03	07:52	10:25	09:15	08:04	10:55	09:44	08:33	11:42	10:14	08:51	12:23	10:55	09:20													
		b) Schwimmen	800 m																														
			24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28													
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	42:07	39:14	36:22	41:02	38:10	35:17	42:07	39:14	36:22	45:00	41:02	36:43	46:48	42:07	38:31	47:31	43:34	38:53													
		d) 10 km Radfahren	25:23	22:57	20:47	25:07	22:41	20:15	27:00	24:02	21:04	28:53	25:23	21:52	31:19	27:00	22:25	34:01	28:05	23:29													
		e) Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462													
		f) Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677													
		g) Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589													
h) Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594															
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,23	10,13	10,80	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68													
		b) 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													
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,86	12,62	13,39	11,86	13,01	13,77	11,48	12,62	13,39	10,71	11,86	12,62	10,33	11,09	12,24	9,56	10,71	11,86													
d) 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															
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m															
			20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0													
		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	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													
d) Gehen	100 m															50 m																	
	41,6	38,0	34,3	41,1	37,4	33,8	42,4	38,5	34,6	43,7	39,3	35,4	45,8	41,3	36,9	25,0	22,6	20,0															
4	Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,08	1,16	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	3,76	3,12	3,44	3,68													
		c) Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20													
		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													
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x															
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 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 - B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023																		
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 I - Einseitige Beinbehinderung (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	
										Übung																												
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	13:05	11:30	09:44	13:46	12:00	10:14	14:04	12:17	10:31	14:27	12:41	10:55	14:45	12:59	11:13	14:57	13:11	11:24																		
		b) 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																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	49:19	45:00	39:36	51:07	46:05	41:24	52:34	46:48	42:29	54:32	48:36	43:34	56:17	50:02	44:38	58:41	51:50	46:48																		
		d) 10 km Radfahren	35:38	29:42	24:18	36:59	30:47	25:07	38:04	31:35	25:39	38:37	32:24	25:55	39:09	32:40	26:11	39:41	33:13	26:44																		
		e) Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380																		
		f) Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578																		
		g) Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490																		
h) Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495																				
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10																		
		b) 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	5,10	6,00	6,60																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,18	10,33	11,48	9,56	10,71	12,24	9,18	10,33	11,48	9,18	10,71	12,24	8,80	10,33	11,48	8,67	10,19	11,21																		
d) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,12	1,36	1,60	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																																			
			13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5																		
		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	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																		
d) Gehen	50 m																																					
	26,0	23,1	20,5	26,8	23,7	21,3	27,3	24,4	22,1	28,1	25,2	22,9	29,1	26,5	23,7	30,4	27,8	25,0																				
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	2,80																		
		c) Schleuderball (1 kg)	24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10																		
		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																		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																				
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 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 - B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023									
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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																			
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung									
					20																								
		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			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:					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																													

Männer – B I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023	
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	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte	
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			
Datum, Unterschrift																					
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	08:30	07:30	06:22	08:22	07:15	06:15	08:00	07:00	06:00	07:45	06:37	05:37	07:30	06:30	05:23	07:15	06:07	05:07		
	b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30		
	c) Schwimmen	200 m						400 m													
		10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54		
	d) Radfahren	5 km						10 km													
					37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00		
	e) Kegeln - Asphalt	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292		
	f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
g) Kegeln - Bowling	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418			
h) Kegeln - Schere	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424			
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)													
		4,80	7,20	9,60	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,00	14,40	17,60	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	24,80		
	b) Kugelstoßen	2 kg						3 kg													
											4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75		
d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40			
e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,40	4,00	3,50	3,90	4,50	4,00	4,40	5,00	4,50	4,90	5,50	5,00	5,40	6,00	5,50	5,90	6,50			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
		12,0	10,7	9,5	11,1	9,9	8,6	16,5	15,2	13,7	15,9	14,4	12,8	27,9	25,5	23,3	26,4	24,5	22,5		
	b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0		
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0		
d) Gehen	30 m						50 m						100 m								
	24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0			
4 Koordination	a) Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
	b) Weitsprung	1,41	1,62	1,83	1,51	1,72	1,93	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
	c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball													
10		12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40			
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 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																					

Kinder/Jugend w – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023										
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			6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf			08:30	07:30	06:22	08:07	07:00	05:53	07:37	06:30	05:23	07:07	06:00	04:53	06:30	05:30	04:30	06:07	05:07	04:07							
		b)	Dauerlauf (auch als Walking möglich)			05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00							
		c)	Schwimmen			200 m			400 m			200 m			400 m															
					10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00								
		d)	Radfahren			5 km			10 km			5 km			10 km															
					37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42											
		e)	Kegeln - Asphalt			241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363							
		f)	Kegeln - Bohle			410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583							
g)	Kegeln - Bowling			338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495									
h)	Kegeln - Schere			342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501									
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)			Wurfball (200g)			Schlagball (80g)			Wurfball (200g)															
					9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	27,20	30,40	33,60								
		b)	Kugelstoßen			3 kg			5 kg			3 kg			5 kg															
					5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																											
d)	Standweitsprung			0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68									
e)	Medizinball (1 kg)			5,20	5,80	6,40	5,70	6,30	6,90	6,20	6,80	7,40	6,70	7,30	7,90	7,20	7,80	8,40	7,70	8,30	8,90									
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m			50 m			30 m			50 m			100 m												
					11,6	10,2	9,0	10,8	9,6	8,6	15,5	14,0	12,6	14,6	13,4	12,2	25,5	23,1	21,2	24,5	22,2	20,3								
		b)	25 m Schwimmen			55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8							
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start						53,2	46,2	39,2	49,0	42,7	36,4	41,3	36,4	31,5	33,6	30,1	26,6	30,8	27,3	23,8							
d)	Gehen			30 m			50 m			30 m			50 m			100 m														
			23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5										
4	Koordination	a)	Hochsprung																											
					0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98														
		b)	Weitsprung			1,62	1,83	2,04	1,72	1,93	2,14	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43							
		c)	Zielwurf			3 m Abstand Kreismitte			5 m Abstand Kreismitte			3 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)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)			Drehwurf			Schleuderball			Drehwurf			Schleuderball																	
			12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20										
e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:										
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl															
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)															
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)															
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)															
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																														

Kinder/Jugend m - B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023						
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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung						
					2 0																					
					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.			Datum, Unterschrift			
Übung																										
1 Ausdauer					a) 1.500 m Lauf																					
					b) Schwimmen																					
					c) 4 km Walking/Nordic Walking																					
					d) 10 km Radfahren																					
					e) Kegeln - Asphalt																					
					f) Kegeln - Bohle																					
					g) Kegeln - Bowling																					
					h) Kegeln - Schere																					
2 Kraft					a) Medizinball (2 kg)																					
					b) Kugelstoßen																					
					c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																					
					d) Standweitsprung																					
3 Schnelligkeit					a) Laufen																					
					b) 25 m Schwimmen																					
					c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																					
					d) Gehen																					
4 Koordination					a) Hochsprung																					
					b) Weitsprung																					
					c) Schleuderball (1 kg)																					
					d) Zielwurf																					
					e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																					
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 II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023																																						
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):					Behinderungs-kategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																																
					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																										
					16:12			14:37			12:48			16:53			15:04			13:02			17:34			15:32			13:29			18:01			15:59			13:56			18:28			16:26			14:24			18:49			16:46			14:44		
					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		
					58:53			53:49			48:22			60:50			55:23			49:55			62:24			56:56			51:29			64:21			58:07			52:39			65:43			59:40			54:36			68:50			61:37			56:10		
					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		
					295			328			360			284			315			347			272			303			333			261			290			319			250			278			305			239			265			292		
					459			510			561			446			495			545			432			480			528			419			465			512			405			450			495			392			435			479		
					392			435			479			378			420			462			365			405			446			351			390			429			338			375			413			324			360			396		
					396			440			484			383			425			468			369			410			451			356			395			435			342			380			418			329			365			402		
					3,80			5,20			6,40			3,40			4,80			6,20			3,20			4,60			6,00			3,00			4,40			5,80			2,80			4,20			5,60			2,60			4,00			5,40		
					4,62			5,06			5,50			4,62			5,28			6,16			4,40			5,06			5,72			4,18			4,84			5,50			3,96			4,62			5,50			3,74			4,40			5,28		
					7,85			8,60			9,35			7,85			8,98			10,47			7,48			8,60			9,72			7,11			8,23			9,35			6,73			7,85			9,35			6,36			7,48			8,98		
					0,77			0,95			1,12			0,70			0,91			1,09			0,67			0,84			1,02			0,67			0,84			1,02			0,63			0,81			0,98			0,63			0,81			0,95		
					17,3			15,5			13,7			17,9			16,1			14,3			18,6			16,8			14,9			18,9			17,1			15,3			19,2			17,4			15,6			19,5			17,7			15,9		
					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		
					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		
					34,5			30,9			27,3			35,7			32,1			28,5			37,2			33,6			29,7			37,8			34,2			30,6			38,4			34,8			31,2			39,0			35,4			31,8		
					0,63			0,70			0,77			0,60			0,67			0,74			0,56			0,63			0,70			0,53			0,60			0,67			0,53			0,60			0,67			0,49			0,56			0,63		
					1,96			2,24			2,45			1,82			2,10			2,38			1,75			2,03			2,31			1,68			1,96			2,24			1,61			1,89			2,17			1,47			1,75			2,03		
					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		
					10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20		
					1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x		
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																																						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																																						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																																						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																																						
Variante 3: <12 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 Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023						
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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																
										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	
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:										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 – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023																		
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: 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																		
										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) 1.500 m Lauf	12:08	10:46	09:24	11:47	10:26	09:04	12:01	10:39	09:18	12:35	11:13	09:52	13:29	11:47	10:12	14:17	12:35	10:46																		
		b) 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																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	45:38	42:31	39:23	44:28	41:20	38:13	45:38	42:31	39:23	48:45	44:28	39:47	50:42	45:38	41:44	51:29	47:11	42:07																		
		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	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446																		
		f) Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660																		
		g) Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572																		
h) Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578																				
2	Kraft	a) Medizinball (2 kg)	8,20	8,80	9,40	8,20	9,00	9,60	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60																		
		b) Kugelstoßen	6 kg																																			
			6,82	7,26	7,70	6,82	7,48	7,92	6,60	7,26	7,70	6,16	6,82	7,26	5,94	6,38	7,04	5,50	6,16	6,82																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,59	12,34	13,09	11,59	12,72	13,46	11,22	12,34	13,09	10,47	11,59	12,34	10,10	10,85	11,97	9,35	10,47	11,59																		
d) Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m																				
			24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6																		
		b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8																		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1																		
d) Gehen	100 m															50 m																						
	48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1																				
4	Koordination	a) Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,95	1,02	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98																		
		b) Weitsprung	3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,29	2,73	3,01	3,22																		
		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																				
			10	15	20	10	15	20	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	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 Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023					
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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)															
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung										
										20															
															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)	1.500 m Lauf	15:04	13:16	11:13	15:52	13:50	11:47	16:12	14:10	12:08	16:40	14:37	12:35	17:00	14:58	12:55	17:14	15:11	13:09				
		b)	Schwimmen	800 m			400 m			400 m			400 m			400 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				
		c)	4 km Walking/Nordic Walking	53:26	48:45	42:54	55:23	49:55	44:51	56:56	50:42	46:01	59:05	52:39	47:11	60:58	54:13	48:22	63:34	56:10	50:42				
		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	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363				
		f)	Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561				
		g)	Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473				
	h)	Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479					
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20				
		b)	Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg			4 kg			4 kg			4 kg						
				5,28	5,94	6,60	5,50	6,16	7,04	5,28	5,94	6,60	5,28	6,16	7,04	5,06	5,94	6,60	5,00	5,80	6,40				
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,98	10,10	11,22	9,35	10,47	11,97	8,98	10,10	11,22	8,98	10,47	11,97	8,60	10,10	11,22	8,50	9,86	10,88				
d)	Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,98	1,19	1,40	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30						
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																					
				15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4				
		b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2				
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0				
d)	Gehen	50 m																							
		30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8						
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74				
		b)	Weitsprung	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,45				
		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				
e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 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 - B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung											Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)							Ab 2023											
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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)							
											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) 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 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 – B II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023				
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:				
Strasse:										Ort:										PLZ:				
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten														
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung				
										20														
																				Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30					
	b) Schwimmen	200 m						400 m																
		10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54					
	c) Radfahren	5 km						10 km																
					37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00					
	d) Kegeln - Asphalt	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275					
	e) Kegeln - Bohle	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484					
f) Kegeln - Bowling	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402						
g) Kegeln - Schere	266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407						
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)													
		4,80	7,20	9,60	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,00	14,40	17,60	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	24,80					
	b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg										
											3,56	3,94	4,31	4,13	4,50	4,88	4,31	4,69	5,06					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,06			6,69										
										6,06	6,69	7,33	7,01	7,65	8,29	7,33	7,97	8,61						
d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40						
e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,40	4,00	3,50	3,90	4,50	4,00	4,40	5,00	4,50	4,90	5,50	5,00	5,40	6,00	5,50	5,90	6,50						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m										
		12,0	10,7	9,5	11,1	9,9	8,6	16,5	15,2	13,7	15,9	14,4	12,8	27,9	25,5	23,3	26,4	24,5	22,5					
	b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0					
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	57,4						50,4						43,4										
d) Gehen	30 m						50 m						100 m											
	24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0						
4 Koordination	a) Hochsprung										0,56			0,63			0,70			0,77				
	b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte													
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball														
	10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40						
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Kinder/Jugend w – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023																																																										
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																																																										
Strasse:										Ort:										PLZ:																																																										
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																																																				
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																																																										
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																				
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																										
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																																										
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00																																																											
	b) Schwimmen	200 m						400 m																																																																						
		10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00																																																											
	c) Radfahren	5 km						10 km																																																																						
					37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42																																																											
	d) Kegeln - Asphalt	227	253	278	239	265	292	250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347																																																											
	e) Kegeln - Bohle	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567																																																											
f) Kegeln - Bowling	324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479																																																												
g) Kegeln - Schere	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484																																																												
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																																																																						
		9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	27,20	30,40	33,60																																																											
	b) Kugelstoßen							3 kg			4 kg			5 kg																																																																
											4,69	5,06	5,44	5,25	5,63	6,00	5,63	6,00	6,38																																																											
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							7,97						8,61						9,24						8,93						9,56						10,20						9,56						10,20						10,84																						
d) Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68																																																												
e) Medizinball (1 kg)	5,20	5,80	6,40	5,70	6,30	6,90	6,20	6,80	7,40	6,70	7,30	7,90	7,20	7,80	8,40	7,70	8,30	8,90																																																												
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																																																																
		11,6	10,2	9,0	10,8	9,6	8,6	15,5	14,0	12,6	14,6	13,4	12,2	25,5	23,1	21,2	24,5	22,2	20,3																																																											
	b) 25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8																																																											
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	53,2						46,2						39,2						49,0						42,7						36,4						31,5						33,6						30,1						26,6						30,8						27,3						23,8				
d) Gehen	30 m						50 m						100 m																																																																	
	23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5																																																												
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60						0,67						0,74						0,67						0,74						0,81						0,77						0,84						0,91						0,84						0,91						0,98										
	b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																																																																						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																																																											
	c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																																																																						
	12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20																																																												
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																																																												
Prüferin/Prüfer:										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																																																																														

Kinder/Jugend m – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
					2 0					Schule/Verein/Einrichtung											
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte	
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			
Datum, Unterschrift																					
1 Ausdauer	a)	800 m																			
		28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
	b)	4 km Walking/Nordic Walking																			
		54:13	51:29	48:22	51:52	49:08	46:25	52:16	49:32	46:48	52:39	49:55	47:08	54:36	50:42	47:23	56:56	52:16	47:35		
	c)	10 km Radfahren																			
		36:14	32:46	29:18	35:55	32:27	28:40	35:17	31:49	28:21	35:55	32:27	28:40	37:48	33:23	29:37	40:19	34:58	31:11		
	d)	Kegeln - Asphalt																			
	315	350	385	315	350	385	315	350	385	304	338	371	304	338	371	293	325	358			
e)	Kegeln - Bohle																				
	486	540	594	486	540	594	486	540	594	473	525	578	473	525	578	459	510	561			
f)	Kegeln - Bowling																				
	419	465	512	419	465	512	419	465	512	405	450	495	405	450	495	392	435	479			
g)	Kegeln - Schere																				
	423	470	517	423	470	517	423	470	517	410	455	501	410	455	501	396	440	484			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																			
		6,00	6,40	7,00	6,00	6,40	7,00	5,60	6,20	6,80	5,20	6,00	6,80	4,80	5,80	6,60	4,20	5,40	6,60		
	b)	4 kg Kugelstoßen																			
		5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,31	5,74	6,16	5,10	5,53	5,95	4,68	5,10	5,53		
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																				
	9,39	10,12	10,84	9,39	10,12	10,84	9,39	10,12	10,84	9,03	9,75	10,48	8,67	9,39	10,12	7,95	8,67	9,39			
d)	Standweitsprung																				
	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16			
3 Schnelligkeit	a)	100 m															50 m				
		27,3	24,8	23,0	27,8	25,2	23,4	28,4	25,8	24,0	29,4	26,7	24,6	30,6	27,9	25,5	16,5	14,9	13,2		
	b)	25 m Schwimmen																			
		35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																				
	33,6	30,8	27,3	34,3	30,8	27,3	35,0	31,5	28,0	36,4	32,9	30,1	38,5	34,3	30,8	40,6	35,7	31,5			
d)	100 m Gehen																				
	54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4			
4 Koordination	a)	Hochsprung																			
		0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77		
	b)	Schleuderball (1 kg)																			
		18,80	21,20	23,20	19,20	21,60	23,60	19,20	21,60	23,60	17,60	20,00	22,00	16,80	19,20	21,20	15,60	18,00	20,00		
c)	7 m Abstand Kreismitte Zielwurf																				
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:						
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023										
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:																				
Strasse:					Ort:					PLZ:																				
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																									
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																				
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung															
					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	
		Übung																												
1	Ausdauer	a)	800 m						400 m																					
			42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12										
		b)	4 km Walking/Nordic Walking	58:53	53:49	48:22	60:50	55:23	49:55	62:24	56:56	51:29	64:21	58:07	52:39	65:43	59:40	54:36	68:50	61:37	56:10									
		c)	10 km Radfahren	42:13	36:51	32:27	43:28	38:26	33:42	45:03	39:41	34:58	46:37	40:57	35:55	47:34	41:54	36:51	49:08	43:09	38:07									
		d)	Kegeln - Asphalt	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275									
		e)	Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462									
		f)	Kegeln - Bowling	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380									
	g)	Kegeln - Schere	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385										
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			3,80	5,20	6,40	3,40	4,80	6,20	3,20	4,60	6,00	3,00	4,40	5,80	2,80	4,20	5,60	2,60	4,00	5,40							
		b)	4 kg						3 kg																					
			4,46	4,89	5,31	4,46	5,10	5,95	4,25	4,89	5,53	4,04	4,68	5,31	3,83	4,46	5,31	3,61	4,25	5,10										
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,59	8,31	9,03	7,59	8,67	10,12	7,23	8,31	9,39	6,86	7,95	9,03	6,50	7,59	9,03	6,14	7,23	8,67									
	d)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,91	1,09	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95										
3	Schnelligkeit	a)	50 m																											
			17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9										
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2									
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1									
	d)	50 m																												
		34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8											
4	Koordination	a)	Hochsprung																											
			0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63										
		b)	Schleuderball (1 kg)																											
			14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60										
	c)	5 m Abstand Kreismitte																												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
	d)	3 m Abstand Kreismitte																												
		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:					Prüfweisnummer:					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 - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung						
					2 0																
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	
Datum, Unterschrift																					
1 Ausdauer	a)	200 m Schwimmen																			
		12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
	b)	4 km Walking/Nordic Walking																			
		72:09	63:34	58:07	76:50	66:30	60:27	81:07	70:28	63:58	86:04	74:53	67:52								
	c)	10 km Radfahren																			
		51:21	44:25	39:41	53:14	47:15	41:16	56:23	50:24	43:28	58:35	52:17	45:41								
	d)	Kegeln - Asphalt																			
	214	238	261	203	225	248	191	213	234	180	200	220									
e)	Kegeln - Bohle																				
	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396									
f)	Kegeln - Bowling																				
	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314									
g)	Kegeln - Schere																				
	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319									
2 Kraft	a)	2 kg 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)	2 kg Kugelstoßen																			
		3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25								
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																				
	6,14	7,59	9,03	5,78	7,23	8,31	5,42	6,50	7,95	4,70	6,14	7,23									
d)	Standweitsprung																				
	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84									
3 Schnelligkeit	a)	50 m Laufen																			
		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)	50 m Gehen																				
	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)	1 kg 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)	3 m Abstand zur Kreismitte Zielwurf																				
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20									
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:														
Strasse:					Ort:					PLZ:														
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
					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)	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					
	b)	4 km Walking/Nordic Walking																						
		45:38	42:31	39:23	44:28	41:20	38:13	45:38	42:31	39:23	48:45	44:28	39:47	50:42	45:38	41:44	51:29	47:11	42:07					
	c)	10 km Radfahren																						
		29:37	26:47	24:15	29:18	26:28	23:37	31:30	28:02	24:34	33:42	29:37	25:31	36:32	31:30	26:09	39:41	32:46	27:24					
d)	Kegeln - Asphalt																							
	374	415	457	374	415	457	374	415	457	362	403	443	362	403	443	351	390	429						
e)	Kegeln - Bohle																							
	554	615	677	554	615	677	581	645	710	540	600	660	540	600	660	527	585	644						
f)	Kegeln - Bowling																							
	482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556						
g)	Kegeln - Schere																							
	486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561						
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																						
		8,20	8,80	9,40	8,20	9,00	9,60	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60					
	b)	Kugelstoßen																						
		6 kg																						
	6,59	7,01	7,44	6,59	7,23	7,65	6,38	7,01	7,44	5,95	6,59	7,01	5,74	6,16	6,80	5,31	5,95	6,59						
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																							
	11,20	11,92	12,64	11,20	12,28	13,01	10,84	11,92	12,64	10,12	11,20	11,92	9,75	10,48	11,56	9,03	10,12	11,20						
d)	Standweitsprung																							
	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51						
3 Schnelligkeit	a)	Laufen															100 m			50 m				
		24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6					
	b)	25 m Schwimmen																						
		33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8					
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																						
	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1						
d)	Gehen																							
	100 m															50 m								
	48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1						
4 Koordination	a)	Hochsprung																						
		0,91	0,98	1,05	0,95	1,02	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98					
	b)	Schleuderball (1 kg)																						
		25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40					
c)	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)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																							
	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:									
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023													
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:																							
Strasse:					Ort:					PLZ:																							
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)																							
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung																		
					2 0					Schule/Verein/Einrichtung																							
					45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen		Punkte								
		Übung			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	Schwimmen			800 m			400 m																								
			41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54													
		b)	4 km Walking/Nordic Walking			53:26	48:45	42:54	55:23	49:55	44:51	56:56	50:42	46:01	59:05	52:39	47:11	60:58	54:13	48:22	63:34	56:10	50:42										
		c)	10 km Radfahren			41:35	34:39	28:21	43:09	35:55	29:18	44:25	36:51	29:56	45:03	37:48	30:14	45:41	38:07	30:33	46:18	38:45	31:11										
		d)	Kegeln - Asphalt			340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347										
		e)	Kegeln - Bohle			513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545										
		f)	Kegeln - Bowling			441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457										
		Kegeln - Schere			446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462											
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20										
		b)	Kugelstoßen			6 kg			5 kg			4 kg																					
			5,10	5,74	6,38	5,31	5,95	6,80	5,10	5,74	6,38	5,10	5,95	6,80	4,89	5,74	6,38	4,80	5,60	6,20													
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,67	9,75	10,84	9,03	10,12	11,56	8,67	9,75	10,84	8,67	10,12	11,56	8,31	9,75	10,84	8,16	9,52	10,54										
d)	Standweitsprung			1,02	1,23	1,44	0,98	1,19	1,40	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																											
			15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4													
		b)	25 m Schwimmen			50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2										
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0										
d)	Gehen			50 m																													
		30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8														
4	Koordination	a)	Hochsprung			0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74										
		b)	Schleuderball (1 kg)			21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20										
		c)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte			3 m Abstand Kreismitte																								
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20													
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																		
Variante 3: <12 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 - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung						
					2 0																
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.						
Datum, Unterschrift																					
1 Ausdauer	a)	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								
	b)	4 km Walking/Nordic Walking																			
	c)	10 km Radfahren																			
	d)	Kegeln - Asphalt																			
	e)	Kegeln - Bohle																			
f)	Kegeln - Bowling																				
g)	Kegeln - Schere																				
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																			
	3 kg																				
	b)	Kugelstoßen																			
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																			
d)	Standweitsprung																				
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																			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																				
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																			
	b)	Schleuderball (1 kg)																			
	3 m Abstand zur Kreismitte																				
	c)	Zielwurf																			
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20									
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung						
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	Dauerlauf (auch als Walking möglich)																			
	b)	200 m									400 m										
		11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48		
	c)	5 km						10 km													
		40:30	36:00	31:30	75:45	64:30	53:15	67:30	59:15	50:15	57:00	48:45	42:45	48:45	42:45	37:30					
	d)	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292		
	e)	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501		
f)	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418			
g)	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424			
2 Kraft	a)	Schlagball (80g)																			
		4,20	6,30	8,40	6,30	8,40	10,50	7,70	10,50	12,60	10,50	12,60	15,40	14,00	16,80	18,90	16,80	18,90	21,70		
	b)	2 kg									3 kg										
											3,33	3,68	4,03	3,85	4,20	4,55	4,03	4,38	4,73		
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																				
d)	2,25	2,60	3,13	2,75	3,10	3,63	3,25	3,60	4,13	3,75	4,10	4,63	4,25	4,60	5,13	4,75	5,10	5,63			
3 Schnelligkeit	a)	25 m Schwimmen																			
	b)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																			
	c)	30 m						50 m						100 m							
25,6		22,7	20,2	23,7	21,1	18,2	35,2	32,3	29,1	33,9	30,7	27,2	59,5	54,4	49,6	56,3	52,2	48,0			
4 Koordination	a)	3 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		
	b)	Drehwurf									Schleuderball										
8		11	15	13	15	19	19	21	25	11,90	13,65	15,40	13,65	15,75	17,85	15,40	17,50	19,60			
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
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																					

