

HANDBUCH DEUTSCHES SPORTABZEICHEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

**weibliche Jugend / männliche Jugend
Frauen / Männer**

Deutscher Behindertensportverband e.V.
Fachverband für Rehabilitations-, Breiten- und Leistungssport
von Menschen mit Behinderung
Bundesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Str. 10
47055 Duisburg
www.dbs-npc.de

gültig ab 1. Januar 2008

Aktualisierung unter: www.dbs-npc.de oder www.deutsches-sportabzeichen.de



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
FÜR
MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

weibliche Jugend / männliche Jugend
Frauen / Männer

Deutscher Behindertensportverband e.V.

Fachverband für Leistungs-, Breiten- und Rehabilitationssport
von Menschen mit Behinderung

Bundesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Str. 10
47055 Duisburg
www.dbs-npc.de

gültig ab 1. Januar 2008

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen	3
Das Verfahren.....	4
Das Deutsche Jugendsportabzeichen	7
Das Europäische Jugendsportabzeichen	7
Das Deutsche Sportabzeichen	7
Wichtige Hinweise.....	8
Behinderungsklassen	9
Übersicht der Behinderungsklassen nach funktioneller Behinderung	9
Integrierung der Dysmelie-Behinderten in die Behinderungsklassen.....	15
Anhang A – Erläuterungen zu den Bedingungen	
Anhang B – Bedingungen Deutsches Sportabzeichen Jugend (weiblich/männlich)	
Anhang C – Bedingungen Deutsches Sportabzeichen (Frauen/Männer).....	
Anhang D – fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung.....	

Vorwort zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) verleiht als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungen das Deutsche Sportabzeichen.

Die Bedingungen für Menschen mit Behinderungen wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt.

Das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen bietet bei einem dauernden Grad der Behinderung von 20% und mehr die Möglichkeit einer angemessenen Breitensportlichen Betätigung. Unter Berücksichtigung der Erkrankung und der sporttechnischen Funktionsbehinderung soll es zum Ausgleich und zur Prävention anregen.

Das Deutsche Sportabzeichen soll dem/der behinderten Sportler/in Selbstvertrauen zur eigenen Leistungsfähigkeit geben und ihn/sie aus einer vermeintlichen Isolierung herausführen. Das Sportabzeichen soll Anreiz sein, Menschen mit Behinderungen zu einer regelmäßigen Sportaktivität zu motivieren und durch den Sport eine vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit zu erwerben. Mit der Ableistung der einzelnen Bedingungen beweist der Behindertensportler/in sein/ihr gutes Maß an Leistungsfähigkeit der inneren Organe, an Schnelligkeit, an Gewandtheit, an Geschicklichkeit und an Ausdauer. Die geforderten Leistungen können nur nach ausreichendem und regelmäßigem Training erbracht werden.

Eine ärztliche Beratung und Eingangsuntersuchung mit dem Ziel einer ärztlichen Aussage über die Leistungsfähigkeit und die Einstufung in die zuständige Behinderungsklasse mit Untergruppe ggf. mit Rücksprache mit dem Sportwart des Behinderten-Sportvereins/dem Sportabzeichenprüfer ist erforderlich. Bei Teilnehmern mit Endoprothesen (soweit Sprungübungen vorgenommen werden) und/oder kardiologischen Erkrankungen muss eine fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorgelegt werden. Ein Formular ist im Anhang D enthalten.

Personen in betreuten Einrichtungen (Förderschulen usw.) kann die ärztliche Bestätigung in der Prüfkarte erlassen werden, wenn diese Personen in ständiger ärztlicher Betreuung sind. Die Bestätigung hierüber kann durch den Prüfer erfolgen.

Zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens ist der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen nicht möglich bei:

- koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen soweit keine fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorgelegt wird
- und allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z.B.: Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose.

Das Verfahren

Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen erfolgt entsprechend den Bestimmungen des Deutschen Olympischen Sportbundes.

1. Voraussetzungen für die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen

a) Ein Arzt muss in der Prüfkarte bescheinigen, dass die Körperbehinderung einen GdB von mindestens 20 v.H. nach dem Bundesversorgungsgesetz (BVG) oder in Anlehnung an dieses Gesetz entspricht. Dies ist durch Vorlage eines gültigen Bescheides eines Versorgungsamtes (BVG, SVG, SchwbG) oder einer Berufsgenossenschaft (BG) zu dokumentieren. Ärztliche Atteste können nicht anerkannt werden. Sollte der Bewerber/die Bewerberin noch nicht im Besitz eines gültigen Bescheides des Versorgungsamtes oder einer Berufsgenossenschaft sein, so sind unter Anwendung strenger Maßstäbe die Unterlagen vom zuständigen Landesbehindertensportarzt/-ärztin zu überprüfen und zu bestätigen. Erst dann kann der Bewerber/Bewerberin zugelassen werden.

Bei Sportlerinnen und Sportlern mit Endo-Prothese sind die Leistungsgruppen in Absprache mit dem Orthopäden aus den Behinderungsklassen der Beinbehinderungen festzulegen (Sprungübungen sind auszuschließen).

b) Bei Menschen mit geistiger Behinderung ist die Behinderung durch die Schule/Einrichtung oder Beurteilungsskala nachzuweisen.

c) Bei Menschen mit Lernbehinderung ist der Nachweis durch die Schule oder Einrichtung nachzuweisen.

d) Die Behinderungen sind in Behinderungsklassen (A–K) mit den entsprechenden Untergruppen eingeteilt. Die Einordnung der Bewerber/innen erfolgt nach den Beschreibungen in der „Übersicht der Behinderungsklassen nach funktioneller Behinderung“

e) Ist die Behinderung nicht in einer der aufgeführten Behinderungsklassen einzugliedern, so setzen Sportwart/in und Arzt/Ärztin des zuständigen Behinderten-Sportvereines entsprechende und ausführbare Bedingungen fest, die nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt werden müssen:

Gruppe 1 (Schwimmen) - nicht austauschbar

Gruppe 2 (Sprung) - austauschbar gegen eine Geschicklichkeitsübung (z.B. mehrfaches Überwinden von Hindernissen ohne Zeitangabe)

Gruppe 3 (Lauf) - austauschbar gegen eine Schnellkraftübung

Gruppe 4 (Wurf) - austauschbar gegen eine Kraftübung

Gruppe 5 (Dauerleistung) - nur austauschbar gegen gleichwertige, messbare Dauerleistungen

f) Für den Erwerb des Sportabzeichens muss die gesundheitliche Unbedenklichkeitserklärung des/der zuständigen Arztes/Ärztin vorliegen.

2. Abnahmebestimmungen

- a) Interessenten für das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen wenden sich an die örtlich zuständige Behinderten-Sportgemeinschaft/ -Verein oder Sportabzeichen-Treff. Hier erhält der Bewerber/ Bewerberin die Prüfkarte und erfährt Einzelheiten über Übungsbedingungen und den Zeitpunkt der Abnahme.
- b) In der Prüfkarte sind die Personalangaben deutlich lesbar einzutragen. Die Richtigkeit der Personalangaben ist vor Beginn der Prüfungen durch die Behinderten-Sportgemeinschaft/-Verein, durch eine Schule oder durch eine Behörde zu bestätigen. Hierzu ist der Personalausweis vorzulegen.
- c) Abnahmeberechtigt sind nur die von den Landessportverbänden in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden des Deutschen Behindertensportverbandes ausgebildeten Prüfer/Prüferinnen.
- d) Die Ergebnisse sind von einem/einer Prüfer/Prüferin unter genauer Bezeichnung der erzielten Leistungen in der Prüfkarte zu bestätigen. Eine Abzeichnung in Vertretung oder im Auftrag ist nicht zulässig.
- e) Leistungen, die bei öffentlichen Wettkämpfen unter Aufsicht des Deutschen Behindertensportverbandes erreicht wurden, sind anzurechnen, wenn die vorgeschriebenen Mindestleistungen erzielt und die Ergebnisse schriftlich niedergelegt wurden.
Die Übertragung in die Prüfkarte kann bei Vorlage des Nachweises durch einen Prüfberechtigten erfolgen.
- f) Maßgebend für die Ausführung und Abnahme der Bedingungen sowie für die Bewertung der Leistungen sind die Wettkampfbedingungen des DBS und die Prüfungsrichtlinien für das Deutsche Sportabzeichen. Alle Leistungen, die „nach Zeit“ zu messen sind, müssen unter Verwendung wettkampfüblicher Zeitmessgeräte festgestellt werden.
Bei allen Sprung-, Wurf- und Stoßübungen werden drei Versuche zugelassen. Bei Ableistung längerer Lauf- und Schwimmstrecken können gleichzeitig kürzere Strecken für eine andere Gruppe nicht gewertet werden. Für jede Strecke ist ein gesonderter Start vorgeschrieben.
Beim Weitsprung mit Anlauf kann aus dem Absprungraum gesprungen und dementsprechend gemessen werden. In der Behinderungsklasse F I und F II wird aus dem 1,00 m Absprungraum gesprungen und gemessen.
Die genauen Ausführungsbestimmungen zu den Disziplinen Geschicklichkeitsgehen, Speer-, Keule-, Basketballzielwerfen sowie Bogenschießen sind dem Anhang zu entnehmen.
- g) Erreicht ein Bewerber/eine Bewerberin an einem Prüfungstag nicht die vorgeschriebene Leistung, dann kann er/sie die Übung frühestens am nächsten Abnahmetag wiederholen.
- h) Hat ein Bewerber/Bewerberin je eine Bedingung der fünf Gruppen erfüllt, so reicht er/sie die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte, unter gleichzeitiger Zahlung der Gebühren und des Portos, über die Behinderten-Sportgemeinschaft/ -Verein dem regional zuständigen Verband ein, der die Beurkundung vornimmt. Die Gebühren für die Bearbeitung und die Bestellung zusätzlicher Abzeichen sind in den Prüfkarten aufgeführt.
- i) Bei Bewerbung um das Deutsche Sportabzeichen durch Wiederholung der Prüfungen ist zum Nachweis der Anzahl der Prüfungen jeweils die vorherige, bestätigte Prüfkarte mit einzureichen.

Es wird nochmals darauf hingewiesen, dass:

- eine anerkannte Behinderung mit einem GdB (Grad der Behinderung) von 20 v.H. vorliegen muss,
- die Wettkampfbestimmungen der zuständigen Sportfachverbände für die Bewertung der Leistung maßgeblich sind,
- die Schwimmübungen im stehenden Wasser ausgeführt werden müssen,
- bei allen Prüfungen für das Radfahren/Rollstuhlfahren die Radart/der Rollstuhl beliebig ist,
- beim Hochsprung eine Sprunglatte übersprungen werden muss,
- beim Weitsprung mit Anlauf aus dem Absprungraum (0,80 cm) gesprungen und gemessen wird. In der Behinderungsklasse F = Sehbehinderte und Blinde aus der 1 m Absprungraum gesprungen und gemessen wird,
- beim Kurzstreckenlauf die Sportmediziner empfehlen, in höheren Altersklassen diese Übungen nicht mehr zu versuchen,
- bei Mehrfachbehinderungen, die für sportliche Leistungen eindrucksvollste, schwerste Behinderung im Vordergrund steht und die weiteren Behinderungen in den Gruppen 2 – 5 Änderungen bringen können (Beispiel: Unterschenkelamputierte und Behinderung der Nichtgebrauchshand = Behinderungsklasse B II, Unterschenkelamputierte und Behinderung der Gebrauchshand = Behinderungsklasse B II + D I/II),
- die Schwimmübung in der Gruppe 1 immer erbracht werden muss,
- Geräteturnübungen im Rahmen des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen entfallen.

Das Deutsche Sportabzeichen Jugend

Der Deutsche Olympische Sportbund verleiht als Auszeichnung für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit das

Deutsche Jugendsportabzeichen

für Mädchen und Jungen von 8 – 17 Jahre

in **Bronze** nach der ersten erfolgreichen Prüfung,

in **Silber** nach der zweiten erfolgreichen Prüfung,

in **Gold** nach der dritten erfolgreichen Prüfung.

Ab der vierten erfolgreichen Prüfung gibt es das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4-10. Auszeichnungen des früheren Schüler- und Jugendsportabzeichens werden dabei angerechnet.

Das Europäisches Jugendsportabzeichen

Wer im Laufe eines Kalenderjahres 17 Jahre alt ist/wird und eine Ausführung des Deutschen Sportabzeichens Jugend verliehen bekommen hat, ist berechtigt, das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.

Das Deutsche Sportabzeichen

Der Deutsche Olympische Sportbund verleiht als Auszeichnung für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit das

Deutsches Sportabzeichen

für Frauen und Männer ab 18 Jahre

in **Bronze** nach der ersten erfolgreichen Prüfung,

in **Silber** nach der dritten erfolgreichen Prüfung,

in **Gold** nach der fünften erfolgreichen Prüfung.

Wer in 10, 15, 20, 25 Kalenderjahren oder in einem sonstigen Mehrfachen von fünf Kalenderjahren jedesmal die fünf geforderten Leistungen erfüllt hat und nachweisen kann, erhält das Deutsche Sportabzeichen in Gold mit Zahl (Gold 10, Gold 15, Gold 20, usw.).

Es ist nicht Bedingung, dass die Prüfungsjahre ununterbrochen aufeinander folgen. Erfolgreiche Prüfungen für das Jugendsportabzeichen können nicht angerechnet werden.

Das Deutsche Sportabzeichen ist als Ehrenzeichen staatlich anerkannt (Bundesgesetzblatt Teil I 1958 S. 422); es darf nur getragen werden, wenn es ordnungsgemäß verliehen worden ist und der Beliehene hierüber eine Verleihungsurkunde oder ein Besitzeugnis innehat (§ 8 des Ordensgesetzes).

Wichtige Hinweise

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Turn- oder Sportvereins ist. Die Landessportbünde, Landesbehindertensportverbände, Behindertensportvereine, Sportvereine, Sportämter, Sportlehrer und Sportabzeichenprüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Trainingszeiten (Sportabzeichen-Treffs), Prüfungstermine und sonstige Fragen der Verleihung.

Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen unterteilt. Aus jeder Gruppe muss innerhalb eines Kalenderjahres (Prüfungszeitraum) eine Bedingung der für sie zutreffenden Altersklasse erfüllt werden. Maßgeblich für die Zuordnung zu einer der Altersklassen ist das Alter, das im Prüfungszeitraum erreicht wird (z.B.: wenn Sie im Dezember 40 Jahre alt werden, gilt für alle Prüfungen die Altersklasse 40-44 Jahre). In jedem Kalenderjahr kann nur eine Verleihung (Erstverleihung oder Wiederholung) erfolgen.

Leistungen, die bei offiziellen Wettkämpfen (dazu zählen auch Prüfungen für Verbands-Leistungsabzeichen) und bei Veranstaltungen der Schulen - wie Bundesjugendspiele - erzielt wurden, können für das Sportabzeichen berücksichtigt werden, wenn die vorgeschriebenen Mindestleistungen im Prüfungszeitraum erfüllt und die Ergebnisse schriftlich festgehalten wurden. Die Übertragung der Leistung in die Prüfkarte hat durch einen Sportabzeichenprüfer zu erfolgen.

Maßgebend für die Ausführung der Bedingungen und Bewertung der Leistungen sind die Wettkampfbestimmungen der zuständigen Sportfachverbände, soweit die offiziellen Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes und des DBS keine Abweichungen vorsehen. Bei Sprung-, Wurf- und Stoßübungen sind je drei Versuche zugelassen. Bei Ableistung längerer Lauf- und Schwimmstrecken können nicht gleichzeitig kürzere Strecken für eine andere Gruppe gewertet werden. Für jede Strecke muss gesondert gestartet werden.

Die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte ist dem zuständigen Landessportbund bzw. den dafür beauftragten Unterorganisationen über den jeweiligen Sportabzeichenobmann bzw. Stützpunktleiter bzw. die Bundeswehr-Einheit zuzuleiten. Auch alle weiteren Anfragen, Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie zusätzliche Bestellungen sind an diese Stellen zu richten.

Jede/r offizielle Prüfer/in im Besitz einer Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderungen ist berechtigt, Prüfungen abzunehmen. Diese Prüfer werden durch die Landesbehindertensportverbände ausgebildet und durch die Landessportbünde lizenziert.

Grundsätzlich sollte jedermann überall die Sportabzeichenprüfungen erwerben können, wenn diese Prüfungen von einem offiziellen Sportabzeichenprüfer/in abgenommen werden.

Behinderungsklassen

A = Allgemeine Behinderung

B = Einseitige Beinbehinderung und Endo-Prothesen

C = Doppelseitige Beinbehinderung und Endo-Prothesen

D = Einseitige Armbehinderung

E = Doppelseitige Armbehinderung

F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen und Sehschädigungen

G = Querschnittlähmung (Rollstuhlfahrer)

H = Cerebralparese (Spastiker)

I = Lernbehinderung

J = Geistige Behinderung

K = Kleinwüchsige

Übersicht der Behinderungsklassen nach funktioneller Behinderung

Behinderungsklasse A = Allgemeine Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Behinderungen einzuordnen, die sich nicht auf einen erkennbaren Funktionsausfall der Extremitäten (Arme/Beine) beziehen.

Außerdem gehören hierher Bewegungseinschränkung und Formabweichungen der **Wirbelsäule**. (Spondylose, Osteochondrose oder Spondylarthrose gehören nicht in den Bereich der Behinderungen, da es sich um Röntgen-Symptome handelt.) Bei der Spondylolisthese wird vor leistungssportlicher Belastung gewarnt.

Einschränkung bzw. Ausfall von Sinnesorganen siehe Behinderungsklasse F.

Behinderungsklasse B = Einseitige Beinbehinderung

Hinweis:

Der Grad der Behinderung (GdB) muss sich nur auf die einseitige Beinbehinderung beziehen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen muss, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt bleiben.

Untergruppe I

Einseitige Beinbehinderung, dessen GdB 20 bis 40 v.H. beträgt und deutlich erkennbar ist.

Zielgruppen:

- Beinverkürzung ab 6 cm – ausgeglichen durch orthop. Schuhwerk,
- Vorfußverlust – Amputation nach Chopart, Lisfranc oder Sharp,
- Bewegungseinschränkung eines Fußgelenks bis zur Versteifung,
- Bewegungseinschränkung eines Kniegelenks, Schlottergelenk,
- Waden- oder Schienbeinnervenlähmung,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige einseitige Beinbehinderungen im Rahmen der o. g. GdB

Untergruppe II

Einseitige Beinbehinderung, dessen GdB 50 und 60 v.H. beträgt

Zielgruppen:

- Versteifung eines Kniegelenks,
- Unterschenkelverlust
- Unterschenkellähmung einseitig, komplett, schlaff,
- Endo-Prothesen- Beinlähmung einseitig inkomplett,
- entsprechende Formen der Dysmelie,
- sonstige einseitige Beinbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB.

Untergruppe III

Einseitige Beinbehinderung, dessen GdB 70 bis 100 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Oberschenkelverlust bis Exartikulation im Hüftgelenk,
- erhebliche Bewegungseinschränkung eines Hüftgelenkes bis zur Versteifung,
- Beinlähmung einseitig, komplett, schlaff,
- Hüftlähmung einseitig, inkomplett,
- Bein- und Teillähmung des Rumpfes einseitig, inkomplett, schlaff,
- Endo-Prothesen
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige einseitige Beinbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB.

Behinderungsklasse C = Doppelseitige Beinbehinderung

Hinweis:

Die Doppelseitigkeit muss deutlich erkennbar sein und der Grad der Behinderung(GdB) muss sich auf die doppelseitige Beinbehinderung beziehen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen muss, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt bleiben.

Untergruppe I

Doppelseitige Beinbehinderung, dessen GdB 20 bis 40 v.H. beträgt.

Zielgruppe:

- Verlust aller Zehen beiderseits

Untergruppe II

Doppelseitige Beinbehinderung, dessen GdB 50 und 60 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- doppelseitige erhebliche Bewegungseinschränkung der Fußgelenke bis hin zur Versteifung,
- Doppelvorfußverlust,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige doppelseitige Beinbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB.

Untergruppe III

Doppelseitige Beinbehinderung, dessen GdB 70 bis 100 v.H. beträgt

Zielgruppen:

- Doppelunterschenkelverlust (Rollstuhlfahrer siehe Behinderungsklasse GVII),
- Ober- und Unterschenkelverlust (Rollstuhlfahrer siehe Behinderungsklasse GVII),
- Doppeloberschenkelverlust (Rollstuhlfahrer siehe Behinderungsklasse GVII),
- erhebliche Bewegungseinschränkung beider Kniegelenke bis zur Versteifung,
- erhebliche Bewegungseinschränkung beider Hüftgelenke bis zur Versteifung,
- Kombination von Bewegungseinschränkungen der Beingelenke bis zur Versteifung,

- Endo-Prothesen
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige doppelseitige Beinbehinderung im Rahmen des o.g. GdB.

Behinderungsklasse D = Einseitige Armbehinderung

Hinweis:

Der Grad der Behinderung (GdB) muss sich nur auf die einseitige Armbehinderung beziehen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen muss, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt bleiben.

Untergruppe I

Einseitige Armbehinderung, dessen GdB 20 bis 40 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Armverkürzung um mehr als ein Viertel der normalen Länge,
- Mittelhand- oder Fingergebrauchsunfähigkeit oder Fingerverlust,
- erhebliche Bewegungseinschränkung eines Handgelenkes bis zur Versteifung,
- erhebliche Bewegungseinschränkung eines Ellenbogengelenkes bis zur Versteifung,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),

Untergruppe II

Einseitige Armbehinderung, dessen GdB 50 bis 60 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Unterarmverlust,
- Unterarm lähmung inkomplett bzw. komplett, schlaff,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige einseitige Armbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB

Untergruppe III

Einseitige Armbehinderung, dessen GdB 70 bis 100 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Oberarmverlust,
- Armlähmung komplett,
- erhebliche Bewegungseinschränkung eines Schultergelenkes bis zur Versteifung,
- Arm- und Schulterlähmung komplett, schlaff,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige einseitige Armbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB.

