

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:									
Strasse:					Ort:																			
Telefon:					<b>Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte</b>																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					<b>Behinderungsklasse: A - Allgemeine Behinderung</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					<b>20</b>																			
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			
<b>1</b> Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			23:06	21:00	18:54	22:56	20:49	18:44	23:06	20:49	18:54	23:27	21:11	19:05	24:19	21:31	19:15	25:12	22:03	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	63:32	73:30	68:15	63:32	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			
<b>2</b> Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	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			
<b>3</b> 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			
<b>4</b> 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			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					<b>Altersklasse bitte markieren</b>										Nr. der Urkunde:				
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					<b>Ausgleichsbedingung:</b>					Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															<b>Gruppe 1:</b>					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															<b>Gruppe 2:</b>					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															<b>Gruppe 3:</b>					Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															<b>Gruppe 4:</b>									
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 2018		
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):					Behinderungsstufe: A - Allgemeine Behinderung												
					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			25:54	22:34	19:47	26:26	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	1,19	1,43	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:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfähigkeit 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 – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)							Ab 2018			
Name:													Vorname:							Geburtsdatum:			
Strasse:													Ort:							PLZ:			
Telefon:													Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte										
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:													Nachweis über (bitte O ankreuzen):							Behinderungsstufe: <b>A - Allgemeine Behinderung</b>			
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten							Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
													2 0							Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte							
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift							
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	29:56	26:36	23:37	31:09	28:00	24:51	32:33	29:13	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	30 m																					
		8,7	7,9	6,9	9,2	8,3	7,5	10,0	9,0	8,1	10,9	10,0	9,0										
	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	0,57	0,62	0,67										
	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																							

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018				
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: <b>A - Allgemeine Behinderung</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
										20														
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			18:12	16:06	14:00	17:41	15:35	13:28	18:02	15:56	13:50	19:36	16:59	14:53	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	9,50	10,45	11,16	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	1,24	1,33	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	4,56	3,71	4,09	4,47		
	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 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:									
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 2018				
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: <b>A - Allgemeine Behinderung</b>														
					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			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			400 m			400 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			4 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	1,28	1,57	1,85	1,24	1,52	1,81	1,24	1,52	1,81	1,24	1,52	1,81	1,19	1,47	1,76			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m			50 m			50 m			50 m			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	3,42		
	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 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 – A

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018			
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: <b>A - Allgemeine Behinderung</b>													
					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	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	30 m																					
		7,6	6,7	6,0	8,0	7,2	6,3	8,9	8,1	7,0	9,6	8,7	7,6										
	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	0,67	0,76	0,86										
	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:								
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					<b>Ausgleichsbedingung:</b>					Gesamtpunktzahl								
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										<b>Gruppe 1:</b>					Bronze (4-7 Punkte)								
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										<b>Gruppe 2:</b>					Silber (8-10 Punkte)								
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										<b>Gruppe 3:</b>					Gold (11-12 Punkte)								
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										<b>Gruppe 4:</b>													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							