Kinder/Jugend w – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsstufe: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung						
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00		
	b) Schwimmen	200 m									400 m										
		11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50		
	c) Radfahren	5 km						10 km													
		39:45	35:15	30:45	72:45	61:30	50:15	64:30	55:30	47:15	48:00	42:00	36:00	40:30	35:15	30:45					
	d) Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363		
	e) Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583		
f) Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495			
g) Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501			
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
		8,40	10,50	11,90	11,90	14,00	16,10	14,70	17,50	19,60	18,20	21,00	23,10	21,00	23,80	25,90	23,80	26,60	29,40		
	b) Kugelstoßen	3 kg									4 kg			5 kg							
		4,38	4,73	5,08	4,90	5,25	5,60	5,25	5,60	5,95											
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,44	8,03	8,63	8,33	8,93	9,52	8,93	9,52	10,12			
d) Medizinball (1 kg)	4,18	4,70	5,23	4,68	5,20	5,73	5,18	5,70	6,23	5,68	6,20	6,73	6,18	6,70	7,23	6,68	7,20	7,73			
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7		
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				60,8	52,8	44,8	56,0	48,8	41,6	47,2	41,6	36,0	38,4	34,4	30,4	35,2	31,2	27,2		
	c) Gehen	30 m						50 m						100 m							
24,6		21,8	19,2	23,0	20,5	18,2	33,0	29,8	26,9	31,0	28,5	25,9	54,4	49,3	45,1	52,2	47,4	43,2			
4 Koordination	a) Zielwurf	3 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		
	b) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball										
11		13	17	15	19	23	23	27	32	13,65	16,80	19,25	16,45	19,60	22,40	19,25	22,40	25,55			
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Kinder/Jugend m – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					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.			
1 Ausdauer	a) Schwimmen	800 m																		Datum, Unterschrift	
		31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44		
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	58:23	55:26	52:05	55:52	52:55	49:59	56:17	53:20	50:24	56:42	53:46	50:45	58:48	54:36	51:02	61:19	56:17	51:14		
	c) 10 km Radfahren	41:24	37:26	33:29	41:02	37:05	32:46	40:19	36:22	32:24	41:02	37:05	32:46	43:12	38:10	33:50	46:05	39:58	35:38		
	d) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
	e) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
	f) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
g) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501			
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	5,25	5,60	6,13	5,25	5,60	6,13	4,90	5,43	5,95	4,55	5,25	5,95	4,20	5,08	5,78	3,68	4,73	5,78		
	b) Kugelstoßen	4 kg																			
		5,20	5,60	6,00	5,20	5,60	6,00	5,20	5,60	6,00	5,00	5,40	5,80	4,80	5,20	5,60	4,40	4,80	5,20		
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,84	9,52	10,20	8,84	9,52	10,20	8,84	9,52	10,20	8,50	9,18	9,86	8,16	8,84	9,52	7,48	8,16	8,84			
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6		
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	38,4	35,2	31,2	39,2	35,2	31,2	40,0	36,0	32,0	41,6	37,6	34,4	44,0	39,2	35,2	46,4	40,8	36,0		
	c) Gehen	100 m																			
	54,6	49,5	45,9	55,5	50,4	46,8	56,7	51,6	48,0	58,8	53,4	49,2	61,2	55,8	51,0	33,0	29,7	26,4			
4 Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50		
	b) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					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)	800 m						400 m													
		45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28		
	b)	63:25	57:58	52:05	65:31	59:38	53:46	67:12	61:19	55:26	69:18	62:35	56:42	70:46	64:16	58:48	74:08	66:22	60:29		
	c)	48:14	42:07	37:05	49:41	43:55	38:31	51:29	45:22	39:58	53:17	46:48	41:02	54:22	47:53	42:07	56:10	49:19	43:34		
	d)	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292		
	e)	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
	f)	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
g)	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402			
2 Kraft	a)	3,33	4,55	5,60	2,98	4,20	5,43	2,80	4,03	5,25	2,63	3,85	5,08	2,45	3,68	4,90	2,28	3,50	4,73		
	b)	4 kg						3 kg													
		4,20	4,60	5,00	4,20	4,80	5,60	4,00	4,60	5,20	3,80	4,40	5,00	3,60	4,20	5,00	3,40	4,00	4,80		
c)	7,14	7,82	8,50	7,14	8,16	9,52	6,80	7,82	8,84	6,46	7,48	8,50	6,12	7,14	8,50	5,78	6,80	8,16			
3 Schnelligkeit	a)	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8		
	b)	48,8	43,2	36,8	51,2	44,8	37,6	53,6	46,4	38,4	56,0	48,0	40,0	57,6	49,6	40,8	60,8	51,2	42,4		
	c)	50 m																			
	34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8			
4 Koordination	a)	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65		
	b)	5 m Abstand Kreismitte						3 m Abstand Kreismitte													
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
c)	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:						
Strasse:					Ort:																
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					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) Schwimmen	200 m																			
		13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32								
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	77:42	68:28	62:35	82:44	71:37	65:06	87:22	75:53	68:53	92:41	80:38	73:05								
	c) 10 km Radfahren	58:41	50:46	45:22	60:50	54:00	47:10	64:26	57:36	49:41	66:58	59:46	52:12								
	d) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
	e) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
	f) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
g) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336									
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,28	3,33	4,55	2,10	3,33	4,38	2,10	3,15	4,20	1,93	2,98	3,85								
	b) Kugelstoßen	2 kg																			
		3,40	4,20	5,00	3,20	4,00	4,60	3,00	3,60	4,40	2,60	3,40	4,00								
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,78	7,14	8,50	5,44	6,80	7,82	5,10	6,12	7,48	4,42	5,78	6,80									
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3								
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	62,4	52,8	44,0	64,8	55,2	45,6	67,2	57,6	48,0	71,2	60,8	50,4								
	c) Gehen	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) Schleuderball (1 kg)	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80								
	b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					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)	Schwimmen																			
	800 m																				
		29:22	25:47	22:06	28:49	25:21	21:21	30:07	26:00	22:06	33:29	27:57	23:24	37:29	31:12	25:02	42:08	34:21	26:33		
	b)	4 km Walking/Nordic Walking																			
		49:08	45:47	42:25	47:53	44:31	41:10	49:08	45:47	42:25	52:30	47:53	42:50	54:36	49:08	44:56	55:26	50:49	45:22		
	c)	10 km Radfahren																			
		33:50	30:36	27:43	33:29	30:14	27:00	36:00	32:02	28:05	38:31	33:50	29:10	41:46	36:00	29:53	45:22	37:26	31:19		
d)	Kegeln - Asphalt																				
	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446			
e)	Kegeln - Bohle																				
	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660			
f)	Kegeln - Bowling																				
	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572			
g)	Kegeln - Schere																				
	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																			
	7,18 7,70 8,23 7,18 7,88 8,40 6,83 7,53 8,23 6,30 7,18 8,05 5,78 6,83 7,88 5,43 6,48 7,53																				
	b)	Kugelstoßen																			
6 kg																					
	6,20	6,60	7,00	6,20	6,80	7,20	6,00	6,60	7,00	5,60	6,20	6,60	5,40	5,80	6,40	5,00	5,60	6,20			
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																				
	10,54	11,22	11,90	10,54	11,56	12,24	10,20	11,22	11,90	9,52	10,54	11,22	9,18	9,86	10,88	8,50	9,52	10,54			
3 Schnelligkeit	a)	25 m Schwimmen																			
		36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7		
	b)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																			
	32,8	28,8	24,8	32,0	28,0	24,0	33,6	28,8	24,0	36,0	29,6	24,0	38,4	32,0	24,8	42,4	34,4	26,4			
c)	Gehen																				
100 m										50 m											
	48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1			
4 Koordination	a)	Schleuderball (1 kg)																			
		22,05	25,20	28,35	23,10	26,60	29,40	22,75	26,25	29,05	21,00	24,50	28,00	19,95	23,45	26,95	19,60	23,10	26,60		
	b)	Zielwurf																			
7 m Abstand Kreismitte										5 m Abstand Kreismitte											
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					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															Gruppe 1:						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:						
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer - C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:						
Strasse:					Ort:																
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (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) Schwimmen	800 m						400 m													
		44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03		
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	57:32	52:30	46:12	59:38	53:46	48:18	61:19	54:36	49:34	63:38	56:42	50:49	65:40	58:23	52:05	68:28	60:29	54:36		
	c) 10 km Radfahren	47:31	39:36	32:24	49:19	41:02	33:29	50:46	42:07	34:12	51:29	43:12	34:34	52:12	43:34	34:55	52:55	44:17	35:38		
	d) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363		
	e) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561		
	f) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
g) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479			
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,90	6,13	7,35	4,55	5,95	7,18	4,20	5,78	7,00	4,03	5,43	6,83	3,68	5,08	6,48	3,50	4,90	6,30		
	b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg													
		4,80	5,40	6,00	5,00	5,60	6,40	4,80	5,40	6,00	4,80	5,60	6,40	4,60	5,40	6,00	4,50	5,30	5,90		
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,16	9,18	10,20	8,50	9,52	10,88	8,16	9,18	10,20	8,16	9,52	10,88	7,82	9,18	10,20	7,65	9,01	10,03			
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3		
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,6	36,8	27,2	48,0	38,4	28,8	51,2	40,0	29,6	53,6	41,6	30,4	56,0	43,2	31,2	57,6	45,6	32,0		
	c) Gehen	50 m																			
	30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8			
4 Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
	b) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte										
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:		Prüfungsnummer:		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:			Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:			Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:			Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min												Gruppe 3:			Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)												Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:					Ort:					PLZ:											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					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) Schwimmen	200 m																			
		12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47								
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	72:23	63:38	60:29	76:52	66:59	60:29	80:38	70:46	63:25	86:19	75:02	67:12								
	c) 10 km Radfahren	53:38	45:22	37:05	54:43	46:26	38:10	55:48	47:53	39:58	56:53	48:58	41:46								
	d) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308								
	e) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495								
	f) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
g) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413									
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,15	4,55	5,95	2,98	4,38	5,78	2,80	4,20	5,60	2,45	3,85	5,25								
	b) Kugelstoßen	3 kg																			
		4,60	5,20	6,00	4,40	5,00	5,80	4,00	4,80	5,40	3,60	4,20	5,00								
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,82	8,84	10,20	7,48	8,50	9,86	6,80	8,16	9,18	6,12	7,14	8,50									
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0								
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	60,0	47,2	34,4	62,4	50,4	36,8	65,6	52,8	39,2	69,6	56,8	43,2								
	c) 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) 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								
	b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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 I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20																					
										Schule/Verein/Einrichtung																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46											
		b) Dauerlauf	07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30											
		c) Schwimmen	200 m						400 m																						
			09:54	08:26	06:58	08:48	07:42	06:31	08:04	07:04	06:03	16:19	14:13	12:06	14:23	12:50	11:00	13:01	11:33	10:00											
		d) Radfahren	5 km						10 km																						
						29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30											
		e) Kegeln - Asphalt	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281	241	268	294	252	280	308											
		f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517											
g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435													
h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	400	440	440													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																						
			4,80	7,20	9,60	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,00	14,40	17,60	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	24,80											
		b) Kugelstoßen							2 kg						3 kg																
										4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74													
c) Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5											
		b) 25 m Schwimmen	51,2	42,4	33,6	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0													
4	Koordination	a) Hochsprung							0,72	0,81	0,90	0,81	0,90	0,99	0,86	0,95	1,04	0,95	1,04	1,13											
		b) Weitsprung	1,67	1,94	2,21	1,87	2,14	2,41	2,07	2,34	2,61	2,52	2,79	3,06	2,88	3,15	3,42	3,06	3,33	3,60											
		c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																								
			10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40											
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																															

Kinder/Jugend w – D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf		06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:18	04:30	03:46	03:02									
		b)	Dauerlauf		09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00									
		c)	Schwimmen		200 m									400 m																	
					09:54	08:04	06:47	08:48	07:25	06:14	07:42	06:58	05:41	14:51	12:39	10:44	13:12	11:17	09:43	12:06	10:38	09:10									
		d)	Radfahren		5 km						10 km																				
		e)	Kegeln - Asphalt		254	283	311	266	295	325	277	308	338	288	320	352	299	333	366	311	345	380									
		f)	Kegeln - Bohle		423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600									
g)	Kegeln - Bowling		351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512											
h)	Kegeln - Schere		356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517											
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
				9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	27,20	30,40	33,60										
		b)	Kugelstoßen								3 kg			4 kg			5 kg														
c)	Standweitsprung		1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16											
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		30 m						50 m						100 m														
				8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9										
		b)	25 m Schwimmen		50,6	41,8	33,0	45,1	36,3	28,6	39,6	31,9	24,8	36,3	29,7	23,1	34,1	28,1	22,0	32,5	27,0	20,9									
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start					41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7											
4	Koordination	a)	Hochsprung								0,77	0,86	0,95	0,86	0,95	1,04	0,99	1,08	1,17	1,08	1,17	1,26									
		b)	Weitsprung		1,94	2,21	2,48	2,14	2,41	2,68	2,34	2,61	2,88	2,88	3,15	3,42	3,42	3,69	3,96	3,87	4,14	4,41									
		c)	Zielwurf		3 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)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)		Drehwurf						Schleuderball																						
			12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20											
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 Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Kinder/Jugend m – D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: 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	22:55	20:43	18:31	22:22	20:10	17:58	22:44	20:32	18:20	23:39	21:27	19:15	24:12	22:00	19:48	25:07	22:44	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	63:26	73:30	68:15	63:47	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	29,80	24,20	26,60	29,80	24,20	26,60	29,80	22,70	25,10	28,30	21,20	23,60	26,80	19,70	22,10	25,30				
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				
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 – D I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023			
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	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	26:13	23:39	20:43	27:19	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						400 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						3 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	1,17	1,40	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	23,80	17,20	19,60	22,80	16,20	18,60	21,80	15,20	17,60	20,80	14,20	16,60	19,80	13,20	15,60	18,80					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 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				
	b) 25 m Schwimmen	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				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	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					
4 Koordination	a) Hochsprung	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				
	b) Weitsprung	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				
	c) Schleuderball (1 kg)	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				
	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:		Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser																				Gesamtpunktzahl			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Bronze (4-7 Punkte)			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Silber (8-10 Punkte)			
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gold (11-12 Punkte)			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																							
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 2023	
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	31:21	28:03	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:48	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								
	b) Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08								
c) Wurfball (200 g)	12,20	14,60	17,30	11,20	13,60	16,30	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
		14,9	13,5	12,2	15,7	14,4	13,2	17,1	15,7	14,5	18,8	17,5	16,3								
	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	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,59	0,68	0,77	0,59	0,68	0,77	0,54	0,63	0,72	0,50	0,54	0,59								
	b) Weitsprung	1,62	1,98	2,34	1,44	1,80	2,16	1,17	1,53	1,89	0,99	1,35	1,71								
	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									
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 Schwimmbzeichen)										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 2023																		
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: 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																		
										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)	3.000 m Lauf		19:37	17:25	15:13	19:04	16:52	14:40	19:26	17:14	15:02	20:21	18:09	15:57	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																																	
				24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28																	
		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																																	
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36																	
		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)		32,20	35,40	38,60	30,70	33,90	37,10	29,20	32,40	35,60	27,70	30,90	34,10	26,20	29,40	32,60	24,70	27,90	31,10																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m															50 m																		
				17,6	16,1	14,5	17,4	15,8	14,3	17,9	16,3	14,6	18,5	16,6	15,0	19,4	17,5	15,6	10,6	9,6	8,5																	
		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	1,22	1,31	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	4,23	3,51	3,87	4,14																
		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																		
		10	15	20	10	15	20	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 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 2023			
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					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) 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				
		1,31	1,58	1,85	1,26	1,53	1,80	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67				
b) Standweitsprung	23,20	26,40	29,60	22,20	25,40	28,60	21,20	24,40	27,60	20,20	23,40	26,60	19,20	22,40	25,60	18,20	21,40	24,60					
c) Wurfball (200 g)																							
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				
		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				
b) 25 m Schwimmen	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					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																							
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	3,15				
	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 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 I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023					
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																							
	b)	10 km Lauf																							
	c)	Schwimmen																							
		200 m																							
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																							
	e)	20 km Radfahren																							
	f)	Kegeln - Asphalt																							
	g)	Kegeln - Bohle																							
	h)	Kegeln - Bowling																							
i)	Kegeln - Schere																								
2 Kraft	a)	Kugelstoßen																							
		3 kg																							
b)	Standweitsprung																								
c)	Wurfball (200 g)																								
3 Schnelligkeit	a)	Laufen																							
		50 m																							
b)	25 m Schwimmen																								
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																								
4 Koordination	a)	Hochsprung																							
		Weitsprung																							
		Schleuderball (1 kg)																							
		3 m Abstand zur Kreismitte																							
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl										
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)										
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)										
Variante 3: <12 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 I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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											
										20																					
										Schule/Verein/Einrichtung																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen		Punkte	
										Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Datum, Unterschrift			
										1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.				
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf		06:48	06:00	05:06	06:42	05:48	05:00	06:24	05:36	04:48	06:12	05:18	04:30	06:00	05:12	04:18	05:48	04:54	04:06									
		b)	Dauerlauf		06:24	09:36	13:36	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	24:00	16:00	24:00	32:00	24:00	32:00	40:00	36:00	48:00	60:00									
		c)	Schwimmen		200 m									400 m																	
		d)	Radfahren		5 km									10 km																	
		e)	Kegeln - Asphalt		182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292									
		f)	Kegeln - Bohle		342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501									
g)	Kegeln - Bowling		275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418											
h)	Kegeln - Schere		279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424											
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
b)	Kugelstoßen		2 kg									3 kg																			
c)	Standweitsprung		0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60											
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		30 m						50 m						100 m														
b)	25 m Schwimmen		55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0											
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start					49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0											
4	Koordination	a)	Hochsprung					0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00												
		b)	Weitsprung		1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20									
		c)	Zielwurf		3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																				
d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)		Drehwurf									Schleuderball																			

Prüferin/Prüfer:			Prüfungsnummer:			Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum			Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser						Ausgleichsbedingung:						Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens						Gruppe 1:						Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen						Gruppe 2:						Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min						Gruppe 3:						Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)						Gruppe 4:								
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich														

Kinder/Jugend w – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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											
										20																					
										Schule/Verein/Einrichtung																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
Übung																															
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:30	05:36	04:42	06:06	05:12	04:18	05:42	04:48	03:54	05:12	04:24	03:36	04:54	04:06	03:18										
		b)	Dauerlauf	08:00	12:00	16:00	09:36	13:36	18:24	13:36	20:00	28:00	20:00	28:00	36:00	28:00	36:00	48:00	44:00	56:00	72:00										
		c)	Schwimmen	200 m									400 m																		
				10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00										
		d)	Radfahren	5 km						10 km																					
							31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36										
		e)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363										
		f)	Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583										
g)	Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495												
h)	Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501												
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																		
			8,40	10,50	11,90	11,90	14,00	16,10	14,70	17,50	19,60	18,20	21,00	23,10	21,00	23,80	25,90	23,80	26,60	29,40											
		b)	Kugelstoßen							3 kg			4 kg			5 kg															
c)	Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m															
			9,2	8,2	7,2	8,6	7,7	6,8	12,4	11,2	10,1	11,6	10,7	9,7	20,4	18,5	16,9	19,6	17,8	16,2											
		b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8										
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4												
4	Koordination	a)	Hochsprung						0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12											
		b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92										
		c)	Zielwurf	3 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)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																							
		11	13	17	15	19	23	23	27	32	13,65	16,80	19,25	16,45	19,60	22,40	19,25	22,40	25,55												
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:															
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl															
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)															
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)															
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min												Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)															
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)												Gruppe 4:																			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Kinder/Jugend m – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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					Schule/Verein/Einrichtung													
					2 0																												
					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)	3.000 m Lauf	25:00	22:36	20:12	24:24	22:00	19:36	24:48	22:24	20:00	25:48	23:24	21:00	26:24	24:00	21:36	27:24	24:48	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	66:27	77:00	71:30	66:50	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	26,70	21,80	23,90	26,70	21,80	23,90	26,70	20,30	22,40	25,20	18,80	20,90	23,70	17,30	19,40	22,20														
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:				Prüfungsnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																	
Variante 3: <12 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 2023						
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					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			
					Übung																					
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:36	25:48	22:36	29:48	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	1,04	1,24	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	20,70	14,80	16,90	19,70	13,80	15,90	18,70	12,80	14,90	17,70	11,80	13,90	16,70	10,80	12,90	15,70							
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					
				b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	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							
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:				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 – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023					
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					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.			Datum, Unterschrift		
Übung					1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.			1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.					
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	34:12	30:36	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:36	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	14,20	8,80	10,90	13,20	5,80	7,90	10,90	5,80	7,90	10,90												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																					
				16,2	14,8	13,3	17,2	15,7	14,4	18,6	17,2	15,8	20,5	19,1	17,8										
		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	0,44	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)	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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)					
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:										
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

Frauen – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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					Schule/Verein/Einrichtung													
					2 0																												
					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)	3.000 m Lauf	21:24	19:00	16:36	20:48	18:24	16:00	21:12	18:48	16:24	22:12	19:48	17:24	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)	28,80	31,60	34,40	27,30	30,10	32,90	25,80	28,60	31,40	24,30	27,10	29,90	22,80	25,60	28,40	21,30	24,10	26,90														
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	1,08	1,16	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	3,76	3,12	3,44	3,68												
		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:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 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 (45-74 Jahre)										Ab 2023													
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					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.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
					Übung																												
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	1,12	1,36	1,60	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48											
c)	Wurfball (200 g)		19,80	22,60	25,40	18,80	21,60	24,40	17,80	20,60	23,40	16,80	19,60	22,40	15,80	18,60	21,40	14,80	17,60	20,40													
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	2,80											
		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 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 2023											
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					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.			Datum, Unterschrift		
		Übung																													
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)		13,80	16,60	18,90	12,80	15,60	17,90	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10																	
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																										
				14,6	13,4	12,1	15,6	14,4	13,1	16,9	15,7	14,4	18,6	17,4	16,1																
		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		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	0,52	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)		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl											
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)											
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)											
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)											
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:																
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Männer – D II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023			
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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:42	05:48	05:00	06:24	05:36	04:48	06:12	05:18	04:30	06:00	05:12	04:18	05:48	04:54	04:06			
		b) Dauerlauf	06:24	09:36	13:36	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	24:00	16:00	24:00	32:00	24:00	32:00	40:00	36:00	48:00	60:00			
		c) Schwimmen	200 m									400 m											
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54			
		d) Radfahren	5 km						10 km														
						32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00			
		e) Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226			
		f) Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435			
g) Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352					
h) Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358					
2	Kraft	a) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60			
		b) Fußballweitschuss	12,00	15,00	18,00	13,50	16,50	19,50	15,00	18,00	21,00	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50			
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m								
			9,6	8,5	7,6	8,9	7,9	6,8	13,2	12,1	10,9	12,7	11,5	10,2	22,3	20,4	18,6	21,1	19,6	18,0			
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0			
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0					
4	Koordination	a) Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00			
		b) Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20			
		c) Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 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:										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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Kinder/Jugend w – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023			
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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a)	800 m Lauf	06:48	06:00	05:06	06:30	05:36	04:42	06:06	05:12	04:18	05:42	04:48	03:54	05:12	04:24	03:36	04:54	04:06	03:18			
	b)	Dauerlauf	08:00	12:00	16:00	09:36	13:36	18:24	13:36	20:00	28:00	20:00	28:00	36:00	28:00	36:00	48:00	44:00	56:00	72:00			
	c)	Schwimmen	200 m									400 m											
			10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00			
	d)	Radfahren	5 km						10 km														
			31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36						
	e)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297			
	f)	Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517			
g)	Kegeln - Bowling	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429				
h)	Kegeln - Schere	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435				
2 Kraft	a)	Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92			
	b)	Fußballweitschuss	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50	21,00	24,00	27,00	22,50	25,50	28,50	24,00	27,00	30,00			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen	30 m						50 m						100 m								
			9,2	8,2	7,2	8,6	7,7	6,8	12,4	11,2	10,1	11,6	10,7	9,7	20,4	18,5	16,9	19,6	17,8	16,2			
	b)	25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4				
4 Koordination	a)	Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12			
	b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92			
	c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	3 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:										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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Kinder/Jugend m – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023						
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: E I - Beidseitige 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		25:00	22:36	20:12	24:24	22:00	19:36	24:48	22:24	20:00	25:48	23:24	21:00	26:24	24:00	21:36	27:24	24:48	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																					
		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	66:27	77:00	71:30	66:50	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		275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308				
		g)	Kegeln - Bohle		446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512				
		h)	Kegeln - Bowling		378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429				
i)	Kegeln - Schere		383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435						
2	Kraft	a)	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				
		b)	Fußballweitschuss		21,00	24,00	27,00	20,00	23,00	26,00	19,00	22,00	25,00	18,00	21,00	24,00	17,00	20,00	23,00	16,00	19,00	22,00				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m										50 m											
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)		7 m Abstand Kreismitte										5 m Abstand Kreismitte											
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl											
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)											
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)											
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)											
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Frauen – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: E I - Beidseitige 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		28:36	25:48	22:36	29:48	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		241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226		
		g)	Kegeln - Bohle		405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		h)	Kegeln - Bowling		338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330		
i)	Kegeln - Schere		342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336				
2	Kraft	a)	Standweitsprung		0,88	1,08	1,28	0,80	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
		b)	Fußballweitschuss		15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00	12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00		
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			
		b)	25 m Schwimmen		52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		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				
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	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:					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 Schwimmbzeichen)										Gruppe 4:														
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023			
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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)													
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung								
					2 0										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																					
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	34:12	30:36	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:36	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	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171								
		g)	Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
		h)	Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264								
i)	Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270										
2	Kraft	a)	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								
		b)	Fußballweitschuss	9,00	12,00	15,00	8,00	11,00	14,00	7,00	10,00	13,00	6,00	9,00	12,00								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
				16,2	14,8	13,3	17,2	15,7	14,4	18,6	17,2	15,8	20,5	19,1	17,8								
		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	0,44	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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	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																							

Frauen – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: E I - Beidseitige 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		21:24	19:00	16:36	20:48	18:24	16:00	21:12	18:48	16:24	22:12	19:48	17:24	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		333	370	407	333	370	407	333	370	407	322	358	393	322	358	393	311	345	380
		g)	Kegeln - Bohle		513	570	627	513	570	627	581	645	710	500	555	611	500	555	611	486	540	594
		h)	Kegeln - Bowling		441	490	539	441	490	539	509	565	622	428	475	523	428	475	523	414	460	506
i)	Kegeln - Schere		446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
2	Kraft	a)	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
		b)	Fußballweitschuss		25,50	28,50	31,50	24,50	27,50	30,50	23,50	26,50	29,50	22,50	25,50	28,50	21,50	24,50	27,50	20,50	23,50	26,50
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	1,08	1,16	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	3,76	3,12	3,44	3,68
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)		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:					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 – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: E I - Beidseitige 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			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			299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
	g)	Kegeln - Bohle			473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
	h)	Kegeln - Bowling			401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
i)	Kegeln - Schere			405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413			
2 Kraft	a)	Standweitsprung			1,16	1,40	1,64	1,12	1,36	1,60	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
	b)	Fußballweitschuss			19,50	22,50	25,50	18,50	21,50	24,50	17,50	20,50	23,50	16,50	19,50	22,50	15,50	18,50	21,50	14,50	17,50	20,50		
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	2,80		
	c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			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:					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 – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023			
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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)													
					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																		
		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		232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242							
		g)	Kegeln - Bohle		392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429							
		h)	Kegeln - Bowling		320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341							
i)	Kegeln - Schere		324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347									
2	Kraft	a)	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							
		b)	Fußballweitschuss		13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50							
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																		
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	0,52	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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)		3 m Abstand zur 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 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 Schwimmbzeichen)										Gruppe 4:													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – E I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023																																													
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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																																													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																																													
																				20																																													
																				Jahr der letzten Prüfung																																													
																				Schule/Verein/Einrichtung																																													
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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																												
										07:22			06:30			05:32			07:15			06:17			05:25			06:56			06:04			05:12			06:43			05:45			04:53			06:30			05:38			04:40			06:17			05:18			04:27				
										05:36			08:24			11:54			07:00			10:30			14:00			10:30			14:00			21:00			14:00			21:00			28:00			21:00			28:00			35:00			31:30			42:00			52:30				
										200 m										400 m																																													
										11:42			09:58			08:14			10:24			09:06			07:42			09:32			08:20			07:09			19:17			16:48			14:18			17:01			15:10			13:00			15:23			13:39			11:48				
										5 km										10 km																																													
										35:06			31:12			27:18			65:39			55:54			46:09			58:30			51:21			43:33			49:24			42:15			37:03			42:15			37:03			32:30													
										74			83			91			86			95			105			97			108			118			108			120			132			119			133			146			131			145			160				
										234			260			286			248			275			303			261			290			319			275			305			336			288			320			352			302			335			369				
										167			185			204			180			200			220			194			215			237			207			230			253			221			245			270			234			260			286				
										171			190			209			185			205			226			198			220			242			212			235			259			225			250			275			239			265			292				
										0,74			0,88			0,98			0,81			0,91			1,05			0,91			1,02			1,16			0,98			1,12			1,26			1,09			1,19			1,33			1,16			1,26			1,40				
										10,50			13,50			16,50			12,00			15,00			18,00			13,50			16,50			19,50			15,00			18,00			21,00			16,50			19,50			22,50			18,00			21,00			24,00				
										30 m										50 m										100 m																																			
										10,4			9,2			8,2			9,6			8,6			7,4			14,3			13,1			11,8			13,8			12,5			11,1			24,2			22,1			20,2			22,9			21,2			19,5				
										60,5			50,1			39,7			54,6			44,2			36,4			50,7			41,0			33,2			45,5			37,7			30,6			42,9			35,8			28,0			39,7			33,2			26,0				
																53,3			46,8			40,3			48,1			41,6			35,1			40,3			35,1			30,6			35,1			31,9			28,0			32,5			29,3			26,0							
																						0,56			0,63			0,70			0,63			0,70			0,77			0,67			0,74			0,81			0,74			0,81			0,88										
										1,21			1,42			1,63			1,41			1,62			1,83			1,61			1,82			2,03			1,96			2,17			2,38			2,24			2,45			2,66			2,38			2,59			2,80				
										3 m Abstand Kreismitte										5 m Abstand Kreismitte																																													
										10			15			20			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 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																																																																	