Behinderungsklasse E = Doppelseitige Armbehinderungen

Hinweis:

Die Doppelseitigkeit muss deutlich erkennbar sein und der Grad der Behinderung (GdB) muss sich nur auf die doppelseitige Armbehinderung beziehen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen muss, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt bleiben.

Untergruppe I

Doppelseitige Handbehinderung, z.B. Verlust aller Finger – GdB 20 bis 40 v.H.

Untergruppe II

Doppelseitige Armbehinderung, dessen GdB 50 und 60 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Doppelseitigkeit von Hand- und Armbehinderungen, die in der Behinderungsklasse D einseitig aufgeführt wurden,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18),
- sonstige doppelseitige Armbehinderungen im Rahmen des o.g. GdB.

Untergruppe III

Doppelseitige Armbehinderungen, dessen GdB 70 und 100 v.H. beträgt.

Zielgruppen:

- Doppelunterarmverlust,
- Unter-Oberarmverlust,
- Doppeloberarmverlust,
- Bewegungseinschränkungen von Armgelenken beiderseits bis zur Versteifung,
- entsprechende Formen der Dysmelie (siehe Seite 18)

Behinderungsklasse F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen**Untergruppe I (B 1) Blinde**

Keine Lichtempfindung auf beiden Augen bis Lichtempfindung, jedoch kein Erkennen von Gegenständen oder Umrissen jeder Richtung und jeder Entfernung.

Untergruppe II (B 2 / B 3) Sehgeschädigte

Fähigkeit, Gegenstände oder Umrisse zu erkennen bis zu einem Sehvermögen von 2/60 und/ oder eine Gesichtsfeldeinschränkung von 5 Grad. Sehvermögen von 2 /60 bis 6/60 und /oder eine Gesichtsfeldeinschränkung von 5 bis 20 Grad.

Behinderungsklasse G = Querschnittlähmung**Untergruppe I (Q 1 a) Tetraplegie**

Obere Zervikalverletzungen mit Trizeps 1 – 3 einschließlich, nicht funktionell gegen Belastung (d.h. unter Grad 1 der MRC-Skala)

Untergruppe II (Q 1 b) Tetraplegie

Untere Zervikalverletzungen mit gutem Trizeps, Handgelenkstreck- und -beugemuskeln, jedoch ohne Fingerbeuge- oder -streckmuskeln von funktionellem Wert (d.h. unter Grad 3 der MRC-Skala).

Untergruppe III (Q 1 c) Tetraplegie

Untere Zervikalverletzungen mit gutem Trizeps und starken Fingerbeugemuskeln und -streckmuskeln bis 4 Grad der MRC-Skala, jedoch keine Interosseal- oder Lumbriekalmuskulatur von funktionellem Wert einschließlich T 1.

Untergruppe IV (Q 2) Paraplegie

T 2 bis einschließlich T 5 – kein Gleichgewicht beim Sitzen.

Untergruppe V (Q 3) Paraplegie

T 6 bis einschließlich T 10, fähig, beim Sitzen das Gleichgewicht zu halten, ohne Beachtung der nicht funktionellen unteren Unterleibsmuskulatur (MRC-Grad 1 und 2).

Untergruppe VI (Q 4) Paraplegie

T 11 bis einschließlich L 3 – vorausgesetzt, dass die Kraft des Quadrizeps nicht funktionell ist (MRC-Grad 1 und 2). Punktergebnis für untere Glieder: 1 bis 20 traumatisch; 1 – 15 Polio.

Untergruppe VII (Q 5/6) Paraplegie

L 3 bis einschließlich S 2 – vorausgesetzt, dass die Funktion des Quadrizeps MRC-Grad 3 und darüber beträgt. Punktergebnis für untere Glieder: 21 – 40 traumatisch; 16 – 35 Polio/ 41 – 60 traumatisch; 36 – 50 Polio.

Behinderungsklasse H = Cerebralparese

Untergruppe I (CP 2)

Quatriplegie; Hemiplegie

Schwere bis mittlere Spastik und/oder Athetose und schwere Hemiplegie. Im allgemeinen nur geringe Funktionskraft in Rumpf und allen Gliedmaßen; auf ebenem Boden kann der Behinderte einen Rollstuhl fortbewegen, hat aber Schwierigkeiten bei der Fortbewegung des Rollstuhls auf einer schiefen Ebene oder auf unebenem Boden.

Funktionsprofil – untere Gliedmaßen

Es besteht ein nennenswerter Funktionsgrad von einer oder zwei unteren Gliedmaßen, der es dem Behinderten ermöglicht, seinen Rollstuhl mit den Beinen fortzubewegen.

Funktionsprofil – obere Gliedmaßen

Es besteht ein nennenswerter Funktionsgrad von einer oder zwei oberen Gliedmaßen, der es dem Behinderten ermöglicht, seinen Rollstuhl mit den Armen fortzubewegen.

Untergruppe II (CP 3)

Mittlere Spastik an allen Extremitäten oder an einer Körperseite (Hemiplegie)

Der Behinderte ist auf den Rollstuhl angewiesen, kann jedoch kürzere Strecken mit entsprechenden Hilfen gehen.

Untergruppe III (CP 4)

Mittlere bis schwere Diplegie

Gute Funktionskraft und minimale Kontrollprobleme in Rumpf und oberen Gliedmaßen. Untere Gliedmaßen schwerfällig; mittlere bis schwere Einschränkung. Der Behinderte benötigt Hilfsmittel zum Gehen. Gutes funktionales Gleichgewicht. Ein cerebral bewegungsgestörter Sportler der Klasse 4 hat deutlich schlechtere Funktionen als ein Paraplegiker (Sportler mit Rückenmarkschädigung).

Untergruppe IV (CP 5)

Mittlere bis schwere Diplegie

Der Behinderte entscheidet sich dafür, bei seinen täglich wiederkehrenden Betätigungen zu gehen und keinen Rollstuhl zu benutzen. Er benötigt unter Umständen Hilfsmittel, wenn er nicht nur kurze Strecken geht. Hilfsmittel sind jedoch nicht notwendig, wenn er steht oder wirft. Wegen einer Verschiebung des Schwerpunktes neigt der Sportler zu überhöhten Gleichgewichtsreaktionen.

Untergruppe V (CP 6)

Mittlere bis schwere quatriplegische Athetose oder Ataxie; der Behinderte geht ohne Hilfsmittel.

Athetotische Erscheinungen sind das am stärksten hervortretende Kennzeichen dieser Behinderungsklasse. Alle vier Gliedmaßen zeigen funktionale Beeinträchtigungen bei sportlichen Bewegungen.

Sportler der Klasse CP 6 unterscheiden sich stark von Sportlern der Klasse CP 5 und haben folgende Kennzeichen:

1. Sportler der Klasse CP 6 haben intermittierende Spasmen, welche das Wechselspiel von Streckung und Beugung sowie Pronation und Supination der Arme beeinträchtigen.
2. Sportler der Klasse CP 6 haben den asymmetrischen tonischen Nackenreflex, der ein asymmetrisches Haltungsmuster hervorruft, was zu Skoliose mit Beckenschiefstand führt. Eine Innenrotation der Hüfte ruft eine Senkung der Fußwölbung hervor.

Untergruppe VI (CP 7)

Gehfähige Hemiplegiker mit angeborener oder erworbener Behinderung

Sportler der Klasse 7 haben in der unteren Gliedmaße eine mittlere bis minimale Spastik, die einen deutlich asymmetrischen Gang hervorruft. Gute Funktionsfähigkeit der nichtbetroffenen Körperhälfte.

Untergruppe VII (CP 8)

Minimal behinderte Hemiplegiker, Monoplegiker (nur eine Gliedmaße behindert), minimal behinderte Diplegiker und minimal behinderte Athetotiker.

Der Behinderte kann ohne zu Hinken frei laufen und springen; sein Gang ist beim Gehen und beim Laufen symmetrisch.

Unter Umständen wird bei dem Behinderten eine minimale Beeinträchtigung der vollen Funktion durch eine Koordinationsstörung, die meist an den Händen zu beobachten ist, mitunter auch durch eine Koordinationsstörung in einem Bein oder durch eine minimale Verkürzung der Achillessehne hervorgerufen.

Behinderungsklasse I = Lernbehinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Sportlerinnen und Sportler einzuordnen, die eine nachgewiesene Lernbehinderung haben.

Behinderungsklasse J = Geistige Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Sportlerinnen und Sportler einzuordnen, die eine nachgewiesene (Schule, Einrichtung, Werkstatt oder Beurteilungsskala des DBS) geistige Behinderung haben.

Zur Hilfestellung bei der Frage, ob eine geistige Behinderung vorliegt, wird empfohlen, sich an der Beurteilungsskala des DBS für Menschen mit geistiger Behinderung zu orientieren.

Die Skala kann zusammen mit den Erläuterungen über die Geschäftsstellen des DBS sowie der Landesverbände jederzeit bezogen werden.

Behinderungsklasse K = Kleinwuchs

In diese Behinderungsklasse sind alle Sportlerinnen und Sportler einzuordnen, die eine Form des Kleinwuchs nachgewiesen haben.

Integrierung der Dysmelie-Behinderten in die Behinderungsklassen

Ektromelien können bei einer distalen Form unter 30 v.H. liegen, sie können aber auch darüber liegen und ggf. mit einer B II/ D II-Amputation verglichen werden, evtl. sogar mit einer B III/ D III - Amputation.

Die axiale Form wäre mit einer B III/ DIII-Amputation vergleichbar.

Phokomelie und Amelie sind mit 90 bis 100 v.H. zu bewerten und gehören in die entsprechende Behinderungsklasse.

Die Einstufung in eine Behinderungsklasse ergibt sich aus dem sichtbaren Behinderungsbild. Doppelseitige Arm- und Beinbehinderungen kommt öfter vor als die Kombination von Arm- und Beinbehinderungen.

Armbehinderungen:

Ektromelie

distale Form: Daumenhypoplasie und Daumentriphalangie = GdB unter 30 v.H.

Radiushypoplasie, partielle und totale Radiusaplasie bis radio-ulnärer Synostose = GdB 30 bis 50 v.H. (Entspricht D II – D III)

axiale Form: langer Achsentyp, Übergangsachsentyp und kurzer Achsentyp mit totaler Radiusaplasie mit radio-ulnärer Synostose = GdB 70 bis 80 v.H. (Entspricht D II - D III)

Phokomelie = gebrauchsunfähiger Armstummel, der bei einer Amelie ganz fehlt = GdB v. H. 80 bis 100 (Entspricht D III).

Beinbehinderungen:

Ektromelie

distale Form: Großzehentriphalangie = GdB 30 v. H. bei Tibiahypoplasie, partieller Tibiaaplasie und totaler Tibiaaplasie beträgt der GdB 30 bis 50 v. H. (Entspricht in etwa der B II)

proximale Form: langer proximaler Typ, Übergangs-Typ bis kurzer proximaler Typ = GdB 50 bis 70 v. H. (Entspricht B II – B III – D II)

axialer Typ: langer Achsentyp, Übergangsform bis kurzer Achsentyp mit totaler oder parteller Tibiaaplasie = GdB 70 bis 80 v. H. (Entspricht B III)

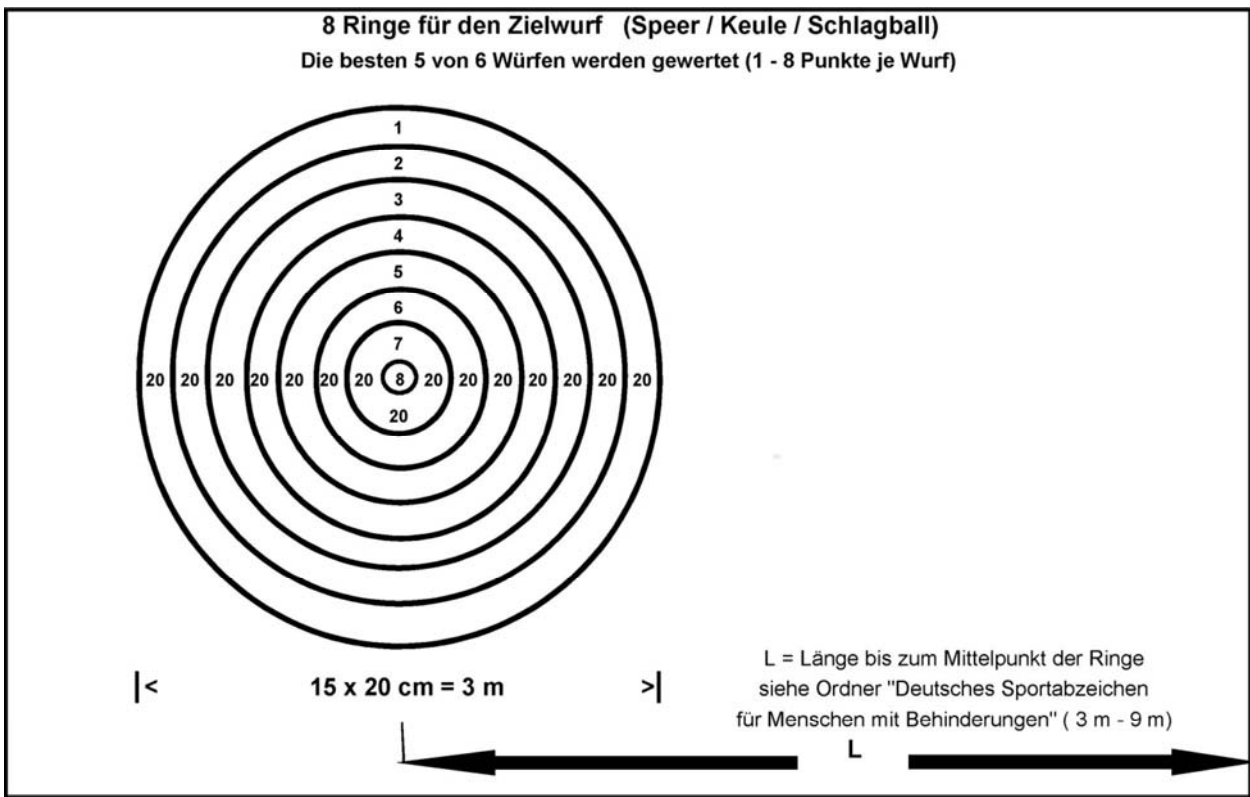
Phokomelie = kurzer Beinestummel (meist Fußteile), der bei einer Amelie ganz fehlt = GdB 80 bis 100 v. H. (Entspricht einem totalen Beinverlust)

Dies sind Hinweise für den Arzt bzw. Übungsleiter!

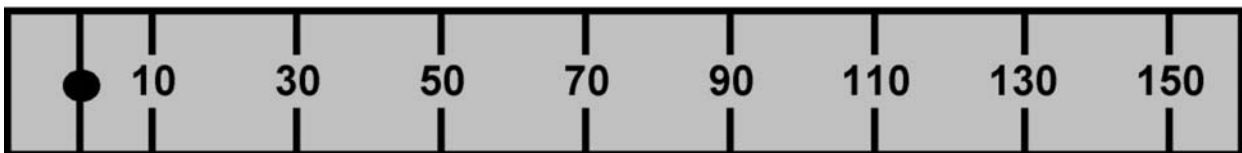
ANHANG A

Erläuterungen zu den Bedingungen

A) Gruppe 2 – Zielwerfen



Messlatte Massangabe in cm



| 8 Pkt. | 7 Pkt. | 6 Pkt. | 5 Pkt. | 4 Pkt. | 3 Pkt. | 2 Pkt. | 1 Pkt. |

a) Speerzielwerfen (600 g) (400 g)

6 Würfe, von denen die besten 5 gewertet werden.

Zielbereich: 3 m, aufgeteilt in 8 Ringe zu je 20 cm Abstand.

Pro Ring werden von außen nach innen 1 - 8 Ringe gezählt. Der Speer muss im Boden stecken bzw. eine deutlich sichtbare Einschlagmarkierung hinterlassen.

Geforderte Ringzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt der Kreise.

b) Keulezielwerfen/ Schlagballzielwerfen

6 Würfe, von denen die besten 5 gewertet werden.

Zielbereich: 3 m, aufgeteilt in 8 Ringe zu je 20 cm Abstand.

Pro Ring werden von außen nach innen 1 – 8 Ringe gezählt. Als Aufschlagmarkierung zählt die Stelle, mit der die Keule/ Schlagball zuerst den Boden berührt hat. Geforderte

Ringzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt der Kreise.

c) Basketballzielwerfen (600 g Basketball)

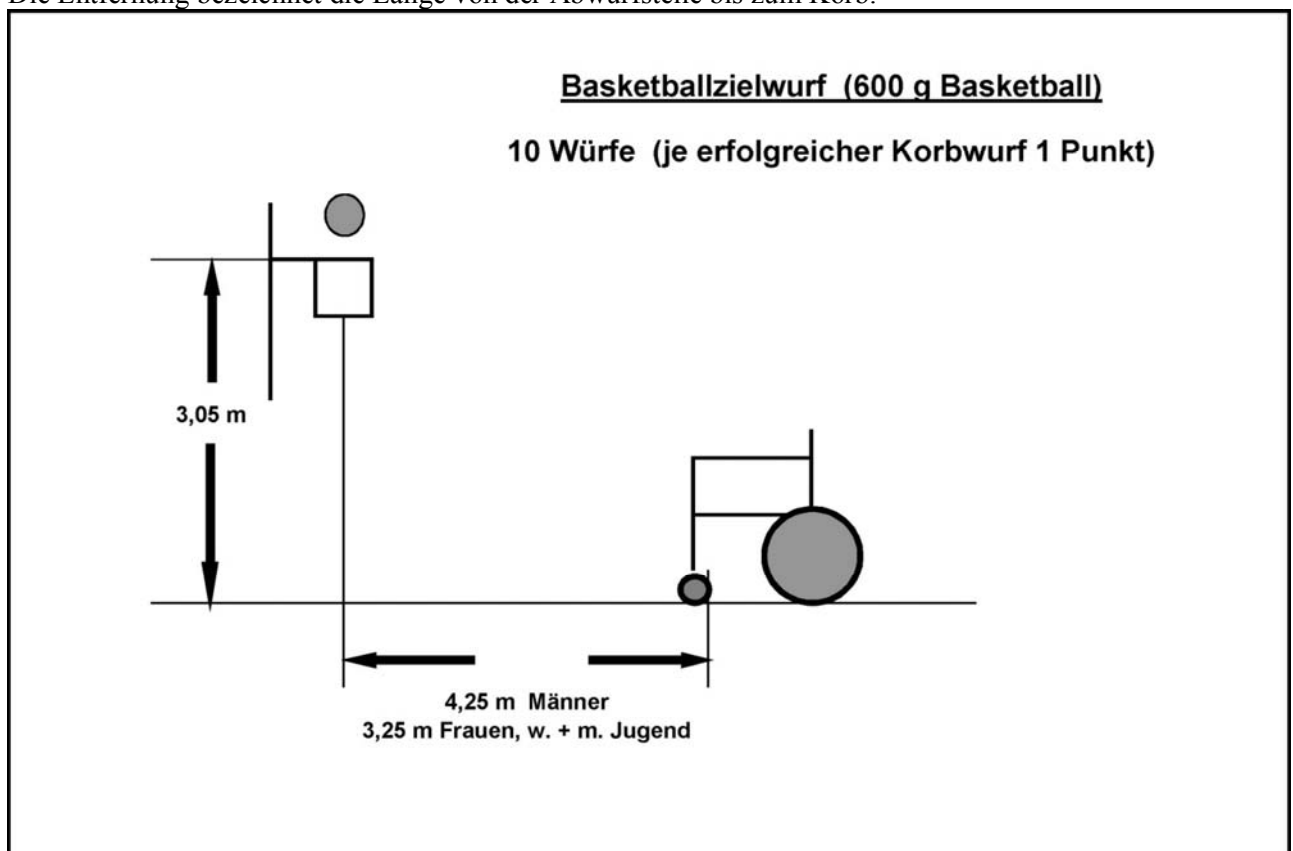
Korbhöhe: 3,05 m

Entfernung: 4,25 m f. Männer – 3,25 m f. Frauen, männl./weibl. Jugend gemessen bis zum vertikalen angenommenen Korbmittelpunkt. Die kleinen Räder des Rollstuhls müssen vor der Freiwurflinie sein.

10 Würfe, von denen die gelungenen oder erfolgreichen Korbwürfe mit je 1 Punkt pro Korbwurf gewertet werden.

Geforderte Punktzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Korb.



d) Bogenschießen aus dem Rollstuhl

Die Scheibe hat 10 Ringe. Wertung von innen nach außen von 10 bis 1 Punkt.

Entfernung 30 m – Scheibendurchmesser 1,22 m – 36 Pfeile.

Anmerkung:

Der Bewerber darf weder mit dem Rollstuhl bzw. dessen Rädern – ob große oder kleine – noch mit einem Teil seines Körpers die jeweiligen Abwurflinien berühren.

Bogenschießen aus dem Rollstuhl für Jugendliche und Männer und Frauen

Entfernung: 18 m (13 und 14 Jahre)

25 m (15 und 16 Jahre)

30 m (17 Jahre)

Die Scheibe hat 10 Ringe. Wertung von innen nach außen von 10 bis 1 Punkt.

Scheibendurchmesser: 1,22 m - 36 Pfeile.