Kinder/Jugend w – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023							
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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																	
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung							
										20										Schule/Verein/Einrichtung							
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte							
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.									
Datum, Unterschrift																											
1 Ausdauer	a)	800 m Lauf			07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:54	05:18	04:27	03:35					
	b)	Dauerlauf			07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00					
	c)	Schwimmen			200 m						400 m																
		11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50								
	d)	Radfahren			5 km						10 km																
					34:27	30:33	26:39	63:03	53:18	43:33	55:54	48:06	40:57	41:36	36:24	31:12	35:06	30:33	26:39								
	e)	Kegeln - Asphalt			133	148	162	144	160	176	155	173	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231					
	f)	Kegeln - Bohle			302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451					
g)	Kegeln - Bowling			230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363						
h)	Kegeln - Schere			234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369						
2 Kraft	a)	Standweitsprung			0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68					
	b)	Fußballweitschuss			15,00	18,00	21,00	16,50	19,50	22,50	18,00	21,00	24,00	19,50	22,50	25,50	21,00	24,00	27,00	22,50	25,50	28,50					
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m						50 m						100 m										
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6								
	b)	25 m Schwimmen			59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7					
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start						49,4	42,9	36,4	45,5	39,7	33,8	38,4	33,8	29,3	31,2	28,0	24,7	28,6	25,4	22,1						
4 Koordination	a)	Hochsprung									0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98					
	b)	Weitsprung			1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43					
	c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			3 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:										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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																											
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																											

Kinder/Jugend m – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: E II - Beidseitige 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		27:05	24:29	21:53	26:26	23:50	21:14	26:52	24:16	21:40	27:57	25:21	22:45	28:36	26:00	23:24	29:41	26:52	24:03
		b)	10 km Lauf		110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10
		c)	Schwimmen		800 m																	
				31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44	
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		79:55	75:54	71:18	76:28	72:27	68:26	77:03	73:01	69:00	77:37	73:36	69:29	80:30	74:45	69:52	83:57	77:03	70:09
		e)	20 km Radfahren		74:45	67:36	60:27	74:06	66:57	59:09	72:48	65:39	58:30	74:06	66:57	59:09	78:00	68:54	61:06	83:12	72:09	64:21
		f)	Kegeln - Asphalt		221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242
		g)	Kegeln - Bohle		392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446
		h)	Kegeln - Bowling		324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363
i)	Kegeln - Schere		329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369		
2	Kraft	a)	Standweitsprung		1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16
		b)	Fußballweitschuss		19,50	22,50	25,50	18,50	21,50	24,50	17,50	20,50	23,50	16,50	19,50	22,50	15,50	18,50	21,50	14,50	17,50	20,50
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m												50 m					
				23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4	
		b)	25 m Schwimmen		38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3		
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77
		b)	Weitsprung		2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)		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:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)							
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:												
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																						

Frauen – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023								
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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																		
					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.			
				Übung																		Datum, Unterschrift						
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	30:59	27:57	24:29	32:17	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10							
		b)	10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09							
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																					
				45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28							
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	86:49	79:21	71:18	89:42	81:39	73:36	92:00	83:57	75:54	94:52	85:41	77:37	96:53	87:59	80:30	101:29	90:51	82:48							
		e)	20 km Radfahren	87:06	76:03	66:57	89:42	79:18	69:33	92:57	81:54	72:09	96:12	84:30	74:06	98:09	86:27	76:03	101:24	89:03	78:39							
		f)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160							
		g)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347							
		h)	Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264							
i)	Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270									
2	Kraft	a)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,91	1,09	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95							
		b)	Fußballweitschuss	13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50	9,50	12,50	15,50	8,50	11,50	14,50							
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																								
				15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8							
		b)	25 m Schwimmen	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8							
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5									
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63							
		b)	Weitsprung	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03							
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	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:				Prüfungsnummer:				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens								Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen								Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min								Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)																
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)								Gruppe 4:																				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																												
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																												

Frauen – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: E II - Beidseitige 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	37:03	33:09	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:24	32:30	42:15	38:21	34:27								
	b) 10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15								
	c) Schwimmen	200 m																			
		13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32								
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	106:23	93:44	85:41	113:16	98:02	89:08	119:36	103:53	94:18	126:53	110:24	100:03								
	e) 20 km Radfahren	105:57	91:39	81:54	109:51	97:30	85:09	116:21	104:00	89:42	120:54	107:54	94:15								
	f) Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105								
	g) Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281								
	h) Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198								
i) Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204									
2 Kraft	a) 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								
	b) Fußballweitschuss	7,50	10,50	13,50	6,50	9,50	12,50	5,50	8,50	11,50	4,50	7,50	10,50								
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	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0									
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) Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	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 Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: E II - Beidseitige 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		23:11	20:35	17:59	22:32	19:56	17:20	22:58	20:22	17:46	24:03	21:27	18:51	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35
		b)	10 km Lauf		82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13
		c)	Schwimmen		800 m																	
				29:22	25:47	22:06	28:49	25:21	21:21	30:07	26:00	22:06	33:29	27:57	23:24	37:29	31:12	25:02	42:08	34:21	26:33	
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		67:16	62:40	58:05	65:33	60:57	56:21	67:16	62:40	58:05	71:53	65:33	58:39	74:45	67:16	61:31	75:54	69:34	62:06
		e)	20 km Radfahren		61:06	55:15	50:03	60:27	54:36	48:45	65:00	57:51	50:42	69:33	61:06	52:39	75:24	65:00	53:57	81:54	67:36	56:33
		f)	Kegeln - Asphalt		279	310	341	279	310	341	279	310	341	268	298	327	268	298	327	257	285	314
		g)	Kegeln - Bohle		459	510	561	459	510	561	581	645	710	446	495	545	446	495	545	432	480	528
		h)	Kegeln - Bowling		387	430	473	387	430	473	509	565	622	374	415	457	374	415	457	360	400	440
i)	Kegeln - Schere		392	435	479	392	435	479	513	570	627	378	420	462	378	420	462	365	405	446		
2	Kraft	a)	Standweitsprung		1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51
		b)	Fußballweitschuss		24,00	27,00	30,00	23,00	26,00	29,00	22,00	25,00	28,00	21,00	24,00	27,00	20,00	23,00	26,00	19,00	22,00	25,00
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m										50 m							
				20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0	
		b)	25 m Schwimmen		36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		26,7	23,4	20,2	26,0	22,8	19,5	27,3	23,4	19,5	29,3	24,1	19,5	31,2	26,0	20,2	34,5	28,0	21,5		
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,91	0,98	1,05	0,95	1,02	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98
		b)	Weitsprung		3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,29	2,73	3,01	3,22
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)		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:					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 – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023					
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: E II - Beidseitige 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			28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
		b)	10 km Lauf			108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
		c)	Schwimmen			800 m						400 m													
			44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03					
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			78:47	71:53	63:15	81:39	73:36	66:08	83:57	74:45	67:51	87:07	77:37	69:34	89:54	79:55	71:18	93:44	82:48	74:45		
		e)	20 km Radfahren			85:48	71:30	58:30	89:03	74:06	60:27	91:39	76:03	61:45	92:57	78:00	62:24	94:15	78:39	63:03	95:33	79:57	64:21		
		f)	Kegeln - Asphalt			245	273	300	234	260	286	223	248	272	212	235	259	200	223	245	189	210	231		
		g)	Kegeln - Bohle			419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429		
		h)	Kegeln - Bowling			347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341		
i)	Kegeln - Schere			351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347				
2	Kraft	a)	Standweitsprung			1,02	1,23	1,44	0,98	1,19	1,40	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30		
		b)	Fußballweitschuss			18,00	21,00	24,00	17,00	20,00	23,00	16,00	19,00	22,00	15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																			
			13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5					
		b)	25 m Schwimmen			54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0				
4	Koordination	a)	Hochsprung			0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b)	Weitsprung			2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,45		
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			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	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 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 Schwimmbzeichen)															Gruppe 4:										
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

Männer – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023			
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: E II - Beidseitige 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			33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59						
		b)	10 km Lauf			139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46						
		c)	Schwimmen			200 m																	
						12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47						
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			99:05	87:07	82:48	105:13	91:43	82:48	110:24	96:53	86:49	118:10	102:44	92:00						
		e)	20 km Radfahren			96:51	81:54	66:57	98:48	83:51	68:54	100:45	86:27	72:09	102:42	88:24	75:24						
		f)	Kegeln - Asphalt			178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176						
		g)	Kegeln - Bohle			338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363						
		h)	Kegeln - Bowling			266	295	325	252	280	308	239	265	292	225	250	275						
i)	Kegeln - Schere			270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281								
2	Kraft	a)	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						
		b)	Fußballweitschuss			12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00	9,00	12,00	15,00						
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			74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1								
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			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 Schwimmbzeichen)										Gruppe 4:													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – E II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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: F I - Sehschädigung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20																					
																				Schule/Verein/Einrichtung											
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46											
		b) Dauerlauf	07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30											
		c) Schwimmen	200 m									400 m																			
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54											
		d) Radfahren (Tandem)	5 km						10 km																						
						29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30											
		e) Kegeln - Asphalt	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303											
		f) Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468											
g) Kegeln - Bowling	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402													
h) Kegeln - Schere	266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																			
			5,40	8,10	10,80	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	13,50	16,20	19,80	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	27,90											
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg																
												4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74											
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75											
d) Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80													
e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5											
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0													
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00											
		b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20											
		c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																								
	11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20													
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 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 Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023																
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: F I - Sehschädigung																
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																										
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																
										20																										
										Schule/Verein/Einrichtung																										
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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								
										Übung																										
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:18	04:30	03:46	03:02																
		b) Dauerlauf	09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00																
		c) Schwimmen	200 m										400 m																							
			10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00																
		d) Radfahren (Tandem)	5 km										10 km																							
						29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33																
		e) Kegeln - Asphalt	250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347	295	328	360	306	340	374																
		f) Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550																
g) Kegeln - Bowling	324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479																		
h) Kegeln - Schere	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484																		
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)										Wurfball (200g)																							
			10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	30,60	34,20	37,80																
		b) Kugelstoßen	3 kg										4 kg																							
													5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23															
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28																
d) Standweitsprung	1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16																		
e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08																		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m										50 m										100 m													
			8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9																
		b) 25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8																
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7																		
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand						0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12																	
		b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92																
		c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf										Schleuderball																									
				14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85															
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 (18-44 Jahre)										Ab 2023											
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: F I - Sehschädigung																					
					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.			Datum, Unterschrift								
Übung																															
					1 Ausdauer																										
a) 3.000 m Lauf										22:55	20:43	18:31	22:22	20:10	17:58	22:44	20:32	18:20	23:39	21:27	19:15	24:12	22:00	19:48	25:07	22:44	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																					
										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										72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:26	73:30	68:15	63:47	76:39	70:21	64:03				
e) 20 km Radfahren (Tandem)										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										338	375	413	338	375	413	338	375	413	326	363	399	326	363	399	315	350	385				
g) Kegeln - Bohle										473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545				
h) Kegeln - Bowling										419	465	512	419	465	512	419	465	512	405	450	495	405	450	495	392	435	479				
i) Kegeln - Schere					423	470	517	423	470	517	423	470	517	410	455	501	410	455	501	396	440	484									
2 Kraft																															
					a) Medizinball (2 kg)					6,75	7,20	7,88	6,75	7,20	7,88	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,65	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43				
					b) 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				
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)					10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50									
d) 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									
3 Schnelligkeit																															
					a) Laufen					100 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					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 (Tandem)					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 aus dem Stand					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 aus der Absprungfläche					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)					21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50				
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 – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023													
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: F I - Sehschädigung																							
					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.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
		Übung																															
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			26:13	23:39	20:43	27:19	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			400 m																								
		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 (Tandem)			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			304	338	371	293	325	358	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303										
		g)	Kegeln - Bohle			432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446										
		h)	Kegeln - Bowling			378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380										
		i)	Kegeln - Schere			383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385										
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08										
		b)	Kugelstoßen			4 kg			3 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											
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69										
d)	Standweitsprung			0,99	1,22	1,44	0,90	1,17	1,40	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 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											
		b)	25 m Schwimmen			52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2										
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			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												
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			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 aus der Absprungfläche			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)			16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55										
		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	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 – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023							
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: F I - Sehschädigung							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																	
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung							
										2 0										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		
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	31:21	28:03	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:48	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																							
		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 (Tandem)	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	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248												
		g)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380												
		h)	Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314												
		i)	Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319												
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																							
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75												
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08												
d)	Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08														
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																							
				14,9	13,5	12,2	15,7	14,4	13,2	17,1	15,7	14,5	18,8	17,5	16,3												
		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 (Tandem)	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7														
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand	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 aus der Absprunghöhe	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														
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 – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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: F I - Sehschädigung																							
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung													
					2 0																												
					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)	3.000 m Lauf	19:37	17:25	15:13	19:04	16:52	14:40	19:26	17:14	15:02	20:21	18:09	15:57	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																													
				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	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 (Tandem)	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	396	440	484	396	440	484	396	440	484	385	428	470	385	428	470	374	415	457												
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	581	645	710	527	585	644	527	585	644	513	570	627												
		h)	Kegeln - Bowling	482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556												
		i)	Kegeln - Schere	486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561												
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,23	10,13	10,80	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68												
		b)	Kugelstoßen	6 kg						7,26 kg																							
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36												
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52												
d)	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														
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m														
				17,6	16,1	14,5	17,4	15,8	14,3	17,9	16,3	14,6	18,5	16,6	15,0	19,4	17,5	15,6	10,6	9,6	8,5												
		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 (Tandem)	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 aus dem Stand	1,04	1,12	1,20	1,08	1,16	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 aus der Absprungfläche	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	3,76	3,12	3,44	3,68												
		c)	Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20												
		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																																	

Männer – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023						
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: F I - Sehschädigung																
					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			
					Übung																					
1	Ausdauer	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			200 m			400 m			800 m			1600 m			3200 m						
		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 (Tandem)		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		362	403	443	351	390	429	340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374				
		g)	Kegeln - Bohle		500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528				
		h)	Kegeln - Bowling		441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457				
		i)	Kegeln - Schere		446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462				
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10				
		b)	Kugelstoßen		7,26 kg			6 kg			5 kg			4 kg												
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52				
		d)	Standweitsprung		1,31	1,58	1,85	1,26	1,53	1,80	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																					
		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 (Tandem)		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 aus dem Stand		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 aus der Absprungfläche		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	2,80				
		c)	Schleuderball (1 kg)		24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10				
		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 – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023				
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: F I - Sehschädigung														
					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.			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																		
						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			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 (Tandem)			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			295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319							
		g)	Kegeln - Bohle			419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462							
		h)	Kegeln - Bowling			360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391							
i)	Kegeln - Schere			365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396									
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			4 kg			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							
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09							
d)	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									
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																		
						13,4	12,3	11,1	14,3	13,2	12,0	15,5	14,4	13,2	17,1	16,0	14,7							
		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 (Tandem)			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 aus dem Stand			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 aus der Absprunghöhe			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									
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 – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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: F II - Blindheit											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20										Schule/Verein/Einrichtung											
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27											
		b) Dauerlauf	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30											
		c) Schwimmen	200 m						400 m																						
			11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48											
		d) Radfahren (Tandem)	5 km						10 km																						
						29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30											
		e) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248											
		f) Kegeln - Bohle	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413											
g) Kegeln - Bowling	216	240	264	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347													
h) Kegeln - Schere	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																						
			4,80	7,20	9,60	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,00	14,40	17,60	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	24,80											
		b) Kugelstoßen							2 kg			3 kg																			
												4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74											
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75											
d) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60													
e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5											
		b) 25 m Schwimmen	60,5	50,1	39,7	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)				45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0													
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,52	0,59	0,65	0,59	0,65	0,72	0,62	0,68	0,75	0,68	0,75	0,81											
		b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80											
		c) Zielwurf	3 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:										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																															

Kinder/Jugend w – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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: F II - Blindheit											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20																					
										Schule/Verein/Einrichtung																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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.						
										Übung										Datum, Unterschrift											
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:54	05:18	04:27	03:35											
		b) Dauerlauf	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00											
		c) Schwimmen	200 m						400 m																						
			11:42	09:32	08:01	10:24	08:47	07:22	09:06	08:14	06:43	17:33	14:57	12:41	15:36	13:19	11:29	14:18	12:34	10:50											
		d) Radfahren (Tandem)	5 km						10 km																						
						29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33											
		e) Kegeln - Asphalt	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292	250	278	305	261	290	319											
		f) Kegeln - Bohle	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495											
g) Kegeln - Bowling	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424													
h) Kegeln - Schere	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																						
			9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	27,20	30,40	33,60											
		b) Kugelstoßen	3 kg						4 kg						5 kg																
												5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23											
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28											
d) Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92													
e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6											
			59,8	49,4	39,0	53,3	42,9	33,8	46,8	37,7	29,3	42,9	35,1	27,3	40,3	33,2	26,0	38,4	31,9	24,7											
b) 25 m Schwimmen				41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7													
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)																															
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,55	0,62	0,68	0,62	0,68	0,75	0,72	0,78	0,85	0,78	0,85	0,91											
			b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43										
				3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																					
c) Zielwurf	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																															

Kinder/Jugend m – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023								
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):					Behinderungs-kategorie: F II - Blindheit																		
					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.			Datum, Unterschrift					
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		27:05	24:29	21:53	26:26	23:50	21:14	26:52	24:16	21:40	27:57	25:21	22:45	28:36	26:00	23:24	29:41	26:52	24:03						
		b)	10 km Lauf		110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10						
		c)	Schwimmen		800 m																							
		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	63:26	73:30	68:15	63:47	76:39	70:21	64:03						
		e)	20 km Radfahren (Tandem)		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		293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330						
		g)	Kegeln - Bohle		428	475	523	428	475	523	428	475	523	414	460	506	414	460	506	401	445	490						
		h)	Kegeln - Bowling		374	415	457	374	415	457	374	415	457	360	400	440	360	400	440	347	385	424						
		i)	Kegeln - Schere		378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429						
		2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		6,75	7,20	7,88	6,75	7,20	7,88	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,65	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43				
b)	Kugelstoßen			4 kg																								
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50							
d)	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							
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m															50 m								
		b)	25 m Schwimmen		38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6						
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)		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 aus dem Stand		0,72	0,78	0,85	0,72	0,78	0,85	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,59	0,65	0,72						
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe		2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52						
		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						
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 – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023						
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: F II - Blindheit																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
					20					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		30:59	27:57	24:29	32:17	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10				
		b)	10 km Lauf		123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09				
		c)	Schwimmen	800 m			23:24			19:30			14:57			20:16			15:49							
				400 m			14:57			10:29			7:13			10:16			7:13							
		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 (Tandem)		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		259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248				
		g)	Kegeln - Bohle		387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391				
		h)	Kegeln - Bowling		333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325				
i)	Kegeln - Schere		338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330						
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08				
		b)	Kugelstoßen	4 kg			5,70			4,75			5,23			4,28			4,99							
				3 kg			6,65			5,94			5,94			5,94			4,04							
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69				
d)	Standweitsprung		0,88	1,08	1,28	0,80	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08						
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		15,0			13,4			11,8			15,5			13,9			12,4						
		50 m			16,1			14,6			12,9			16,4			14,8			13,3						
		16,6			15,1			13,5			16,9			15,3			13,8									
b)	25 m Schwimmen		57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)		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						
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand		0,59	0,65	0,72	0,55	0,62	0,68	0,52	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59				
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe		1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03				
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte						3 m Abstand Kreismitte																
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 – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023		
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: F II - Blindheit												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
					20																	
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	37:03	33:09	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:24	32:30	42:15	38:21	34:27								
		b) 10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15								
		c) Schwimmen	200 m																			
			13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32								
		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 (Tandem)	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	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193								
		g) Kegeln - Bohle	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325								
		h) Kegeln - Bowling	252	280	308	239	265	292	225	250	275	212	235	259								
i) Kegeln - Schere	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264										
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																			
			4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75								
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08								
		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	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7										
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,42	0,49	0,55	0,42	0,49	0,55	0,39	0,46	0,52	0,36	0,39	0,42								
		b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	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) 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 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 – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023																		
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: F II - Blindheit																		
										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.			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		23:11	20:35	17:59	22:32	19:56	17:20	22:58	20:22	17:46	24:03	21:27	18:51	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35																
		b)	10 km Lauf		82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13																
		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 (Tandem)		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		351	390	429	351	390	429	351	390	429	340	378	415	340	378	415	329	365	402																
		g)	Kegeln - Bohle		495	550	605	495	550	605	581	645	710	482	535	589	482	535	589	468	520	572																
		h)	Kegeln - Bowling		437	485	534	437	485	534	509	565	622	423	470	517	423	470	517	410	455	501																
		i)	Kegeln - Schere		441	490	539	441	490	539	513	570	627	428	475	523	428	475	523	414	460	506																
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		9,23	9,90	10,58	9,23	10,13	10,80	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68																
		b)	Kugelstoßen		6 kg						7,26 kg																											
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52																
d)	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																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m												50 m																					
		b)	25 m Schwimmen		36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7																
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)		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 aus dem Stand		0,85	0,91	0,98	0,88	0,94	1,01	0,85	0,91	0,98	0,85	0,91	0,98	0,81	0,88	0,94	0,78	0,85	0,91																
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe		3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,29	2,73	3,01	3,22																
		c)	Zielwurf		7 m Abstand Kreismitte												5 m Abstand Kreismitte																					

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																															

Männer – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023																															
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: F II - Blindheit																																									
					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																							
				Übung																																															
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08																														
		b)	10 km Lauf	108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37																														
		c)	Schwimmen	800 m			22:39			18:38			13:59			23:11			18:58			14:44			23:37			19:11			14:50			23:56			19:37			14:57			23:56			19:49			15:03		
				400 m			11:50			7:50			11:50			7:50			11:50			7:50			11:50			7:50			11:50			7:50			11:50			7:50			11:50			7:50					
		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 (Tandem)	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	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319																														
		g)	Kegeln - Bohle	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473																														
		h)	Kegeln - Bowling	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402																														
i)	Kegeln - Schere	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407																																
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10																														
		b)	Kugelstoßen	7,26 kg			5,94			6,65			7,60			5,70			6,41			7,13			5,70			6,41			7,36																				
				6 kg			5,94			6,65			7,60			5,70			6,41			7,13			5,70			6,41			7,36																				
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52																														
d)	Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,12	1,36	1,60	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48																																
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																																															
		b)	25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3																														
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	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 aus dem Stand	0,75	0,81	0,88	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,55	0,65	0,72	0,52	0,62	0,68																														
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,45																														
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte																																
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																																
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																															
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																																				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																																				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																																				
Variante 3: <12 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 – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: F II - Blindheit											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung	
					20																
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	33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59								
	b) 10 km Lauf	139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46								
	c) Schwimmen	200 m																			
			12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47							
	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 (Tandem)	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	250	278	305	239	265	292	227	253	278	216	240	264								
	g) Kegeln - Bohle	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407								
	h) Kegeln - Bowling	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336								
i) Kegeln - Schere	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341									
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	4 kg			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							
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09								
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	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	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 aus dem Stand	0,49	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59	0,42	0,49	0,55								
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	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) 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																					

Männer – F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023						
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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung						
																				Jahr der letzten Prüfung						
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung						
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.								
Datum, Unterschrift																										
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27							
	b) Dauerlauf	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30							
	c) Schwimmen	200 m						400 m																		
		10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54							
	d) Radfahren	5 km						10 km																		
					32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00							
	e) Kegeln - Asphalt	223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341							
	f) Kegeln - Bohle	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550							
g) Kegeln - Bowling	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468								
h) Kegeln - Schere	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473								
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																		
		5,40	8,10	10,80	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	13,50	16,20	19,80	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30				27,90				
	b) Kugelstoßen							2 kg			3 kg															
											4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94						6,41		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																									
										7,67	8,48	9,29	8,88	9,69	10,50	9,29	10,09	10,90								
d) Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80								
e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38								
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m												
		10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2					19,5			
	b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6			24,0					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																										
				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0								
4 Koordination	a) Hochsprung																									
								0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00							
	b) Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20							
	c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																			
	11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20								
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																										

Kinder/Jugend w – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023			
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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:54	05:18	04:27	03:35				
	b) Dauerlauf	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00				
	c) Schwimmen	200 m						400 m															
		10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00				
	d) Radfahren	5 km						10 km															
					31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36				
	e) Kegeln - Asphalt	281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413				
	f) Kegeln - Bohle	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633				
g) Kegeln - Bowling	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545					
h) Kegeln - Schere	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)															
		10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	30,60	34,20	37,80				
	b) Kugelstoßen							3 kg			4 kg			5 kg									
								5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08							
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							10,09	10,90	11,71	11,31	12,11	12,92	12,11	12,92	13,73							
d) Standweitsprung	1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16					
e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6				
	b) 25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4					
4 Koordination	a) Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12				
	b) Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92				
	c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																
	14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85					
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																							

Kinder/Jugend m – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023									
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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung																			
					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.		Datum, Unterschrift	
				Übung																									
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	27:05	24:29	21:53	26:26	23:50	21:14	26:52	24:16	21:40	27:57	25:21	22:45	28:36	26:00	23:24	29:41	26:52	24:03								
		b)	10 km Lauf	110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10								
		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	66:27	77:00	71:30	66:50	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	369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424								
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627								
		h)	Kegeln - Bowling	473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545								
i)	Kegeln - Schere	477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550										
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,75	7,20	7,88	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,65	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43								
		b)	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								
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50								
d)	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										
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m										
				23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4								
		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)	21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50								
		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:				Prüfungsnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 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 – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023	
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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung											
					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	30:59	27:57	24:29	32:17	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10		
	b) 10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09		
	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	335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341		
	g) Kegeln - Bohle	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
	h) Kegeln - Bowling	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
i) Kegeln - Schere	437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451			
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
	b) Kugelstoßen	4 kg						3 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		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
d) Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,17	1,40	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																			
		15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8		
	b) 25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	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			
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)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55		
	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:					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 – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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):					Behinderungs-kategorie: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung											
					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			37:03	33:09	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:24	32:30	42:15	38:21	34:27					
	b)	10 km Lauf			149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15					
	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			268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286					
	g)	Kegeln - Bohle			419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462					
	h)	Kegeln - Bowling			351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380					
i)	Kegeln - Schere			356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385						
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																
					4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08					
d)	Standweitsprung			0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08						
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			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	0,44	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						
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 – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023				
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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung														
					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		23:11	20:35	17:59	22:32	19:56	17:20	22:58	20:22	17:46	24:03	21:27	18:51	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35		
		b)	10 km Lauf		82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13		
		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		428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495		
		g)	Kegeln - Bohle		608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710		
		h)	Kegeln - Bowling		536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622		
i)	Kegeln - Schere		540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627				
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		9,23	9,90	10,58	9,23	10,13	10,80	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68		
		b)	Kugelstoßen		6 kg			7,26 kg																
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36			
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52		
d)	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				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m										50 m									
				20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0			
		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	1,08	1,16	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	3,76	3,12	3,44	3,68		
		c)	Schleuderball (1 kg)		28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20		
		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:					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																								

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023					
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):					Behinderungs-kategorie: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung															
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung					
					2 0																				
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			28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
		b)	10 km Lauf			108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
		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			394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413		
		g)	Kegeln - Bohle			567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611		
		h)	Kegeln - Bowling			495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523		
i)	Kegeln - Schere			500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528				
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
		b)	Kugelstoßen			7,26 kg			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	5,70	6,41	7,36					
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
d)	Standweitsprung			1,31	1,58	1,85	1,26	1,53	1,80	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																			
			13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5					
		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	2,80		
		c)	Schleuderball (1 kg)			24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
		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	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 Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:															
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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):					Behinderungs-kategorie: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung											
					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			33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59					
	b)	10 km Lauf			139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46					
	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			326	363	399	315	350	385	304	338	371	293	325	358					
	g)	Kegeln - Bohle			486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545					
	h)	Kegeln - Bowling			414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457					
i)	Kegeln - Schere			419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462						
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			4 kg			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					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09					
d)	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						
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			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	0,52	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						
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																					

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023			
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	10:46	09:30	08:04	10:36	09:11	07:55	10:08	08:52	07:36	09:49	08:23	07:07	09:30	08:14	06:48	09:11	07:45	06:29				
	b) Dauerlauf	04:48	07:12	10:12	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	18:00	12:00	18:00	24:00	18:00	24:00	30:00	27:00	36:00	45:00				
	c) Schwimmen	200 m									400 m												
		12:36	10:44	08:52	11:12	09:48	08:17	10:16	08:59	07:42	20:46	18:05	15:24	18:19	16:20	14:00	16:34	14:42	12:43				
	d) Radfahren	5 km						10 km															
					37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00				
	e) Kegeln - Asphalt	128	143	157	140	155	171	151	168	184	162	180	198	173	193	212	185	205	226				
	f) Kegeln - Bohle	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435				
g) Kegeln - Bowling	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352					
h) Kegeln - Schere	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		4,50	6,75	9,00	6,75	9,00	11,25	8,25	11,25	13,50	11,25	13,50	16,50	15,00	18,00	20,25	18,00	20,25	23,25				
	b) Kugelstoßen										2 kg												
											3,56	3,94	4,31	4,13	4,50	4,88	4,31	4,69	5,06				
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																							
										6,06	6,69	7,33	7,01	7,65	8,29	7,33	7,97	8,61					
d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		15,2	13,5	12,0	14,1	12,5	10,8	20,9	19,2	17,3	20,1	18,2	16,2	35,3	32,3	29,5	33,4	31,0	28,5				
	b) 25 m Schwimmen	65,1	53,9	42,7	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																							
				53,3	46,8	40,3	48,1	41,6	35,1	40,3	35,1	30,6	35,1	31,9	28,0	32,5	29,3	26,0					
4 Koordination	a) Hochsprung																						
							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88					
	b) Weitsprung	1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80				
	c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte															
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		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																							

Kinder/Jugend w – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) 800 m Lauf	10:46	09:30	08:04	10:17	08:52	07:26	09:39	08:14	06:48	09:01	07:36	06:10	08:14	06:58	05:42	07:45	06:29	05:13											
		b) Dauerlauf	06:00	09:00	12:00	07:12	10:12	13:48	10:12	15:00	21:00	15:00	21:00	27:00	21:00	27:00	36:00	33:00	42:00	54:00											
		c) Schwimmen	200 m						400 m																						
			12:36	10:16	08:38	11:12	09:27	07:56	09:48	08:52	07:14	18:54	16:06	13:39	16:48	14:21	12:22	15:24	13:32	11:40											
		d) Radfahren	5 km						10 km																						
						37:06	32:54	28:42	67:54	57:24	46:54	60:12	51:48	44:06	44:48	39:12	33:36	37:48	32:54	28:42											
		e) Kegeln - Asphalt	187	208	228	198	220	242	209	233	256	221	245	270	232	258	283	243	270	297											
		f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517											
g) Kegeln - Bowling	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429													
h) Kegeln - Schere	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																			
			9,00	11,25	12,75	12,75	15,00	17,25	15,75	18,75	21,00	19,50	22,50	24,75	22,50	25,50	27,75	25,50	28,50	31,50											
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg																
												4,69	5,06	5,44	5,25	5,63	6,00	5,63	6,00	6,38											
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,97	8,61	9,24	8,93	9,56	10,20	9,56	10,20	10,84													
d) Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			14,6	12,9	11,4	13,7	12,2	10,8	19,6	17,7	16,0	18,4	16,9	15,4	32,3	29,3	26,8	31,0	28,1	25,7											
		b) 25 m Schwimmen	64,4	53,2	42,0	57,4	46,2	36,4	50,4	40,6	31,5	46,2	37,8	29,4	43,4	35,7	28,0	41,3	34,3	26,6											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	49,4						42,9	36,4	45,5	39,7	33,8	38,4	33,8	29,3	31,2	28,0	24,7	28,6	25,4	22,1											
4	Koordination	a) Hochsprung										0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98								
		b) Weitsprung	1,42	1,63	1,84	1,62	1,83	2,04	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43											
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:										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																															

Kinder/Jugend m – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023							
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers																	
					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)	1.500 m Lauf		17:55	16:12	14:29	17:29	15:46	14:03	17:46	16:03	14:20	18:29	16:46	15:03	18:55	17:12	15:29	19:38	17:46	15:55					
		b)	Schwimmen		800 m																						
		c)	3 km Walking/Nordic Walking		42:24	40:16	37:49	40:34	38:26	36:18	40:52	38:44	36:36	41:11	39:02	36:51	42:42	39:39	37:03	44:32	40:52	37:13					
		d)	20 km Radfahren		80:30	72:48	65:06	79:48	72:06	63:42	78:24	70:42	63:00	79:48	72:06	63:42	84:00	74:12	65:48	89:36	77:42	69:18					
		e)	Kegeln - Asphalt		275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308					
		f)	Kegeln - Bohle		446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512					
		g)	Kegeln - Bowling		378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429					
h)	Kegeln - Schere		383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435							
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf		16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50					
		b)	Kugelstoßen		3 kg																						
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	7,97	8,61	9,24	7,65	8,29	8,93	7,01	7,65	8,29					
d)	Standweitsprung		1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16							
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m										50 m												
		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		31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3							
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,77	0,84	0,91	0,77	0,84	0,91	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,63	0,70	0,77					
		b)	Weitsprung		2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52					
		c)	Zielwurf		7 m Abstand Kreismitte										5 m Abstand Kreismitte												
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x							
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:												
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 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 – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023																		
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers																												
										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	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	20:30	18:29	16:12	21:21	19:04	16:29	22:13	19:38	17:03	22:47	20:13	17:38	23:22	20:47	18:12	23:48	21:13	18:38																	
		b)	Schwimmen	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																	
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	46:03	42:05	37:49	47:35	43:19	39:02	48:48	44:32	40:16	50:19	45:27	41:11	51:24	46:40	42:42	53:50	48:11	43:55																	
		d)	20 km Radfahren	93:48	81:54	72:06	96:36	85:24	74:54	100:06	88:12	77:42	103:36	91:00	79:48	105:42	93:06	81:54	109:12	95:54	84:42																	
		e)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226																	
		f)	Kegeln - Bohle	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413																	
		g)	Kegeln - Bowling	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330																	
	h)	Kegeln - Schere	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336																		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65																	
		b)	Kugelstoßen	3 kg						2 kg																												
				3,94	4,31	4,69	3,94	4,50	5,25	3,75	4,31	4,88	3,56	4,13	4,69	3,38	3,94	4,69	3,19	3,75	4,50																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,69	7,33	7,97	6,69	7,65	8,93	6,38	7,33	8,29	6,06	7,01	7,97	5,74	6,69	7,97	5,42	6,38	7,65																	
	d)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,91	1,09	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																																		
				21,9	19,6	17,3	22,6	20,3	18,1	23,6	21,3	18,8	23,9	21,7	19,4	24,3	22,0	19,8	24,7	22,4	20,1																	
		b)	25 m Schwimmen	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																	
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5																		
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63																	
		b)	Weitsprung	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03																	
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte																						
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																	
	c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																		
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:														
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl														
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)														
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)														
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)														
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

Frauen – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023							
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers																	
													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.
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	24:31	21:56	19:21	25:31	22:56	20:21	26:40	24:05	21:30	27:57	25:22	22:47																
		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) 3 km Walking/Nordic Walking	56:26	49:43	45:27	60:05	52:00	47:17	63:26	55:06	50:01	67:18	58:34	53:04																
		d) 20 km Radfahren	114:06	98:42	88:12	118:18	105:00	91:42	125:18	112:00	96:36	130:12	116:12	101:30																
		e) Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171																
		f) Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347																
		g) Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264																
	h) Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270																	
2	Kraft	a) Keulenweitwurf	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80																
		b) Kugelstoßen	2 kg																											
			3,19	3,94	4,69	3,00	3,75	4,31	2,81	3,38	4,13	2,44	3,19	3,75																
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,42	6,69	7,97	5,10	6,38	7,33	4,78	5,74	7,01	4,14	5,42	6,38																
	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																											
			25,7	23,4	21,1	27,2	24,9	22,8	29,5	27,2	25,1	32,5	30,2	28,1																
		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	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0																	
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) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																											
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																
	d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																	
Prüferin/Prüfer:													Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser													Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																							Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																							Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																							Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)					
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																							Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																														

Frauen – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers												
					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)	1.500 m Lauf																			
		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)	3 km Walking/Nordic Walking																			
		d)	20 km Radfahren																			
		e)	Kegeln - Asphalt																			
		f)	Kegeln - Bohle																			
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf																			
		b)	Kugelstoßen																			
		4 kg																				
		5,81 6,19 6,56 5,81 6,38 6,75 5,63 6,19 6,56 5,25 5,81 6,19 5,06 5,44 6,00 4,69 5,25 5,81																				
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																					
d)	Standweitsprung																					
3	Schnelligkeit	a)	100 m															50 m				
		30,4 27,7 25,1 30,0 27,4 24,7 31,0 28,1 25,3 31,9 28,7 25,8 33,4 30,2 27,0 18,2 16,5 14,6																				
		b)	25 m Schwimmen																			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																					
4	Koordination	a)	Hochsprung																			
		b)	Weitsprung																			
		c)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
		10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20																				
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																					
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 – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					2 0																			
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		19:04	16:46	14:11	20:04	17:29	14:54	20:30	17:55	15:20	21:04	18:29	15:55	21:30	18:55	16:20	21:47	19:12	16:38		
		b)	Schwimmen		800 m						400 m													
		c)	3 km Walking/Nordic Walking		41:47	38:08	33:33	43:19	39:02	35:05	44:32	39:39	35:59	46:12	41:11	36:54	47:41	42:24	37:49	49:43	43:55	39:39		
		d)	20 km Radfahren		92:24	77:00	63:00	95:54	79:48	65:06	98:42	81:54	66:30	100:06	84:00	67:12	101:30	84:42	67:54	102:54	86:06	69:18		
		e)	Kegeln - Asphalt		299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
		f)	Kegeln - Bohle		473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
g)	Kegeln - Bowling		401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407				
h)	Kegeln - Schere		405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413				
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf		18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
		b)	Kugelstoßen		4 kg						3 kg													
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		7,65	8,61	9,56	7,97	8,93	10,20	7,77	8,78	9,85	7,65	8,67	9,71	7,33	8,61	9,56	7,14	8,42	9,27				
d)	Standweitsprung		1,02	1,23	1,44	0,98	1,19	1,40	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																			
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		37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0				
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
		b)	Weitsprung		2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,45		
		c)	Zielwurf		5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte										
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x				
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 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 – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers											
					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						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	22:22	19:47	17:12	22:47	20:13	17:38	23:39	21:04	18:29	25:39	23:05	20:30							
		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) 3 km Walking/Nordic Walking	52:34	46:12	43:55	55:49	48:39	43:55	58:34	51:24	46:03	62:41	54:30	48:48							
		d) 20 km Radfahren	104:18	88:12	72:06	106:24	90:18	74:12	108:30	93:06	77:42	110:36	95:12	81:12							
		e) Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242							
		f) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429							
		g) Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341							
	h) Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
2	Kraft	a) Keulenweitwurf	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65							
		b) Kugelstoßen	3 kg			2 kg															
			4,15	4,88	5,40	4,13	4,69	5,44	3,75	4,50	5,06	3,38	3,94	4,69							
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,06	8,29	9,17	7,01	7,97	9,24	6,38	7,65	8,61	5,74	6,69	7,97							
	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																		
			23,2	21,3	19,2	24,7	22,8	20,7	26,8	24,9	22,8	29,5	27,6	25,5							
		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	48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1								
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) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
	d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								
Prüferin/Prüfer:					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 – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023													
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung													
										20																							
										Schule/Verein/Einrichtung																							
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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					
Übung																																	
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	12:28	11:00	09:21	12:17	10:38	09:10	11:44	10:16	08:48	11:22	09:43	08:15	11:00	09:32	07:53	10:38	08:59	07:31													
		b) Dauerlauf	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30													
		c) Schwimmen	200 m									400 m																					
			14:24	12:16	10:08	12:48	11:12	09:28	11:44	10:16	08:48	23:44	20:40	17:36	20:56	18:40	16:00	18:56	16:48	14:32													
		d) Radfahren	2,5 km									5 km																					
						43:12	38:24	33:36	80:48	68:48	56:48	72:00	63:12	53:36	60:48	52:00	45:36	52:00	45:36	40:00													
		e) Kegeln - Asphalt	115	128	140	126	140	154	137	153	168	149	165	182	160	178	195	171	190	209													
		f) Kegeln - Bohle	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418													
g) Kegeln - Bowling	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336															
h) Kegeln - Schere	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341															
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																					
			3,90	5,85	7,80	5,85	7,80	9,75	7,15	9,75	11,70	9,75	11,70	14,30	13,00	15,60	17,55	15,60	17,55	20,15													
		b) Kugelstoßen										2 kg																					
												3,09	3,41	3,74	3,58	3,90	4,23	3,74	4,06	4,39													
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																																	
										5,25	5,80	6,35	6,08	6,63	7,18	6,35	6,91	7,46															
d) Standweitsprung	0,63	0,75	0,84	0,69	0,78	0,90	0,78	0,87	0,99	0,84	0,96	1,08	0,93	1,02	1,14	0,99	1,08	1,20															
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																		
			17,6	15,6	13,9	16,3	14,5	12,5	24,2	22,2	20,0	23,3	21,1	18,7	40,9	37,4	34,1	38,7	35,9	33,0													
		b) 25 m Schwimmen	74,4	61,6	48,8	67,2	54,4	44,8	62,4	50,4	40,8	56,0	46,4	37,6	52,8	44,0	34,4	48,8	40,8	32,0													
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																																	
				61,5	54,0	46,5	55,5	48,0	40,5	46,5	40,5	35,3	40,5	36,8	32,3	37,5	33,8	30,0															
4	Koordination	a) Hochsprung																															
			0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40													
		b) Weitsprung										3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte												
c) Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20															
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																					
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																																	

Kinder/Jugend w – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023													
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung													
																				20													
																				Jahr der letzten Prüfung													
																				Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte													
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.															
Datum, Unterschrift																																	
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	12:28	11:00	09:21	11:55	10:16	08:37	11:11	09:32	07:53	10:27	08:48	07:09	09:32	08:04	06:36	08:59	07:31	06:03														
	b) Dauerlauf	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00														
	c) Schwimmen	200 m						400 m																									
		14:24	11:44	09:52	12:48	10:48	09:04	11:12	10:08	08:16	21:36	18:24	15:36	19:12	16:24	14:08	17:36	15:28	13:20														
	d) Radfahren	2,5 km						5 km																									
					42:24	37:36	32:48	77:36	65:36	53:36	68:48	59:12	50:24	51:12	44:48	38:24	43:12	37:36	32:48														
	e) Kegeln - Asphalt	173	193	212	185	205	226	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281														
	f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501														
g) Kegeln - Bowling	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413															
h) Kegeln - Schere	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418															
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)																		Wurfball (200g)													
		7,80	9,75	11,05	11,05	13,00	14,95	13,65	16,25	18,20	16,90	19,50	21,45	19,50	22,10	24,05	22,10	24,70	27,30														
	b) Kugelstoßen																			2 kg			3 kg										
											4,06	4,39	4,71	4,55	4,88	5,20	4,88	5,20	5,53														
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																			6,91	7,46	8,01	7,74	8,29	8,84	8,29	8,84	9,39						
d) Standweitsprung	0,69	0,81	0,90	0,78	0,90	0,99	0,90	1,02	1,11	1,02	1,14	1,23	1,14	1,23	1,35	1,23	1,32	1,44															
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																			
		16,9	15,0	13,2	15,8	14,1	12,5	22,7	20,5	18,5	21,3	19,6	17,8	37,4	33,9	31,0	35,9	32,6	29,7														
	b) 25 m Schwimmen	73,6	60,8	48,0	65,6	52,8	41,6	57,6	46,4	36,0	52,8	43,2	33,6	49,6	40,8	32,0	47,2	39,2	30,4														
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																			57,0	49,5	42,0	52,5	45,8	39,0	44,3	39,0	33,8	36,0	32,3	28,5	33,0	29,3	25,5
4 Koordination	a) Hochsprung																			0,51	0,57	0,63	0,57	0,63	0,69	0,66	0,72	0,78	0,72	0,78	0,84		
	b) Weitsprung	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94														
	c) Zielwurf																			3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte							
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20														
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																					
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																																	

Kinder/Jugend m – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023																		
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																		
										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..			Datum, Unterschrift	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	20:37	18:39	16:40	20:08	18:09	16:10	20:28	18:29	16:30	21:17	19:18	17:19	21:47	19:48	17:49	22:36	20:28	18:19																	
		b)	Schwimmen	800 m																																		
				38:24	33:52	29:28	37:44	33:20	28:48	40:48	33:44	29:52	46:08	37:52	31:12	51:12	40:56	32:32	54:24	44:16	34:08																	
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	48:39	46:12	43:24	46:33	44:06	41:39	46:54	44:27	42:00	47:15	44:48	42:17	49:00	45:30	42:31	51:06	46:54	42:42																	
		d)	10 km Radfahren	56:56	51:29	46:02	56:26	50:59	45:03	55:26	50:00	44:33	56:26	50:59	45:03	59:24	52:28	46:32	63:22	54:57	49:00																	
		e)	Kegeln - Asphalt	261	290	319	261	290	319	261	290	319	250	278	305	250	278	305	239	265	292																	
		f)	Kegeln - Bohle	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495																	
		g)	Kegeln - Bowling	365	405	446	365	405	446	365	405	446	351	390	429	351	390	429	338	375	413																	
	h)	Kegeln - Schere	369	410	451	369	410	451	369	410	451	356	395	435	356	395	435	342	380	418																		
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	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																	
		b)	Kugelstoßen	3 kg																																		
				4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,06	4,39	4,71	3,90	4,23	4,55	3,58	3,90	4,23																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	6,91	7,46	8,01	6,63	7,18	7,74	6,08	6,63	7,18																	
	d)	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																			
				40,0	36,3	33,7	40,7	37,0	34,3	41,6	37,8	35,2	43,1	39,2	36,1	44,9	40,9	37,4	24,2	21,8	19,4																	
		b)	25 m Schwimmen	47,2	38,4	29,6	46,4	38,4	29,6	48,0	40,0	31,2	52,0	42,4	33,6	57,6	46,4	35,2	64,0	50,4	37,6																	
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,0	33,0	29,3	36,8	33,0	29,3	37,5	33,8	30,0	39,0	35,3	32,3	41,3	36,8	33,0	43,5	38,3	33,8																		
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)	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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					2 0																			
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		23:36	21:17	18:39	24:35	21:57	18:59	25:35	22:36	19:38	26:14	23:16	20:18	26:54	23:56	20:57	27:23	24:25	21:27		
		b)	Schwimmen		800 m						400 m													
		c)	3 km Walking/Nordic Walking		52:51	48:18	43:24	54:36	49:42	44:48	56:00	51:06	46:12	57:45	52:09	47:15	58:58	53:33	49:00	61:47	55:18	50:24		
		d)	10 km Radfahren		66:20	57:55	50:59	68:19	60:23	52:58	70:47	62:22	54:57	73:16	64:21	56:26	74:45	65:50	57:55	77:13	67:49	59:54		
		e)	Kegeln - Asphalt		227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237	182	203	223	171	190	209		
		f)	Kegeln - Bohle		392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		g)	Kegeln - Bowling		324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314		
h)	Kegeln - Schere		329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319				
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf		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		
		b)	Kugelstoßen		3 kg						2 kg													
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		5,80	6,35	6,91	5,80	6,63	7,74	5,53	6,35	7,18	5,25	6,08	6,91	4,97	5,80	6,91	4,70	5,53	6,63		
d)	Standweitsprung		0,66	0,81	0,96	0,60	0,78	0,93	0,57	0,72	0,87	0,57	0,72	0,87	0,54	0,69	0,84	0,54	0,69	0,81				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																			
		b)	25 m Schwimmen		70,4	56,0	40,0	76,8	62,4	44,8	82,4	68,0	48,8	87,2	71,2	52,0	90,4	74,4	55,2	94,4	76,8	57,6		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		45,8	40,5	34,5	48,0	42,0	35,3	50,3	43,5	36,0	52,5	45,0	37,5	54,0	46,5	38,3	57,0	48,0	39,8				
4	Koordination	a)	Hochsprung		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		
		b)	Weitsprung		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		
		c)	Zielwurf		5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte							
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x										
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023								
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers								
													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												28:13	25:15	22:16	29:22	26:24	23:26	30:41	27:43	24:45	32:10	29:12	26:14						
	b)	Schwimmen												200 m																	
			16:24	13:20	10:24	16:40	13:36	10:48	16:56	14:00	11:20	17:12	14:16	11:44																	
	c)	3 km Walking/Nordic Walking												64:45	57:03	52:09	68:57	59:41	54:15	72:48	63:14	57:24	77:14	67:12	60:54						
	d)	10 km Radfahren												80:41	69:48	62:22	83:39	74:15	64:51	88:36	79:12	68:19	92:04	82:10	71:46						
	e)	Kegeln - Asphalt												160	178	195	149	165	182	137	153	168	126	140	154						
	f)	Kegeln - Bohle												311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330						
	g)	Kegeln - Bowling												243	270	297	230	255	281	216	240	264	203	225	248						
h)	Kegeln - Schere												248	275	303	234	260	286	221	245	270	207	230	253							
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf												7,20	9,30	11,10	6,60	8,70	10,50	5,70	7,80	9,60	4,50	6,60	8,40						
	b)	Kugelstoßen												2 kg																	
			2,76	3,41	4,06	2,60	3,25	3,74	2,44	2,93	3,58	2,11	2,76	3,25																	
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)												4,70	5,80	6,91	4,42	5,53	6,35	4,14	4,97	6,08	3,59	4,70	5,53						
d)	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												50 m																	
		29,7	27,1	24,4	31,5	28,8	26,4	34,1	31,5	29,0	37,6	35,0	32,6																		
	b)	25 m Schwimmen												97,6	80,0	60,8	101,6	83,2	64,0	104,8	85,6	66,4	106,4	87,2	68,0						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start												58,5	49,5	41,3	60,8	51,8	42,8	63,0	54,0	45,0	66,8	57,0	47,3							
4 Koordination	a)	Hochsprung												0,39	0,45	0,51	0,39	0,45	0,51	0,36	0,42	0,48	0,33	0,36	0,39						
	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)	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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																							
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung													
					2 0																												
					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)	1.500 m Lauf	17:39	15:41	13:42	17:10	15:11	13:12	17:29	15:31	13:32	18:19	16:20	14:21	19:38	17:10	14:51	20:47	18:19	15:41												
		b)	Schwimmen	800 m																													
				36:08	31:44	27:12	35:28	31:12	26:16	37:04	32:00	27:12	41:12	34:24	28:48	46:08	38:24	30:48	51:52	42:16	32:40												
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	40:57	38:09	35:21	39:54	37:06	34:18	40:57	38:09	35:21	43:45	39:54	35:42	45:30	40:57	37:27	46:12	42:21	37:48												
		d)	10 km Radfahren	46:32	42:05	38:07	46:02	41:35	37:07	49:30	44:03	38:37	52:58	46:32	40:06	57:25	49:30	41:05	62:22	51:29	43:04												
		e)	Kegeln - Asphalt	320	355	391	320	355	391	320	355	391	308	343	377	308	343	377	297	330	363												
		f)	Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	581	645	710	486	540	594	486	540	594	473	525	578												
		g)	Kegeln - Bowling	428	475	523	428	475	523	509	565	622	414	460	506	414	460	506	401	445	490												
	h)	Kegeln - Schere	432	480	528	432	480	528	513	570	627	419	465	512	419	465	512	405	450	495													
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	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												
		b)	Kugelstoßen	4 kg																													
				5,04	5,36	5,69	5,04	5,53	5,85	4,88	5,36	5,69	4,55	5,04	5,36	4,39	4,71	5,20	4,06	4,55	5,04												
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,56	9,12	9,67	8,56	9,39	9,95	8,29	9,12	9,67	7,74	8,56	9,12	7,46	8,01	8,84	6,91	7,74	8,56												
	d)	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																			
				35,2	32,1	29,0	34,8	31,7	28,6	35,9	32,6	29,3	37,0	33,2	29,9	38,7	35,0	31,2	21,1	19,1	16,9												
		b)	25 m Schwimmen	44,8	36,8	28,0	43,2	35,2	24,8	46,4	36,8	26,4	50,4	38,4	27,2	56,0	42,4	29,6	61,6	47,2	30,4												
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	30,8	27,0	23,3	30,0	26,3	22,5	31,5	27,0	22,5	33,8	27,8	22,5	36,0	30,0	23,3	39,8	32,3	24,8													
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,78	0,84	0,90	0,81	0,87	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	2,82	2,34	2,58	2,76												
			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)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																			
Prüferin/Prüfer:				Prüfausweisnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																	
Variante 3: <12 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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023													
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer 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.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
					Übung																												
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	21:57	19:18	16:20	23:06	20:08	17:10	23:36	20:37	17:39	24:15	21:17	18:19	24:45	21:47	18:49	25:05	22:07	19:08												
		b)	Schwimmen	800 m						400 m																							
				55:12	44:32	33:04	27:52	22:56	17:12	28:32	23:20	18:08	29:04	23:36	18:16	29:28	24:08	18:24	29:28	24:24	18:32												
		c)	3 km Walking/Nordic Walking	47:57	43:45	38:30	49:42	44:48	40:15	51:06	45:30	41:18	53:02	47:15	42:21	54:43	48:39	43:24	57:03	50:24	45:30												
		d)	10 km Radfahren	65:20	54:27	44:33	67:49	56:26	46:02	69:48	57:55	47:01	70:47	59:24	47:31	71:46	59:54	48:01	72:46	60:53	49:00												
		e)	Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308	241	268	294	230	255	281												
		f)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479												
		g)	Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391												
	h)	Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396													
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf	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												
		b)	Kugelstoßen	4 kg						3 kg																							
				3,90	4,39	4,88	4,06	4,55	5,20	3,97	4,49	5,05	3,90	4,45	4,91	3,74	4,39	4,88	3,60	4,28	4,68												
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,63	7,46	8,29	6,91	7,74	8,84	6,75	7,63	8,58	6,63	7,57	8,35	6,35	7,46	8,29	6,12	7,27	7,95												
	d)	Standweitsprung	0,87	1,05	1,23	0,84	1,02	1,20	0,81	0,99	1,17	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,75	0,93	1,11													
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																													
				22,0	19,6	17,4	22,7	20,0	18,0	23,1	20,7	18,7	23,8	21,3	19,4	24,6	22,4	20,0	25,7	23,5	21,1												
		b)	25 m Schwimmen	67,2	52,0	32,8	72,0	56,0	36,8	78,4	59,2	40,0	81,6	62,4	43,2	84,0	64,8	45,6	88,0	68,8	49,6												
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,8	34,5	25,5	45,0	36,0	27,0	48,0	37,5	27,8	50,3	39,0	28,5	52,5	40,5	29,3	54,0	42,8	30,0													
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	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86	2,10												
		c)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte																				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20												
	d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																			
Prüferin/Prüfer:				Prüfausweisnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																	
Variante 3: <12 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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
					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	25:44	22:46	19:48	26:14	23:16	20:18	27:14	24:15	21:17	29:32	26:34	23:36								
	b) Schwimmen	200 m																			
		15:04	12:16	09:44	15:12	12:32	09:52	15:12	12:48	10:16	15:36	13:04	10:48								
	c) 3 km Walking/Nordic Walking	60:19	53:02	50:24	64:03	55:50	50:24	67:12	58:58	52:51	71:56	62:32	56:00								
	d) 10 km Radfahren	73:45	62:22	50:59	75:14	63:51	52:28	76:44	65:50	54:57	78:13	67:19	57:25								
	e) Kegeln - Asphalt	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226								
	f) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
	g) Kegeln - Bowling	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325								
h) Kegeln - Schere	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330									
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	9,60	12,60	15,60	8,40	11,40	14,40	7,20	9,90	12,60	6,30	9,00	11,70								
	b) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
		3,58	4,23	4,65	3,58	4,06	4,71	3,25	3,90	4,39	2,93	3,41	4,06								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,08	7,18	7,90	6,08	6,91	8,01	5,53	6,63	7,46	4,97	5,80	6,91								
d) 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	50 m																			
		26,8	24,6	22,2	28,6	26,4	24,0	31,0	28,8	26,4	34,1	31,9	29,5								
	b) 25 m Schwimmen	92,0	72,8	53,6	94,4	76,8	57,6	95,2	78,4	60,8	96,0	80,0	64,0								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	56,3	44,3	32,3	58,5	47,3	34,5	61,5	49,5	36,8	65,3	53,3	40,5									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,45	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54	0,39	0,45	0,51								
	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) 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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023			
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) Dauerlauf	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30				
	b) Schwimmen	100m									200m												
		08:06	06:54	05:42	07:12	06:18	05:20	06:36	05:47	04:57	13:21	11:37	09:54	11:46	10:30	09:00	10:39	09:27	08:11				
	c) Radfahren	1 km						2 km															
					13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30				
	d) Kegeln - Asphalt	74	83	91	86	95	105	97	108	118	108	120	132	119	133	146	131	145	160				
	e) Kegeln - Bohle	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369				
	f) Kegeln - Bowling	167	185	204	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286				
g) Kegeln - Schere	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369					
h) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		2,70	4,05	5,40	4,05	5,40	6,75	4,95	6,75	8,10	6,75	8,10	9,90	9,00	10,80	12,15	10,80	12,15	13,95				
	b) Kugelstoßen										2,14	2,36	2,59	2,48	2,70	2,93	2,59	2,81	3,04				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										3,63	4,02	4,40	4,21	4,59	4,97	4,40	4,78	5,16				
d) Standweitsprung	0,42	0,50	0,56	0,46	0,52	0,60	0,52	0,58	0,66	0,56	0,64	0,72	0,62	0,68	0,76	0,66	0,72	0,80					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		22,4	19,9	17,6	20,7	18,5	16,0	30,8	28,3	25,5	29,7	26,9	23,8	52,1	47,6	43,4	49,3	45,6	42,0				
	b) 25 m Schwimmen	88,4	73,2	58,0	79,8	64,6	53,2	74,1	59,9	48,5	66,5	55,1	44,7	62,7	52,3	40,9	58,0	48,5	38,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				73,8	64,8	55,8	66,6	57,6	48,6	55,8	48,6	42,3	48,6	44,1	38,7	45,0	40,5	36,0					
4 Koordination	a) Weitsprung	0,52	0,64	0,76	0,72	0,84	0,96	0,92	1,04	1,16	1,12	1,24	1,36	1,28	1,40	1,52	1,36	1,48	1,60				
	b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										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																							