Bogenschießen aus dem Rollstuhl

Jugendliche, Frauen und Männer
Scheibendurchmesser = 1,22 m - Es werden 36 Pfeile geschossen.
Die Zielscheibe hat 10 Ringe
Bei 36 Schuss max. 360 Ringe möglich



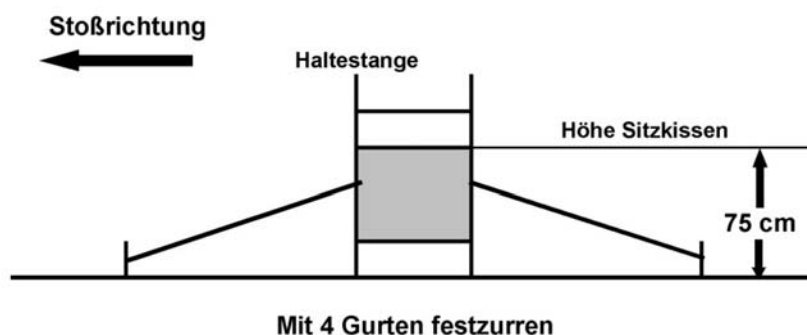
Entfernung zur Zielscheibe in den
entsprechenden Altersklassen siehe Ordner
"Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen"

B) Kegeln

Jeweils 100 Kugeln in die Vollen bis 64 Jahren in 45 Minuten, ab 65 Jahren in 55 Minuten.

C) Werfen / Stossen

Wurf-, Stoßstuhl im Wurfkreis



D) Geschicklichkeitsgehen

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.

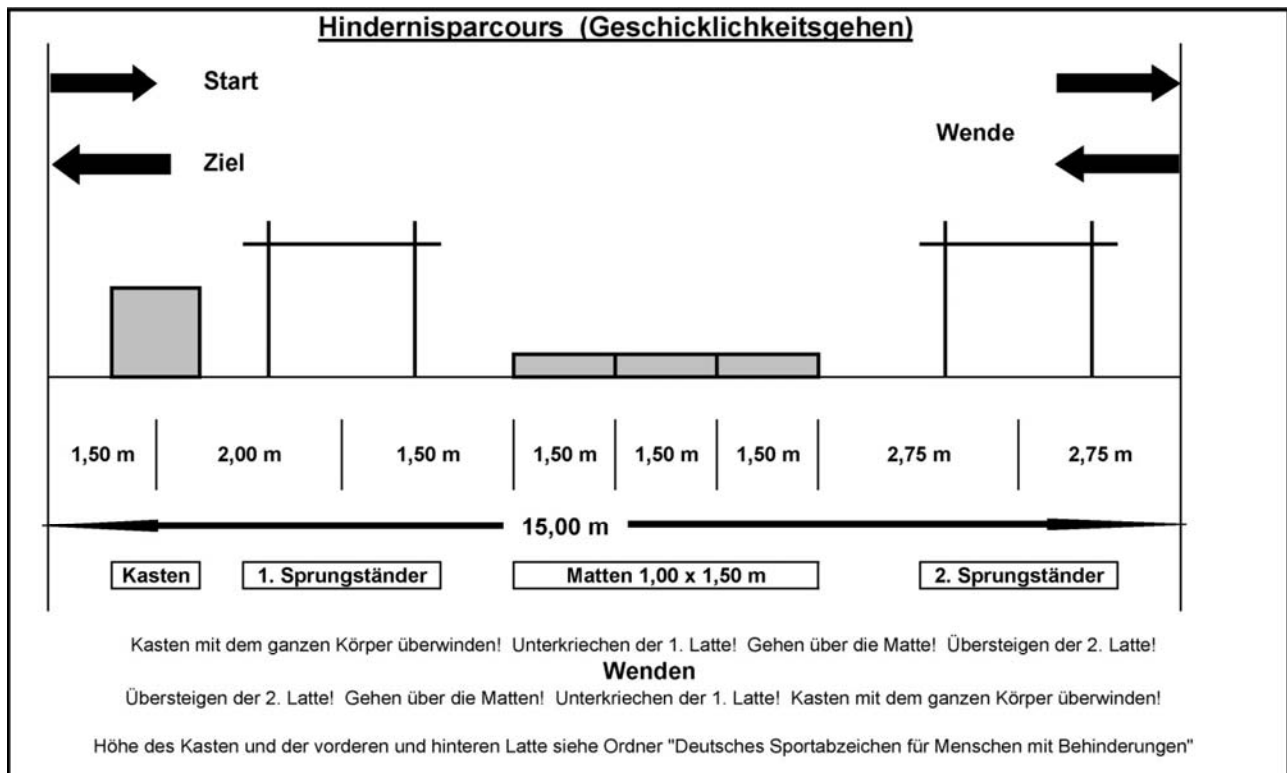
Höhe des Kastens

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1) Männer | 1,10 m hoch |
| 2) Frauen | 0,90 m hoch |
| 3) Jugend A männlich | 1,10 m hoch |
| Jugend B männlich | 1,10 m hoch |
| Jugend C männlich | 0,90 m hoch |
| 4) Jugend A weiblich | 0,90 m hoch |
| Jugend B weiblich | 0,90 m hoch |
| Jugend C weiblich | 0,90 m hoch |
| 5) Schüler | 1,10 m hoch |
| 6) Schülerinnen | 0,90 m hoch |

Höhe der vorderen Latte

Höhe der hinteren Latte

- | | | |
|----------------------|-------------|-------------|
| 1) Männer | 0,70 m hoch | 0,50 m hoch |
| 2) Frauen | 0,70 m hoch | 0,40 m hoch |
| 3) Jugend A männlich | 0,50 m hoch | 0,50 m hoch |
| Jugend B männlich | 0,50 m hoch | 0,50 m hoch |
| Jugend C männlich | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |
| 4) Jugend A weiblich | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |
| Jugend B weiblich | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |
| Jugend C weiblich | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |
| 5) Schüler | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |
| 6) Schülerinnen | 0,50 m hoch | 0,40 m hoch |



Inline Skating

Die Bedingungen für das Inline Skating sind neu in das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen aufgenommen worden. Es wird darauf hingewiesen, dass die notwendigen Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden. Weiterhin sollte vor Abnahme der Bedingungen ein ausreichendes Üben gewährleistet sein, damit der Prüfling die Techniken des Inline Skating beherrscht.

Aufgrund der Neuartigkeit der Bedingungen bittet der DBS alle Prüfer, ihre Erfahrungen mit der Abnahme im Bereich Inline Skating an den DBS weiterzuleiten, damit diese zentral erfasst und ausgewertet werden können.

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

Deutscher Behindertensportverband e.V.
Friedrich-Alfred Str. 10
47055 Duisburg
Tel.: 0203/7174170
E-Mail: dbs@dbs-npc.de

Verantwortlich für Text, Gestaltung und Inhalt dieser Auflage:

Sönke Harders
Dr. Rainer Kiefer
Peter Lenz
Wolfgang Tenhagen
Prof. Dr. Manfred Wegner
Holger Wölk

Verantwortlich für die Grafiken:

Peter Lenz

Ein besonderer Dank gilt den Ausschüssen:

- Breitensport
- Medizin
- und allen konstruktiven Ideengebern, die die Überarbeitung unterstützt haben

und der Präsidialkommission für Menschen mit geistiger Behinderung
für die Mitarbeit

Copyright: 2007 by Deutscher Behindertensportverband e.V.
Friedrich-Alfred-Str. 10, D-47055 Duisburg
Printed in Germany

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008	
Name:			Vorname:								Geburtstag:				
Strasse:			Ort:								PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: A - allgemeine Behinderung												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:00	9:00	8:00	--	--	--	9:00	8:00	7:00	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,10	2,30	2,60	2,75	3,00	3,25	2,30	2,50	2,80	3,40	3,90	4,25	m	
	b) Hochsprung	0,65	0,75	0,85	0,85	0,90	0,95	0,70	0,80	0,90	1,05	1,10	1,20	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
3	a) 50 m Lauf	10,6	10,3	9,7	--	--	--	10,5	10,2	9,6	--	--	--	Sek.	
	b) 75 m Lauf	--	--	--	13,1	12,9	--	--	--	--	12,8	--	--	Sek.	
	c) 100 m Lauf	--	--	--	--	18,0	17,4	--	--	--	--	15,5	14,9	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:06	1:02	0:55	1:00	0:54	0:51	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:02	1:51	1:42	1:33	1:27	1:23	Min.	
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:05	1:02	0:55	0:50	0:48	0:46	1:00	0:55	0:50	--	--	--	Min.	
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:09	1:06	1:03	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	9,00	11,00	15,00	--	--	--	16,00	18,00	22,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	17,00	20,00	24,00	--	--	--	27,00	31,00	35,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	18,00	21,00	24,00	--	--	--	24,00	28,00	31,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,20	5,00	--	--	--	7,00	7,00	7,50	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	9,20	9,00	--	--	--	11,00	11,00	12,00	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg	
5	a) 100 m Schwimmen	3:36	3:12	2:52	2:42	2:32	2:22	3:10	2:50	2:30	2:20	2:10	2:00	Min.	
	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:00	6:30	6:00	--	--	--	5:00	4:40	4:10	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	16:00	15:00	14:00	--	--	--	10:30	10:00	9:30	Min.	
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	16:00	14:30	Min.	
	e) Radfahren	30:00	45:00	39:00	78:00	73:00	68:00	27:00	42:00	36:00	70:00	65:00	60:00	Min.	
	f) Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	3	4	5	5	5	3	4	4	5	8	8	km	
	h) Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m	
	i) 500 m Schwimmen	--	--	--	21:00	19:00	17:00	--	--	--	16:00	15:30	15:00	Min.	
j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	19:00	15:00	12:30	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflicenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 40 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung						Jahr der letzten Prüfung					
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0						Schule/Verein					
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17		
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:30	9:30	8:30	--	--	--	9:30	8:30	7:30	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,00	2,20	2,50	2,10	2,35	2,60	2,20	2,40	2,70	2,80	3,00	3,20	m	
	b) Hochsprung	0,60	0,72	0,82	0,80	0,85	0,90	0,67	0,77	0,87	1,00	1,05	1,15	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.															
3	a) 50 m Lauf	10,9	10,6	10,0	10,8	10,4	10,0	10,8	10,5	9,9	9,8	9,4	9,0	Sek.	
	b) 100 m Walking	--	--	--	38,0	36,0	34,0	--	--	--	32,0	30,0	28,0	Sek.	
	c) 400 m Walking	--	--	--	2:56	2:44	2:32	--	--	--	2:32	2:20	2:08	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:08	1:03	0:57	1:08	1:03	0:59	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:06	1:55	1:45	1:54	1:48	1:43	Min.	
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:07	1:02	0:57	0:52	0:50	0:48	1:02	0:57	0:52	--	--	--	Min.	
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:12	1:09	1:06	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	8,50	10,50	14,50				15,00	17,00	21,00				m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	24,00	27,00	32,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	21,00	24,00	29,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	4,20	4,80	--	--	--	6,50	6,85	7,10	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	7,50	9,00	--	--	--	10,50	10,50	11,50	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2,5	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
5	f) 100 m Schwimmen	3:57	3:37	3:07	2:57	2:47	2:27	3:25	3:05	2:45	2:35	2:25	2:15	Min.	
	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	500	700				400	600	800				m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	6:00	5:30	5:00	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	12:30	11:30	10:30	Min.	
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	18:30	16:30	Min.	
	e) 4 km Gehen	--	--	--	47:30	45:00	42:30	--	--	--				Min.	
	f) Radfahren	31:00	46:30	40:30	81:00	76:00	71:00	28:00	42:30	36:30	73:00	68:00	63:00	Min.	
	Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	2,5	4	4	5	5	2	3	4	4	5	5	km	
	h) Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m	
	i) 500 m Schwimmen	--	--	--	22:30	20:30	18:30	--	--	--	17:00	16:30	16:00	Min.	
j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	22:30	18:30	15:30	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

- 1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)
- 2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzti/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS							Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend							Ab 2008			
Name:							Vorname:							Geburtstag:			
Strasse:							Ort:							PLZ:			
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen							Behinderungsklasse: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 50 - 60 v.H.)										
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre							Jahr der Prüfung			Jahr der letzten Prüfung							
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre							2 0							Schule/Verein			
		Übung		weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift	
				8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17		
1	a)	Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause		50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b)	200 m Schwimmen		--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.	
2	a)	Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)		1,70	1,90	2,10	2,00	2,20	2,40	1,80	2,00	2,20	2,10	2,30	2,50	m	
	b)	Hochsprung		0,59	0,69	0,79	0,85	0,90	0,95	0,64	0,74	0,84	0,95	1,00	1,10	m	
	c)	Standweitsprung		--	--	--	--	--	--	--	--	--	1,70	1,80	1,90	m	
	d)	beliebiger Sprung vom 1-m-Brett														gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																	
3	a)	50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen		28,0	26,0	23,0	--	--	--	26,0	24,0	22,0	--	--	--	Sek.	
	b)	100 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen		--	--	--	42,0	40,0	38,0	--	--	--	40,0	36,0	34,0	Sek.	
	c)	400 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen		--	--	--	3:16	3:04	2:52	--	--	--	3:00	2:50	2:40	Min.	
	d)	Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit		3 x 15	3 x 15	3 x 15	--	--	--	3 x 15	3 x 15	3 x 15	--	--	--	m	
	e)	300 m Radfahren mit fliegendem Start		1:12	1:07	1:02	0:54	0:52	0:52	1:05	1:00	0:55	--	--	--	Min.	
	f)	500 m Radfahren mit fliegendem Start		--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:14	1:11	1:08	Min.	
Bei den 13 - 17 jährigen darf Radfahren nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn eine andere Disziplin vom Arzt nicht erlaubt ist.																	
4	a)	Schlagballweitwurf 80 g		8,00	10,00	14,00	--	--	--	14,00	16,00	20,00	--	--	--	m	
	b)	Wurfballweitwurf 200 g		--	--	--	15,00	18,00	21,00	--	--	--	23,00	26,00	29,00	m	
	c)	Schleuderballweitwurf (1 kg)		--	--	--	15,00	18,00	21,00	--	--	--	19,00	22,00	25,00	m	
	d)	Kugelstoßen		--	--	--	4,00	4,00	4,60	--	--	--	6,25	6,75	7,00	m	
	e)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		--	--	--	7,20	7,20	8,60	--	--	--	10,20	10,20	11,20	m	
		Kugelgewicht		--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
	f)	100 m Schwimmen		4:02	3:42	3:22	3:12	3:02	2:52	3:40	3:20	3:00	2:50	2:40	2:30	Min.	
5	a)	Gehen in beliebiger Zeit		1	1,5	2	--	--	--	1,2	1,5	2	--	--	--	km	
	b)	4 km Walking		--	--	--	52:30	50:00	47:30	--	--	--	--	--	--	Min.	
	c)	5 km Walking		--	--	--	--	--	--	--	--	59:00	56:00	53:00	Min.		
	d)	Radfahren		32:00	50:00	44:00	88:00	83:00	78:00	29:00	46:00	40:00	80:00	75:00	70:00	Min.	
		Radfahrstrecke		5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	e)	Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)		1	2	3,5	4	5	5	1,5	2	4	5	8	8	km	
	f)	Schwimmen in beliebiger Zeit		150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m	
	g)	500 m Schwimmen		--	--	--	23:30	21:30	19:30	--	--	--	22:00	20:00	18:00	Min.	
Prüferin/Prüfer:				Prüflichsnummer:						Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt										Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB							

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: B III - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung						Jahr der letzten Prüfung					
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0						Schule/Verein					
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	12:00	11:00	10:00	--	--	--	11:00	10:00	9:00	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,50	1,70	1,90	1,20	1,30	1,40	1,60	1,80	2,00	1,60	1,70	1,80	m	
	b) Hochsprung	0,56	0,66	0,76	0,80	0,85	0,90	0,61	0,71	0,81	0,90	0,95	1,00	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist															
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	30,0	28,0	26,0	--	--	--	28,0	26,0	24,0	--	--	--	Sek.	
	b) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	--	--	--	46,0	44,0	42,0	--	--	--	42,0	40,0	38,0	Sek.	
	c) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	2 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	m	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:15	1:10	1:05	0:56	0:54	0:52	1:08	1:03	0:58	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start										1:24	1:21	1:18	Min.	
Bei den 13 - 17 jährigen darf Radfahren nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn eine andere Disziplin vom Arzt nicht erlaubt ist															
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,50	9,50	13,50	--	--	--	13,00	15,00	19,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	14,00	17,00	20,00	--	--	--	21,00	23,00	26,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	14,00	17,00	20,00	--	--	--	16,00	19,00	22,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,60	3,60	4,20	--	--	--	6,00	6,40	6,65	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	6,60	6,60	7,80	--	--	--	9,60	9,60	10,60	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
	f) 100 m Schwimmen	4:17	3:57	3:37	3:27	3:17	3:07	3:55	3:35	3:15	3:05	2:55	2:45	Min.	
5	a) Gehen in beliebiger Zeit	1	1,5	2	--	--	--	1	1,5	2	--	--	--	km	
	b) 2 km Walking	--	--	--	30:00	28:00	26:00	--	--	--	--	--	--	Min.	
	c) 3 km Walking	--	--	--	47:30	45:00	42:30	--	--	--	38:00	36:00	34:00	Min.	
	d) Radfahren	16:00	25:00	23:00	45:30	43:00	40:30	14:00	22:30	20:30	40:30	38:00	35:30	Min.	
	Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	0,8	1,5	2,5	2,5	4	5	1	2	3	4	6	8	km	
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m	
	g) 300 m Schwimmen	--	--	--	16:30	15:30	14:30	--	--	--	--	--	--	Min.	
h) 500 m Schwimmen	--	--	--	24:30	22:30	20:30	--	--	--	23:00	21:00	10:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:				Prüflicenznummer:						Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:	

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008	
Name:			Vorname:								Geburtstag:				
Strasse:			Ort:								PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold " 9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: C I - doppelseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 40 v.H.)												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.	
2	a) Standweitsprung	0,85	0,90	1,00	1,05	1,10	1,15	1,05	1,15	1,25	1,25	1,30	1,35	m	
	b) Hochsprung	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,85	0,59	0,69	0,79	0,90	0,95	1,05	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.															
3	a) 50 m Lauf	13,0	12,7	12,1	12,0	11,8	11,4	12,6	12,3	11,7	11,2	10,8	10,4	Sek.	
	b) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	70,0	65,0	60,0	55,0	53,0	51,0	55,0	60,0	55,0	--	--	--	Sek.	
	c) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:16	1:13	1:10	Min.	
Bei den 13 - 17 jährigen darf Radfahren nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn eine andere Disziplin vom Arzt nicht erlaubt ist.															
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	8,00	10,00	14,00	--	--	--	14,00	16,00	18,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	16,00	18,00	21,00	--	--	--	24,00	26,00	29,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	16,00	18,00	21,00	--	--	--	19,00	22,00	25,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	4,00	4,60	--	--	--	6,00	6,00	6,00	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	7,20	7,50	--	--	--	10,20	10,20	10,20	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
5	a) 100 m Schwimmen	4:40	4:20	4:00	3:50	3:40	3:30	4:20	4:00	3:40	3:30	3:20	2:45	Min.	
	a) Gehen in beliebiger Zeit	0,6	1	1,5	--	--	--	1	1,5	2	--	--	--	km	
	b) 3 km Walking	--	--	--	40:30	38:00	35:30	--	--	--	36:00	34:00	32:00	Min.	
	c) Radfahren	25:00	48:00	45:00	89:00	84:00	79:00	23:00	44:00	41:00	81:00	76:00	71:00	Min.	
	d) Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13- 17 Jahre 2)	--	--	--	2,5	4	5	--	--	--	4	6	8	km	
f) Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m		
f) 500 m Schwimmen	--	--	--	23:30	21:30	19:30	--	--	--	22:30	20:30	18:30	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflicenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008		
Name:			Vorname:							Geburstag:					
Strasse:			Ort:							PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: C II - doppelseitige Beinbehinderung (GDB 50 - 60 v.H.)												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein		
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.	
2	a) Tauklettern aus dem Sitz	1,20	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,20	1,50	2,00	3,00	3,00	3,00	m	
	b) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.															
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	32,5	31,5	30,5	29,9	28,6	27,3	30,5	29,5	28,0	26,9	25,6	24,3	Sek.	
	b) Geschicklichkeitsgehen 1)	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	m	
	c) Schedebrettfahren	--	--	--	23,0	22,0	21,0	--	--	--	20,0	19,0	18,0	Sek.	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:21	1:16	1:11	1:01	0:59	0:57	1:11	1:06	1:01	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:22	1:19	1:16	Min.	
Bei den 13 - 17 jährigen darf Radfahren nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn eine andere Disziplin vom Arzt nicht erlaubt ist.															
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,50	9,50	13,50	--	--	--	10,00	14,00	16,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	16,00	18,00	21,00	--	--	--	23,00	25,00	28,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	18,00	21,00	--	--	--	17,00	20,00	23,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,60	3,60	4,20	--	--	--	6,00	6,00	6,00	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	6,60	6,60	7,80	--	--	--	9,10	9,10	9,10	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
5	a) 100 m Schwimmen	4:55	4:35	4:15	4:05	3:55	3:45	4:35	4:15	3:55	3:45	3:35	3:25	Min.	
	a) Walking in beliebiger Zeit (13 - 17 Jahre ohne Pause)	0,4	0,75	1,0	1	1	1	0,5	1,0	1,5	1	1,5	2	km	
	b) Radfahren	17:00	27:00	25:00	48:30	46:00	43:30	14:00	24:00	22:00	43:30	41:00	38:30	Min.	
	c) Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	d) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m	
d) 300 m Schwimmen	--	--	--	22:00	20:30	19:00	--	--	--	19:00	17:30	16:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:		Prüflichsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: C III - doppelseitige Beinbehinderung (GDB 70 - 100 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 150 m Schwimmen	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.	
2	a) Tauklettern aus dem Sitz	1,20	1,40	1,60	1,70	1,80	1,90	1,20	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	m	
	b) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.															
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	--	--	--	30,0	29,0	28,0	--	--	--	29,0	28,0	27,0	Sek.	
	b) Geschicklichkeitsgehen 1)	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	m	
	c) Schedebrettfahren	--	--	--	23,0	22,0	21,0	--	--	--	21,0	20,0	19,0	Sek.	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:27	1:22	1:17	1:01	0:59	0:57	1:17	1:12	1:07				Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:25	1:22	1:20	Min.	
Bei den 13 - 17 jährigen darf Radfahren nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn eine andere Disziplin vom Arzt nicht erlaubt ist.															
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,00	9,00	13,00	--	--	--	9,00	13,00	17,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	15,00	17,00	20,00	--	--	--	21,00	23,00	26,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	14,00	17,00	20,00	--	--	--	16,00	19,00	22,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,20	3,20	3,80	--	--	--	5,50	5,50	5,50	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	5,80	5,80	7,00	--	--	--	9,00	9,00	9,00	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
5	a) 100 m Schwimmen	5:05	4:45	4:25	4:15	4:05	3:55	4:45	4:25	4:05	3:55	3:45	3:35	Min.	
	a) Walking in beliebiger Zeit (13 - 17 Jahre ohne Pause)	0,2	0,4	0,6	1	1	1	0,3	0,5	0,75	1	1,5	2	km	
	b) Radfahren	18:00	28:00	26:00	50:00	47:30	45:00	15:00	25:00	23:00	45:00	43:30	41:00	Min.	
	c) Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	d) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200				100	150	200				m	
d) 300 m Schwimmen	--	--	--	22:00	20:30	19:00	--	--	--	20:00	18:30	17:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:				Prüfizennummer:				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008	
Name:			Vorname:								Geburtstag:				
Strasse:			Ort:								PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: D I - einseitige Armbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			20												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:30	9:30	8:30	--	--	--	9:30	8:30	7:30	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,05	2,25	2,55	2,75	3,00	3,25	2,25	2,45	2,75	3,30	3,80	4,20	m	
	b) Hochsprung	0,60	0,70	0,80	0,85	0,90	0,95	0,65	0,75	0,85	1,10	1,15	1,20	m	
3	a) 50 m Lauf	10,8	10,5	9,9	--	--	--	10,7	10,4	9,8	--	--	--	Sek.	
	b) 75 m Lauf	--	--	--	14,1	13,8	--	--	--	--	12,8	--	--	Sek.	
	c) 100 m Lauf	--	--	--	18,4	17,8	17,2	--	--	--	16,1	15,5	14,9	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:08	1:03	0:56	0:58	0:54	0:51	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:05	1:53	1:44	1:34	1:29	1:25	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	8,00	10,00	14,00	--	--	--	15,00	17,00	21,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	17,00	20,00	23,00	--	--	--	26,00	29,00	32,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	17,00	20,00	23,00	--	--	--	23,00	26,00	29,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,20	5,20	5,50	--	--	--	7,00	7,00	7,00	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg	
	e) 100 m Schwimmen	3:42	3:22	3:02	2:52	2:42	2:32	3:20	3:00	2:40	2:30	2:20	2:10	Min.	
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:00	6:30	6:00	--	--	--	5:10	4:45	4:15	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	16:00	15:00	14:00	--	--	--	10:40	9:50	8:50	Min.	
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:15	13:45	Min.	
	e) Radfahren	23:30	43:30	40:30	79:00	74:00	69:00	21:00	39:00	36:00	71:00	66:00	61:00	Min.	
	Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	f) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	3	4	4	5	5	2	3	4	5	6	8	km	
	g) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m	
	h) 500 m Schwimmen	--	--	--	21:30	19:30	17:30	--	--	--	16:00	15:30	15:00	Min.	
i) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	19:00	17:00	15:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:		Prüflicenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			
1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)							Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB								
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt															

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend								Ab 2008		
Name:				Vorname:				Geburtstag:						
Strasse:				Ort:				PLZ:						
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: D II - einseitige Armbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)										
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung						
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0								Schule/Verein		
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,00	2,20	2,40	2,50	2,75	3,00	2,20	2,40	2,70	3,05	3,55	3,80	m
	b) Hochsprung	0,57	0,67	0,77	0,80	0,85	0,90	0,62	0,72	0,82	1,05	1,10	1,15	m
3	a) 50 m Lauf	11,0	10,7	10,1	--	--	--	10,9	10,6	10,0	--	--	--	Sek.
	b) 75 m Lauf	--	--	--	14,4	14,2	--	--	--	--	13,1	--	--	Sek.
	c) 100 m Lauf	--	--	--	18,7	18,1	17,5	--	--	--	16,4	15,8	15,2	Sek.
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:09	1:04	0:57	0:59	0:55	0:50	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:07	1:56	1:47	1:35	1:31	1:27	Min.
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,50	9,50	13,50	--	--	--	14,00	16,00	20,00	--	--	--	m
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	16,00	18,00	22,00	--	--	--	25,00	28,00	31,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	18,00	22,00	--	--	--	21,00	24,00	27,00	m
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,80	5,00	5,00	--	--	--	6,80	6,80	6,80	m
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg
	e) 100 m Schwimmen	3:57	3:37	3:17	3:07	2:57	2:47	3:35	3:15	2:55	2:45	2:35	2:25	Min.
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:10	6:40	6:10	--	--	--	5:20	4:50	4:20	Min.
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	16:20	15:20	14:20	--	--	--	10:50	10:00	9:00	Min.
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:30	14:30	Min.
	e) Radfahren	24:00	45:00	42:00	83:00	78:00	73:00	22:00	41:00	38:00	74:00	69:00	64:00	Min.
	Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km
	f) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	1,5	3	4	5	5	1,5	2,5	4	5	6	8	km
	g) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	125	150	--	--	--	100	125	150	--	--	--	m
	h) 500 m Schwimmen	--	--	--	23:00	21:00	19:00	--	--	--	16:30	16:00	15:30	Min.
i) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:30	21:30	19:30	--	--	--	19:30	17:30	15:30	Min.	

Prüferin/Prüfer:

Prüfenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008				
Name:			Vorname:							Geburtstag:							
Strasse:			Ort:							PLZ:							
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: D III - einseitige Armbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)														
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0										Schule/Verein				
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen			
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift			
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m			
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	12:00	11:00	10:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.			
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,95	2,15	2,45	2,60	2,75	2,90	2,15	2,35	2,65	3,05	3,55	3,80	m			
	b) Hochsprung	0,55	0,65	0,75	0,75	0,80	0,85	0,60	0,70	0,80	1,05	1,10	1,15	m			
3	a) 50 m Lauf	11,2	10,9	10,3	--	--	--	11,1	10,8	10,2	--	--	--	Sek.			
	b) 75 m Lauf	--	--	--	14,7	14,5	--	--	--	--	13,1	--	--	Sek.			
	c) 100 m Lauf	--	--	--	19,0	18,4	17,8	--	--	--	16,4	15,8	15,2	Sek.			
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:10	1:05	0:59	1:00	0:53	0:52	--	--	--	--	--	--	Min.			
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:09	1:58	1:49	1:35	1:31	1:27	Min.			
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,00	9,00	13,00	--	--	--	13,00	15,00	19,00	--	--	--	m			
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	15,00	17,00	20,00	--	--	--	25,00	28,00	31,00	m			
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	17,00	20,00	--	--	--	21,00	24,00	27,00	m			
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,70	4,85	4,85	--	--	--	6,80	6,80	6,80	m			
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg			
	e) 100 m Schwimmen	4:02	3:42	3:22	3:22	3:12	3:02	3:35	3:15	2:55	2:45	2:35	2:25	Min.			
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	500	600	800	--	--	--	m			
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:20	6:50	6:20	--	--	--	5:20	4:50	4:20	Min.			
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	16:40	15:40	14:40	--	--	--	10:50	10:00	9:00	Min.			
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:30	14:30	Min.			
	e) Radfahren	26:00	49:00	45:00	88:00	83:00	78:00	24:00	44:00	40:00	79:00	74:00	69:00	Min.			
	Radfahrstrecke	5,00	20,00	10,00	20	20	20	5,00	10,00	10,00	20	20	20	km			
	f) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	0,8	1	1,5	2,5	4	5	1	2	3	5	6	8	km			
	g) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	100	125	--	--	--	75	100	125	--	--	--	m			
	h) 500 m Schwimmen	--	--	--	24:30	22:30	20:30	--	--	--	16:30	16:00	15:30	Min.			
i) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	25:00	22:00	20:00	--	--	--	20:00	18:00	16:00	Min.				
Prüferin/Prüfer:		Prüfenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					
1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)		Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB															
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt																	

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:			Vorname:							Geburtstag:				
Strasse:			Ort:							PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: E I - doppelseitige Armbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			20											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,00	2,20	2,40	2,50	2,75	3,00	2,20	2,40	2,70	3,05	3,55	3,80	m
	b) Hochsprung	0,57	0,67	0,77	0,80	0,85	0,90	0,62	0,72	0,82	1,05	1,10	1,15	m
3	a) 50 m Lauf	11,2	10,9	10,3	--	--	--	10,9	10,6	10,0	--	--	--	Sek.
	b) 75 m Lauf	--	--	--	15,0	14,7	--	--	--	--	13,1	--	--	Sek.
	c) 100 m Lauf	--	--	--	19,4	18,8	18,2	--	--	--	16,8	16,2	15,6	Sek.
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:10	1:05	0:59	1:01	0:56	0:54	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:07	1:56	1:47	1:38	1:33	1:29	Min.
4	a) Fußballweitstoß (Jugendfußball)	7,00	9,00	12,00	15,00	17,00	19,00	10,00	12,00	16,00	20,00	24,00	28,00	m
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	12,00	14,00	17,00	--	--	--	15,00	18,00	21,00	m
	c) 100 m Schwimmen	4:40	4:20	4:00	3:50	3:40	3:30	4:20	4:00	3:40	3:30	3:20	3:10	Min.
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	500	600	--	--	--	500	800	1.000	--	--	--	m
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:30	7:00	6:30	--	--	--	5:30	5:00	4:30	Min.
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	11:40	10:40	9:40	Min.
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	16:30	15:30	--	Min.
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	--	--	--	2,5	4	5	--	--	--	4	5	6	km
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	125	150	--	--	--	100	125	150	--	--	--	m
	g) 400 m Schwimmen	--	--	--	22:30	20:30	18:30	--	--	--	19:30	18:00	16:30	Min.
	h) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	25:30	22:30	20:30	--	--	--	20:00	18:00	16:00	Min.
Prüferin/Prüfer:		Prüflichsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:		

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:			Vorname:							Geburtstag:				
Strasse:			Ort:							PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: E II - doppelseitige Armbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:30	10:30	9:30	--	--	--	10:30	9:30	8:30	Min.
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,95	2,10	2,25	2,35	2,45	2,60	2,15	2,35	2,65	2,80	3,05	3,30	m
	b) Hochsprung	0,55	0,65	0,75	0,75	0,80	0,85	0,60	0,70	0,80	1,00	1,05	1,10	m
3	a) 50 m Lauf	11,5	11,2	10,6	--	--	--	11,2	10,9	10,3	--	--	--	Sek.
	b) 75 m Lauf	--	--	--	16,0	15,7	--	--	--	--	13,7	--	--	Sek.
	c) 100 m Lauf	--	--	--	20,4	19,8	19,2	--	--	--	17,8	17,2	16,6	Sek.
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:12	1:07	1:00	1:05	1:00	0:56	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:10	1:59	1:50	1:43	1:39	1:35	Min.
4	a) Fußballweitstoß (Jugendfußball)	6,50	8,00	11,00	13,00	15,00	17,00	8,00	10,00	14,00	18,00	22,00	26,00	m
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	10,00	12,00	15,00	--	--	--	13,00	16,00	19,00	m
	c) 100 m Schwimmen	5:20	5:00	4:40	4:30	4:20	4:10	5:00	4:40	4:20	4:10	4:00	3:50	Min.
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	500	600	--	--	--	500	600	800	--	--	--	m
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:40	7:10	6:40	--	--	--	5:45	5:15	4:45	Min.
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:20	16:20	15:20	--	--	--	12:20	11:20	10:20	Min.
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17:00	16:00	Min.	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	--	--	--	2	3	4	--	--	--	3	4	5	km
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	100	125	--	--	--	75	100	125	--	--	--	m
	g) 300 m Schwimmen	--	--	--	18:00	17:00	16:00	--	--	--	15:00	14:30	14:00	Min.
	h) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	26:00	23:00	21:00	--	--	--	22:00	19:00	16:30	Min.
Prüferin/Prüfer:		Prüflizenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:		

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: E III - doppelseitige Armbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	12:00	11:30	11:00	--	--	--	11:00	10:00	9:00	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,90	2,10	2,30	2,50	2,65	2,80	2,10	2,30	2,60	2,80	3,05	3,30	m	
	b) Hochsprung	0,50	0,60	0,70	0,80	0,85	0,90	0,58	0,68	0,78	0,90	0,95	1,00	m	
3	a) 50 m Lauf	11,8	11,5	10,9	--	--	--	11,5	11,2	10,6	--	--	--	Sek.	
	b) 75 m Lauf	--	--	--	16,3	16,5	--	--	--	--	14,0	--	--	Sek.	
	c) 100 m Lauf	--	--	--	20,4	19,8	19,2	--	--	--	18,2	17,6	17,0	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:14	1:09	1:02	1:05	1:00	0:56	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:14	2:02	1:53	1:46	1:41	1:37	Min.	
4	a) Fußballweitstoß (Jugendfußball)	6,00	7,50	10,00	13,00	15,00	17,00	7,00	9,00	13,00	17,00	19,00	21,00	m	
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	8,00	10,00	13,00	--	--	--	11,00	14,00	17,00	m	
	c) 100 m Schwimmen	5:30	5:10	4:50	4:40	4:20	4:00	5:10	4:50	4:30	4:20	4:00	3:50	Min.	
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	500	600	--	--	--	500	600	800	--	--	--	m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:50	7:00	--	--	--	6:00	5:30	5:00	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	13:00	12:00	11:00	Min.	
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	18:00	16:30	Min.	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	--	--	--	2	3	4	--	--	--	3	4	5	km	
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	100	125				75	100	125	--	--	--	m	
	g) 300 m Schwimmen	--	--	--	19:30	18:00	17:00	--	--	--	16:30	15:30	15:00	Min.	
	h) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	25:30	22:30	20:30	--	--	--	23:30	20:00	17:00	Min.	
Prüferin/Prüfer:		Prüflicenznummer:						Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)								Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB							
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt															

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008				
Name:			Vorname:							Geburtstag:							
Strasse:			Ort:							PLZ:							
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: F I - Blinde B1														
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			20										Schule/Verein				
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen			
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift			
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m			
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:30	10:30	9:30	--	--	--	10:30	9:30	8:30	Min.			
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	1,30	1,50	1,70	1,90	2,10	2,30	1,40	1,60	1,80	2,00	2,20	2,50	m			
	b) Standweitsprung	0,70	0,90	1,10	1,20	1,30	1,50	0,80	1,00	1,20	1,30	1,50	1,70	m			
	c) Hochsprung aus dem Stand	0,40	0,5	0,6	0,70	0,75	0,80	0,50	0,60	0,70	0,80	0,85	0,90	m			
3	a) 50 m Lauf	17,0	16,0	14,5	13,5	12,0	11,0	16,0	15	13,5	12,5	11,0	10,0	Sek.			
	b) 75 m Lauf	--	--	--	18,5	17,5	16,5	--	--	--	16,5	15,5	14,5	Sek.			
	c) 300 m Inline-Skating 1)	1:20	1:15	1:10	1:05	0:60	0:55	--	--	--	--	--	--	Min.			
	d) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:30	2:10	1:60	1:45	1:35	1:30	Min.			
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,00	8,00	9,00	15,00	18,00	20,00	8,00	9,00	10,00	16,00	20,00	25,00	m			
	b) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,00	5,30	--	--	--	7,00	7,00	7,00	m			
	Kugelgewicht	--	--	--	3	4	4	--	--	--	3	4	5	kg			
c) 100 m Schwimmen	3:42	3:22	3:02	2:52	2:42	2:32	3:30	3:10	2:50	2:40	2:30	2:20	Min.				
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	500	600	800	--	--	--	m			
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	7:00	6:30	6:00	Min.			
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	15:00	14:00	13:00	Min.			
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21:00	19:30	Min.			
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	0,8	1,5	2,5	4	5	5	1	2	3	5	8	10	km			
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	100	150	--	--	--	75	100	150	--	--	--	m			
	g) 500 m Schwimmen	--	--	--	23:00	21:00	19:00	--	--	--	22:00	20:00	18:00	Min.			
	h) 15 km Tandemfahren	--	--	--	55:00	50:00	45:00	--	--	--	--	--	--	Min.			
	i) 20 km Tandemfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	65:00	60:00	55:00	Min.			
	j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	26:30	23:00	21:30	--	--	--	22:30	18:30	15:00	Min.			

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: F II - Sehgeschädigte B 2 / B 3											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				20											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:30	9:30	8:30	--	--	--	9:30	8:30	7:30	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	1,60	1,90	2,20	2,90	3,10	3,20	1,70	2,00	2,30	3,20	3,50	3,80	m	
	b) Standweitsprung	0,90	1,10	1,30	1,30	1,50	1,70	1,00	1,20	1,40	1,50	1,70	1,90	m	
	c) Hochsprung	0,60	0,70	0,80	0,90	0,95	1,00	0,65	0,75	0,85	1,05	1,15	1,20	m	
3	a) 50 m Lauf	11,2	10,8	10,3	--	--	--	10,8	10,4	9,8	--	--	--	Sek.	
	b) 75 m Lauf	--	--	13,9	13,6	13,1	12,8	--	--	13,3	13,1	12,5	12,0	Sek.	
	c) 100 m Lauf	--	--	--	17,8	17,3	16,5	--	--	--	17,0	16,3	15,5	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:15	1:10	1:03	1:02	0:56	0:52	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:16	2:04	1:55	1:39	1:32	1:26	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	9,00	10,00	13,00	16,00	20,00	25,00	11,00	14,00	19,00	24,00	28,00	35,00	m	
	b) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,00	5,50	--	--	--	7,00	7,00	7,00	m	
	c) Kugelgewicht	--	--	--	3	4	4	--	--	--	3	4	5	kg	
	d) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	18,00	20,00	--	--	--	20,00	24,00	28,00	m	
5	a) 100 m Schwimmen	3:32	3:12	2:52	2:42	2:32	2:22	3:20	3:00	2:40	2:30	2:20	2:10	Min.	
	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	500	800	1.000	--	--	--	m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	6:30	6:00	5:30	--	--	--	5:30	5:00	4:30	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	14:00	13:00	12:00	--	--	--	12:00	11:00	10:00	Min.	
	d) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	2	3	4	5	5	1,5	2,5	4	5	8	10	km	
	e) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m	
	f) 500 m Schwimmen	--	--	--	18:00	17:30	17:00	--	--	--	17:00	16:30	16:00	Min.	
	g) 15 km Tandemfahren	--	--	--	55:00	50:00	45:00	--	--	--	--	--	--	Min.	
	h) 20 km Tandemfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	65:00	60:00	55:00	Min.	
	i) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	20:00	16:00	13:00	Min.	

Prüferin/Prüfer:

Prüfizznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: G I - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	25	25	--	--	--	25	25	25	--	--	--	m	
	b) Dauerschwimmen	5:00	5:00	5:00	--	--	--	5:00	5:00	5:00	--	--	--	Min.	
	c) 25 m Schwimmen	--	--	--	1:39	1:36	1:33	--	--	--	1:34	1:31	1:28	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	15	17	16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Schlagballzielwurf (80 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	16	18	20	--	--	--	Ringe	
	c) Keulezielwurf (397 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	15	17	19	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	22	--	16	18	20	21	--	--	Ringe	
	e) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	23	--	--	--	--	22	--	Ringe	
	f) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	Ringe	
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	2:05	1:55	1:45	1:15	1:10	1:05	2:00	1:50	1:40	1:10	1:05	1:00	Min.	
	b) 200 m Rollstuhlfahren	4:10	3:50	3:30				4:00	3:40	3:20	--	--	--	Min.	
	c) 400 m Rollstuhlfahren	--	--	--	5:00	4:40	4:20	--	--	--	4:40	4:20	4:00	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,50	8,00	8,50	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b) Kugelstoßen	--	--	--	2,35	2,50	2,65	1,60	1,80	2,00	2,75	3,05	3,35	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg	
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	4,60	4,90	5,20	--	--	--	5,00	5,60	6,20	m	
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,50	4,75	5,00	8,30	8,70	9,10	6,00	6,50	7,00	9,40	10,00	10,60	m	
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	5,40	6,00	m	
f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	80	90	100	120	125	130	85	95	105	125	130	135	Ringe		
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	75	75	75	75	100	100	100	100	100	100	100	m	
	b) 400 m Rollstuhlfahren	8:50	8:10	7:30	--	--	--	8:30	7:50	7:10	--	--	--	Min.	
	c) 800 m Rollstuhlfahren	--	--	--	10:30	9:50	9:10	--	--	--	9:50	9:10	8:30	Min.	
	d) 1.000 m Dreiradfahren	--	--	--	--	--	--	8:30	8:00	7:30	--	--	--	Min.	
Prüferin/Prüfer:		Prüfizennummer:				Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

Blatt Nr.