Kinder/Jugend w – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023			
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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	a) Dauerlauf	03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00				
	b) Schwimmen	100m									200m												
		08:06	06:36	05:33	07:12	06:04	05:06	06:18	05:42	04:39	12:09	10:21	08:47	10:48	09:13	07:57	09:54	08:42	07:30				
	c) Radfahren	1 km						2 km															
					13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15				
	d) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248				
	e) Kegeln - Bohle	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468				
	f) Kegeln - Bowling	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380				
g) Kegeln - Schere	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468					
h) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	15:00	17:30	20:00	17:30	20:00	22:30					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		5,40	6,75	7,65	7,65	9,00	10,35	9,45	11,25	12,60	11,70	13,50	14,85	13,50	15,30	16,65	15,30	17,10	18,90				
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
												2,81	3,04	3,26	3,15	3,38	3,60	3,38	3,60	3,83			
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										4,78	5,16	5,55	5,36	5,74	6,12	5,74	6,12	6,50					
d) Standweitsprung	0,46	0,54	0,60	0,52	0,60	0,66	0,60	0,68	0,74	0,68	0,76	0,82	0,76	0,82	0,90	0,82	0,88	0,96					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		21,6	19,0	16,8	20,2	17,9	16,0	28,8	26,0	23,5	27,2	24,9	22,7	47,6	43,1	39,5	45,6	41,4	37,8				
	b) 25 m Schwimmen	87,4	72,2	57,0	77,9	62,7	49,4	68,4	55,1	42,8	62,7	51,3	39,9	58,9	48,5	38,0	56,1	46,6	36,1				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				68,4	59,4	50,4	63,0	54,9	46,8	53,1	46,8	40,5	43,2	38,7	34,2	39,6	35,1	30,6					
4 Koordination	a) Weitsprung	0,64	0,76	0,88	0,84	0,96	1,08	1,04	1,16	1,28	1,28	1,40	1,52	1,52	1,64	1,76	1,72	1,84	1,96				
	b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										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																							

Kinder/Jugend m – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023						
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers																
					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)	800 m Lauf																							
		b)	Schwimmen																							
			400 m																							
			21:36	19:03	16:35	21:13	18:45	16:12	22:57	18:58	16:48	25:57	21:18	17:33	28:48	23:02	18:18	30:36	24:54	19:12						
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking																							
		d)	3 km Radfahren																							
		e)	Kegeln - Asphalt																							
		f)	Kegeln - Bohle																							
		g)	Kegeln - Bowling																							
		h)	Kegeln - Schere																							
j)	Dauerschwimmen in Minuten																									
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf																							
		b)	Kugelstoßen																							
			2 kg																							
			2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,81	3,04	3,26	2,70	2,93	3,15	2,48	2,70	2,93						
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																							
d)	Standweitsprung																									
3	Schnelligkeit	a)	100 m															50 m								
			51,0	46,2	42,8	51,8	47,0	43,7	52,9	48,2	44,8	54,9	49,8	45,9	57,1	52,1	47,6	30,8	27,7	24,6						
		b)	25 m Schwimmen																							
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																									
4	Koordination	a)	Weitsprung																							
		b)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte								
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																									
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 – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023											
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers											
										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.	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 Lauf	09:32	08:36	07:32	09:56	08:52	07:40	10:20	09:08	07:56	10:36	09:24	08:12	10:52	09:40	08:28	11:04	09:52	08:40										
		b)	Schwimmen	400 m						200 m																					
				31:48	26:06	19:21	16:12	13:30	10:21	16:43	13:48	10:43	17:06	14:02	10:57	17:29	14:11	11:01	17:51	14:28	11:24										
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking	24:10	22:05	19:50	24:58	22:43	20:29	25:36	23:22	21:07	26:24	23:50	21:36	26:58	24:29	22:24	28:14	25:17	23:02										
		d)	3 km Radfahren	20:06	17:33	15:27	20:42	18:18	16:03	21:27	18:54	16:39	22:12	19:30	17:06	22:39	19:57	17:33	23:24	20:33	18:09										
		e)	Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160										
		f)	Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347										
		g)	Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264										
		h)	Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270										
		j)	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)	Keulenweitwurf	7,40	8,60	9,60	6,60	8,00	9,20	6,20	7,60	8,80	5,80	7,20	8,40	5,40	6,80	8,00	5,20	6,60	7,80										
		b)	Kugelstoßen	2 kg																											
				2,36	2,59	2,81	2,32	2,70	3,15	2,25	2,59	2,93	2,10	2,48	2,81	1,99	2,36	2,81	1,87	2,25	2,70										
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,02	4,40	4,78	3,95	4,59	5,36	3,83	4,40	4,97	3,57	4,21	4,78	3,37	4,02	4,78	3,18	3,83	4,59										
		d)	Standweitsprung	0,44	0,54	0,64	0,40	0,52	0,62	0,38	0,48	0,58	0,38	0,48	0,58	0,36	0,46	0,56	0,36	0,46	0,54										
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																											
				32,2	28,8	25,5	33,3	30,0	26,6	34,7	31,4	27,7	35,3	31,9	28,6	35,8	32,5	29,1	36,4	33,0	29,7										
		b)	25 m Schwimmen	83,6	66,5	47,5	91,2	74,1	53,2	97,9	80,8	58,0	103,6	84,6	61,8	107,4	88,4	65,6	112,1	91,2	68,4										
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,9	48,6	41,4	57,6	50,4	42,3	60,3	52,2	43,2	63,0	54,0	45,0	64,8	55,8	45,9	68,4	57,6	47,7												
4	Koordination	a)	Weitsprung	1,12	1,28	1,40	1,04	1,20	1,36	1,00	1,16	1,32	0,96	1,12	1,28	0,92	1,08	1,24	0,84	1,00	1,16										
		b)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte												
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Frauen – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023							
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers							
													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.
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	11:24	10:12	09:00	11:52	10:40	09:28	12:24	11:12	10:00	13:00	11:48	10:36																
		b) Schwimmen	100 m																											
			09:13	07:30	05:51	09:22	07:39	06:04	09:31	07:52	06:22	09:41	08:01	06:36																
		c) 1,5 km Walking/Nordic Walking	29:36	26:05	23:50	31:31	27:17	24:48	33:17	28:54	26:14	35:18	30:43	27:50																
		d) 3 km Radfahren	24:27	21:09	18:54	25:21	22:30	19:39	26:51	24:00	20:42	27:54	24:54	21:45																
		e) Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105																
		f) Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281																
		g) Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198																
		h) Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204																
j) 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) Keulenweitwurf	4,80	6,20	7,40	4,40	5,80	7,00	3,80	5,20	6,40	3,00	4,40	5,60																
		b) Kugelstoßen	2 kg																											
			1,87	2,36	2,81	1,80	2,25	2,59	1,69	2,03	2,48	1,46	1,91	2,25																
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	3,18	4,02	4,78	3,06	3,83	4,40	2,87	3,44	4,21	2,49	3,25	3,83																
d) Standweitsprung	0,36	0,46	0,54	0,36	0,44	0,52	0,34	0,42	0,50	0,32	0,40	0,48																		
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																											
			37,8	34,4	31,1	40,0	36,7	33,6	43,4	40,0	37,0	47,9	44,5	41,4																
		b) 25 m Schwimmen	115,9	95,0	72,2	120,7	98,8	76,0	124,5	101,7	78,9	126,4	103,6	80,8																
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	70,2	59,4	49,5	72,9	62,1	51,3	75,6	64,8	54,0	80,1	68,4	56,7																		
4	Koordination	a) Weitsprung	0,72	0,88	1,04	0,64	0,80	0,96	0,52	0,68	0,84	0,44	0,60	0,76																
		b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																											
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																		
Prüferin/Prüfer:													Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser													Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																							Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																							Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																							Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)					
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen)																							Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																														

Frauen – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023		
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung							
					2 0					Schule/Verein/Einrichtung												
Übung		18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte	
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			
		Datum, Unterschrift																				
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf																			
		b)	Schwimmen																			
		400 m																				
		20:20 17:51 15:18 19:57 17:33 14:47 20:51 18:00 15:18 23:11 19:21 16:12 25:57 21:36 17:20 29:11 23:47 18:23																				
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking																			
		d)	3 km Radfahren																			
		e)	Kegeln - Asphalt																			
		f)	Kegeln - Bohle																			
		g)	Kegeln - Bowling																			
h)	Kegeln - Schere																					
		Dauerschwimmen in Minuten																				
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf																			
		12,60 14,40 16,20 13,20 15,20 16,80 13,00 15,00 16,60 12,00 14,00 16,00 11,40 13,40 15,40 11,20 13,20 15,20																				
		2 kg																				
		b)	Kugelstoßen																			
		3,49 3,71 3,94 3,49 3,83 4,05 3,38 3,71 3,94 3,15 3,49 3,71 3,04 3,26 3,60 2,81 3,15 3,49																				
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																					
5,93 6,31 6,69 5,93 6,50 6,89 5,74 6,31 6,69 5,36 5,93 6,31 5,16 5,55 6,12 4,78 5,36 5,93																						
d)	Standweitsprung																					
0,84 0,92 1,00 0,84 0,92 1,00 0,82 0,90 0,98 0,74 0,84 0,94 0,66 0,78 0,90 0,62 0,74 0,86																						
3	Schnelligkeit	a)	Laufen																			
		100 m																				
		44,8 40,9 37,0 44,2 40,3 36,4 45,6 41,4 37,2 47,0 42,3 38,1 49,3 44,5 39,8 26,9 24,4 21,6																				
		b)	25 m Schwimmen																			
53,2 43,7 33,3 51,3 41,8 29,5 55,1 43,7 31,4 59,9 45,6 32,3 66,5 50,4 35,2 73,2 56,1 36,1																						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																					
36,9 32,4 27,9 36,0 31,5 27,0 37,8 32,4 27,0 40,5 33,3 27,0 43,2 36,0 27,9 47,7 38,7 29,7																						
4	Koordination	a)	Weitsprung																			
		1,80 1,92 2,04 1,76 1,88 2,00 1,72 1,84 1,96 1,68 1,80 1,92 1,64 1,76 1,88 1,56 1,72 1,84																				
		b)	Zielwurf																			
7 m Abstand Kreismitte																		5 m Abstand Kreismitte				
10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20																						
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																					
1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x																						
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					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 – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023													
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher 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.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf		08:52	07:48	06:36	09:20	08:08	06:56	09:32	08:20	07:08	09:48	08:36	07:24	10:00	08:48	07:36	10:08	08:56	07:44											
		b)	Schwimmen		400 m						200 m																						
						31:03	25:03	18:36	15:41	12:54	09:41	16:03	13:08	10:12	16:21	13:16	10:16	16:35	13:35	10:21	16:35	13:43	10:26										
		c)	1,5 km Walking/Nordic Walking		21:55	18:45	16:30	21:18	19:12	17:15	21:54	19:30	17:42	22:44	20:15	18:09	23:27	20:51	18:36	24:27	21:36	19:30											
		d)	3 km Radfahren		19:48	17:36	14:24	20:33	18:14	14:53	21:09	18:43	15:12	21:27	19:12	15:22	21:45	19:22	15:31	22:03	19:41	15:50											
		e)	Kegeln - Asphalt		259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248											
		f)	Kegeln - Bohle		432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446											
		g)	Kegeln - Bowling		360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358											
		h)	Kegeln - Schere		365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363											
		j)	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)	Keulenweitwurf		10,80	12,80	15,00	10,20	12,40	14,60	9,40	11,60	14,00	9,00	11,20	13,60	8,00	10,20	12,20	7,40	9,60	11,60											
		b)	Kugelstoßen		2 kg																												
						2,70	3,04	3,38	2,66	3,00	3,34	2,62	2,96	3,30	2,58	2,92	3,26	2,54	2,88	3,22	2,50	2,84	3,18										
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		4,59	5,16	5,74	4,52	5,10	5,67	4,45	5,03	5,60	4,39	4,96	5,53	4,32	4,89	5,47	4,25	4,82	5,40											
d)	Standweitsprung		0,58	0,70	0,82	0,56	0,68	0,80	0,54	0,66	0,78	0,52	0,64	0,76	0,52	0,64	0,76	0,50	0,62	0,74													
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																												
						28,0	24,9	22,1	28,8	25,5	23,0	29,4	26,3	23,8	30,2	27,2	24,6	31,4	28,6	25,5	32,8	30,0	26,9										
		b)	25 m Schwimmen		79,8	61,8	39,0	85,5	66,5	43,7	93,1	70,3	47,5	96,9	74,1	51,3	99,8	77,0	54,2	104,5	81,7	58,9											
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		51,3	41,4	30,6	54,0	43,2	32,4	57,6	45,0	33,3	60,3	46,8	34,2	63,0	48,6	35,1	64,8	51,3	36,0													
4	Koordination	a)	Weitsprung		1,48	1,64	1,80	1,44	1,60	1,76	1,36	1,52	1,68	1,28	1,44	1,60	1,16	1,32	1,48	1,08	1,24	1,40											
		b)	Zielwurf		5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte													
						10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:					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 – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers											
					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) 800 m Lauf	10:24	09:12	08:00	10:36	09:24	08:12	11:00	09:48	08:36	11:56	10:44	09:32							
		b) Schwimmen	100 m																		
			08:28	06:54	05:29	08:33	07:03	05:33	08:33	07:12	05:47	08:47	07:21	06:04							
		c) 1,5 km Walking/Nordic Walking	27:34	24:14	23:02	29:17	25:31	23:02	30:43	26:58	24:10	32:53	28:35	25:36							
		d) 3 km Radfahren	22:21	18:54	15:27	22:48	19:21	15:54	23:15	19:57	16:39	23:42	20:24	17:24							
		e) Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193							
		f) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380							
		g) Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292							
		h) Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297							
j) 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) Keulenweitwurf	6,40	8,40	10,40	5,60	7,60	9,60	4,80	6,60	8,40	4,20	6,00	7,80							
		b) Kugelstoßen	2 kg																		
			2,46	2,80	3,14	2,42	2,76	3,10	2,38	2,72	3,06	2,34	2,68	3,02							
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,18	4,76	5,33	4,11	4,69	5,26	4,05	4,62	5,19	3,98	4,55	5,13							
d) Standweitsprung	0,48	0,60	0,72	0,46	0,58	0,70	0,40	0,52	0,64	0,36	0,48	0,60									
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																		
			34,2	31,4	28,3	36,4	33,6	30,5	39,5	36,7	33,6	43,4	40,6	37,5							
		b) 25 m Schwimmen	109,3	86,5	63,7	112,1	91,2	68,4	113,1	93,1	72,2	114,0	95,0	76,0							
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	67,5	53,1	38,7	70,2	56,7	41,4	73,8	59,4	44,1	78,3	63,9	48,6									
4	Koordination	a) Weitsprung	0,96	1,16	1,32	0,84	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,64	0,84	1,04							
		b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:										Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:										Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:										Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:										Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023													
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):																							
										Behinderungs-kategorie: H I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																							
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung													
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Rollstuhlfahren		11:05	08:30	07:13	10:55	08:13	07:05	10:26	07:56	06:48	10:06	07:30	06:22	09:46	07:22	06:05	09:27	06:56	05:48											
		b)	Dauerrollstuhlfahren		08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00											
		c)	Schwimmen		100m									200m																			
			07:15	05:22	04:26	06:26	04:54	04:09	05:54	04:30	03:51	11:56	09:02	07:42	10:32	08:10	07:00	09:32	07:21	06:22													
		d)	Handbike		5 km									10 km																			
			60:53	48:12	42:38	55:53	43:12	37:48	104:32	77:24	63:54	93:09	71:06	60:18	78:40	58:30	51:18	67:16	51:18	45:00													
		e)	Kegeln - Asphalt		109	143	157	119	155	171	128	168	184	138	180	198	147	193	212	157	205	226											
		f)	Kegeln - Bohle		245	320	352	256	335	369	268	350	385	279	365	402	291	380	418	302	395	435											
g)	Kegeln - Bowling		187	245	270	199	260	286	210	275	303	222	290	319	233	305	336	245	320	352													
h)	Kegeln - Schere		191	250	275	203	265	292	214	280	308	226	295	325	237	310	341	249	325	358													
2	Kraft	a)	Kugelstoßen											2 kg																			
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)											2,20	2,90	3,20	2,60	3,30	3,60	2,70	3,40	3,70											
		c)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																			
			2,80	5,00	6,60	4,20	6,60	8,30	5,10	8,30	9,90	7,00	9,90	12,10	9,40	13,20	14,90	11,20	14,90	17,10													
d)	Keulenweitwurf		2,30	4,50	6,10	3,70	6,10	7,80	4,60	7,80	9,40	6,00	8,90	11,10	8,40	12,20	13,90	10,20	13,90	16,10													
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m									50 m									100 m										
		17,5	13,5	12,0	16,2	12,5	10,8	24,0	19,2	17,3	23,2	18,2	16,2	40,6	32,3	29,5	38,5	31,0	28,5														
		b)	25 m Schwimmen		01:57	01:24	01:07	01:46	01:14	01:01	01:38	01:09	00:56	01:28	01:03	00:51	01:23	01:00	00:47	01:17	00:56	00:44											
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		01:30	01:14	01:06	01:10	00:54	00:46	01:03	00:48	00:40	00:53	00:40	00:35	00:46	00:36	00:32	00:43	00:33	00:30													
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		3 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														
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																																	

Kinder/Jugend w – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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):																					
										Behinderungs-kategorie: H I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Rollstuhlfahren		11:05	08:30	07:13	10:35	07:56	06:39	09:56	07:22	06:05	09:17	06:48	05:32	08:28	06:14	05:06	07:59	05:48	04:40									
		b)	Dauerrollstuhlfahren		08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00									
		c)	Schwimmen		100m									200m																	
			07:15	05:08	04:19	06:26	04:44	03:58	05:38	04:26	03:37	10:52	08:03	06:49	09:40	07:10	06:11	08:51	06:46	05:50											
		d)	Handbike		5 km						10 km																				
			59:51	47:18	41:54	54:51	42:18	36:54	100:24	73:48	60:18	89:01	66:36	56:42	66:14	50:24	43:12	55:53	42:18	36:54											
		e)	Kegeln - Asphalt		159	208	228	168	220	242	178	233	256	187	245	270	197	258	283	207	270	297									
		f)	Kegeln - Bohle		302	395	435	314	410	451	325	425	468	337	440	484	348	455	501	360	470	517									
g)	Kegeln - Bowling		241	315	347	252	330	363	264	345	380	275	360	396	287	375	413	298	390	429											
h)	Kegeln - Schere		245	320	352	256	335	369	268	350	385	279	365	402	291	380	418	302	395	435											
2	Kraft	a)	Kugelstoßen		2 kg									3 kg																	
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		2,90									3,70	4,00	3,30	4,10	4,40	3,50	4,40	4,70										
		c)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
			5,60	8,30	9,40	7,90	11,00	12,70	9,80	13,80	15,40	12,20	16,50	18,20	14,00	18,70	20,40	15,90	20,90	23,10											
d)	Keulenweitwurf		5,10	7,80	8,90	7,40	10,50	12,20	9,30	13,30	14,90	11,20	15,50	17,20	13,00	17,70	19,40	14,90	19,90	22,10											
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m						50 m						100 m														
		16,8	12,9	11,4	15,7	12,2	10,8	22,5	17,7	16,0	21,2	16,9	15,4	37,1	29,3	26,8	35,6	28,1	25,7												
		b)	25 m Schwimmen		01:56	01:23	01:06	01:43	01:12	00:57	01:31	01:03	00:49	01:23	00:59	00:46	01:18	00:56	00:44	01:14	00:53	00:41									
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		01:25	01:09	01:02	01:05	00:49	00:42	01:00	00:45	00:39	00:50	00:39	00:33	00:41	00:32	00:28	00:37	00:29	00:25											
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		3 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												
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																															

Kinder/Jugend m – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																							
					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.			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			14:22	11:18	10:06	14:02	11:00	09:48	14:16	11:12	10:00	14:50	11:42	10:30	15:11	12:00	10:48	15:45	12:24	11:06										
		b)	Schwimmen			400 m																											
						19:19	14:49	12:53	18:59	14:35	12:36	20:32	14:46	13:04	23:13	16:34	13:39	25:46	17:55	14:14	27:22	19:22	14:56										
		c)	20 km Handbike			119:01	93:36	83:42	117:59	92:42	81:54	115:55	90:54	81:00	117:59	92:42	81:54	124:12	95:24	84:36	132:29	99:54	89:06										
		d)	Kegeln - Asphalt			233	305	336	233	305	336	233	305	336	224	293	322	224	293	322	214	280	308										
		e)	Kegeln - Bohle			379	495	545	379	495	545	379	495	545	367	480	528	367	480	528	356	465	512										
		f)	Kegeln - Bowling			321	420	462	321	420	462	321	420	462	310	405	446	310	405	446	298	390	429										
		g)	Kegeln - Schere			325	425	468	325	425	468	325	425	468	314	410	451	314	410	451	302	395	435										
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			3 kg																											
						3,00	3,90	4,10	3,00	3,90	4,10	3,00	3,90	4,10	2,90	3,70	4,00	2,80	3,60	3,90	2,60	3,30	3,60										
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			5,10	6,60	7,00	5,10	6,60	7,00	5,10	6,60	7,00	4,90	6,30	6,80	4,80	6,10	6,60	4,40	5,60	6,10										
		c)	Wurfball (200g)			13,00	17,20	18,90	13,30	17,60	19,20	13,30	17,60	19,20	12,20	16,30	17,90	11,60	15,60	17,20	10,80	14,60	16,30										
		d)	Keulenweitwurf			12,00	16,20	17,90	12,30	16,60	18,20	12,30	16,60	18,20	11,20	15,30	16,90	10,60	14,60	16,20	9,80	13,60	15,30										
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			100 m															50 m												
						39,8	31,4	29,1	40,4	31,9	29,6	41,3	32,7	30,4	42,8	33,8	31,2	44,6	35,3	32,3	24,0	18,8	16,7										
		b)	25 m Schwimmen			01:14	00:52	00:40	01:13	00:52	00:40	01:15	00:55	00:42	01:22	00:58	00:46	01:31	01:03	00:48	01:41	01:09	00:51										
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			00:41	00:33	00:29	00:42	00:33	00:29	00:43	00:33	00:30	00:44	00:35	00:32	00:47	00:36	00:33	00:50	00:38	00:33										
4	Koordinativ	a)	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										
		b)	Rollstuhlparcours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x										
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)													
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																	
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																	