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008		
Name:			Vorname:								Geburtstag:					
Strasse:			Ort:								PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: G II - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer													
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung								
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0										Schule/Verein			
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen		
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift		
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	25	25	--	--	--	25	25	25	--	--	--	m		
	b) Dauerschwimmen	5:00	5:00	5:00	--	--	--	5:00	5:00	5:00	--	--	--	Min.		
	c) 25 m Schwimmen	--	--	--	1:29	1:26	1:23	--	--	--	1:24	1:21	1:18	Min.		
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	15	17	19	--	--	--	18	20	22	--	--	--	Ringe		
	b) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	15	17	19	--	--	--	18	20	22	--	--	--	Ringe		
	c) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	21	22	--	--	--	--	22	23	--	Ringe		
	d) Keulezielwurf (397 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	23	--	--	--	--	--	24	Ringe		
	e) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	22	--	--	--	--	--	--	--	Ringe		
	f) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	23	--	--	--	--	22	--	Ringe		
	g) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	Ringe		
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:55	1:45	1:35	1:10	1:05	1:00	1:50	1:40	1:30	1:05	1:00	0:55	Min.		
	b) 200 m Rollstuhlfahren	3:50	3:30	3:10	--	--	--	3:40	3:20	3:00	--	--	--	Min.		
	c) 400 m Rollstuhlfahren				4:40	4:20	4:00	--	--	--	4:20	4:00	3:40	Min.		
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,50	8,00	8,50	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m		
	b) Kugelstoßen	--	--	--	2,75	2,90	3,05	1,70	1,80	1,90	3,25	3,55	3,85	m		
	Kugelgewicht	--	--	--	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg		
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	5,60	5,90	6,20	--	--	--	7,00	7,60	8,20	m		
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,00	4,50	5,00	9,30	9,70	10,10	6,00	6,50	7,00	10,40	11,00	11,60	m		
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	5,40	5,70	6,00	--	--	--	6,80	7,40	8,00	m		
f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	80	90	100	125	130	135	85	95	105	130	135	140	Ringe			
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	75	75	75	100	125	100	100	100	100	100	125	m		
	b) 400 m Rollstuhlfahren	8:10	7:30	6:50	--	--	--	7:50	7:10	6:30	--	--	--	Min.		
	c) 800 m Rollstuhlfahren	--	--	--	9:50	9:10	8:30	--	--	--	9:10	8:30	7:50	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008
Name:			Vorname:								Geburstag:			
Strasse:			Ort:								PLZ:			
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: G III - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung							
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0								Schule/Verein			
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	25	25	--	--	--	25	25	25	--	--	--	m
	b) Dauerschwimmen	6:00	6:00	6:00	--	--	--	6:00	6:00	6:00	--	--	--	Min.
	c) 25 m Schwimmen	--	--	--	1:24	1:21	1:18	--	--	--	1:19	1:16	1:13	Min.
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	17	19	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Keulezielwurf (397 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	17	19	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	c) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	16	18	20	--	--	--	Ringe
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	16	18	20	--	--	--	Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	f) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	21	22	--	--	--	21	--	--	Ringe
	g) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	23	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:45	1:35	1:25	1:05	1:00	0:55	1:40	1:30	1:20	1:00	0:55	0:50	Min.
	b) 200 m Rollstuhlfahren	3:30	3:10	2:50	--	--	--	3:20	3:00	2:40	--	--	--	Min.
	c) 400 m Rollstuhlfahren				4:20	4:00	3:40	--	--	--	4:00	3:40	3:20	Min.
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,60	8,10	8,70	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	b) Kugelstoßen	--	--	--	2,75	2,90	3,05	1,70	1,80	1,90	3,25	3,55	3,85	m
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	3	3	3	kg
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	6,60	6,90	7,20	--	--	--	8,50	9,10	9,70	m
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,50	4,60	4,70	--	--	--	6,60	7,10	7,70	--	--	--	m
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	6,40	6,70	7,00	--	--	--	8,30	8,90	9,50	m
f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	120	130	135	135	140	145	125	135	140	140	145	150	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	75	75	100	125	150	100	100	100	100	125	150	m
	b) 400 m Rollstuhlfahren	7:30	6:50	6:10	--	--	--	7:10	6:30	5:50	--	--	--	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	--	--	--	9:10	8:30	7:50	--	--	--	8:30	7:50	7:10	Min.
Prüferin/Prüfer:		Prüfizienznummer:					Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS							Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend							Ab 2008		
Name:							Vorname:					Geburtstag:				
Strasse:							Ort:					PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen							Behinderungsklasse: G IV - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer									
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre							Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre							2 0					Schule/Verein				
Übung			weiblich					männlich					Erzielte Leistungen			
			8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a)	Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b)	Dauerschwimmen	6:30	6:30	6:30	--	--	--	7:00	7:00	7:00	--	--	--	Min.	
	c)	25 m Schwimmen	--	--	--	2:02	1:58	1:54	--	--	--	1:57	1:53	1:49	Min.	
2	a)	Schlagballzielwurf (80 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	16	18	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b)	Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	16	18	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	c)	Schlagballzielwurf (80 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	16	18	20	--	--	--	Ringe	
	d)	Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	16	18	20	--	--	--	Ringe	
	e)	Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	f)	Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	21	22	--	--	--	21	--	--	Ringe	
	g)	Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	23	Ringe	
	h)	Basketballzielwurf (600 g) 3,25 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	1	2	3	--	--	--	2	2	3	Punkte	
3	a)	100 m Rollstuhlfahren	1:15	1:10	1:05	0:55	0:50	0:45	1:05	1:00	0:55	0:50	0:45	0:40	Min.	
	b)	200 m Rollstuhlfahren	2:30	2:20	2:10	--	--	--	2:10	2:00	1:50	--	--	--	Min.	
	c)	400 m Rollstuhlfahren	--	--	--	3:40	3:20	3:00	--	--	--	3:20	3:00	2:40	Min.	
	d)	400 m Dreiradfahren	--	--	--	--	--	--	2:30	2:25	2:20	--	--	--	Min.	
4	a)	Schlagballweitwurf (80 g)	7,70	8,20	8,80	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b)	Kugelstoßen	--	--	--	3,15	3,30	3,45	1,80	1,90	2,00	3,25	3,55	3,85	m	
		Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	4	4	4	kg	
	c)	Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	7,60	7,90	8,20	--	--	--	9,90	10,50	11,10	m	
	d)	Keuleweitwurf (397 g)	4,20	4,50	4,80	--	--	--	6,70	7,20	7,70	--	--	--	m	
	e)	Speerwurf (600 g)	--	--	--	7,20	7,50	7,80	--	--	--	9,50	10,10	10,70	m	
f)	Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	130	135	140	140	145	150	135	140	145	145	150	155	Ringe		
5	a)	Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	--	--	--	150	150	150	--	--	--	m	
	b)	200 m Schwimmen	--	--	--	9:30	9:00	8:30	--	--	--	9:10	8:40	8:10	Min.	
	c)	400 m Rollstuhlfahren	5:30	5:10	4:50	--	--	--	4:50	4:30	4:10	--	--	--	Min.	
	d)	1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	14:40	13:30	12:15	--	--	--	13:30	12:15	11:00	Min.	
	e)	Ski-Schlitten in beliebiger Zeit	--	--	--	1,5	2	2,5	--	--	--	2	3	3	km	
Prüferin/Prüfer:			Prüfizennummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB	

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: G V - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung							
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0								Schule/Verein			
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) Dauerschwimmen	6:30	6:30	6:30	--	--	--	8:00	8:00	8:00	--	--	--	Min.	
	c) 50 m Schwimmen	--	--	--	1:57	1:53	1:49	--	--	--	1:52	1:48	1:44	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	16	18	20	--	--	--	18	20	22	--	--	--	Ringe	
	b) Keulenzielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	16	18	20	--	--	--	18	20	22	--	--	--	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	22	23	--	--	--	22	--	--	Ringe	
	e) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	24	Ringe	
	f) Basketballzielwurf (600 g) 3,25 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	2	2	3	--	--	--	2	2	3	Punkte	
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:10	1:05	1:00	0:50	0:45	0:40	0:55	0:50	0:45	0:40	0:38	0:36	Min.	
	b) 200 m Rollstuhlfahren	2:20	2:10	2:00	--	--	--	1:50	1:40	1:30	--	--	--	Min.	
	c) 400 m Rollstuhlfahren	--	--	--	3:20	3:00	2:40	--	--	--	2:40	2:32	2:24	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g)	7,80	8,30	8,80	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b) Kugelstoßen	--	--	--	3,55	3,70	3,85	1,90	2,00	2,10	3,75	4,05	4,35	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	4	4	4	kg	
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	8,60	8,90	9,20	--	--	--	11,10	11,70	12,30	m	
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,30	4,60	4,80	--	--	--	6,70	7,20	8,20	--	--	--	m	
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	8,20	8,50	8,80	--	--	--	9,50	10,10	10,70	m	
f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	130	140	145	145	150	155	135	145	150	150	155	160	Ringe		
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	125	125	125	--	--	--	125	125	125	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	9:10	8:40	8:10	--	--	--	8:50	8:20	7:50	Min.	
	c) 400 m Rollstuhlfahren	5:40	5:20	5:00	--	--	--	4:40	4:20	4:00	--	--	--	Min.	
	d) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	13:30	12:15	11:00	--	--	--	11:00	10:20	10:00	Min.	
	e) Ski-Schlitten in beliebiger Zeit	--	--	--	1,5	2	2,5	--	--	--	2	3	3	km	
Prüferin/Prüfer:				Prüflichsnummer:				Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS							Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend							Ab 2008	
Name:							Vorname:							Geburtstag:	
Strasse:							Ort:							PLZ:	
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold " 9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen							Behinderungsklasse: G VI - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer								
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre							Jahr der Prüfung							Jahr der letzten Prüfung	
2. als w/m Jugendlerner im Alter von 13-17 Jahre							2 0							Schule/Verein	
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--		m
	b) Dauerschwimmen	6:30	6:30	6:30	--	--	--	8:00	8:00	8:00	--	--	--		Min.
	c) 100 m Schwimmen	--	--	--	4:04	3:56	3:48	--	--	--	3:54	3:46	3:38		Min.
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	18	20	22	--	--	--	20	22	26	--	--	--		Ringe
	b) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	18	20	22	--	--	--	20	22	26	--	--	--		Ringe
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	--	--	--	--	--	--	--	--		Ringe
	d) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	23	24	--	--	--	--	--	--		Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	--	--		Ringe
	f) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	24		Ringe
	g) Basketballzielwurf (600 g) 3,25 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	2	3	4	--	--	--	3	3	4		Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:05	1:00	0:55	0:42	0:40	0:38	0:50	0:45	0:40	0:38	0:36	0:34		Min.
	b) 200 m Rollstuhlfahren	2:10	2:00	1:50	--	--	--	1:40	1:30	1:20	--	--	--		Min.
	c) 400 m Rollstuhlfahren	--	--	--	2:48	2:40	2:32	--	--	--	2:32	2:24	2:16		Min.
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,80	8,30	8,80	--	--	--	--	--	--	--	--	--		m
	b) Kugelstoßen	--	--	--	3,55	3,70	3,85	2,00	2,10	2,20	4,25	4,55	4,85		m
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	4	4	4		kg
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	9,60	9,90	10,20	--	--	--	12,30	12,90	13,50		m
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,40	4,50	4,70	--	--	--	6,80	7,30	7,80	--	--	--		m
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	9,20	9,50	9,80	--	--	--	11,90	12,50	13,10		m
f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	140	145	150	150	155	160	145	150	155	155	160	165		Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	125	125	125	--	--	--	150	150	150	--	--	--		m
	b) 300 m Schwimmen	--	--	--	13:30	12:50	12:10	--	--	--	13:40	12:40	11:40		Min.
	c) 400 m Rollstuhlfahren	5:20	5:00	4:40	--	--	--	4:20	4:00	3:40	--	--	--		Min.
	d) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	11:30	11:00	10:30	--	--	--	10:30	10:00	9:30		Min.
	e) Ski-Schlitten in beliebiger Zeit	--	--	--	2	2,5	3	--	--	--	3	4	4		km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008	
Name:			Vorname:								Geburtstag:				
Strasse:			Ort:								PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: G VII - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			20												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) Dauerschwimmen	7:00	7:00	7:00	--	--	--	9:00	9:00	9:00	--	--	--	Min.	
	c) 100 m Schwimmen	--	--	--	3:44	3:36	3:28	--	--	--	3:34	3:26	3:18	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	18	20	22	--	--	--	20	22	24	--	--	--	Ringe	
	b) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	18	20	22	--	--	--	20	22	24	--	--	--	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	24	25	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	e) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	--	--	Ringe	
	f) Speerzielwurf (600 g) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	24	Ringe	
	g) Basketballzielwurf (600 g) 3,25 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	2	3	4	--	--	--	3	3	4	Punkte	
3	a) 100 m Rollstuhlfahren (80 g)	1:00	0:55	0:50	0:45	0:40	0:35	0:50	0:45	0:40	0:36	0:34	0:32	Min.	
	b) 200 m Rollstuhlfahren	2:00	1:50	1:40	--	--	--	1:40	1:30	1:20	--	--	--	Min.	
	c) 400 m Rollstuhlfahren	--	--	--	3:00	2:40	2:20	--	--	--	2:24	2:16	2:08	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,90	8,40	8,90	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b) Kugelstoßen	--	--	--	4,35	4,50	4,65	2,00	2,10	2,20	4,75	5,05	5,35	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	4	4	4	kg	
	c) Diskuswurf (1 kg)	--	--	--	10,60	10,90	11,20	--	--	--	13,50	14,10	14,70	m	
	d) Keuleweitwurf (397 g)	4,50	4,70	4,90	--	--	--	6,80	7,30	7,80	--	--	--	m	
	e) Speerwurf (600 g)	--	--	--	10,20	10,50	10,80	--	--	--	13,10	13,70	14,30	m	
	f) Bogenschießen (30 m Entfernung - 30 Pfeile)	--	--	--	155	160	165	--	--	--	160	165	170	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	125	125	125	--	--	--	150	150	150	--	--	--	m	
	b) 300 m Schwimmen	--	--	--	12:40	11:50	11:10	--	--	--	12:40	11:40	10:40	Min.	
	c) 400 m Rollstuhlfahren	4:40	4:20	4:00	--	--	--	4:00	3:40	3:20	--	--	--	Min.	
	d) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	12:15	11:00	9:45	--	--	--	10:00	9:30	9:00	Min.	
	e) Ski-Schlitten in beliebiger Zeit	--	--	--	2,5	3	3	--	--	--	3	4	4	km	
Prüferin/Prüfer:			Prüflichsnummer:				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:				

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS			Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008				
Name:			Vorname:							Geburtsdatum:							
Strasse:			Ort:							PLZ:							
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold " 9" - 10. Gold "10"																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen			Behinderungsklasse: H I - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker														
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0										Schule/Verein				
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen			
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift			
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	25	25	--	--	--	25	25	25	--	--	--	m			
	b) Dauerschwimmen	4:30	4:30	4:30	6:00	6:00	6:00	5:00	5:00	5:00	6:00	6:00	6:00	Min.			
	c) 25 m Schwimmen	--	--	--	2:20	2:15	2:10	--	--	--	2:00	1:55	1:50	Min.			
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	20	21	22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe			
	b) Keulezielwurf (397 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	20	21	22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe			
	c) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	20	21	22	18	19	20	21	22	23	Ringe			
3	a) 50 m Rollstuhlfahren (Arm-Antrieb)	4:25	4:10	3:55	3:40	3:25	3:10	4:05	3:50	3:35	3:20	3:05	2:50	Min.			
	b) 100 m Rollstuhlfahren (Bein-Antrieb)	3:25	3:10	2:55	2:40	2:25	2:10	3:05	2:50	2:35	2:20	2:05	1:50	Min.			
4	a) Keuleweitwurf (397 g)	3,00	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	3,50	4,00	4,50	5,80	6,30	6,80	m			
	b) Kugelstoßen	--	--	--	1,30	1,50	1,70	--	--	--	1,60	1,80	2,00	m			
	c) Kugelgewicht	--	--	--	2	2	2	--	--	--	2	2	2	kg			
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	25	25	25	50	50	50	25	25	25	50	50	50	m			
	b) 100 m Rollstuhlfahren (Arm-Antrieb)	9:30	9:00	8:30	8:00	7:30	7:00	8:40	8:10	7:50	7:10	6:50	6:10	Min.			
	c) 400 m Rollstuhlfahren (Bein-Antrieb)	13:40	12:40	11:40	10:40	9:40	8:40	12:20	11:20	10:20	9:20	8:20	7:20	Min.			

Prüferin/Prüfer:	Prüflicenznummer:	Altersklasse bitte markieren	Nr. der Urkunde:
------------------	-------------------	-------------------------------------	------------------

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS		Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008		
Name:		Vorname:									Geburtsdatum:				
Strasse:		Ort:									PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen		Behinderungsklasse: H II - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker													
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre		Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre		20													
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) 25 m Schwimmen	2:15	2:10	2:05	2:00	1:55	1:50	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	Min.	
	b) Dauerschwimmen	4:30	4:30	4:30	6:00	6:00	6:00	5:00	5:00	5:00	6:00	6:00	6:00	Min.	
2	a) Keulezielwurf (397 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	18	19	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	21	22	23	19	20	21	22	23	24	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	23	24	Ringe	
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	2:50	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00	1:50	Min.	
	b) 200 m Rollstuhlfahren	6:00	5:40	5:20	5:00	4:40	4:20	5:40	5:20	5:00	4:40	4:20	4:00	Min.	
	c) 400 m Dreiradfahren	--	--	--	2:40	2:30	2:20	--	--	--	2:20	2:10	2:00	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	6,00	6,50	7,00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b) Keuleweitwurf (397 g)	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	6,30	6,80	7,30	7,80	8,30	8,80	m	
	c) Kugelstoßen	--	--	--	1,40	1,60	1,80	1,80	2,00	2,20	1,80	2,00	2,20	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	3	3	3	kg	
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	--	--	--	110	120	130	--	--	--	120	130	140	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	50	50	50	100	100	100	50	50	50	100	100	100	m	
	b) 400 m Rollstuhlfahren	12:00	11:20	10:40	--	--	--	9:30	9:00	8:30	--	--	--	Min.	
	c) 800 m Rollstuhlfahren	--	--	--	20:00	18:40	17:20	--	--	--	18:40	17:20	16:00	Min.	
	d) 1.000 m Dreiradfahren	--	--	--	--	--	--	7:00	6:30	6:00	--	--	--	Min.	
	e) 1.500 m Dreiradfahren	--	--	--	10:30	10:00	9:30	--	--	--	9:30	9:00	8:30	Min.	
Prüferin/Prüfer:		Prüflicenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS		Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008		
Name:		Vorname:									Geburtsdatum:				
Strasse:		Ort:									PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen		Behinderungsklasse: H III - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker													
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre		Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre		2 0													
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) 25 m Schwimmen	2:05	2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	--	--	--	--	--	--		Min.
	b) 50 m Schwimmen	--	--	--	--	--	--	3:30	3:20	3:10	3:00	2:50	2:40		Min.
	c) Dauerschwimmen	5:00	5:00	5:00	7:00	7:00	7:00	6:00	6:00	6:00	8:00	8:00	8:00		Min.
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	23	24	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--		Ringe
	b) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	23	24	20	21	22	--	--	--		Ringe
	c) Keulezielwurf (397 g) 3 m bis zur Mitte Kreis 1)	23	24	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--		Ringe
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	23	24	20	21	22	23	24	25		Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	24	25		Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	2:50	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00	2:20	2:10	2:00	1:50	1:40	1:30		Min.
	b) 200 m Rollstuhlfahren	5:40	5:40	5:00	4:40	4:20	4:00	4:40	4:20	4:00	3:10	3:00	2:50		Min.
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	4,80	5,30	5,80	--	--	--	--	--	--	--	--	--		m
	b) Keuleweitwurf (397 g)	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	8,30	8,80	9,30	9,80	10,30	10,80		m
	c) Kugelstoßen	--	--	--	1,60	1,80	2,00	2,60	2,80	3,00	3,50	3,75	4,00		m
	d) Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	3	3	3		kg
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	--	--	--	120	130	140	--	--	--	130	140	150		Ringe
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	75	75	--	--	--	75	75	75	--	--	--		m
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00		Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	20:00	19:00	18:00	17:00	16:00	15:00	18:00	17:00	16:00	15:00	14:00	13:00		Min.
Prüferin/Prüfer:		Prüflicenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS		Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008		
Name:		Vorname:									Geburtsdatum:				
Strasse:		Ort:									PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen		Behinderungsklasse: H IV - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker													
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre		Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung								
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre		20										Schule/Verein			
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) 50 m Schwimmen	3:20	3:10	3:00	2:50	2:40	2:30	3:10	3:00	2:50	2:40	2:30	2:20	Min.	
	b) Dauerschwimmen	6:30	6:30	6:30	7:30	7:30	7:30	7:00	7:00	7:00	8:00	8:00	8:00	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	19	20	21	22	23	24	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	19	20	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	c) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	23	24	21	22	23	24	25	26	Ringe	
	d) Speerzielwurf (400 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	24	25	26	--	--	--	Ringe	
	e) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	25	26	Ringe	
3	a) 400 m Dreiradfahren	2:50	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00	2:30	2:20	2:10	2:00	1:50	1:40	Min.	
	b) 800 m Dreiradfahren	--	--	--	5:00	4:45	4:30	--	--	--	4:20	4:00	3:40	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,00	8,00	9,00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	b) Keuleweitwurf (397 g)	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	10,30	10,80	11,30	11,80	12,30	12,80	m	
	c) Kugelstoßen	--	--	--	3,50	3,80	4,10	4,80	5,10	5,40	4,80	5,10	5,40	m	
	Kugelgewicht	--	--	--	3	3	3	2	2	2	3	3	4	kg	
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	--	--	--	120	130	140	--	--	--	130	140	150	Ringe	
5	a) Dauerschwimmen	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	m	
	b) 2.000 m Dreiradfahren	19:30	18:30	17:30	--	--	--	17:30	17:00	16:30	--	--	--	Min.	
	c) 3.000 m Dreiradfahren	--	--	--	18:00	17:30	17:00	--	--	--	17:00	16:30	15:00	Min.	
Prüferin/Prüfer:		Prüfenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:			

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS		Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend											Ab 2008	
Name:		Vorname:									Geburtsdatum:			
Strasse:		Ort:									PLZ:			
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen		Behinderungsklasse: H V - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker												
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre		Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						Schule/Verein	
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre		2 0												
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
1	a) 50 m Schwimmen	2:50	2:40	2:30	2:30	2:20	2:10	2:40	2:30	2:20	2:20	2:10	2:00	Min.
	b) Dauerschwimmen	6:00	6:00	6:00	8:00	8:00	8:00	7:00	7:00	7:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	21	22	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Schlagballzielwurf (80 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	21	22	23	--	--	--	Ringe
	c) Schlagballzielwurf (80 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	23	24	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	21	22	24	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	21	22	23	--	--	--	Ringe
	f) Keulezielwurf (397 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	23	24	--	--	--	23	24	25	Ringe
	g) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	26	27	Ringe
3	a) 50 m Lauf	15,5	15,0	14,5	--	--	--	15,0	14,5	14,0	--	--	--	Sek.
	b) 100 m Lauf	--	--	--	27,0	26,0	25,0	--	--	--	25,0	24,0	23,0	Sek.
	c) 400 m Dreiradfahren	3:10	3:00	2:50	2:40	2:30	2:20	2:50	2:40	2:30	2:20	2:10	2:00	Min.
	d) 1.000 m Radfahren	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	Min.
4	a) Keuleweitwurf (397 g)	8,00	8,30	9,00	9,50	10,00	10,50	9,30	9,80	10,30	14,00	14,30	15,00	m
	c) Kugelstoßen	3,70	4,00	4,30	3,70	4,00	4,30	4,90	5,15	5,40	4,90	5,15	5,40	m
	Kugelgewicht	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	kg
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	--	--	--	130	140	150	--	--	--	140	150	160	Ringe
5	a) Dauerschwimmen	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	Min.
	b) 2.000 m Dreiradfahren	19:30	18:30	17:30	--	--	--	18:00	17:00	16:00	--	--	--	Min.
	c) 3.000 m Dreiradfahren	--	--	--	15:30	14:30	14:00	--	--	--	15:00	14:00	13:00	Min.
	d) 2.000 m Radfahren	16:30	16:00	15:30	--	--	--	15:30	15:00	14:30	--	--	--	Min.
	e) 3.000 m Radfahren	--	--	--	13:40	13:10	12:40	--	--	--	12:40	11:40	10:40	Min.
Prüferin/Prüfer:		Prüfenziffernummer:					Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtsdatum:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" - 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: H VI - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) 100 m Schwimmen	5:00	4:50	4:40	4:30	4:20	4:10	5:00	4:50	4:40	4:30	4:20	4:10	Min.	
	b) Dauerschwimmen	7:00	7:00	7:00	9:00	9:00	9:00	7:00	7:00	7:00	10:00	10:00	10:00	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	23	24	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Schlagballzielwurf (80 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	24	25	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	c) Schlagballweitwurf (80 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15,00	17,00	19,00	Ringe	
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	19	20	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	e) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	19	20	21	--	--	--	Ringe	
	f) Keulezielwurf (397 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	24	25	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	g) Weitsprung aus dem Raum	--	--	--	1,80	2,00	2,20	--	--	--	2,60	2,80	3,00	m	
	h) Speerzielwurf (400 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	22	23	24	--	--	--	Ringe	
	i) Speerzielwurf (600 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	26	27	Ringe	
3	a) 50 m Lauf	15,0	14,3	14,0	--	--	--	14,0	13,3	13,0	--	--	--	Sek.	
	b) 100 m Lauf	--	--	--	26,0	25,0	24,0	--	--	--	24,0	23,0	22,0	Sek.	
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	1:24	1:21	1:18	1:15	1:10	1:00	--	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	2:34	2:31	2:28	2:25	2:22	2:19	Min.	
4	a) Keuleweitwurf (397 g)	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	11,00	11,50	12,00	--	--	--	m	
	b) Kugelstoßen	3,60	4,00	4,40	4,00	4,40	4,80	5,40	6,00	6,60	5,40	6,00	6,60	m	
	c) Kugelgewicht	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	kg	
	d) Speerwurf (600 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	11,00	12,00	13,00	m	
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	--	--	--	130	140	150	--	--	--	140	150	160	Ringe	
5	a) Dauerschwimmen	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	12:00	12:00	12:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:40	8:10	7:40	--	--	--	8:30	8:00	7:30	Min.	
	c) 2.000 m Radfahren	16:00	15:30	15:00	9:30	9:00	8:30	15:00	14:30	14:00	--	--	--	Min.	
	d) 3.000 m Radfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	13:30	13:00	12:30	Min.	

Prüferin/Prüfer:

Prüfplatennummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtsdatum:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: H VII - Cerebralparese/Spastikerinnen/Spastiker											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) 100 m Schwimmen	6:20	5:50	5:20	4:50	4:20	4:10	4:40	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50	Min.	
	b) Dauerschwimmen	8:00	8:00	8:00	9:00	9:00	9:00	8:00	8:00	8:00	10:00	10:00	10:00	Min.	
2	a) Schlagballzielwurf (80 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	23	24	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Schlagballzielwurf (80 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	24	25	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	c) Schlagballweitwurf (80 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	19	20	21	--	--	--	20	21	22	--	--	--	Ringe	
	e) Keulezielwurf (397 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	24	25	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	f) Keulezielwurf (397 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26	27	28	Ringe	
	g) Weitsprung aus dem Raum	--	--	--	2,50	2,80	3,10	--	--	--	2,80	3,00	3,20	m	
	h) Hochsprung	--	--	--	0,80	0,90	1,00	--	--	--	0,90	1,00	1,10	Ringe	
	i) Speerzielwurf (400 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	21	22	23	--	--	--	Ringe	
	j) Speerzielwurf (400 g) 9 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26	27	28	Ringe	
3	a) 50 m Lauf	14,5	14,0	13,5	--	--	--	13,5	13,0	12,5	--	--	--	Sek.	
	b) 100 m Lauf	--	--	--	23,0	22,0	21,0	--	--	--	22,0	21,0	20,0	Sek.	
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	1:35	1:30	--	--	--	--	1:30	1:25	Min.	
	d) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	1:09	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	2:31	2:28	2:25	2:22	2:19	2:16	Min.	
4	a) Keuleweitwurf (397 g)	8,00	9,00	10,00	11,00	11,50	12,00	12,00	12,50	13,00	--	--	--	m	
	b) Kugelstoßen	3,80	4,20	4,60	4,20	4,40	4,40	5,80	6,40	7,00	4,80	5,40	6,00	m	
	c) Kugelgewicht	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	4	kg	
	d) Speerwurf (800 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	12,00	13,00	14,00	m	
	e) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	--	--	--	140	150	160	--	--	--	140	150	160	Ringe	
5	a) Dauerschwimmen	13:00	13:00	13:00	15:00	15:00	15:00	13:00	13:00	13:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	8:00	7:30	7:00	Min.	
	c) 2.000 m Radfahren	15:30	15:00	14:30	9:20	8:50	8:20	14:30	14:00	13:30	--	--	--	Min.	
	d) 3.000 m Radfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	13:00	12:30	12:00	Min.	

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008			
Name:				Vorname:						Geburtsdatum:							
Strasse:				Ort:						PLZ:							
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: I - Lern - Behinderte													
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung						Jahr der letzten Prüfung							
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0												Schule/Verein	
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen			
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift			
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m			
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:45	9:45	8:45	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.			
2	a) Hochsprung	0,55	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,60	0,70	0,80	1,00	1,05	1,10	m			
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	1,60	1,80	2,00	2,25	2,50	2,75	2,10	2,30	2,60	3,00	3,50	4,00	m			
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt			
3	a) 50 m Lauf	12,2	11,8	11,4	11,0	--	--	11,2	10,8	10,4	10,0	--	--	Sek.			
	b) 75 m Lauf	--	--	--	14,0	13,5	13,0	--	--	--	13,5	13,0	12,5	Sek.			
	c) 100 m Lauf	--	--	--	--	19,0	18,4	--	--	--	--	17,0	16,2	Sek.			
	d) 300 m Inline-Skating (1)	1:17	1:12	1:07	1:05	1:03	0:59	--	--	--	--	--	--	Min.			
	e) 500 m Inline-Skating (1)	--	--	--	--	--	--	2:10	1:58	1:51	1:43	1:38	1:33	Min.			
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:15	1:10	1:05	1:03	1:01	0:57	1:05	1:00	0:55	--	--	--	Min.			
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:22	1:16	1:13	Min.			
Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	8,00	10,00	14,00	--	--	--	15,00	17,00	20,00	--	--	--	m			
	b) Wurfballweitwurf (200 g)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	20,00	23,00	26,00	m			
	c) Keuleweitwurf (387 g)	7,00	8,00	9,00	--	--	--	8,00	9,00	10,00	--	--	--	m			
	d) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	22,00	25,00	28,00	m			
	e) Kugelstoßen	--	--	--	3,60	4,80	5,20	--	--	--	6,25	6,50	7,00	m			
	f) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	6,00	7,40	8,20	--	--	--	10,00	10,00	11,00	m			
	g) Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg			
5	a) 100 m Schwimmen	4:10	3:50	3:30	3:20	3:10	3:00	3:30	3:10	2:50	2:40	2:30	2:20	Min.			
	b) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m			
	c) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	5:30	5:00	4:30	Min.			
	d) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	11:00	10:00	9:00	Min.			
	e) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17:00	15:00	Min.			
	f) Radfahren	15:00	22:00	19:00	37:00	34:00	31:00	14:00	21:00	18:00	35:00	32:30	30:00	Min.			
	g) Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km			
	h) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	2,5	4	5	5	5	2,5	3	4	5	8	10	km			
	i) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	125	150	200	--	--	--	m			
j) 500 m Schwimmen	--	--	--	21:30	19:30	17:30	--	--	--	18:00	17:00	16:00	Min.				
k) 5.000 m Inline-Skating (1)	--	--	--	25:30	22:30	20:30	--	--	--	19:30	16:00	15:00	Min.				
Prüferin/Prüfer:				Prüflizenznummer:						Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:			
1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)																	
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt																	
Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB																	

DOSB - DBS							Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend							Ab 2008		
Name:							Vorname:					Geburtsdatum:				
Strasse:							Ort:					PLZ:				
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen							Sportabzeichen für Menschen mit einer geistigen Behinderung (J)									
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre							Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung				
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre							2 0					Schule/Verein				
Übung			weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
			8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a)	Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	m	
2	a)	Standweitsprung	0,70	0,80	0,90	1,05	1,20	1,30	0,80	0,90	1,00	1,15	1,30	1,45	m	
	b)	Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	1,60	1,70	1,80	2,00	2,20	2,40	1,70	1,80	1,90	2,10	2,30	2,50	m	
	c)	Hochsprung	0,50	0,55	0,60	0,70	0,75	0,80	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,85	m	
	d)	beliebiger Sprung vom 1-m-Brett												gekonnt		
Der Sprung vom 1-m-Brett darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																
3	a)	50 m Lauf	12,5	12,0	11,5	11,2	10,9	10,6	12,0	11,5	11,0	10,7	10,4	10,0	Sek.	
	b)	100 m Lauf	--	--	--	21,0	20,0	19,5	--	--	--	20,0	19,0	18,5	Sek.	
	c)	300 m Inline-Skating 1)	1:18	1:12	1:05	1:07	1:00	0:57	--	--	--	--	--	--	Min.	
	d)	500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:20	2:05	1:57	1:56	1:49	1:46	Min.	
	e)	500 m Radfahren mit fliegender Start	--	--	--	1:50	1:45	1:40	--	--	--	1:40	1:35	1:30	Min.	
4	a)	Schlagball 80 g	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	19,00	12,00	14,00	16,00	18,00	20,00	22,00	m	
	b)	Wurfball 200 g	--	--	--	12,00	13,00	14,00	--	--	--	16,00	17,00	18,00	m	
	c)	Kugel	--	--	--	--	4,00	4,50	--	--	--	--	5,00	5,50	m	
		Kugelgewicht	--	--	--	--	3	3	--	--	--	--	4	4	kg	
	d)	Medizinball 1 kg (beidhändig)	2,40	2,70	3,00	3,50	3,75	4,00	3,00	3,30	3,60	4,50	4,75	5,00	m	
e)	100 m Schwimmen	4:10	4:00	3:50	3:40	3:30	3:20	4:00	3:40	3:20	3:10	3:00	2:50	Min.		
5	a)	800 m Lauf	6:40	6:20	6:00	6:00	5:50	5:40	6:00	5:40	5:20	--	--	--	Min.	
	b)	1000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:00	7:45	7:30	Min.	
	c)	1500 m Lauf	--	--	--	12:30	12:20	12:10	--	--	--	12:00	11:40	11:30	Min.	
	d)	Radfahren	14:00	21:00	19:00	35:00	34:00	33:00	13:00	20:00	18:00	34:00	33:00	32:00	Min.	
		Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	e)	5 km Wandern	75:00	75:00	75:00	70:00	70:00	--	75:00	75:00	75:00	70:00	70:00	--	Min.	
	f)	10 km Wandern	--	--	--	140:00	140:00	140:00	--	--	--	140:00	140:00	140:00	Min.	
	g)	Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	km	
	h)	Dauerschwimmen	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	--	--	--	Min.	
	i)	500 m Schwimmen	--	--	--	21:30	19:30	17:30	--	--	--	19:00	18:00	17:00	Min.	
j)	5000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	25:00	23:00	22:00	--	--	--	24:00	22:00	21:00	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

- 1) Siehe Hinweis im grünen Ordner (Anhang)
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

Behinderungsklasse: A - Frauen und Männer - Allgemeine Behinderung

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	8:00	8:45	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	6:30	7:00	7:30	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
	a) Hochsprung	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	m
2	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,30	3,05	2,80	--	--	--	--	--	--	--	--	4,25	4,15	4,00	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,50	1,40	1,30	1,20	1,05	1,00	1,00	0,95	--	--	--	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	m
	a) 50 m Lauf	--	--	10,0	10,4	10,8	11,2	12,0	12,4	12,8	13,2	14,2	--	--	--	9,0	9,4	9,8	10,2	11,0	11,4	11,8	12,2	Sek.
3	b) 100 m Lauf	16,8	17,8	19,3	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	14,2	14,7	15,5	17,1	18,0	19,0	20,1	21,2	22,5	23,9	24,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:12	1:16	1:20	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 1.000 m Lauf	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	4:40	5:10	5:40	6:10	6:40	7:10	7:40	8:10	8:40	9:10	9:40	Min.
	e) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:00	1:03	1:06	1:12	1:15	1:18	1:21	1:27	1:30	1:33	1:36	Min.
	g) 300 m Inline Skating 1)	0:49	0:50	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:24	1:26	1:30	1:33	1:35	1:38	1:42	1:45	--	--	--	Min.
	4	a) Kugelstoßen	6,00	5,80	5,40	5,20	5,20	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	8,00	7,75	7,50	7,00	6,75	6,50	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50
b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		10,00	9,60	8,80	8,40	8,40	8,00	7,60	7,20	6,80	6,40	6,00	14,00	13,50	13,00	12,00	11,50	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	m
Kugelgewicht		4	4	4	4	3	3	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
c) Schleuderballweitwurf (1 kg)		25,00	24,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	--	--	--	--	--	--	23,50	21,00	20,00	19,00	18,00	m
d) Medizinballweitwurf (2kg)		--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m
e) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)		--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32,00	31,00	30,00	28,00	26,50	25,00	--	--	--	--	--	m
5	f) 100 m Schwimmen	2:20	2:32	2:52	3:07	3:22	3:37	3:52	4:15	4:30	4:45	5:00	1:50	2:00	2:10	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:30	3:40	4:00	Min.
	a) 2.000 m Lauf	13:00	14:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30	22:00	22:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:30	16:00	18:00	19:00	20:45	22:15	23:45	25:15	27:00	28:30	30:00	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	28:00	30:00	33:00	36:00	38:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:30	24:00	25:30	27:00	--	--	--	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:30	21:30	22:30	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	31:00	34:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	27:00	29:00	31:30	34:00	36:30	39:00	41:30	44:30	47:30	50:30	53:30	Min.
	f) 20 km Radfahren	65:00	67:30	70:00	72:30	77:30	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	65:00	67:50	72:30	77:30	82:30	87:30	Min.
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	4	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km
	h) 5.000 m Inline Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	35:00	38:00	41:00	44:00	47:00	--	--	--	Min.
	j) 5 km Walking oder Nordic Walking	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	70:00	75:00	55:00	55:00	55:00	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	70:00	Min.
	k) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	l) Kegeln Bohle	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	675	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	Holz
Schere		530	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz
Bowling		525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	595	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	Pins
Asphalt		410	398	385	373	360	348	335	323	310	298	286	475	463	450	438	425	413	400	388	375	363	351	Holz

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: B I - Frauen und Männer - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen										Männer										erzielte Leistungen			
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74		75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	8:30	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	7:00	7:45	8:25	9:15	9:45	10:15	10:45	11:45	12:15	12:45	13:15	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) Hochsprung	0,95	0,90	0,80	0,85	0,70	0,65	0,60	0,55	0,55	0,50	0,45	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,85	2,60	2,35	--	--	--	--	--	--	--	--	3,50	3,30	3,10	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	m	
	d) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																				gekonnt			
3	a) 50 m Lauf	9,6	10,0	10,8	11,2	11,4	12,0	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	8,6	9,0	9,4	10,2	10,6	11,0	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4	Sek.	
	b) 100 m Walking	0:40	0:42	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:04	36,0	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	62,0	Sek.	
	c) 400 m Walking	2:46	2:58	3:22	3:34	3:46	3:58	4:22	4:34	4:45	4:58	5:10	2:30	2:42	2:54	3:18	3:30	3:42	3:54	4:18	4:30	4:42	4:54	Min.	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:03	1:06	1:09	1:15	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	Min.	
	f) 300 m Inline Skating 1)	0:56	0:56	0:57	0:57	0:58	1:00	1:03	1:05	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	g) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:43	1:45	1:49	1:51	1:52	1:54	1:55	2:01	--	--	--	Min.	
4	a) Kugelstoßen	5,80	5,60	5,20	5,00	5,00	4,80	4,55	4,30	4,05	3,80	3,65	7,35	7,10	6,85	6,35	6,10	5,85	5,85	5,60	5,35	5,10	4,85	m	
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,50	9,10	8,30	7,90	7,90	7,50	7,10	6,70	6,30	5,90	5,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,50	10,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	23,00	22,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m	
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m	
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m	
f) 100 m Schwimmen	2:42	2:52	3:12	3:27	3:42	3:57	4:12	4:30	4:45	5:00	5:15	2:05	2:15	2:25	2:45	2:55	3:05	3:15	3:35	3:45	3:55	4:05	Min.		
5	a) 1.000 m Lauf	6:30	7:00	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	Min.	
	c) 500 m Schwimmen	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	29:30	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.	
	d) 1.000 m Schwimmen	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 20 km Radfahren	72:00	72:30	75:00	77:30	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	70:00	72:30	77:30	82:30	87:30	92:30	Min.	
	f) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km	
	g) 5.000 m Inline Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	30:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	h) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32:00	32:30	34:00	38:00	41:30	46:30	52:00	57:00	--	--	--	Min.	
	i) 5 km Walking oder Nordic Walking	65:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	70:00	75:00	80:00	80:00	80:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	70:00	75:00	Min.	
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	Min.	
	k) Kegeln Bohle	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	Holz	
Schere	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	375	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	Holz		
Bowling	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	Pins		
Asphalt	395	383	370	358	345	333	320	308	295	283	271	460	448	435	423	410	398	385	373	360	348	336	Holz		

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: B II - Frauen und Männer - Einseitige Beinbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen	
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) Hochsprung	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,45	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m		
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,05	1,80	1,70	--	--	--	--	--	--	--	2,70	2,50	2,30	--	--	--	--	--	--	--	--	m		
	c) Standweitsprung	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,60	2,00	1,90	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30	1,10	1,00	0,90	0,80	m	
	d) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																					gekonnt		
3	a) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	0:40	0:42	0:44	0:48	0:50	0:52	0:54	0:58	1:00	1:02	1:04	Min.	
	b) 400 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	3:00	3:12	3:36	3:48	4:00	4:12	4:36	4:48	5:00	5:12	5:14	2:46	2:58	3:10	3:34	3:46	3:58	4:10	4:34	4:46	4:58	5:10	Min.	
	c) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:49	0:51	0:55	0:57	0:59	1:01	1:05	1:07	1:09	1:11	1:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:08	1:11	1:14	1:20	1:23	1:26	1:29	1:35	1:38	1:41	1:44	Min.	
		Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																							
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,70	3,50	3,30	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	m	
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,40	7,00	6,60	6,20	5,80	5,40	5,00	12,30	11,80	11,30	10,30	9,80	9,30	9,30	8,80	8,30	7,80	7,30	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	--	--	--	--	--	--	--	18,50	16,00	15,00	14,00	13,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	27,00	26,00	25,00	23,00	21,50	20,00	--	--	--	--	--	m	
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,50	5,00	4,50	4,00	--	--	--	--	--	--	--	7,50	7,00	6,50	6,00	m	
f) 100 m Schwimmen	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	3:50	4:00	4:10	4:20	Min.		
5	a) 1.000 m Schwimmen	38:00	41:00	44:00	--	--	--	--	--	--	--	--	32:00	35:00	38:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 500 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	--	--	--	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	Min.	
	c) 20 km Radfahren	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	87:30	92:30	97:30	102:30	107:30	112:30	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	72:30	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	Min.	
	d) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km	
	e) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	Min.
	f) 5 km Walking oder Nordic Walking	65:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	70:00	75:00	80:00	80:00	80:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	70:00	75:00	Min.	
	g) Kegeln Bohle	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	495	Holz	
	Schere	500	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	Holz	
Bowling	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	560	545	530	515	505	495	480	465	450	430	410	Pins		
Asphalt	380	368	355	344	330	318	305	293	280	268	256	445	433	420	408	395	383	370	358	345	333	321	Holz		