Frauen – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023									
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																			
					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.			
				Übung																		Datum, Unterschrift							
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	16:27	12:54	11:18	17:08	13:18	11:30	17:49	13:42	11:54	18:17	14:06	12:18	18:45	14:30	12:42	19:05	14:48	13:00								
		b)	Schwimmen	400 m			200 m																						
				28:27	20:18	15:03	14:29	10:30	08:03	14:58	10:44	08:20	15:18	10:54	08:31	15:38	11:01	08:34	15:58	11:15	08:52								
		c)	20 km Handbike	138:41	105:18	92:42	142:50	109:48	96:18	148:00	113:24	99:54	153:11	117:00	102:36	156:17	119:42	105:18	161:28	123:18	108:54								
		d)	Kegeln - Asphalt	205	268	294	195	255	281	186	243	267	176	230	253	166	218	239	157	205	226								
		e)	Kegeln - Bohle	344	450	495	333	435	479	321	420	462	310	405	446	298	390	429	287	375	413								
		f)	Kegeln - Bowling	287	375	413	275	360	396	264	345	380	252	330	363	241	315	347	230	300	330								
	g)	Kegeln - Schere	291	380	418	279	365	402	268	350	385	256	335	369	245	320	352	233	305	336									
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	3 kg			2 kg																						
				2,50	3,20	3,40	2,50	3,30	3,90	2,30	3,20	3,60	2,20	3,00	3,40	2,10	2,90	3,40	2,00	2,80	3,30								
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,30	5,40	5,80	4,30	5,60	6,60	3,90	5,40	6,10	3,70	5,10	5,80	3,60	4,90	5,80	3,40	4,80	5,60								
		c)	Wurfball (200g)	10,20	14,00	15,60	9,10	13,00	15,00	8,60	12,40	14,30	8,00	11,70	13,70	7,50	11,10	13,00	7,20	10,70	12,70								
	d)	Keulenweitwurf	9,20	13,00	14,60	8,10	12,00	14,00	7,60	11,40	13,30	7,00	10,70	12,70	6,50	10,10	12,00	6,20	9,70	11,70									
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																									
				25,1	19,6	17,3	26,0	20,3	18,1	27,1	21,3	18,8	27,5	21,7	19,4	28,0	22,0	19,8	28,4	22,4	20,1								
		b)	25 m Schwimmen	01:51	01:17	00:55	02:01	01:25	01:01	02:10	01:33	01:07	02:17	01:37	01:11	02:22	01:42	01:15	02:29	01:45	01:19								
	c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	00:52	00:40	00:34	00:55	00:42	00:35	00:57	00:43	00:36	01:00	00:45	00:37	01:02	00:46	00:38	01:05	00:48	00:39									
4	Koordinativ	a)	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								
	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:			Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser			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 – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023																					
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																															
					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 Rollstuhlfahren																																						
		b)	Schwimmen																																						
		100 m																																							
		08:15			05:50			04:33			08:23			05:57			04:44			08:31			06:07			04:58			08:39			06:14			05:08						
		c)	20 km Handbike																																						
		168:42			126:54			113:24			174:55			135:00			117:54			185:16			144:00			124:12			192:31			149:24			130:30						
		d)	Kegeln - Asphalt																																						
147			193			212			138			180			198			128			168			184			119			155			171								
e)	Kegeln - Bohle																																								
275			360			396			264			345			380			252			330			363			241			315			347								
f)	Kegeln - Bowling																																								
218			285			314			207			270			297			195			255			281			184			240			264								
g)	Kegeln - Schere																																								
222			290			319			210			275			303			199			260			286			187			245			270								
2	Kraft	a)	Kugelstoßen																																						
		2 kg																																							
		2,00			2,90			3,40			1,90			2,80			3,20			1,80			2,50			3,00			1,50			2,30			2,80						
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																																						
3,40			4,90			5,80			3,20			4,80			5,40			3,10			4,30			5,10			2,60			3,90			4,80								
c)	Wurfball (200g)																																								
6,60			10,10			12,00			6,10			9,40			11,40			5,20			8,50			10,40			4,10			7,20			9,10								
d)	Keulenweitwurf																																								
5,60			9,10			11,00			5,10			8,40			10,40			4,20			7,50			9,40			3,10			6,20			8,10								
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren																																						
		50 m																																							
		29,5			23,4			21,1			31,2			24,9			22,8			33,9			27,2			25,1			37,4			30,2			28,1						
b)	25 m Schwimmen																																								
02:34			01:50			01:23			02:40			01:54			01:28			02:45			01:57			01:31			02:48			01:59			01:33								
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start																																								
01:07			00:49			00:41			01:09			00:51			00:42			01:12			00:54			00:45			01:16			00:57			00:47								
4	Koordinativ	a)	Zielwurf																																						
		3 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:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser																				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 – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023													
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																							
					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.			Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			12:18	09:30	08:18	11:58	09:12	08:00	12:11	09:24	08:12	12:46	09:54	08:42	13:41	10:24	09:00	14:29	11:06	09:30										
		b)	Schwimmen			400 m																											
					18:11	13:53	11:54	17:51	13:39	11:30	18:39	14:00	11:54	20:44	15:03	12:36	23:13	16:48	13:28	26:06	18:30	14:18											
		c)	20 km Handbike			97:17	76:30	69:18	96:15	75:36	67:30	103:30	80:06	70:12	110:45	84:36	72:54	120:04	90:00	74:42	130:25	93:36	78:18										
		d)	Kegeln - Asphalt			283	370	407	283	370	407	283	370	407	273	358	393	273	358	393	264	345	380										
		e)	Kegeln - Bohle			436	570	627	436	570	627	493	645	710	425	555	611	425	555	611	413	540	594										
		f)	Kegeln - Bowling			375	490	539	375	490	539	432	565	622	363	475	523	363	475	523	352	460	506										
		g)	Kegeln - Schere			379	495	545	379	495	545	436	570	627	367	480	528	367	480	528	356	465	512										
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			4 kg																											
					3,60	4,50	4,80	3,60	4,70	5,00	3,50	4,50	4,80	3,30	4,30	4,50	3,20	4,00	4,40	2,90	3,90	4,30											
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			6,10	7,70	8,20	6,10	8,00	8,50	6,00	7,70	8,20	5,60	7,30	7,70	5,40	6,80	7,50	4,90	6,60	7,30										
		c)	Wurfball (200g)			17,40	23,40	26,30	18,20	24,70	27,30	18,00	24,40	27,00	16,60	22,80	26,00	15,70	21,80	25,00	15,50	21,50	24,70										
		d)	Keulenweitwurf			16,40	22,40	25,30	17,20	23,70	26,30	17,00	23,40	26,00	15,60	21,80	25,00	14,70	20,80	24,00	14,50	20,50	23,70										
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			100 m															50 m												
					35,0	27,7	25,1	34,5	27,4	24,7	35,6	28,1	25,3	36,7	28,7	25,8	38,5	30,2	27,0	21,0	16,5	14,6											
		b)	25 m Schwimmen			01:10	00:50	00:38	01:08	00:48	00:34	01:13	00:50	00:36	01:19	00:52	00:37	01:28	00:58	00:40	01:37	01:04	00:41										
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			00:35	00:27	00:23	00:34	00:26	00:22	00:36	00:27	00:22	00:38	00:27	00:22	00:41	00:30	00:23	00:45	00:32	00:24										
4	Koordinativ	a)	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											
		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:													
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl													
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)													
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)													
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)													
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																	
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																	

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023									
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers																			
					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.		Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren	15:18	11:42	09:54	16:06	12:12	10:24	16:27	12:30	10:42	16:54	12:54	11:06	17:15	13:12	11:24	17:29	13:24	11:36								
		b)	Schwimmen	400 m						200 m																			
				27:46	19:29	14:28	14:01	10:02	07:31	14:21	10:12	07:56	14:37	10:19	08:59	14:50	10:33	08:03	14:50	10:40	08:07								
		c)	20 km Handbike	136:37	99:00	81:00	141:48	102:36	83:42	145:56	105:18	85:30	148:00	108:00	86:24	150:04	108:54	87:18	152:09	110:42	89:06								
		d)	Kegeln - Asphalt	254	333	366	245	320	352	235	308	338	226	295	325	216	283	311	207	270	297								
		e)	Kegeln - Bohle	402	525	578	390	510	561	379	495	545	367	480	528	356	465	512	344	450	495								
		f)	Kegeln - Bowling	340	445	490	329	430	473	317	415	457	306	400	440	295	385	424	283	370	407								
	g)	Kegeln - Schere	344	450	495	333	435	479	321	420	462	310	405	446	298	390	429	287	375	413									
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg						3 kg																			
				2,80	3,70	4,10	2,90	3,90	4,40	2,80	3,70	4,20	2,80	3,60	4,10	2,70	3,50	4,00	2,60	3,40	4,00								
		b)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,80	6,30	7,00	4,90	6,60	7,50	4,80	6,60	7,50	4,60	6,50	7,30	4,50	6,40	7,20	4,40	6,30	7,10								
		c)	Wurfball (200g)	14,90	20,80	24,40	14,10	20,20	23,70	13,00	18,90	22,80	12,40	18,20	22,10	11,10	16,60	19,80	10,20	15,60	18,90								
	d)	Keulenweitwurf	13,90	19,80	23,40	13,10	19,20	22,70	12,00	17,90	21,80	11,40	17,20	21,10	10,10	15,60	18,80	9,20	14,60	17,90									
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																									
				21,9	16,9	15,0	22,5	17,3	15,6	22,9	17,9	16,2	23,6	18,4	16,7	24,5	19,4	17,3	25,6	20,3	18,2								
		b)	25 m Schwimmen	01:46	01:11	00:45	01:53	01:17	00:50	02:03	01:21	00:55	02:09	01:25	00:59	02:12	01:29	01:02	02:19	01:34	01:08								
	c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	00:49	00:34	00:25	00:51	00:36	00:27	00:55	00:37	00:27	00:57	00:39	00:28	01:00	00:40	00:29	01:02	00:42	00:30									
4	Koordinatio	a)	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								
	b)	Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:														
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																													
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																													

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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 I - Rollstuhlfahrer*in ohne Einschränkung des Oberkörpers											
					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 Rollstuhlfahren	17:56	13:48	12:00	18:17	14:06	12:18	18:58	14:42	12:54	20:35	16:06	14:18								
	b) Schwimmen	100 m																			
		07:35	05:22	04:15	07:39	05:29	04:19	07:39	05:36	04:30	07:51	05:43	04:44								
	c) 20 km Handbike	154:13	113:24	92:42	157:19	116:06	95:24	160:25	119:42	99:54	163:32	122:24	104:24								
	d) Kegeln - Asphalt	197	258	283	187	245	270	178	233	256	168	220	242								
	e) Kegeln - Bohle	333	435	479	321	420	462	310	405	446	298	390	429								
	f) Kegeln - Bowling	272	355	391	260	340	374	249	325	358	237	310	341								
g) Kegeln - Schere	275	360	396	264	345	380	252	330	363	241	315	347									
2 Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
		2,50	3,40	4,00	2,60	3,40	4,00	2,30	3,30	3,70	2,10	2,90	3,40								
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,30	6,20	7,00	4,40	5,80	6,80	3,90	5,60	6,30	3,60	4,90	5,80								
	c) Wurfball (200g)	8,80	13,70	16,90	7,70	12,40	15,60	6,60	10,70	13,70	5,80	9,80	12,70								
d) Keulenweitwurf	7,80	12,70	15,90	6,70	11,40	14,60	5,60	9,70	12,70	4,80	8,80	11,70									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		26,7	21,3	19,2	28,4	22,8	20,7	30,8	24,9	22,8	33,9	27,6	25,5								
	b) 25 m Schwimmen	02:25	01:40	01:13	02:29	01:45	01:19	02:30	01:47	01:23	02:31	01:50	01:28								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	01:04	00:44	00:32	01:07	00:47	00:34	01:10	00:49	00:36	01:15	00:53	00:40									
4 Koordinativ	a) Zielwurf	3 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:					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 Schwimmbzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – H I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Rollstuhlfahren		12:23	09:30	08:04	12:12	09:11	07:55	11:39	08:52	07:36	11:17	08:23	07:07	10:55	08:14	06:48	10:34	07:45	06:29									
		b)	Dauerrollstuhlfahren		08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00									
		c)	Schwimmen		100m									200m																	
			09:19	06:54	05:42	08:17	06:18	05:20	07:35	05:47	04:57	15:21	11:37	09:54	13:32	10:30	09:00	12:15	09:27	08:11											
		d)	Handbike		2,5 km						5 km																				
			34:03	27:00	24:00	31:03	24:00	21:00	58:05	43:00	35:30	51:45	39:30	33:30	43:42	32:30	28:30	37:22	28:30	25:00											
		e)	Kegeln - Asphalt		98	128	140	107	140	154	117	153	168	126	165	182	136	178	195	145	190	209									
		f)	Kegeln - Bohle		233	305	336	245	320	352	256	335	369	268	350	385	279	365	402	291	380	418									
g)	Kegeln - Bowling		176	230	253	187	245	270	199	260	286	210	275	303	222	290	319	233	305	336											
h)	Kegeln - Schere		180	235	259	191	250	275	203	265	292	214	280	308	226	295	325	279	310	341											
2	Kraft	a)	Kugelstoßen											2 kg																	
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
			2,30	4,10	5,40	3,40	5,40	6,80	4,20	6,80	8,10	5,70	8,10	9,90	7,70	10,80	12,20	9,20	12,20	14,00											
c)	Keulenweitwurf		1,80	3,60	4,90	2,90	4,90	6,30	3,70	6,30	7,60	4,70	7,10	8,90	6,70	9,80	11,20	8,20	11,20	13,00											
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m						50 m						100 m														
		20,2	15,6	13,9	18,7	14,5	12,5	27,8	22,2	20,0	26,8	21,1	18,7	47,1	37,4	34,1	44,5	35,9	33,0												
		b)	25 m Schwimmen		02:08	01:32	01:13	01:55	01:21	01:07	01:47	01:15	01:01	01:36	01:09	00:56	01:31	01:06	00:51	01:24	01:01	00:48									
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		01:45	01:25	01:16	01:24	01:04	00:55	01:16	00:57	00:48	01:04	00:48	00:42	00:55	00:44	00:38	00:51	00:40	00:36											
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		3 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												
b)	Rollstuhlparkours 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																															

Kinder/Jugend w – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023												
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers												
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																						
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung												
										20										Schule/Verein/Einrichtung												
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Rollstuhlfahren		12:23	09:30	08:04	11:50	08:52	07:26	11:06	08:14	06:48	10:23	07:36	06:10	09:28	06:58	05:42	08:55	06:29	05:13										
		b)	Dauerrollstuhlfahren		08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00										
		c)	Schwimmen	100m									200m																			
				09:19	06:36	05:33	08:17	06:04	05:06	07:15	05:42	04:39	13:58	10:21	08:47	12:25	09:13	07:57	11:23	08:42	07:30											
		d)	Handbike	2,5 km						5 km																						
				33:28	26:30	23:30	30:28	23:30	20:30	55:46	41:00	33:30	49:27	37:00	31:30	36:48	28:00	24:00	31:03	23:30	20:30											
		e)	Kegeln - Asphalt		147	193	212	157	205	226	166	218	239	176	230	253	186	243	267	195	255	281										
		f)	Kegeln - Bohle		291	380	418	302	395	435	314	410	451	325	425	468	337	440	484	348	455	501										
g)	Kegeln - Bowling		230	300	330	241	315	347	252	330	363	264	345	380	275	360	396	287	375	413												
h)	Kegeln - Schere		233	305	336	245	320	352	256	335	369	268	350	385	279	365	402	291	380	418												
2	Kraft	a)	Kugelstoßen								2 kg			3 kg																		
											2,40	3,00	3,30	2,70	3,40	3,60	2,90	3,60	3,80													
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																						
4,60	6,80			7,70	6,50	9,00	10,40	8,00	11,30	12,60	9,90	13,50	14,90	11,50	15,30	16,70	13,00	17,10	18,90													
c)	Keulenweitwurf		4,10	6,30	7,20	6,00	8,50	9,90	7,50	10,80	12,10	8,90	12,50	13,90	10,50	14,30	15,70	12,00	16,10	17,90												
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m			50 m			100 m																					
											19,5	15,0	13,2	18,2	14,1	12,5	26,1	20,5	18,5	24,5	19,6	17,8	43,0	33,9	31,0	41,2	32,6	29,7				
		b)	25 m Schwimmen		02:06	01:31	01:12	01:53	01:19	01:02	01:39	01:09	00:54	01:31	01:04	00:50	01:25	01:01	00:48	01:21	00:58	00:45										
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		01:39	01:19	01:10	01:18	00:59	00:50	01:12	00:54	00:46	01:01	00:46	00:40	00:49	00:38	00:34	00:45	00:35	00:30												
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																					
											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																																

Kinder/Jugend m – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023			
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers													
					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)	1.500 m Rollstuhlfahren																				
		b)	Schwimmen 400 m																				
				24:50	19:03	16:35	24:25	18:45	16:12	26:24	18:58	16:48	29:51	21:18	17:33	33:07	23:02	18:18	35:11	24:54	19:12		
		c)	10 km Handbike																				
		d)	Kegeln - Asphalt																				
		e)	Kegeln - Bohle																				
		f)	Kegeln - Bowling																				
g)	Kegeln - Schere																						
2	Kraft	a)	Kugelstoßen 3 kg																				
				2,50	3,20	3,40	2,50	3,20	3,40	2,50	3,20	3,40	2,40	3,00	3,30	2,30	2,90	3,20	2,10	2,70	2,90		
		b)	Wurfball (200g)																				
c)	Keulenweitwurf																						
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren 100 m																				
				46,0	36,3	33,7	46,8	37,0	34,3	47,8	37,8	35,2	49,6	39,2	36,1	51,6	40,9	37,4	27,8	21,8	19,4		
		b)	25 m Schwimmen																				
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start																						
4	Koordination	a)	Zielwurf 7 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																						
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 II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023										
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																				
					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.		Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			21:56	17:12	15:04	22:51	17:44	15:20	23:46	18:16	15:52	24:23	18:48	16:24	25:00	19:20	16:56	25:27	19:44	17:20							
		b)	Schwimmen			400 m						200 m																		
					36:34	26:06	19:21	18:38	13:30	10:21	19:14	13:48	10:43	19:40	14:02	10:57	20:06	14:11	11:01	20:32	14:28	11:24								
		c)	10 km Handbike			77:03	58:30	51:30	79:21	61:00	53:30	82:13	63:00	55:30	85:06	65:00	57:00	86:49	66:30	58:30	89:42	68:30	60:30							
		d)	Kegeln - Asphalt			193	253	278	184	240	264	174	228	250	164	215	237	155	203	223	145	190	209							
		e)	Kegeln - Bohle			333	435	479	321	420	462	310	405	446	298	390	429	287	375	413	275	360	396							
		f)	Kegeln - Bowling			275	360	396	264	345	380	252	330	363	241	315	347	230	300	330	218	285	314							
		g)	Kegeln - Schere			279	365	402	268	350	385	256	335	369	245	320	352	233	305	336	222	290	319							
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			3 kg						2 kg																		
					2,00	2,60	2,80	2,00	2,70	3,20	1,90	2,60	2,90	1,80	2,50	2,80	1,70	2,40	2,80	1,60	2,30	2,70								
		b)	Wurfball (200g)			7,90	10,80	12,00	7,00	10,00	11,50	6,60	9,50	11,00	6,20	9,00	10,50	5,70	8,50	10,00	5,50	8,30	9,80							
		c)	Keulenweitwurf			6,90	9,80	11,00	6,00	9,00	10,50	5,60	8,50	10,00	5,20	8,00	9,50	4,70	7,50	9,00	4,50	7,30	8,80							
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			50 m																								
					29,1	22,7	20,0	30,1	23,5	20,9	31,4	24,6	21,8	31,9	25,1	22,4	32,4	25,5	22,9	32,9	26,0	23,3								
		b)	25 m Schwimmen			02:01	01:24	01:00	02:12	01:33	01:07	02:22	01:42	01:13	02:30	01:46	01:18	02:35	01:51	01:22	02:42	01:55	01:26							
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			01:03	00:48	00:41	01:06	00:50	00:42	01:09	00:52	00:43	01:12	00:54	00:45	01:14	00:55	00:45	01:18	00:57	00:47							
4	Koordination	a)	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								
		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 II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
					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 Rollstuhlfahren	26:13	20:24	18:00	27:18	21:20	18:56	28:31	22:24	20:00	29:54	23:36	21:12								
	b) Schwimmen	100 m																			
		10:37	07:30	05:51	10:47	07:39	06:04	10:57	07:52	06:22	11:08	08:01	06:36								
	c) 10 km Handbike	93:44	70:30	63:00	97:11	75:00	65:30	102:55	80:00	69:00	106:57	83:00	72:30								
	d) Kegeln - Asphalt	136	178	195	126	165	182	117	153	168	107	140	154								
	e) Kegeln - Bohle	264	345	380	252	330	363	241	315	347	230	300	330								
	f) Kegeln - Bowling	207	270	297	195	255	281	184	240	264	172	225	248								
g) Kegeln - Schere	210	275	303	199	260	286	187	245	270	176	230	253									
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																			
		1,60	2,40	2,80	1,50	2,30	2,60	1,40	2,00	2,50	1,20	1,90	2,30								
	b) Wurfball (200g)	5,10	7,80	9,30	4,70	7,30	8,80	4,00	6,50	8,00	3,20	5,50	7,00								
c) Keulenweitwurf	4,10	6,80	8,30	3,70	6,30	7,80	3,00	5,50	7,00	2,20	4,50	6,00									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		34,2	27,1	24,4	36,2	28,8	26,4	39,2	31,5	29,0	43,3	35,0	32,6								
	b) 25 m Schwimmen	02:48	02:00	01:31	02:55	02:04	01:36	03:00	02:08	01:39	03:03	02:10	01:42								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	01:20	00:59	00:49	01:23	01:02	00:51	01:26	01:04	00:54	01:32	01:08	00:56									
4 Koordination	a) Zielwurf	3 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 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 II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023							
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																	
					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.			Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			16:24	12:40	11:04	15:57	12:16	10:40	16:15	12:32	10:56	17:01	13:12	11:36	18:15	13:52	12:00	19:19	14:48	12:40				
		b)	Schwimmen			400 m																					
					23:22	17:51	15:18	22:57	17:33	14:47	23:59	18:00	15:18	26:39	19:21	16:12	29:51	21:36	17:20	33:33	23:47	18:23					
		c)	10 km Handbike			54:03	42:30	38:30	53:29	42:00	37:30	57:30	44:30	39:00	61:31	47:00	40:30	66:42	50:00	41:30	72:27	52:00	43:30				
		d)	Kegeln - Asphalt			272	355	391	272	355	391	272	355	391	262	343	377	262	343	377	252	330	363				
		e)	Kegeln - Bohle			425	555	611	425	555	611	493	645	710	413	540	594	413	540	594	402	525	578				
		f)	Kegeln - Bowling			363	475	523	363	475	523	432	565	622	352	460	506	352	460	506	340	445	490				
		g)	Kegeln - Schere			367	480	528	367	480	528	436	570	627	356	465	512	356	465	512	344	450	495				
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			4 kg																					
					3,00	3,70	3,90	3,00	3,80	4,10	2,90	3,70	3,90	2,70	3,50	3,70	2,60	3,30	3,60	2,40	3,20	3,50					
		b)	Wurfball (200g)			13,40	18,00	20,30	14,00	19,00	21,00	13,80	18,80	20,80	12,80	17,50	20,00	12,10	16,80	19,30	11,90	16,50	19,00				
		c)	Keulenweitwurf			12,40	17,00	19,30	13,00	18,00	20,00	12,80	17,80	19,80	11,80	16,50	19,00	11,10	15,80	18,30	10,90	15,50	18,00				
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			100 m															50 m						
					40,5	32,1	29,0	40,0	31,7	28,6	41,2	32,6	29,3	42,5	33,2	29,9	44,5	35,0	31,2	24,3	19,1	16,9					
		b)	25 m Schwimmen			01:17	00:55	00:42	01:14	00:52	00:37	01:20	00:55	00:39	01:26	00:57	00:40	01:36	01:03	00:44	01:46	01:10	00:45				
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			00:42	00:32	00:27	00:41	00:31	00:27	00:43	00:32	00:27	00:46	00:33	00:27	00:49	00:36	00:27	00:54	00:38	00:29				
4	Koordination	a)	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					
		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 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 – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023							
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																	
					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.			Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			20:24	15:36	13:12	21:28	16:16	13:52	21:56	16:40	14:16	22:32	17:12	14:48	23:00	17:36	15:12	23:18	17:52	15:28				
		b)	Schwimmen			400 m						200 m															
					35:42	25:03	18:36	18:02	12:54	09:41	18:27	13:08	10:12	18:48	13:16	10:16	19:04	13:35	10:21	19:04	13:43	10:26					
		c)	10 km Handbike			75:54	55:00	45:00	78:47	57:00	46:30	81:04	58:30	47:30	82:13	60:00	48:00	83:22	60:30	48:30	84:32	61:30	49:30				
		d)	Kegeln - Asphalt			243	318	349	233	305	336	224	293	322	214	280	308	205	268	294	195	255	281				
		e)	Kegeln - Bohle			390	510	561	379	495	545	367	480	528	356	465	512	344	450	495	333	435	479				
		f)	Kegeln - Bowling			329	430	473	317	415	457	306	400	440	295	385	424	283	370	407	272	355	391				
		g)	Kegeln - Schere			333	435	479	321	420	462	310	405	446	298	390	429	287	375	413	275	360	396				
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			4 kg						3 kg															
					2,30	3,00	3,40	2,40	3,20	3,60	2,30	3,00	3,50	2,20	3,00	3,40	2,20	3,00	3,40	2,10	2,90	3,30					
		b)	Wurfball (200g)			11,50	16,00	18,80	10,80	15,50	18,30	10,00	14,50	17,50	9,60	14,00	17,00	8,50	12,80	15,30	7,90	12,00	14,50				
		c)	Keulenweitwurf			10,50	15,00	17,80	9,80	14,50	17,30	9,00	13,50	16,50	8,60	13,00	16,00	7,50	11,80	14,30	6,90	11,00	13,50				
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			50 m																					
					25,3	19,6	17,4	26,1	20,0	18,0	26,6	20,7	18,7	27,3	21,3	19,4	28,3	22,4	20,0	29,6	23,5	21,1					
		b)	25 m Schwimmen			01:55	01:18	00:49	02:04	01:24	00:55	02:15	01:28	01:00	02:20	01:33	01:04	02:24	01:37	01:08	02:31	01:43	01:14				
		c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			00:58	00:41	00:30	01:02	00:43	00:32	01:06	00:45	00:33	01:09	00:46	00:34	01:12	00:48	00:35	01:14	00:51	00:36				
4	Koordination	a)	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					
		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 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 – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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 II - Rollstuhlfahrer*in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
					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 Rollstuhlfahren	23:55	18:24	16:00	24:23	18:48	16:24	25:18	19:36	17:12	27:27	21:28	19:04								
	b) Schwimmen	100 m																			
		09:45	06:54	05:29	09:50	07:03	05:33	09:50	07:12	05:47	10:05	07:21	06:04								
	c) 10 km Handbike	85:41	63:00	51:30	87:24	64:30	53:00	89:08	66:30	55:30	90:51	68:00	58:00								
	d) Kegeln - Asphalt	186	243	267	176	230	253	166	218	239	157	205	226								
	e) Kegeln - Bohle	321	420	462	310	405	446	298	390	429	287	375	413								
	f) Kegeln - Bowling	260	340	374	249	325	358	237	310	341	226	295	325								
g) Kegeln - Schere	264	345	380	252	330	363	241	315	347	230	300	330									
2 Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
		2,10	2,80	3,30	2,10	2,80	3,30	1,90	2,70	3,00	1,70	2,40	2,80								
	b) Wurfball (200g)	6,80	10,50	13,00	6,00	9,50	12,00	5,10	8,30	10,50	4,50	7,50	9,80								
c) Keulenweitwurf	5,80	9,50	12,00	5,00	8,50	11,00	4,10	7,30	9,50	3,50	6,50	8,80									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		30,9	24,6	22,2	32,9	26,4	24,0	35,7	28,8	26,4	39,2	31,9	29,5								
	b) 25 m Schwimmen	02:38	01:49	01:20	02:42	01:55	01:26	02:44	01:57	01:31	02:45	02:00	01:36								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	01:17	00:53	00:38	01:20	00:56	00:41	01:24	00:59	00:44	01:30	01:03	00:48									
4 Koordination	a) Zielwurf	3 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 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 – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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: H III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										20										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	400 m Rollstuhlfahren	05:52	04:30	03:50	05:47	04:21	03:45	05:31	04:12	03:36	05:21	03:59	03:23	05:10	03:54	03:14	05:00	03:41	03:04										
		b)	Dauerrollstuhlfahren	5:00	8:30	12:00	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30										
		c)	Schwimmen	100m									200m																		
				16:34	12:16	10:08	14:43	11:12	09:28	13:30	10:16	08:48	27:18	20:40	17:36	24:04	18:40	16:00	21:46	16:48	14:32										
		d)	Handbike	1 km									1,5 km																		
		17:31	14:00	12:30	15:31	12:00	10:30	29:02	21:30	17:45	25:52	19:45	16:45	21:51	16:15	14:15	18:41	14:15	12:30												
e)	Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30												
2	Kraft	a)	Kugelstoßen										2 kg																		
																	1,00	1,30	1,40	1,20	1,50	1,60	1,20	1,60	1,70						
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																		
				1,30	2,30	3,00	1,90	3,00	3,80	2,30	3,80	4,50	3,20	4,50	5,50	4,30	6,00	6,80	5,10	6,80	7,80										
c)	Keulenweitwurf	0,80	1,80	2,50	1,40	2,50	3,30	1,80	3,30	4,00	2,20	3,50	4,50	3,30	5,00	5,80	4,10	5,80	6,80												
d)	Volleyballweitschlag	0,80	1,80	2,50	1,40	2,50	3,30	1,80	3,30	4,00	2,20	3,50	4,50	3,30	5,00	5,80	4,10	5,80	6,80												
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	30 m						50 m						100 m															
				27,6	21,3	18,9	25,5	19,8	17,1	38,0	30,3	27,3	36,6	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0										
		b)	25 m Schwimmen in Minuten	03:33	02:34	02:02	03:13	02:16	01:52	02:59	02:06	01:42	02:41	01:56	01:34	02:31	01:50	01:26	02:20	01:42	01:20										
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	03:14	02:33	02:14	02:54	02:13	01:54	02:37	01:58	01:39	02:11	01:39	01:26	01:54	01:30	01:19	01:46	01:23	01:14												
4	Koordinativ	a)	Zielwurf	2 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										
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 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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Kinder/Jugend w – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	400 m Rollstuhlfahren		05:52	04:30	03:50	05:36	04:12	03:32	05:16	03:54	03:14	04:55	03:36	02:56	04:29	03:18	02:42	04:14	03:04	02:29									
		b)	Dauerrollstuhlfahren		5:00	8:30	12:00	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30									
		c)	Schwimmen		100m									200m																	
		d)	Handbike		1 km									1,5 km																	
e)	Dauerschwimmen in Minuten		05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30								
2	Kraft	a)	Kugelstoßen											2 kg																	
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
c)	Keulenweitwurf		2,10	3,30	3,80	3,10	4,50	5,30	4,00	5,80	6,50	4,50	6,50	7,30	5,40	7,50	8,30	6,20	8,50	9,50											
d)	Volleyballweitschlag		2,10	3,30	3,80	3,10	4,50	5,30	4,00	5,80	6,50	4,50	6,50	7,30	5,40	7,50	8,30	6,20	8,50	9,50											
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m						50 m						100 m														
		b)	25 m Schwimmen in Minuten		03:31	02:32	02:00	03:08	02:12	01:44	02:45	01:56	01:30	02:31	01:48	01:24	02:22	01:42	01:20	02:15	01:38	01:16									
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		03:01	02:22	02:03	02:41	02:02	01:43	02:28	01:52	01:36	02:05	01:36	01:23	01:42	01:19	01:10	01:33	01:12	01:02											
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		2 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte																	
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 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																															

Kinder/Jugend m – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023				
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung									
Übung		18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte		
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren		07:11	05:39	05:03	07:01	05:30	04:54	07:08	05:36	05:00	07:25	05:51	05:15	07:35	06:00	05:24	07:53	06:12	05:33		
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten		31:30	42:00	52:30	31:30	42:00	52:30	31:30	42:00	52:30	31:30	42:00	52:30	31:30	42:00	52:30	31:30	42:00	52:30		
		c)	Schwimmen		200 m																			
		d)	3 km Handbike		33:04	26:00	23:15	32:46	25:45	22:45	32:12	25:15	22:30	32:46	25:45	22:45	34:30	26:30	23:30	36:48	27:45	24:45		
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																			
		b)	Wurfball (200g)		6,00	8,00	8,70	6,10	8,10	8,90	6,10	8,10	8,90	5,60	7,50	8,30	5,40	7,20	8,00	5,00	6,80	7,50		
		c)	Keulenweitwurf		5,00	7,00	7,70	5,10	7,10	7,90	5,10	7,10	7,90	4,60	6,50	7,30	4,40	6,20	7,00	4,00	5,80	6,50		
d)	Volleyballweitschlag		5,00	7,00	7,70	5,10	7,10	7,90	5,10	7,10	7,90	4,60	6,50	7,30	4,40	6,20	7,00	4,00	5,80	6,50				
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		100 m															50 m				
		b)	25 m Schwimmen in Minuten		02:15	01:36	01:14	02:13	01:36	01:14	02:18	01:40	01:18	02:29	01:46	01:24	02:45	01:56	01:28	03:04	02:06	01:34		
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		01:42	01:21	01:12	01:44	01:21	01:12	01:46	01:23	01:14	01:50	01:26	01:19	01:57	01:30	01:21	02:03	01:34	01:23				
4	Koordination	a)	Zielwurf		5 m Abstand Kreismitte																			
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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 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 III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023						
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers																
					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)	800 m Rollstuhlfahren			08:13	06:27	05:39	08:34	06:39	05:45	08:55	06:51	05:57	09:09	07:03	06:09	09:22	07:15	06:21	09:33	07:24	06:30			
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten			31:30	42:00	52:30	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00			
		c)	Schwimmen			200 m						100 m														
						28:27	20:18	15:03	14:29	10:30	08:03	14:58	10:44	08:20	15:18	10:54	08:31	15:38	11:01	08:34	15:58	11:15	08:52			
		d)	3 km Handbike			38:31	29:15	25:45	39:40	30:30	26:45	41:07	31:30	27:45	42:33	32:30	28:30	43:25	33:15	29:15	44:51	34:15	30:15			
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																				
						1,10	1,40	1,60	1,06	1,36	1,56	1,02	1,32	1,52	0,98	1,28	1,48	0,94	1,24	1,44	0,90	1,20	1,40			
		b)	Wurfball (200g)			4,70	6,50	7,20	4,20	6,00	6,90	4,00	5,70	6,60	3,70	5,40	6,30	3,40	5,10	6,00	3,30	5,00	5,90			
		c)	Keulenweitwurf			3,70	5,50	6,20	3,20	5,00	5,90	3,00	4,70	5,60	2,70	4,40	5,30	2,40	4,10	5,00	2,30	4,00	4,90			
d)	Volleyballweitschlag			3,70	5,50	6,20	3,20	5,00	5,90	3,00	4,70	5,60	2,70	4,40	5,30	2,40	4,10	5,00	2,30	4,00	4,90					
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			50 m																				
						39,7	30,9	27,3	41,1	32,1	28,5	42,8	33,6	29,7	43,5	34,2	30,6	44,2	34,8	31,2	44,9	35,4	31,8			
		b)	25 m Schwimmen in Minuten			03:22	02:20	01:40	03:40	02:36	01:52	03:56	02:50	02:02	04:10	02:58	02:10	04:19	03:06	02:18	04:31	03:12	02:24			
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			02:09	01:39	01:25	02:16	01:43	01:26	02:22	01:47	01:28	02:28	01:51	01:32	02:33	01:54	01:34	02:41	01:58	01:38					
4	Koordination	a)	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			
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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers											
					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) 800 m Rollstuhlfahren	09:50	07:39	06:45	10:14	08:00	07:06	10:42	08:24	07:30	11:13	08:51	07:57								
	b) Dauerrollstuhlfahren in Minuten	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00								
	c) Schwimmen	50 m																			
		08:15	05:50	04:33	08:23	05:57	04:44	08:31	06:07	04:58	08:39	06:14	05:08								
	d) 3 km Handbike	46:52	35:15	31:30	48:35	37:30	32:45	51:28	40:00	34:30	53:29	41:30	36:15								
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																			
		0,86	1,16	1,36	0,82	1,12	1,32	0,78	1,08	1,28	0,74	1,04	1,24								
	b) Wurfball (200g)	3,10	4,70	5,60	2,80	4,40	5,30	2,40	3,90	4,80	1,90	3,30	4,20								
	c) Keulenweitwurf	2,10	3,70	4,60	1,80	3,40	4,30	1,40	2,90	3,80	0,90	2,30	3,20								
d) Volleyballweitschlag	2,10	3,70	4,60	1,80	3,40	4,30	1,40	2,90	3,80	0,90	2,30	3,20									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		46,6	36,9	33,3	49,3	39,3	36,0	53,5	42,9	39,6	59,0	47,7	44,4								
	b) 25 m Schwimmen in Minuten	04:40	03:20	02:32	04:52	03:28	02:40	05:01	03:34	02:46	05:05	03:38	02:50								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	02:45	02:02	01:41	02:52	02:07	01:45	02:58	02:13	01:51	03:09	02:20	01:56									
4 Koordination	a) Zielwurf	3 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:					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 Schwimmbzeichen)															Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023																																													
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: H III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers																																													
										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.			Datum, Unterschrift																												
										18:11			13:53			11:54			17:51			13:39			11:30			18:39			14:00			11:54			20:44			15:03			12:36			23:13			16:48			13:28			26:06			18:30							
										27:01			21:15			19:15			26:44			21:00			18:45			28:45			22:15			19:30			30:46			23:30			20:15			33:21			25:00			20:45			36:14			26:00							
										15:00			17:30			20:00			15:00			17:30			20:00			15:00			17:30			20:00			15:00			17:30			20:00																						
										1,60			2,10			2,20			1,60			2,10			2,30			1,60			2,10			2,20			1,50			1,90			2,10			1,40			1,80			2,00			1,30			1,80			1,90				
										8,00			10,80			12,20			8,40			11,40			12,60			8,30			11,30			12,50			7,70			10,50			12,00			7,30			10,10			11,60			7,10			9,90			11,40				
										7,00			9,80			11,20			7,40			10,40			11,60			7,30			10,30			11,50			6,70			9,50			11,00			6,30			9,10			10,60			6,10			8,90			10,40				
										7,00			9,80			11,20			7,40			10,40			11,60			7,30			10,30			11,50			6,70			9,50			11,00			6,30			9,10			10,60			6,10			8,90			10,40				
										55,2			43,8			39,6			54,5			43,2			39,0			56,2			44,4			39,9			58,0			45,3			40,8			60,7			47,7			42,6			33,1			26,1			23,1				
										02:08			01:32			01:10			02:04			01:28			01:02			02:13			01:32			01:06			02:24			01:36			01:08			02:41			01:46			01:14			02:57			01:58			01:16				
										01:27			01:06			00:57			01:25			01:04			00:55			01:29			01:06			00:55			01:35			01:08			00:55			01:42			01:14			00:57			01:52			01:19			01:01				
										10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20													
										1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																																	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser																														Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																																	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																														Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																																	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																														Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																																	
Variante 3: <12 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 – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023						
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers																
					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	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Datum, Unterschrift			
		Übung			1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.				
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren			07:39	05:51	04:57	08:03	06:06	05:12	08:13	06:15	05:21	08:27	06:27	05:33	08:37	06:36	05:42	08:44	06:42	05:48			
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten			31:30	42:00	52:30	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00	21:00	28:00	35:00			
		c)	Schwimmen			200 m						100 m														
						27:46	19:29	14:28	14:01	10:02	07:31	14:21	10:12	07:56	14:37	10:19	08:59	14:50	10:33	08:03	14:50	10:40	08:07			
		d)	3 km Handbike			37:57	27:30	22:30	39:23	28:30	23:15	40:32	29:15	23:45	41:07	30:00	24:00	41:41	30:15	24:15	42:16	30:45	24:45			
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																				
						1,30	1,70	1,90	1,26	1,66	1,86	1,22	1,62	1,82	1,18	1,58	1,78	1,14	1,54	1,74	1,10	1,50	1,70			
		b)	Wurfball (200g)			6,90	9,60	11,30	6,50	9,30	11,00	6,00	8,70	10,50	5,70	8,40	10,20	5,10	7,70	9,20	4,70	7,20	8,70			
		c)	Keulenweitwurf			5,90	8,60	10,30	5,50	8,30	10,00	5,00	7,70	9,50	4,70	7,40	9,20	4,10	6,70	8,20	3,70	6,20	7,70			
d)	Volleyballweitschlag			5,90	8,60	10,30	5,50	8,30	10,00	5,00	7,70	9,50	4,70	7,40	9,20	4,10	6,70	8,20	3,70	6,20	7,70					
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			50 m																				
						34,5	26,7	23,7	35,5	27,3	24,6	36,2	28,2	25,5	37,3	29,1	26,4	38,6	30,6	27,3	40,4	32,1	28,8			
		b)	25 m Schwimmen in Minuten			03:13	02:10	01:22	03:27	02:20	01:32	03:45	02:28	01:40	03:54	02:36	01:48	04:01	02:42	01:54	04:13	02:52	02:04			
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			02:01	01:25	01:02	02:07	01:28	01:06	02:16	01:32	01:08	02:22	01:36	01:10	02:28	01:39	01:12	02:33	01:45	01:14					
4	Koordination	a)	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			
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 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 – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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 III - Rollstuhlfahrer*in mit starker Einschränkung des Oberkörpers											
					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) 800 m Rollstuhlfahren	08:58	06:54	06:00	09:09	07:03	06:09	09:29	07:21	06:27	10:18	08:03	07:09								
	b) Dauerrollstuhlfahren in Minuten	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00	14:00	21:00	28:00								
	c) Schwimmen	50 m																			
		07:35	05:22	04:15	07:39	05:29	04:19	07:39	05:36	04:30	07:51	05:43	04:44								
	d) 3 km Handbike	42:50	31:30	25:45	43:42	32:15	26:30	44:34	33:15	27:45	45:26	34:00	29:00								
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																			
		1,06	1,46	1,66	1,02	1,42	1,62	0,98	1,38	1,58	0,94	1,34	1,54								
	b) Wurfball (200g)	4,10	4,70	5,60	3,60	4,40	5,30	3,10	3,90	4,80	2,70	3,30	4,20								
	c) Keulenweitwurf	3,10	3,70	4,60	2,60	3,40	4,30	2,10	2,90	3,80	1,70	2,30	3,20								
d) Volleyballweitschlag	3,10	3,70	4,60	2,60	3,40	4,30	2,10	2,90	3,80	1,70	2,30	3,20									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		42,1	33,6	30,3	44,9	36,0	32,7	48,6	39,3	36,0	53,5	43,5	40,2								
	b) 25 m Schwimmen in Minuten	04:24	03:02	02:14	04:31	03:12	02:24	04:33	03:16	02:32	04:36	03:20	02:40								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	02:39	01:49	01:19	02:45	01:56	01:25	02:54	02:02	01:30	03:05	02:11	01:39									
4 Koordination	a) Zielwurf	3 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:					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 – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	400 m Rollstuhlfahren		07:10	05:30	04:41	07:04	05:19	04:35	06:45	05:08	04:24	06:32	04:52	04:08	06:19	04:46	03:57	06:07	04:30	03:46									
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten		4:00	7:00	10:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	18:00	12:00	18:00	24:00	18:00	24:00	30:00	27:00	36:00	45:00									
		c)	Schwimmen		100m									200m																	
			24:50	18:24	15:12	22:05	16:48	14:12	20:14	15:24	13:12	40:56	31:00	26:24	36:07	28:00	24:00	32:40	25:12	21:48											
		d)	Handbike		1 km									1,5 km																	
e)	Dauerschwimmen in Minuten		20:38	16:24	14:36	18:38	14:24	12:36	34:51	25:48	21:18	31:03	23:42	20:06	26:13	19:30	17:06	22:25	17:06	15:00											
2	Kraft	a)	Kugelstoßen											2 kg																	
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																	
			1,00	1,80	2,40	1,50	2,40	3,00	1,90	3,00	3,60	2,60	3,60	4,40	3,40	4,80	5,40	4,10	5,40	6,20											
c)	Keulenweitwurf		0,50	1,30	1,90	1,00	1,90	2,50	1,40	2,50	3,10	1,60	2,60	3,40	2,40	3,80	4,40	3,10	4,40	5,20											
d)	Volleyballweitschlag		0,50	1,30	1,90	1,00	1,90	2,50	1,40	2,50	3,10	1,60	2,60	3,40	2,40	3,80	4,40	3,10	4,40	5,20											
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m						50 m						100 m														
		41,4	32,0	28,4	38,3	29,7	25,7	56,9	45,5	41,0	54,9	43,2	38,3	96,3	76,5	69,8	91,1	73,4	67,5												
b)	25 m Schwimmen in Minuten		05:20	03:51	03:03	04:49	03:24	02:48	04:29	03:09	02:33	04:01	02:54	02:21	03:47	02:45	02:09	03:30	02:33	02:00											
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		03:59	03:07	02:44	03:39	02:47	02:24	03:17	02:28	02:05	02:45	02:05	01:49	02:24	01:53	01:39	02:13	01:44	01:33											
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		1,5 m Abstand Kreismitte									2 m Abstand Kreismitte																	
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																															

Kinder/Jugend w – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023													
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													
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	400 m Rollstuhlfahren		07:10	05:30	04:41	06:51	05:08	04:19	06:26	04:46	03:57	06:01	04:24	03:35	05:29	04:02	03:18	05:10	03:46	03:02											
		b)	Dauerrollstuhlfahren in Minuten		4:00	7:00	10:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	18:00	12:00	18:00	24:00	18:00	24:00	30:00	27:00	36:00	45:00											
		c)	Schwimmen		100m									200m																			
			24:50	17:36	14:48	22:05	16:12	13:36	19:19	15:12	12:24	37:16	27:36	23:24	33:07	24:36	21:12	30:22	23:12	20:00													
		d)	Handbike		1 km									1,5 km																			
20:17	16:06		14:18	18:17	14:06	12:18	33:28	24:36	20:06	29:40	22:12	18:54	22:05	16:48	14:24	18:38	14:06	12:18															
e)	Dauerschwimmen in Minuten		05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30													
2	Kraft	a)	Kugelstoßen											2 kg																			
														0,80	1,00	1,10	0,90	1,10	1,20	1,00	1,20	1,30											
		b)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																			
			2,00	3,00	3,40	2,90	4,00	4,60	3,60	5,00	5,60	4,40	6,00	6,60	5,10	6,80	7,40	5,80	7,60	8,40													
c)	Keulenweitwurf		1,50	2,50	2,90	2,40	3,50	4,10	3,10	4,50	5,10	3,40	5,00	5,60	4,10	5,80	6,40	4,80	6,60	7,40													
d)	Volleyballweitschlag		1,50	2,50	2,90	2,40	3,50	4,10	3,10	4,50	5,10	3,40	5,00	5,60	4,10	5,80	6,40	4,80	6,60	7,40													
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m						50 m						100 m																
														39,8	30,6	27,0	37,3	28,8	25,7	53,3	41,9	37,8	50,2	40,1	36,5	88,0	69,3	63,5	84,4	66,6	60,8		
		b)	25 m Schwimmen in Minuten		05:17	03:48	03:00	04:42	03:18	02:36	04:08	02:54	02:15	03:47	02:42	02:06	03:33	02:33	02:00	03:23	02:27	01:54											
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		03:43	02:53	02:30	03:23	02:33	02:10	03:07	02:21	02:00	02:37	02:00	01:44	02:08	01:39	01:28	01:57	01:30	01:19													
4	Koordinativ	a)	Zielwurf		1,5 m Abstand Kreismitte									2 m Abstand Kreismitte																			
														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 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																																	

Kinder/Jugend m – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023				
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									
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung									
Übung		18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte		
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	a)	800 m 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:					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 – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023		
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							
					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) 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		
		b) Wurfball (200g)	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		
		c) Keulenweitwurf	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		
d) Volleyballweitschlag	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		
		b) 25 m Schwimmen in Minuten	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		
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	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	1x	2x	3x				
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)							
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:												
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																						

Frauen – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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						
					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) 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:					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 – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023																		
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																		
										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.			Datum, Unterschrift	
Übung																																						
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren	10:15	07:55	06:55	09:58	07:40	06:40	10:10	07:50	06:50	10:38	08:15	07:15	11:24	08:40	07:30	12:04	09:15	07:55																	
		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	27:00	36:00	45:00														
		c)	Schwimmen	200 m																																		
				28:34	21:49	18:42	28:02	21:27	18:04	29:18	22:00	18:42	32:34	23:39	19:48	36:28	26:24	21:11	41:00	29:04	22:28																	
		d)	3 km Handbike	32:26	25:30	23:06	32:05	25:12	22:30	34:30	26:42	23:24	36:55	28:12	24:18	40:01	30:00	24:54	43:28	31:12	26:06																	
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	15:00	17:30	20:00																
2	Kraft	a)	Kugelstoßen	2 kg																																		
				1,00	1,20	1,30	1,00	1,30	1,40	1,00	1,20	1,30	0,90	1,10	1,20	0,90	1,10	1,20	0,80	1,10	1,20																	
		b)	Wurfball (200g)	6,70	9,00	10,10	7,00	9,50	10,50	6,90	9,40	10,40	6,40	8,80	10,00	6,10	8,40	9,60	6,00	8,30	9,50																	
		c)	Keulenweitwurf	5,70	8,00	9,10	6,00	8,50	9,50	5,90	8,40	9,40	5,40	7,80	9,00	5,10	7,40	8,60	5,00	7,30	8,50																	
d)	Volleyballweitschlag	5,70	8,00	9,10	6,00	8,50	9,50	5,90	8,40	9,40	5,40	7,80	9,00	5,10	7,40	8,60	5,00	7,30	8,50																			
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	100 m															50 m																			
				82,8	65,7	59,4	81,8	64,8	58,5	84,4	66,6	59,9	86,9	68,0	61,2	91,1	71,6	63,9	49,7	39,2	34,7																	
		b)	25 m Schwimmen in Minuten	03:13	02:18	01:45	03:06	02:12	01:33	03:20	02:18	01:39	03:37	02:24	01:42	04:01	02:39	01:51	04:25	02:57	01:54																	
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start	01:49	01:23	01:12	01:46	01:21	01:09	01:52	01:23	01:09	02:00	01:26	01:09	02:08	01:33	01:12	02:21	01:39	01:16																			
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	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 – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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									
					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) 800 m Rollstuhlfahren	12:45	09:45	08:15	13:25	10:10	08:40	13:42	10:25	08:55	14:05	10:45	09:15	14:22	11:00	09:30	14:34	11:10	09:40				
		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															
			43:39	30:37	22:44	22:02	15:46	11:50	22:34	16:03	12:28	22:59	16:14	12:33	23:18	16:36	12:39	23:18	16:46	12:45				
		d) 3 km Handbike	45:32	33:00	27:00	47:16	34:12	27:54	48:39	35:06	28:30	49:20	36:00	28:48	50:01	36:18	29:06	50:43	36:54	29:42				
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																					
			0,80	1,00	1,10	0,76	0,96	1,06	0,72	0,92	1,02	0,68	0,88	0,98	0,64	0,84	0,94	0,60	0,80	0,90				
		b) Wurfball (200g)	5,70	8,00	9,40	5,40	7,80	9,10	5,00	7,30	8,80	4,80	7,00	8,50	4,30	6,40	7,60	3,90	6,00	7,30				
		c) Keulenweitwurf	4,70	7,00	8,40	4,40	6,80	8,10	4,00	6,30	7,80	3,80	6,00	7,50	3,30	5,40	6,60	2,90	5,00	6,30				
d) Volleyballweitschlag	4,70	7,00	8,40	4,40	6,80	8,10	4,00	6,30	7,80	3,80	6,00	7,50	3,30	5,40	6,60	2,90	5,00	6,30						
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																					
			51,8	40,1	35,6	53,3	41,0	36,9	54,3	42,3	38,3	55,9	43,7	39,6	58,0	45,9	41,0	60,5	48,2	43,2				
		b) 25 m Schwimmen in Minuten	04:49	03:15	02:03	05:10	03:30	02:18	05:38	03:42	02:30	05:51	03:54	02:42	06:02	04:03	02:51	06:19	04:18	03:06				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	02:32	01:46	01:19	02:40	01:51	01:23	02:51	01:56	01:26	02:59	02:00	01:28	03:07	02:05	01:30	03:12	02:12	01:33						
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	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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						
					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) 800 m Rollstuhlfahren	14:57	11:30	10:00	15:14	11:45	10:15	15:49	12:15	10:45	17:09	13:25	11:55								
	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																			
		11:55	08:26	06:42	12:01	08:37	06:47	12:01	08:48	07:04	12:20	08:59	07:25								
	d) 3 km Handbike	51:24	37:48	30:54	52:26	38:42	31:48	53:29	39:54	33:18	54:31	40:48	34:48								
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																			
		0,56	0,76	0,86	0,52	0,72	0,82	0,48	0,68	0,78	0,44	0,64	0,74								
	b) Wurfball (200g)	3,40	3,90	4,60	3,00	3,60	4,40	2,60	3,30	4,00	2,20	2,80	3,50								
	c) Keulenweitwurf	2,40	2,90	3,60	2,00	2,60	3,40	1,60	2,30	3,00	1,20	1,80	2,50								
d) Volleyballweitschlag	2,40	2,90	3,60	2,00	2,60	3,40	1,60	2,30	3,00	1,20	1,80	2,50									
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																			
		63,1	50,4	45,5	67,3	54,0	49,1	73,0	59,0	54,0	80,2	65,3	60,3								
	b) 25 m Schwimmen in Minuten	06:36	04:33	03:21	06:47	04:48	03:36	06:50	04:54	03:48	06:54	05:00	04:00								
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	03:20	02:17	01:39	03:28	02:26	01:46	03:39	02:33	01:53	03:52	02:45	02:05									
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:					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 – H IV