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: B III - Frauen und Männer - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:30	10:15	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	8:00	8:45	9:15	10:15	10:45	11:15	11:45	12:45	13:15	13:45	14:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,50	0,45	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	m
	b) Standweitsprung	1,50	1,40	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	1,00	0,90	0,80	0,70	m
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																					gekonnt	
3	a) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	0:44	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	Min.
	b) Geschicklichkeitsgehen	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	m
	c) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:52	0:54	0:58	1:00	1:02	1:04	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:15	1:18	1:21	1:27	1:30	1:33	1:36	1:42	1:46	1:48	1:50	Min.
		Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																						
4	a) Kugelstoßen	5,30	5,10	4,70	4,50	4,50	4,30	4,05	3,80	3,55	3,30	3,05	6,65	6,40	6,15	5,65	5,40	5,15	5,15	4,90	4,65	4,40	4,25	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,50	8,10	7,30	6,90	6,90	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	4,50	11,70	11,20	10,70	9,70	9,20	8,70	8,70	8,20	7,70	7,20	6,70	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	19,00	18,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	--	--	--	--	--	15,50	12,00	12,00	11,00	10,00		m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24,00	23,00	22,00	20,00	18,50	17,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	5,25	4,75	4,25	3,75	--	--	--	--	--	--	--	7,25	6,75	6,25	5,75		m
f) 100 m Schwimmen	2:57	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	2:35	2:45	2:55	3:15	3:25	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:40	Min.	
5	a) 5 km Walking	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	55:00	58:00	61:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3 km Walking	40:00	42:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	37:00	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	52:00	Min.
	c) 2 km Walking	--	--	27:00	28:30	30:00	31:00	33:00	34:30	36:00	37:30	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 1.000 m Schwimmen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	34:00	37:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Schwimmen	19:30	20:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:00	26:00	27:00	Min.
	f) 300 m Schwimmen	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:30	25:00	26:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10 km Radfahren	38:30	40:30	42:30	45:30	47:30	51:30	55:30	59:30	63:30	67:30	71:30	31:00	33:00	35:00	37:00	39:00	43:00	45:00	50:00	52:00	55:00	58:00	Min.
	h) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	6	6	4	4	4	4	3	3	2	2	2	8	8	8	6	6	5	5	4	4	4	4	km
	i) Kegeln Bohle	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	630	615	600	585	570	555	540	525	510	495	470	Holz
	Schere	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	Holz
Bowling	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Pins	
Asphalt	365	353	340	328	315	303	290	278	265	253	241	430	418	405	393	380	368	355	343	330	318	306	Holz	

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: C I - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen	
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) Hochsprung	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	0,45	0,45	0,40	1,10	1,05	1,00	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	m	
	b) Standweitsprung	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,70	0,65	1,40	1,35	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																					gekonnt		
3	a) 50 m Lauf	11,0	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4	14,2	14,6	15,0	15,4	15,8	10,0	10,4	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	13,6	14,0	14,4	14,8	Sek.	
	b) 100 m Walking	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	0:44	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	Min.	
	c) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:49	0:51	0:55	0:57	0:59	1:01	1:05	1:07	1:09	1:11	1:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:08	1:11	1:14	1:20	1:23	1:26	1:29	1:35	1:38	1:41	1:44	Min.	
		Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																							
4	a) Kugelstoßen	5,60	5,40	5,00	4,80	4,80	4,60	4,30	4,10	3,85	3,60	3,45	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	m	
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,40	7,00	6,60	6,20	5,80	5,40	5,00	12,30	11,80	11,30	10,30	9,80	9,30	9,30	8,80	8,30	7,80	7,30	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	--	--	--	--	--	--	--	19,50	17,00	16,00	15,00	14,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28,00	27,00	26,00	24,00	22,50	21,00	--	--	--	--	--	m	
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,50	5,00	4,50	4,00	--	--	--	--	--	--	--	7,50	7,00	6,50	6,00	m	
f) 100 m Schwimmen	3:35	3:50	4:15	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	2:35	2:45	2:55	3:15	3:25	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:40	Min.		
5	a) 3 km Walking	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	45:30	48:00	50:30	53:00	55:30	58:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	*42:00	45:00	47:00	49:00	51:00	Min.	
	b) 1.000 m Schwimmen	38:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	c) 500 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	29:30	31:30	--	--	--	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	Min.	
	d) 20 km Radfahren	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	87:30	92:30	97:30	102:30	107:30	112:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	75:00	77:30	82:30	87:30	92:30	97:30	Min.	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km	
	f) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	130:00	130:00	Min.	
	g) Kegeln Bohle	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	495	Holz	
Schere	500	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	Holz		
Bowling	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	560	545	530	515	505	495	480	465	450	430	410	Pins		
Asphalt	380	368	355	343	330	318	305	293	280	268	256	445	433	420	408	395	383	370	358	345	333	321	Holz		

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: C II - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett																							gekonnt
	b) Tauklettern aus dem Sitz	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	m hoch
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	22	21	19	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23									Ringe
	f) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--				23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	30,0	31,0	33,0	34,0	35,0	36,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	33,0	34,5	36,0	39,0	40,5	42,0	43,5	46,5	47,0	48,5	50,0	Sek.
	b) 100 m Rollstuhlfahren	0:40	0:42	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:04	0:32	0:34	0:36	0:40	0:42	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	Min.
	c) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	1x15	1x15	1x15	1x15	1x15	4x15	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	m
	d) Schedeboardfahren 2 x 15 m	20,0	21,0	23,0	24,0	25,0	26,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	17,0	18,0	19,0	21,0	22,0	23,0	24,0	26,0	27,0	28,0	29,0	Sek.
	e) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:52	0:54	0:58	1:00	1:02	1:04	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:15	1:18	1:21	1:27	1:30	1:33	1:36	1:42	1:45	1:48	1:51	Min.
		Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																						Hinweis
4	a) Kugelstoßen	5,20	5,00	4,60	4,40	4,40	4,20	3,95	3,70	3,45	3,20	3,05	6,40	6,15	5,90	5,40	5,15	4,90	4,90	4,65	4,40	4,15	3,85	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,10	7,70	6,90	6,50	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	4,50	4,10	11,20	10,70	10,20	9,20	8,70	8,20	8,20	7,70	7,20	6,70	6,20	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	19,00	18,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	--	--	--	--	--	--	17,50	15,00	14,00	13,00	12,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26,00	25,00	24,00	22,00	20,50	19,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,00	4,50	4,00	3,50	--	--	--	--	--	--	--	7,00	6,50	6,00	5,50	m
f) 100 m Schwimmen	3:50	4:05	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	3:15	3:25	3:35	3:55	4:05	4:15	4:25	4:45	4:55	5:05	5:15	Min.	
5	a) 500 m Schwimmen	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	22:00	23:00	24:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 300 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	--	--	--	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	Min.
	c) 10 km Radfahren	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	53:30	57:30	61:30	65:30	69:30	73:30	36:00	38:30	41:00	46:00	48:30	51:00	53:30	58:30	61:00	63:30	66:00	Min.
	d) Walking in beliebiger Zeit, ohne Pause	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	km
	e) Gehen nur bei Doppelter Oberschenkel Amputation	600	600	400	400	400	400	300	300	200	200	150	800	800	800	600	600	600	500	500	400	400	400	m
	f) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.
	g) Kegeln Bohle	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	615	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	Holz
	Schere	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	320	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	Holz
	Bowling	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	315	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	385	Pins
Asphalt	350	338	325	313	300	288	275	263	250	238	226	415	403	390	378	365	353	340	328	315	303	291	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: C III - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 100 m Schwimmen	7:30	8:15	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	5:00	5:20	5:40	6:20	6:40	7:00	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett																						gekonnt	
	b) Tauklettern aus dem Sitz	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	m hoch
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	21	20	19	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21									Ringe
	f) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--				21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	0:38	0:40	0:44	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	Min.
	b) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	4x15	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	m
	c) Schedebrettfahren 2 x 15 m	22,0	23,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	31,0	32,0	33,0	34,0	18,0	19,0	20,0	22,0	23,0	24,0	25,0	27,0	28,0	29,0	30,0	Sek.
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:00	1:02	1:06	1:08	1:10	1:12	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	1:45	1:48	1:51	1:54	Min.
	Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																					Hinweis		
4	a) Kugelstoßen	5,00	4,80	4,40	4,20	4,20	4,00	3,80	3,50	3,30	3,10	2,90	6,15	5,90	5,65	5,15	4,80	4,65	4,65	4,40	4,15	3,90	3,65	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,80	7,40	6,60	6,20	6,20	5,80	5,40	5,00	4,60	4,20	3,80	10,70	10,20	9,70	8,70	8,20	7,70	7,70	7,20	6,70	6,20	5,70	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	17,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	6,00	--	--	--	--	--	--	14,50	12,00	11,00	10,00	9,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23,00	22,00	21,00	19,00	17,30	16,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	4,75	4,25	3,75	3,25	--	--	--	--	--	--	--	6,75	6,25	5,75	5,25	m
f) 100 m Schwimmen												3:25	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:35	4:55	5:05	5:25	5:40	Min.	
5	a) 500 m Schwimmen	26:00	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23:00	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 300 m Schwimmen	--	--	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:30	29:00	30:30	32:00	--	--	--	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	26:30	Min.
	c) 10 km Radfahren	43:30	45:30	47:30	49:30	53:30	57:30	61:30	65:30	69:30	71:30	73:30	38:00	40:30	43:00	48:00	50:30	53:00	55:30	60:30	63:00	65:30	68:00	Min.
	d) Walking in beliebiger Zeit, ohne Pause	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	km
	e) Gehen nur bei Doppelter Oberschenkel Amputation	500	500	400	400	400	300	300	200	200	200	150	800	800	800	600	600	600	500	500	400	400	400	m
	f) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.
	g) Kegeln Bohle	510	495	480	465	450	435	420	380	365	350	335	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz
	Schere	440	425	410	395	380	365	350	310	295	280	275	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	Holz
Bowling	435	420	405	390	375	360	345	305	290	275	260	520	505	490	475	460	445	430	415	390	375	360	Pins	
Asphalt	310	295	280	265	250	235	220	205	190	175	160	400	393	386	370	360	345	330	315	300	287	276	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: D I - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen	
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		
1	a) 200 m Schwimmen	8:30	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	7:00	7:45	8:15	9:15	9:45	10:15	10:45	11:45	12:15	12:45	13:15	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) Hochsprung	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,30	3,05	2,80	--	--	--	--	--	--	--	--	4,25	4,15	4,00	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	--	--	--	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	m	
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,3	10,8	11,2	11,6	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	--	--	--	9,2	9,6	10,0	10,4	11,2	11,6	12,0	12,4	Sek.	
	b) 100 m Lauf	17,1	18,1	19,6	21,1	22,1	23,1	24,1	25,1	26,1	27,1	28,1	14,3	15,0	15,8	17,4	18,3	19,3	20,4	21,5	22,8	24,2	24,6	Sek.	
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	73,0	76,6	80,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.	
	d) 1.000 m Lauf	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	Min.	
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:50	0:51	0:52	0:54	0:56	0:58	1:00	1:02	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:25	1:28	1:31	1:35	1:37	1:40	1:43	1:46	--	--	--	Min.	
4	a) Kugelstoßen	5,75	5,55	5,15	4,95	4,95	4,75	4,55	4,35	4,15	3,90	3,65	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	--	--	--	--	--	--	22,50	20,00	19,00	18,00	17,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31,00	30,00	29,00	27,00	25,50	24,00	--	--	--	--	--	m	
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	--	m	
e) 100 m Schwimmen	2:37	2:47	3:07	3:20	3:37	3:52	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	2:00	2:10	2:20	2:40	2:50	3:00	3:10	3:30	3:40	3:50	4:00	Min.		
5	a) 2.000 m Lauf	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	21:30	22:00	22:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:00	15:00	16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	23:00	24:00	25:00	26:00	Min.	
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	28:00	30:00	33:00	36:00	38:00	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Schwimmen	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	29:30	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.	
	e) 1.000 m Schwimmen	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Radfahren	70:00	72:30	75:00	77:30	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	70:00	72:30	77:30	82:30	87:30	92:30	Min.	
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	19:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	34:00	36:00	39:00	42:00	47:00	--	--	--	Min.	
	i) 5 km Walking	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	75:00	75:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	Min.	
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.	
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	4	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km	
l) Kegeln Bohle		585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	Holz	
	Schere	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	375	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	Holz	
	Bowling	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	Pins	
	Asphalt	395	383	370	358	345	333	320	308	295	283	271	460	448	435	423	410	398	385	373	360	348	336	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: D II - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen										Männer										erzielte Leistungen		
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74		75-79	ab 80
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,55	0,55	0,50	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,10	2,85	2,60	--	--	--	--	--	--	--	--	4,00	3,85	3,75	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	--	--	--	1,80	1,70	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,2	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	--	--	--	9,4	9,8	10,2	10,6	11,4	11,8	12,2	12,6	Sek.
	b) 100 m Lauf	17,4	18,4	19,4	21,4	22,4	23,4	24,4	25,4	26,4	27,4	28,4	14,6	15,3	16,1	17,7	18,6	19,6	10,7	21,8	23,1	24,5	25,9	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	74,0	77,6	81,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	7:15	7:45	8:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	6:15	6:45	7:15	7:45	8:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:51	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:27	1:30	1:33	1:36	1:38	1:41	1:45	1:48	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,40	4,25	4,00	3,75	3,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	23,00	22,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,50	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,75	5,25	4,75	4,25	--	--	--	--	--	--	--	7,75	7,25	6,75	6,25	m
e) 100 m Schwimmen	2:52	3:02	3:22	3:42	4:07	4:22	4:37	4:52	5:07	5:22	5:37	2:15	2:25	2:35	2:55	3:05	3:15	3:25	3:45	3:55	4:05	4:15	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	13:20	14:20	16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:20	15:20	16:20	18:50	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	25:20	26:20	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:30	28:30	30:30	33:30	36:30	38:30	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:30	29:00	31:30	--	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:00	26:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	39:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	35:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Radfahren	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	87:30	92:30	97:30	102:30	107:30	112:30	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	72:30	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	19:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	30:30	31:00	34:00	36:00	39:00	42:00	47:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	75:00	75:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	4	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km
l) Kegeln Bohle		570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	485	Holz
	Schere	500	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	Holz
	Bowling	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	Pins
	Asphalt	380	368	355	343	330	318	305	293	280	268	256	445	433	420	408	395	383	370	358	345	333	321	Holz

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: D III - Frauen und Männer - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	8:30	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,45	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,90	2,65	2,40	--	--	--	--	--	--	--	--	3,75	3,65	3,50	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,65	--	--	--	1,70	1,60	1,50	1,40	1,20	1,10	1,00	0,90	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	11,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,0	13,4	13,8	14,2	--	--	--	9,6	10,0	10,4	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	Sek.
	b) 100 m Lauf	17,7	18,7	19,7	21,7	22,7	23,7	24,7	25,7	26,7	27,7	28,7	14,9	15,6	16,4	18,0	18,9	19,9	21,0	22,1	23,4	24,8	25,2	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	75,0	78,6	82,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:52	0:53	0:54	0:56	0:57	1:00	1:02	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:29	1:31	1:35	1:38	1:40	1:43	1:46	1:49	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,25	5,05	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	7,25	7,00	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	--	--	--	--	--	--	20,50	18,00	17,00	16,00	15,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	29,00	28,00	27,00	25,00	23,50	22,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,75	5,25	4,75	4,25	--	--	--	--	--	--	--	7,75	7,25	6,75	6,25	m
e) 100 m Schwimmen	3:07	3:17	3:37	3:52	4:22	4:52	5:22	5:52	6:22	6:22	6:52	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	4:00	4:10	4:20	4:30	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	13:40	14:40	16:20	18:20	19:20	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	25:20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:40	15:40	16:40	19:10	20:40	21:40	22:40	23:40	24:40	25:40	26:40	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26:00	29:00	31:00	34:00	37:00	39:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	28:00	29:00	31:00	33:00	--	--	--	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:00	28:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	42:00	43:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	36:00	38:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Radfahren	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	115:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	19:00	19:30	20:30	23:00	24:30	25:30	28:00	30:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31:00	31:30	32:00	36:00	39:00	42:30	45:30	48:30	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	60:00	60:00	60:00	60:00	65:00	65:00	65:00	65:00	70:00	75:00	75:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	55:00	60:00	60:00	65:00	65:00	70:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km
l) Kegeln Bohle		555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	630	615	600	585	570	555	540	525	510	485	480	Holz
	Schere	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	Holz
	Bowling	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Pins
	Asphalt	365	353	340	328	315	303	290	278	265	253	241	430	418	405	393	380	368	355	343	330	318	306	Holz

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: E I - Frauen und Männer - Doppelseitige Armbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,55	0,55	0,50	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,25	2,85	2,60	--	--	--	--	--	--	--	--	4,00	4,00	3,75	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	--	--	--	1,80	1,70	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,4	13,8	14,2	14,6	--	--	--	10,0	10,4	10,8	11,2	12,0	12,4	12,8	13,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	18,0	19,0	20,5	21,5	22,8	24,3	25,3	26,3	27,3	28,3	29,3	15,0	15,7	16,5	18,1	19,0	20,0	21,1	22,2	23,5	24,9	26,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	76,0	79,6	83,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:53	0:54	0:55	0:56	0:57	1:01	1:03	1:05	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:30	1:32	1:36	1:38	1:41	1:43	1:47	1:50	--	--	--	Min.
4	a) Schleuderballweitwurf (1 kg)	18,00	17,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	--	--	--	--	--	--	13,50	11,00	10,00	9,00	8,00	m
	b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22,00	21,00	20,00	18,00	16,50	15,00	--	--	--	--	--	m
	c) Fußballweitstoß (Männerfußball)	20,00	19,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,25	4,75	4,25	3,75	--	--	--	--	--	--	--	7,25	6,75	6,25	5,75	m
	e) 100 m Schwimmen	3:20	3:40	3:55	4:10	4:25	4:40	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	3:00	3:10	3:20	3:40	3:50	4:00	4:10	4:30	4:40	4:50	5:00	Min.
5	a) 2.000 m Lauf	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:30	16:30	17:30	20:00	21:30	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	27:00	30:00	32:00	35:00	38:00	40:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 300 m Schwimmen	--	--	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	21:00	22:30	24:00	--	--	--	13:40	14:40	15:40	16:40	17:40	19:10	20:10	21:10	Min.
	e) 500 m Schwimmen	22:30	23:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21:00	22:00	23:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 5.000 m Inline-Skating 1)	19:00	19:30	21:00	22:30	24:00	25:30	28:00	30:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31:00	32:00	33:00	38:00	40:30	44:00	47:00	50:00	--	--	--	Min.
	h) 5 km Walking	53:00	56:00	59:00	62:00	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	6	6	4	4	4	4	3	3	2	2	2	8	8	8	6	6	6	5	5	4	4	4	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: E II - Frauen und Männer - Doppelseitige Armbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen										Männer										erzielte Leistungen			
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74		75-79	ab 80	
1	a) 150 m Schwimmen	9:30	10:15	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:00	14:30	15:00	15:30	8:00	8:45	9:15	10:15	10:45	11:15	11:45	12:45	13:15	13:45	14:15	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) Hochsprung	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,45	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,75	2,50	2,25	--	--	--	--	--	--	--	--	3,75	3,50	3,25	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,60	0,50	--	--	--	1,50	1,40	1,30	1,20	1,00	0,90	0,80	0,70	m	
3	a) 50 m Lauf	--	--	12,1	12,5	12,9	13,3	13,7	14,5	14,9	15,3	15,7	--	--	--	11,0	11,4	11,8	12,2	13,0	13,4	13,9	14,4	Sek.	
	b) 100 m Lauf	19,0	20,0	21,5	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	28,8	29,8	16,0	16,7	17,5	19,1	20,0	21,0	22,1	23,2	24,5	25,9	27,3	Sek.	
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	78,0	81,6	85,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.	
	d) 1.000 m Lauf	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	Min.	
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:56	0:57	0:58	0:59	1:00	1:02	1:04	1:06	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:36	1:38	1:41	1:44	1:46	1:49	1:52	1:55	--	--	--	Min.	
4	a) Schleuderballweitwurf (1 kg)	16,00	15,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	6,00	5,00	--	--	--	--	--	--	11,50	9,00	8,00	7,00	6,00	m	
	b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	20,00	19,00	18,00	16,00	14,50	13,00	--	--	--	--	--	m	
	c) Fußballweitstoß (Männerfußball)	18,00	17,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	28,00	27,00	26,00	24,00	22,50	21,00	19,50	17,00	16,00	15,00	14,00	m	
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,00	4,50	4,00	3,50	--	--	--	--	--	--	--	7,00	6,50	6,00	5,50	m	
	e) 100 m Schwimmen	4:00	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	3:40	3:50	4:00	4:20	4:30	4:40	4:50	5:10	5:20	5:30	5:40	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	14:20	15:20	17:20	18:20	19:20	20:20	21:20	22:20	23:50	24:50	25:50	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	16:30	17:30	18:30	21:00	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	28:30	Min.		
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	31:00	33:00	36:00	39:00	41:00	--	--	--	--	--	Min.		
	d) 300 m Schwimmen	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	23:00	24:30	26:00	--	--	--	15:40	16:40	17:40	18:40	19:40	21:10	22:10	23:10	Min.	
	e) 500 m Schwimmen	25:30	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24:00	25:00	26:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	f) 5.000 m Inline-Skating 1)	20:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	28:30	31:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	g) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31:00	32:00	35:00	39:30	42:30	46:00	49:00	52:00	--	--	--	Min.	
	h) 5 km Walking	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	68:00	71:00	74:00	77:00	80:00	83:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	i) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	4	4	3	3	3	3	2	1,5	1,5	1,5	1,5	6	6	6	4	4	4	3	3	2	2	2	km	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: E III - Frauen und Männer - Doppelseitige Armbehinderung (GDB 70 bis 100 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 150 m Schwimmen	10:00	10:45	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:30	15:00	15:30	16:00	8:30	9:15	9:45	10:45	11:15	11:45	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,45	1,10	1,05	1,00	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,50	2,25	2,00	--	--	--	--	--	--	--	3,50	3,25	3,00	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,60	0,60	0,50	--	--	--	1,45	1,35	1,25	1,15	0,95	0,85	0,75	0,65	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	12,5	12,9	13,3	13,7	14,1	14,9	15,3	15,7	16,1	--	--	--	12,0	12,4	12,8	13,2	14,0	14,4	14,8	15,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	19,5	20,5	22	23,3	24,3	25,3	26,3	27,3	28,3	29,3	30,3	17,0	17,7	18,5	20,1	21,0	22,0	23,1	24,2	25,5	26,9	28,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	82,0	85,6	89,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:57	0:58	0:58	0:59	1:01	1:03	1:05	1:07	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:41	1:44	1:47	1:49	1:51	1:54	1:57	2:00	--	--	--	Min.
4	a) Schleuderballweitwurf (1 kg)	15,50	14,50	12,50	11,50	10,50	9,50	8,50	7,50	6,50	5,50	4,50	--	--	--	--	--	10,50	8,00	7,00	6,00	5,00	m	
	b) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	19,00	18,00	17,00	15,00	13,50	12,50	--	--	--	--	m	
	c) Fußballweitstoß (Männerfußball)	17,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	6,00	27,00	26,00	25,00	23,00	21,50	20,00	18,50	16,00	15,00	14,00	13,00	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	4,50	4,00	3,50	3,00	--	--	--	--	--	--	7,00	6,50	6,00	5,50	m	
	e) 100 m Schwimmen	5:00	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	4:20	4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:20	5:50	6:00	6:10	5:40	Min.
5	a) 2.000 m Lauf	15:00	16:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	25:00	26:30	28:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17:30	18:30	19:30	22:00	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	28:30	29:30	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	33:00	35:30	38:00	41:00	43:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 300 m Schwimmen	--	--	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	25:00	27:00	--	--	--	16:40	17:40	18:40	19:40	20:40	22:10	23:10	24:10	Min.
	e) 500 m Schwimmen	26:00	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	26:00	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 5.000 m Inline-Skating 1)	20:30	21:00	22:30	24:00	25:30	27:00	29:30	32:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	31:00	32:00	35:00	39:30	42:30	46:00	49:00	52:00	--	--	--	Min.
	h) 5 km Walking	57:00	60:00	61:30	62:30	65:30	68:00	71:00	74:00	77:00	80:00	83:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	135:00	150:00	Min.
	j) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	4	4	3	3	3	3	2	1,5	1,5	1,5	1,5	6	6	6	4	4	4	3	3	2	2	2	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: F I - Frauen und Männer - Blinde B 1