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023											
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											
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a)	800 m Lauf		10:12	09:00	07:39	10:03	08:42	07:30	09:36	08:24	07:12	09:18	07:57	06:45	09:00	07:48	06:27	08:42	07:21	06:09									
		b)	Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)		05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30									
		c)	Schwimmen		200 m									400 m																	
			12:36	10:44	08:52	11:12	09:48	08:17	10:16	08:59	07:42	20:46	18:05	15:24	18:19	16:20	14:00	16:34	14:42	12:43											
		d)	Radfahren		2,5 km									5 km																	
					17:01	15:07	13:14	31:49	27:05	22:22	28:21	24:53	21:06	23:56	20:29	17:57	20:29	17:57	15:45												
		e)	Kegeln - Asphalt		133	148	162	144	160	176	155	173	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231									
		f)	Kegeln - Bohle		293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440									
		g)	Kegeln - Bowling		225	250	275	239	265	292	252	280	308	266	295	325	279	310	341	293	325	358									
		h)	Kegeln - Schere		230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363									
i)	Dauerschwimmen in Minuten		05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30											
2	Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																				
			3,60	5,40	7,20	5,40	7,20	9,00	6,60	9,00	10,80	9,00	10,80	13,20	12,00	14,40	16,20	14,40	16,20	18,60											
		b)	Kugelstoßen		2 kg									3 kg																	
												2,85	3,15	3,45	3,30	3,60	3,90	3,45	3,75	4,05											
c)	Standweitsprung		0,63	0,75	0,84	0,69	0,78	0,90	0,78	0,87	0,99	0,84	0,96	1,08	0,93	1,02	1,14	0,99	1,08	1,20											
d)	Medizinball (1 kg)		3,00	3,30	3,75	3,25	3,55	4,00	3,50	3,80	4,25	3,75	4,05	4,50	4,00	4,30	4,75	4,25	4,55	5,00											
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		30 m						50 m						100 m														
			11,2	9,9	8,8	10,4	9,2	8,0	15,4	14,1	12,7	14,8	13,4	11,9	26,0	23,8	21,7	24,6	22,8	21,0											
		b)	25 m Schwimmen		65,1	53,9	42,7	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0									
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start					57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0											
4	Koordination	a)	Hochsprung							0,48	0,54	0,60	0,54	0,60	0,66	0,57	0,63	0,69	0,63	0,69	0,75										
		b)	Weitsprung		0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40									
		c)	Zielwurf		3 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)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)		Drehwurf									Schleuderball																			
			7	9	13	11	13	16	16	18	22	10,20	11,70	13,20	11,70	13,50	15,30	13,20	15,00	16,80											
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																															

Kinder/Jugend w – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023											
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: I - Geistige Behinderung											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	10:12	09:00	07:39	09:45	08:24	07:03	09:09	07:48	06:27	08:33	07:12	05:51	07:48	06:36	05:24	07:21	06:09	04:57											
		b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00											
		c) Schwimmen	200 m						400 m																						
			12:36	10:16	08:38	11:12	09:27	07:56	09:48	08:52	07:14	18:54	16:06	13:39	16:48	14:21	12:22	15:24	13:32	11:40											
		d) Radfahren	2,5 km						5 km																						
		e) Kegeln - Asphalt	191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303											
		f) Kegeln - Bohle	360	400	440	374	415	457	387	430	473	401	445	490	414	460	506	428	475	523											
		g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435											
		h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440											
		i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30											
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																						
			7,20	9,00	10,20	10,20	12,00	13,80	12,60	15,00	16,80	15,60	18,00	19,80	18,00	20,40	22,20	20,40	22,80	25,20											
		b) Kugelstoßen							3 kg						4 kg						5 kg										
															3,75	4,05	4,35	4,20	4,50	4,80	4,50	4,80	5,10								
c) Standweitsprung	0,69	0,81	0,90	0,78	0,90	0,99	0,90	1,02	1,11	1,02	1,14	1,23	1,14	1,23	1,35	1,23	1,32	1,44													
d) Medizinball (1 kg)	4,65	5,10	5,55	4,90	5,35	5,80	5,15	5,60	6,05	5,40	5,85	6,30	5,65	6,10	6,55	5,90	6,35	6,80													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			10,8	9,5	8,4	10,1	9,0	8,0	14,4	13,0	11,8	13,6	12,5	11,3	23,8	21,6	19,7	22,8	20,7	18,9											
		b) 25 m Schwimmen	64,4	53,2	42,0	57,4	46,2	36,4	50,4	40,6	31,5	46,2	37,8	29,4	43,4	35,7	28,0	41,3	34,3	26,6											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				53,2	46,2	39,2	49,0	42,7	36,4	41,3	36,4	31,5	33,6	30,1	26,6	30,8	27,3	23,8													
4	Koordination	a) Hochsprung							0,51	0,57	0,63	0,57	0,63	0,69	0,66	0,72	0,78	0,72	0,78	0,84											
		b) Weitsprung	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94											
		c) Zielwurf	3 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) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																								
	9	11	14	13	16	20	20	23	27	11,70	14,40	16,50	14,10	16,80	19,20	16,50	19,20	21,90													
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																															

Kinder/Jugend m – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023					
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					
					2 0																				
					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	16:52	15:15	13:38	16:28	14:51	13:14	16:44	15:07	13:30	17:25	15:48	14:10	17:49	16:12	14:35	18:30	16:44	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	44:42	51:48	48:06	44:57	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	4,50	4,80	5,25	4,20	4,65	5,10	3,90	4,50	5,10	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																									

Frauen – I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023					
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		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			19:18	17:25	15:15	20:07	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		
		b)	Schwimmen			800 m			400 m			400 m			400 m			400 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		
		c)	4 km Walking/Nordic Walking/Wandern			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		
		d)	10 km Radfahren			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		
		e)	Kegeln - Asphalt			245	273	300	234	260	286	223	248	272	212	235	259	200	223	245	189	210	231		
		f)	Kegeln - Bohle			410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
		g)	Kegeln - Bowling			342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336		
		h)	Kegeln - Schere			347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341		
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)			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		
		b)	Kugelstoßen			4 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg				
						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		
c)	Standweitsprung			0,66	0,81	0,96	0,60	0,78	0,93	0,57	0,72	0,87	0,57	0,72	0,87	0,54	0,69	0,84	0,54	0,69	0,81				
3	Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																			
						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		
		b)	25 m Schwimmen			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		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			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				
4	Koordination	a)	Hochsprung			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		
		b)	Weitsprung			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		
		c)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte							
						10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
d)	Schleuderball (1 kg)			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:					Prüfungsnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 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 - I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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	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	20:39	18:14	24:02	21:36	19:10	25:07	22:41	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	50 m																			
		18,9	17,2	15,5	20,0	18,3	16,8	21,7	20,0	18,5	23,9	22,3	20,7								
	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	0,33	0,36	0,39								
	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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 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 - I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023					
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					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	14:27	12:50	11:12	14:02	12:25	10:48	14:19	12:41	11:04	14:59	13:22	11:45	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	6,15	6,75	7,20	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	0,81	0,87	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	2,82	2,34	2,58	2,76					
		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 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 - I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023											
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		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																						
			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																
			4,20	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	0,84	1,02	1,20	0,81	0,99	1,17	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	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86		2,10							
		c)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte										3 m Abstand Kreismitte															
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl											
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)											
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)											
Variante 3: <12 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 - I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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	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	50 m																			
			17,1	15,7	14,1	18,2	16,8	15,3	19,7	18,3	16,8	21,7	20,3	18,8							
	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	0,39	0,45	0,51								
	b) Weitsprung	3 m Abstand zur Kreismitte																			
			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	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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 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 - I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2023			
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: J - Kleinwuchs			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) Dauerlauf	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30				
	b) Schwimmen	200 m						400 m															
		14:24	12:16	10:08	12:48	11:12	09:28	11:44	10:16	08:48	23:44	20:40	17:36	20:56	18:40	16:00	18:56	16:48	14:32				
	c) Radfahren	1 km						2 km															
					13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30				
	d) Kegeln - Asphalt	88	98	107	99	110	121	110	123	135	122	135	149	133	148	162	144	160	176				
	e) Kegeln - Bohle	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385				
	f) Kegeln - Bowling	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303				
g) Kegeln - Schere	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308					
h) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		1,80	2,70	3,60	2,70	3,60	4,50	3,30	4,50	5,40	4,50	5,40	6,60	6,00	7,20	8,10	7,20	8,10	9,30				
	b) Kugelstoßen										1,43	1,58	1,73	1,65	1,80	1,95	1,73	1,88	2,03				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										2,42	2,68	2,93	2,81	3,06	3,32	2,93	3,19	3,44				
	d) Standweitsprung	0,32	0,38	0,42	0,35	0,39	0,45	0,39	0,44	0,50	0,42	0,48	0,54	0,47	0,51	0,57	0,50	0,54	0,60				
e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,30	3,75	3,25	3,55	4,00	3,50	3,80	4,25	3,75	4,05	4,50	4,00	4,30	4,75	4,25	4,55	5,00					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		12,8	11,4	10,1	11,8	10,6	9,1	17,6	16,2	14,6	17,0	15,4	13,6	29,8	27,2	24,8	28,2	26,1	24,0				
	b) 25 m Schwimmen	74,4	61,6	48,8	67,2	54,4	44,8	62,4	50,4	40,8	56,0	46,4	37,6	52,8	44,0	34,4	48,8	40,8	32,0				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				65,6	57,6	49,6	59,2	51,2	43,2	49,6	43,2	37,6	43,2	39,2	34,4	40,0	36,0	32,0					
4 Koordination	a) Weitsprung	0,29	0,38	0,47	0,49	0,58	0,67	0,69	0,78	0,87	0,84	0,93	1,02	0,96	1,05	1,14	1,02	1,11	1,20				
	b) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball													
	5	6	8	7	8	11	11	12	14	5,10	5,85	6,60	5,85	6,75	7,65	6,60	7,50	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																							

Kinder/Jugend w – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2023																																													
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: J - Kleinwuchs																																													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																													
										20																																																							
																				Schule/Verein/Einrichtung																																													
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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																												
										03:00			04:30			06:00			03:36			05:06			06:54			05:06			07:30			10:30			07:30			10:30			13:30			10:30			13:30			18:00			16:30			21:00			27:00				
										200 m																		400 m																																					
										14:24			11:44			09:52			12:48			10:48			09:04			11:12			10:08			08:16			21:36			18:24			15:36			19:12			16:24			14:08			17:36			15:28			13:20				
										1 km																		2 km																																					
																13:15			11:45			10:15			24:15			20:30			16:45			21:30			18:30			15:45			16:00			14:00			12:00			13:30			11:45			10:15							
										146			163			179			158			175			193			169			188			206			180			200			220			191			213			234			203			225			248				
										315			350			385			329			365			402			342			380			418			356			395			435			369			410			451			383			425			468				
										243			270			297			257			285			314			270			300			330			284			315			347			297			330			363			311			345			380				
										248			275			303			261			290			319			275			305			336			288			320			352			302			335			369			315			350			385				
										05:00			07:30			10:00			07:30			10:00			12:30			10:00			12:30			15:00			12:30			15:00			17:30			12:30			15:00			17:30													
										Schlagball (80g)																		Wurfball (200g)																																					
										3,60			4,50			5,10			5,10			6,00			6,90			6,30			7,50			8,40			7,80			9,00			9,90			9,00			10,20			11,10			10,20			11,40			12,60				
										3 kg																																																							
																																		1,88			2,03			2,18			2,10			2,25			2,40			2,25			2,40			2,55							
																																					3,19			3,44			3,70			3,57			3,83			4,08			3,83			4,08			4,34				
										0,35			0,41			0,45			0,39			0,45			0,50			0,45			0,51			0,56			0,51			0,57			0,62			0,57			0,62			0,68			0,62			0,66			0,72				
										4,65			5,10			5,55			4,90			5,35			5,80			5,15			5,60			6,05			5,40			5,85			6,30			5,65			6,10			6,55			5,90			6,35			6,80				
										30 m																		50 m																		100 m																			
										12,3			10,9			9,6			11,5			10,2			9,1			16,5			14,9			13,4			15,5			14,2			13,0			27,2			24,6			22,6			26,1			23,7			21,6				
										73,6			60,8			48,0			65,6			52,8			41,6			57,6			46,4			36,0			52,8			43,2			33,6			49,6			40,8			32,0			47,2			39,2			30,4				
																60,8			52,8			44,8			56,0			48,8			41,6			47,2			41,6			36,0			38,4			34,4			30,4			35,2			31,2			27,2							
										0,38			0,47			0,56			0,58			0,67			0,76			0,78			0,87			0,96			0,96			1,05			1,14			1,14			1,23			1,32			1,29			1,38			1,47				
										3 m Abstand Kreismitte																		5 m Abstand Kreismitte																																					
										10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20													
										Drehwurf																		Schleuderball																																					
										6			7			10			8			11			13			13			16			18			5,85			7,20			8,25			7,05			8,40			9,60			8,25			9,60			10,95				
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																																																																	

Kinder/Jugend m – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2023	
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: J - Kleinwuchs											
					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) Schwimmen	400 m																			
		16:19	14:24	12:31	16:02	14:10	12:14	17:20	14:20	12:42	19:36	16:06	13:16	21:46	17:24	13:50	23:07	18:49	14:30		
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	49:21	46:52	44:01	47:13	44:44	42:15	47:34	45:05	42:36	47:56	45:26	42:54	49:42	46:09	43:08	51:50	47:34	43:19		
	c) 5 km Radfahren	28:45	26:00	23:15	28:30	25:45	22:45	28:00	25:15	22:30	28:30	25:45	22:45	30:00	26:30	23:30	32:00	27:45	24:45		
	d) Kegeln - Asphalt	234	260	286	234	260	286	234	260	286	223	248	272	223	248	272	212	235	259		
	e) Kegeln - Bohle	405	450	495	405	450	495	405	450	495	392	435	479	392	435	479	378	420	462		
	f) Kegeln - Bowling	338	375	413	338	375	413	338	375	413	324	360	396	324	360	396	311	345	380		
	g) Kegeln - Schere	342	380	418	342	380	418	342	380	418	329	365	402	329	365	402	315	350	385		
h) 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 (1 kg)	4,50	4,80	5,25	4,50	4,80	5,25	4,20	4,65	5,10	3,90	4,50	5,10	3,60	4,35	4,95	3,15	4,05	4,95		
	b) Kugelstoßen	3 kg																			
		3,25	3,50	3,75	3,25	3,50	3,75	3,25	3,50	3,75	3,13	3,38	3,63	3,00	3,25	3,50	2,75	3,00	3,25		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,53	5,95	6,38	5,31	5,74	6,16	5,10	5,53	5,95	4,68	5,10	5,53		
d) Standweitsprung	0,83	0,93	1,03	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,98	0,68	0,80	0,93	0,63	0,75	0,90	0,58	0,70	0,83			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
		27,3	24,8	23,0	27,8	25,2	23,4	28,4	25,8	24,0	29,4	26,7	24,6	30,6	27,9	25,5	16,5	14,9	13,2		
	b) 25 m Schwimmen	44,3	36,0	27,8	43,5	36,0	27,8	45,0	37,5	29,3	48,8	39,8	31,5	54,0	43,5	33,0	60,0	47,3	35,3		
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	38,4	35,2	31,2	39,2	35,2	31,2	40,0	36,0	32,0	41,6	37,6	34,4	44,0	39,2	35,2	46,4	40,8	36,0			
4 Koordination	a) Weitsprung	1,70	1,85	2,00	1,70	1,85	2,00	1,65	1,80	1,95	1,60	1,75	1,90	1,55	1,70	1,85	1,50	1,65	1,80		
	b) Schleuderball (1 kg)	9,40	10,60	11,60	9,60	10,80	11,80	9,60	10,80	11,80	8,80	10,00	11,00	8,40	9,60	10,60	7,80	9,00	10,00		
	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			
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															Gruppe 1:						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:						
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:						
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 – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: J - Kleinwuchs														
					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) Schwimmen	400 m						200 m																
		24:02	19:43	14:37	12:14	10:12	07:49	12:38	10:26	08:06	12:55	10:36	08:16	13:12	10:43	08:20	13:29	10:56	08:37					
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	53:36	48:59	44:01	55:23	50:25	45:26	56:48	51:50	46:52	58:34	52:54	47:56	59:49	54:19	49:42	62:39	56:05	51:07					
	c) 5 km Radfahren	33:30	29:15	25:45	34:30	30:30	26:45	35:45	31:30	27:45	37:00	32:30	28:30	37:45	33:15	29:15	39:00	34:15	30:15					
	d) Kegeln - Asphalt	200	223	245	189	210	231	178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176					
	e) Kegeln - Bohle	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363					
	f) Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281					
	g) Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286					
h) 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 (1 kg)	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					
	b) Kugelstoßen	3 kg																						
		2,63	2,88	3,13	2,55	2,85	3,10	2,50	2,80	3,07	2,38	2,75	3,04	2,25	2,63	3,04	2,13	2,50	3,00					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,46	4,89	5,31	4,33	4,85	5,27	4,25	4,75	5,22	4,04	4,68	5,16	3,83	4,46	5,16	3,61	4,25	5,10					
d) Standweitsprung	0,55	0,68	0,80	0,50	0,65	0,78	0,48	0,60	0,73	0,48	0,60	0,73	0,45	0,58	0,70	0,45	0,58	0,68						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																						
		17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9					
	b) 25 m Schwimmen	66,0	52,5	37,5	72,0	58,5	42,0	77,3	63,8	45,8	81,8	66,8	48,8	84,8	69,8	51,8	88,5	72,0	54,0					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	43,2	36,8	51,2	44,8	37,6	53,6	46,4	38,4	56,0	48,0	40,0	57,6	49,6	40,8	60,8	51,2	42,4						
4 Koordination	a) Weitsprung	1,40	1,60	1,75	1,30	1,50	1,70	1,25	1,45	1,65	1,20	1,40	1,60	1,15	1,35	1,55	1,05	1,25	1,45					
	b) Schleuderball (1 kg)	7,40	8,60	9,60	6,60	8,00	9,20	6,20	7,60	8,80	5,80	7,20	8,40	5,40	6,80	8,00	5,20	6,60	7,80					
	c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte										
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
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																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				
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 – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2023				
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: J - Kleinwuchs														
					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) Schwimmen	100 m																						
		06:58	05:40	04:25	07:05	05:47	04:35	07:12	05:57	04:49	07:19	06:04	04:59											
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	65:41	57:52	52:54	69:56	60:32	55:02	73:50	64:08	58:13	78:20	68:10	61:46											
	c) 5 km Radfahren	40:45	35:15	31:30	42:15	37:30	32:45	44:45	40:00	34:30	46:30	41:30	36:15											
	d) Kegeln - Asphalt	133	148	162	122	135	149	110	123	135	99	110	121											
	e) Kegeln - Bohle	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297											
	f) Kegeln - Bowling	216	240	264	203	225	248	189	210	231	176	195	215											
	g) Kegeln - Schere	221	245	270	207	230	253	194	215	237	180	200	220											
h) 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 (1 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																						
		2,13	2,63	3,13	2,00	2,50	2,88	1,88	2,25	2,75	1,63	2,13	2,50											
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25											
d) Standweitsprung	0,45	0,58	0,68	0,45	0,55	0,65	0,43	0,53	0,63	0,40	0,50	0,60												
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	91,5	75,0	57,0	95,3	78,0	60,0	98,3	80,3	62,3	99,8	81,8	63,8											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	62,4	52,8	44,0	64,8	55,2	45,6	67,2	57,6	48,0	71,2	60,8	50,4												
4 Koordination	a) Weitsprung	0,90	1,10	1,30	0,80	1,00	1,20	0,65	0,85	1,05	0,55	0,75	0,95											
	b) Schleuderball (1 kg)	4,80	6,20	7,40	4,40	5,80	7,00	3,80	5,20	6,40	3,00	4,40	5,60											
	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:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				
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 – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2023				
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: J - Kleinwuchs														
					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) Schwimmen	400 m																						
		15:21	13:29	11:34	15:04	13:16	11:10	15:45	13:36	11:34	17:31	14:37	12:14	19:36	16:19	13:05	22:03	17:58	13:53					
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	41:32	38:42	35:51	40:28	37:38	34:47	41:32	38:42	35:51	44:23	40:28	36:13	46:09	41:32	37:59	46:52	42:57	38:20					
	c) 5 km Radfahren	23:30	21:15	19:15	23:15	21:00	18:45	25:00	22:15	19:30	26:45	23:30	20:15	29:00	25:00	20:45	31:30	26:00	21:45					
	d) Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330					
	e) Kegeln - Bohle	473	525	578	473	525	578	581	645	710	459	510	561	459	510	561	446	495	545					
	f) Kegeln - Bowling	401	445	490	401	445	490	509	565	622	387	430	473	387	430	473	374	415	457					
	g) Kegeln - Schere	405	450	495	405	450	495	513	570	627	392	435	479	392	435	479	378	420	462					
h) 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 (1 kg)	6,15	6,60	7,05	6,15	6,75	7,20	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	4 kg																						
		3,88	4,13	4,38	3,88	4,25	4,50	3,75	4,13	4,38	3,50	3,88	4,13	3,38	3,63	4,00	3,13	3,50	3,88					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,59	7,01	7,44	6,59	7,23	7,65	6,38	7,01	7,44	5,95	6,59	7,01	5,74	6,16	6,80	5,31	5,95	6,59					
d) Standweitsprung	1,05	1,15	1,25	1,05	1,15	1,25	1,03	1,13	1,23	0,93	1,05	1,18	0,83	0,98	1,13	0,78	0,93	1,08						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m														50 m								
		24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6					
	b) 25 m Schwimmen	42,0	34,5	26,3	40,5	33,0	23,3	43,5	34,5	24,8	47,3	36,0	25,5	52,5	39,8	27,8	57,8	44,3	28,5					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	32,8	28,8	24,8	32,0	28,0	24,0	33,6	28,8	24,0	36,0	29,6	24,0	38,4	32,0	24,8	42,4	34,4	26,4						
4 Koordination	a) Weitsprung	2,25	2,40	2,55	2,20	2,35	2,50	2,15	2,30	2,45	2,10	2,25	2,40	2,05	2,20	2,35	1,95	2,15	2,30					
	b) Schleuderball (1 kg)	12,60	14,40	16,20	13,20	15,20	16,80	13,00	15,00	16,60	12,00	14,00	16,00	11,40	13,40	15,40	11,20	13,20	15,20					
	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						
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 – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2023				
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: J - Kleinwuchs														
					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) Schwimmen	400 m						200 m																
		23:28	18:56	14:03	11:51	09:45	07:19	12:08	09:55	07:42	12:21	10:02	07:46	12:31	10:15	07:49	12:31	10:22	07:53					
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	48:38	44:23	39:03	50:25	45:26	40:50	51:50	46:09	41:53	53:47	47:56	42:57	55:30	49:21	44:01	57:52	51:07	46:09					
	c) 5 km Radfahren	33:00	27:30	22:30	34:15	28:30	23:15	35:15	29:15	23:45	35:45	30:00	24:00	36:15	30:15	24:15	36:45	30:45	24:45					
	d) Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248					
	e) Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446					
	f) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358					
	g) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363					
h) 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 (1 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	4 kg						3 kg																
		3,00	3,38	3,75	2,95	3,35	3,70	2,90	3,30	3,65	3,00	3,50	4,00	2,95	3,45	3,95	2,90	3,35	3,85					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,10	5,74	6,38	5,01	5,70	6,29	4,93	5,60	6,21	5,10	5,95	6,80	5,01	5,86	6,72	4,93	5,69	6,54					
d) Standweitsprung	0,73	0,88	1,03	0,70	0,85	1,00	0,68	0,83	0,98	0,65	0,80	0,95	0,65	0,80	0,95	0,63	0,78	0,93						
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																						
		15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4					
	b) 25 m Schwimmen	63,0	48,8	30,8	67,5	52,5	34,5	73,5	55,5	37,5	76,5	58,5	40,5	78,8	60,8	42,8	82,5	64,5	46,5					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,6	36,8	27,2	48,0	38,4	28,8	51,2	40,0	29,6	53,6	41,6	30,4	56,0	43,2	31,2	57,6	45,6	32,0						
4 Koordination	a) Weitsprung	1,85	2,05	2,25	1,80	2,00	2,20	1,70	1,90	2,10	1,60	1,80	2,00	1,45	1,65	1,85	1,35	1,55	1,75					
	b) Schleuderball (1 kg)	10,80	12,80	15,00	10,20	12,40	14,60	9,40	11,60	14,00	9,00	11,20	13,60	8,00	10,20	12,20	7,40	9,60	11,60					
	c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte										
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
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																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				
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 – J

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2023	
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: J - Kleinwuchs											
					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) Schwimmen	100 m																			
		06:24	05:13	04:08	06:28	05:20	04:12	06:28	05:26	04:22	06:38	05:33	04:35								
	b) 3 km Walking/Nordic Walking	61:11	53:47	51:07	64:58	56:37	51:07	68:10	59:49	53:36	72:57	63:26	56:48								
	c) 5 km Radfahren	37:15	31:30	25:45	38:00	32:15	26:30	38:45	33:15	27:45	39:30	34:00	29:00								
	d) Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193								
	e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
	f) Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292								
	g) Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297								
h) 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 (1 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	3 kg																			
		2,88	3,25	3,75	2,75	3,13	3,63	2,50	3,00	3,38	2,25	2,63	3,13								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31								
d) Standweitsprung	0,60	0,75	0,90	0,58	0,73	0,88	0,50	0,65	0,80	0,45	0,60	0,75									
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	86,3	68,3	50,3	88,5	72,0	54,0	89,3	73,5	57,0	90,0	75,0	60,0								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	60,0	47,2	34,4	62,4	50,4	36,8	65,6	52,8	39,2	69,6	56,8	43,2									
4 Koordination	a) Weitsprung	1,20	1,45	1,65	1,05	1,30	1,55	0,95	1,20	1,45	0,80	1,05	1,30								
	b) Schleuderball (1 kg)	6,40	8,40	10,40	5,60	7,60	9,60	4,80	6,60	8,40	4,20	6,00	7,80								
	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:						
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 – J