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:30	10:15	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	8:00	8:45	9:15	10:15	10:45	11:15	11:45	12:45	13:15	13:45	14:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung aus dem Stand	0,90	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,70	0,70	0,65	0,60	0,55	1,00	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,80	0,75	0,70	0,70	0,65	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	2,70	2,60	2,60	2,50	2,50	2,40	2,20	2,10	1,90	1,80	1,70	3,00	3,00	2,90	2,80	2,70	2,50	2,30	2,20	2,00	1,80	1,60	m
	c) Standweitsprung	1,70	1,70	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,50	1,30	1,20	1,10	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	m
3	a) 50 m Lauf	10,0	10,1	10,3	10,6	10,8	11,1	11,5	12,3	12,8	13,5	14,0	9,0	9,1	9,2	9,3	9,8	10,3	10,8	11,8	12,3	12,8	13,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	17,4	18,4	19,9	21,4	22,4	23,4	24,4	25,4	26,4	27,4	28,4	14,6	15,6	16,6	18,6	19,6	20,6	21,6	23,6	24,6	25,6	26,6	Sek.
	c) 1.000 m Lauf	7:00	7:20	7:40	7:50	8:00	8:15	8:35	8:50	9:00	9:15	9:30	5:00	5:20	5:40	5:50	6:00	6:30	7:00	7:30	7:45	8:00	8:15	Min.
	d) 300 m Inline Skating 1)	0:51	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	1:03	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:27	1:31	1:36	1:41	1:44	1:47	1:49	1:57	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,25	7,50	7,25	7,00	6,50	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	5	5	4	4	4	3	kg	
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	24,00	23,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (Frauen 1,5 kg/Männer 2 kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,50	6,00	5,50	5,00	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m	
	e) Ballschockwurf (2kg) Blindenwurfball	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17,00	16,40	15,80	14,60	14,00	13,40	12,80	11,60	11,00	10,40	9,80	m
f) 100 m Schwimmen	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	2:10	2:20	2:30	2:50	3:00	3:10	3:20	3:40	3:50	4:00	4:10	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	18:00	18:15	18:30	19:00	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	18:00	18:15	18:30	21:00	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	28:30	Min.	
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	31:00	33:00	36:00	39:00	41:00	--	--	--	--	--	Min.	
	d) 500 m Schwimmen	--	--	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	36:00	38:00	41:00	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Tandemfahren	65:00	67:30	70:00	72:30	77:30	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	20:00	20:30	22:00	23:00	25:00	26:30	28:30	31:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	34:00	35:00	40:00	42:30	46:00	49:00	52:30	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	44:00	44:50	45:00	45:30	47:00	48:00	52:00	56:00	58:00	60:00	62:00	38:00	38:30	39:00	40:30	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	4	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km
	l) Kegeln Bohle	475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	325	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Holz
Schere	420	405	390	375	360	345	330	315	300	285	270	400	475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	Holz	
Bowling	415	400	385	370	355	340	325	310	295	280	265	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	Pins	
Asphalt	325	313	300	288	275	263	250	238	225	213	201	390	378	365	353	345	328	315	303	290	278	266	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: F II - Frauen und Männer - Sehgeschädigte B 2/3

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	8:30	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	7:00	7:45	8:15	09:15	9:45	10:15	10:45	11:45	12:15	12:45	13:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,60	0,60	0,55	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	m
	b) Hochsprung aus dem Stand	0,90	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,70	0,70	0,65	0,60	0,55	1,00	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,80	0,75	0,70	0,70	0,65	m
	c) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	3,30	3,05	2,80	2,60	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20	4,00	3,75	3,50	3,25	3,10	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	m
	d) Standweitsprung	1,70	1,70	1,60	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	2,00	2,00	1,95	1,95	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	10,0	10,4	10,8	11,2	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	--	--	--	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	Sek.
	b) 100 m Lauf	16,8	17,8	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	14,0	14,7	15,5	17,1	18,0	19,0	20,1	21,2	22,5	23,9	25,3	Sek.
	c) 400 m Lauf	82,0	86,0	--	--	--	--	--	--	--	--	--	72,0	75,6	79,2	--	--	--	--	--	--	--	--	Sek.
	d) 1.000 m Lauf	6:00	6:30	7:00	7:20	7:30	7:50	8:10	8:20	8:40	9:00	9:20	4:20	4:40	5:00	5:15	5:45	6:15	6:45	7:15	7:45	8:00	8:15	Min.
	e) 300 m Inline Skating 1)	0:49	0:50	0:52	0:53	0:55	0:57	0:59	1:01	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:24	1:36	1:30	1:33	1:35	1:38	1:42	1:45	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,75	5,55	5,15	4,95	4,95	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,50	6,25	6,00	6,00	6,00	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	5	5	4	4	4	4	3	kg
	b) Schleuderballweitwurf (1 kg)	25,00	24,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	--	--	--	--	--	--	23,50	21,00	20,00	19,00	18,00	m
	c) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32,00	31,00	30,00	28,00	26,50	25,00	--	--	--	--	--	m
	d) Medizinballweitwurf (Frauen 1,5 kg/Männer 2 kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,50	6,00	5,50	5,00	--	--	--	--	--	--	8,50	8,00	7,50	7,00	7,00	m
e) 100 m Schwimmen	2:20	2:40	2:55	3:10	3:25	3:40	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	2:00	2:10	2:20	2:40	2:50	3:00	3:10	3:30	3:40	3:50	4:00	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:15	18:30	19:00	19:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	14:00	15:00	16:00	18:30	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25:00	28:00	30:00	33:00	36:00	38:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:30	24:30	25:30	26:30	--	--	--	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30	21:00	22:00	23:00	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	31:00	34:00	37:00	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 20 km Tandemfahren	65:00	68:00	78:00	83:00	88:00	93:00	198:00	103:00	108:00	113:00	118:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	Min.
	g) 5.000 m Inline-Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	29:00	30:00	35:00	38:00	41:00	44:00	47:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking	44:00	44:50	45:00	45:30	47:00	48:00	52:00	56:00	58:00	60:00	62:00	38:00	38:30	39:00	40:30	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	120:00	120:00	120:00	140:00	155:00	Min.
	k) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	10	10	8	8	8	8	6	6	5	5	5	12	12	12	10	10	10	8	8	6	6	6	km
l)	Kegeln Bohle	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz
	Schere	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	320	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	Holz
	Bowling	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	315	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	385	Pins
	Asphalt	375	363	350	338	325	310	300	288	275	263	251	440	428	415	403	390	378	365	353	340	328	316	Holz

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: G I - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:30	1:40	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	1:25	1:30	1:35	1:45	1:50	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	--	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	c) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	e) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	1:00	1:04	1:12	1:16	1:20	1:24	1:32	1:36	1:40	1:44	1:48	0:55	1:00	1:05	1:09	1:16	1:20	1:26	1:32	1:36	1:40	1:44	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	4:00	4:16	4:48	5:04	5:20	5:36	5:45	6:24	6:40	6:56	7:12	3:40	4:00	4:20	4:36	5:04	5:20	5:44	6:08	6:24	6:40	6:56	Min.
4	a) Kugelstoßen	2,80	2,65	2,35	2,20	2,05	1,90	1,75	1,45	1,30	1,15	1,00	3,50	3,35	3,20	2,90	2,75	2,60	2,45	2,15	2,00	1,85	1,70	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	5,50	5,20	4,60	4,30	4,00	3,70	3,40	2,80	2,50	2,20	1,90	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,00	4,75	4,25	4,00	3,75	3,50	m
	c) Keulewurf (397 g)	9,50	9,10	8,30	7,90	7,50	7,10	6,70	5,90	5,50	5,10	4,70	11,00	10,60	10,20	9,40	9,00	8,60	8,20	7,40	7,00	6,60	6,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	6,30	6,05	5,80	5,30	5,05	4,80	4,55	4,05	3,80	3,55	3,30	m
e) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	135	130	120	115	110	105	100	90	85	80	75	140	135	130	120	115	110	105	95	90	85	80	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	20:10	21:30	24:00	25:30	27:00	28:20	29:00	32:15	33:30	34:50	36:10	18:30	20:10	21:45	23:10	25:20	26:40	28:40	30:30	31:40	33:00	34:30	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	8:20	8:52	9:56	10:38	11:10	11:42	12:00	13:18	13:50	14:22	14:54	7:40	8:20	9:00	9:32	10:28	11:00	11:48	12:36	13:08	13:40	14:12	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G II - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:20	1:30	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:50	3:00	3:10	3:20	1:15	1:20	1:25	1:35	1:40	1:45	1:50	2:00	2:05	2:10	2:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	--	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf (600 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	c) Keulezielwurf (397 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulezielwurf (397 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe
	e) Keulezielwurf (397 g) 4 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:56	1:00	1:08	1:12	1:16	1:20	1:28	1:32	1:36	1:40	1:44	0:51	0:54	0:57	1:03	1:06	1:09	1:12	1:18	1:21	1:24	1:27	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	3:44	4:00	4:32	4:48	5:04	5:20	5:52	6:08	6:24	6:40	6:56	3:24	3:37	3:49	4:13	4:25	4:37	4:49	5:13	5:25	5:37	5:49	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,20	3,05	2,75	2,60	2,45	2,30	2,15	1,85	1,70	1,55	1,40	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	6,50	6,20	5,60	5,30	5,00	4,70	4,40	3,80	3,50	3,10	2,70	8,25	8,00	7,75	7,25	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,25	m
	c) Keulewurf (397 g)	10,50	10,10	9,30	8,90	8,50	8,10	7,70	6,90	6,50	6,10	5,70	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	8,40	8,00	7,60	7,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	6,30	6,00	5,40	5,10	4,80	4,50	4,10	3,50	3,20	2,90	2,60	8,00	7,75	7,50	7,00	6,75	6,50	6,25	5,75	5,50	5,25	5,00	m
e) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	140	135	125	120	115	110	105	95	90	85	80	145	140	135	125	120	115	110	100	95	90	85	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	18:50	20:20	22:50	23:50	25:00	26:20	27:30	28:50	29:50	31:00	32:20	17:30	18:20	19:20	21:20	22:20	23:20	24:20	26:00	27:00	28:00	29:00	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	7:48	8:20	9:20	9:50	10:20	10:50	11:20	11:50	12:20	12:50	13:20	7:08	7:34	7:58	8:46	9:10	9:34	9:58	10:46	11:10	11:34	11:58	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G III - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:15	1:25	1:45	1:55	2:05	2:15	2:25	2:45	2:55	3:05	3:15	1:10	1:13	1:16	1:22	1:25	1:28	1:31	1:37	1:43	1:49	1:55	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 5 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:51	0:54	1:00	1:03	1:06	1:09	1:12	1:18	1:21	1:24	1:27	0:46	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	Min.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	3:24	3:36	4:00	4:12	4:24	4:36	4:48	5:12	5:24	5:36	5:48	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	4:17	4:24	4:32	4:40	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,20	3,05	2,75	2,60	2,45	2,30	2,15	1,85	1,70	1,55	1,40	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	7,50	7,20	6,60	6,30	6,00	5,70	5,40	4,80	4,50	4,10	3,90	10,00	9,70	9,40	8,80	8,50	8,20	7,90	7,30	7,00	6,70	6,40	m
	c) Speerwurf (600 g)	7,30	7,00	6,40	6,10	5,80	5,50	5,20	4,60	4,30	4,00	3,70	9,75	9,50	9,20	8,60	8,30	8,00	7,70	7,10	6,80	6,50	6,20	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	150	145	135	130	125	120	115	105	100	96	92	155	150	145	135	130	125	120	110	105	100	95	Ringe
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 2 km Nordic Walking mit Rollstuhl	17:20	18:20	20:20	21:20	22:20	23:20	24:20	26:00	27:00	28:00	29:00	15:40	16:20	16:50	18:20	18:50	19:30	20:20	21:30	22:20	20:50	23:20	Min.
	c) 800 m Rollstuhlfahren	7:08	7:32	8:20	8:44	9:08	9:32	9:56	10:44	11:08	11:32	11:56	6:28	6:44	7:00	7:32	7:48	8:04	8:20	8:54	9:08	9:24	9:40	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G IV - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 50 m Schwimmen	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	2:35	2:40	2:45	2:50	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22	21	20	19	17	16	15	14	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	23	22	21	20	19	17	16	15	14	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	40,0	42,0	46,0	48,0	50,0	52,0	56,0	58,0	60,0	62,0	64,0	36,0	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	60,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:40	2:48	3:04	3:12	3:20	3:28	3:44	3:56	4:00	4:08	4:16	2:24	2:32	2:40	2:56	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	Min.
4	a) Kugelstoßen	3,60	3,45	3,15	3,00	2,85	2,70	2,55	2,25	2,10	1,95	1,80	4,00	3,85	3,70	3,40	3,25	3,10	2,95	2,65	2,50	2,35	2,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	8,50	8,20	7,60	7,30	7,00	6,70	6,40	5,80	5,50	5,20	4,90	11,40	11,10	10,80	10,20	9,90	9,60	9,30	8,70	8,40	8,10	7,80	m
	c) Speerwurf (600 g)	8,10	7,80	7,20	6,90	6,60	6,30	6,00	5,40	5,10	4,80	4,50	11,00	10,70	10,40	9,80	9,50	9,20	8,90	8,30	8,00	7,70	7,40	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	155	150	140	135	130	125	120	110	105	100	95	160	155	150	140	135	130	125	115	110	105	100	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	8:00	8:30	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	7:40	8:25	8:55	9:55	10:25	10:55	11:25	12:25	12:55	13:25	13:55	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	10:40	11:10	12:10	12:40	13:10	13:40	14:40	15:10	15:40	16:10	16:40	9:40	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	14:10	14:40	15:10	15:40	Min.
	b) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	19:30	20:20	22:20	23:20	24:20	25:20	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	17:30	18:30	19:30	21:20	22:20	23:20	24:20	26:20	27:20	28:20	29:20	Min.
	d) Ski-Schlittenfahren	2,5	2,5	2	2	2	2	--	--	--	--	--	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G V - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 50 m Schwimmen	1:45	1:55	2:15	2:25	2:35	2:45	2:55	3:15	3:25	3:35	3:45	1:40	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:35	2:40	2:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	--	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	25	24	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	24	23	22	21	20	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	60,0	62,0	34,0	36,0	38,0	42,0	44,0	46,0	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:32	2:40	2:56	3:04	3:12	3:20	3:36	3:44	3:52	4:00	4:08	2:16	2:24	2:32	2:48	2:56	3:04	3:12	3:28	3:36	3:44	3:52	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,00	3,85	3,55	3,40	3,25	3,10	2,80	2,65	2,50	2,35	2,20	4,50	4,35	4,20	3,90	3,75	3,60	3,45	3,15	3,00	2,85	2,70	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	9,50	9,20	8,60	8,30	8,00	7,70	7,40	6,80	6,50	6,20	5,90	12,60	12,30	12,00	11,40	11,10	10,80	10,50	9,90	9,60	9,30	9,00	m
	c) Speerwurf (600 g)	9,10	8,80	8,20	7,90	7,60	7,30	7,00	6,40	6,10	5,80	5,50	12,20	11,90	11,60	1,00	10,70	10,40	10,10	9,50	9,20	8,90	8,60	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile) 1)	160	155	145	140	135	130	125	115	110	105	100	165	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	7:40	8:10	9:10	9:40	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	13:40	7:20	8:05	8:35	9:35	10:05	10:35	11:05	12:05	12:35	13:05	13:35	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	10:10	10:40	11:40	12:10	12:40	13:10	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	9:10	9:40	10:10	11:10	11:40	12:10	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	18:30	19:30	21:30	22:30	23:30	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	16:30	17:30	18:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:00	26:00	27:00	28:00	Min.
	d) Ski-Schlittenfahren	2,5	2,5	2	2	2	2	--	--	--	--	--	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G VI - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 100 m Schwimmen	3:40	3:50	4:10	4:20	4:30	04:40	5:00	5:10	5:20	5:30	5:40	3:30	3:45	3:55	4:15	4:25	4:35	4:45	5:05	5:15	5:25	5:40	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	26	25	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	25	24	23	22	21	19	18	17	16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	36,0	38,0	42,0	44,0	46,0	48,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	32,0	34,0	36,0	40,0	42,0	44,0	46,0	50,0	52,0	54,0	56,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:24	2:32	2:48	2:56	3:04	3:12	3:28	3:36	3:44	3:52	4:00	2:08	2:16	2:24	2:40	2:48	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,40	4,25	3,95	3,80	3,65	3,50	3,35	3,05	2,90	2,75	2,60	5,00	4,85	4,70	4,40	4,25	4,10	3,95	3,65	3,50	3,35	3,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	10,50	10,20	9,60	9,30	9,00	8,70	8,40	7,80	7,50	7,20	6,90	13,80	13,50	13,20	12,60	12,30	12,00	11,70	11,10	10,80	10,50	10,20	m
	c) Speerwurf (600 g)	10,10	9,80	9,20	8,90	8,60	8,30	8,00	7,40	7,10	6,80	6,50	13,40	13,10	12,80	12,20	11,90	11,60	11,30	10,70	10,40	10,10	9,80	m
d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	165	160	150	145	140	135	130	120	115	110	105	170	165	160	150	145	140	135	125	120	115	110	Ringe	
5	a) 300 m Schwimmen	11:30	12:10	13:30	14:10	14:50	15:30	16:10	17:30	18:10	18:50	19:10	11:00	11:40	12:20	13:40	14:20	15:00	15:40	17:00	17:40	18:20	19:00	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	9:40	10:10	11:10	11:40	12:10	12:40	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	17:30	18:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:30	26:30	27:30	28:30	29:30	15:30	16:30	17:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:30	25:30	26:30	27:30	Min.
	c) Ski-Schlittensfahren	4	4	2,5	2,5	2,5	2,5	--	--	--	--	--	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: G VII - Frauen und Männer - Querschnittgelähmte, Rollstuhlfahrer

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 100 m Schwimmen	3:20	3:30	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:50	5:00	5:10	5:20	3:10	3:25	3:35	3:55	4:05	4:15	4:25	4:45	4:55	5:55	5:15	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26	25	24	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	27	26	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24	23	22	21	19	18	17	16	Ringe	
	c) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	26	25	24	23	22	20	19	18	17	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	34,0	36,0	40,0	42,0	44,0	46,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	30,0	32,0	34,0	38,0	40,0	42,0	44,0	48,0	50,0	52,0	54,0	Sek.
	b) 400 m Rollstuhlfahren	2:16	2:24	2:40	2:48	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	3:52	2:00	2:08	2:16	2:32	2:40	2:48	2:56	3:12	3:20	3:28	3:36	Min.
4	a) Kugelstoßen	4,80	4,65	4,35	4,20	4,05	3,90	3,75	3,45	3,30	3,15	3,00	5,50	5,35	5,20	4,90	4,75	4,60	4,45	4,15	4,00	3,85	3,70	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	b) Diskuswurf 1 kg	11,50	11,20	10,60	10,30	10,00	9,70	9,40	8,80	8,50	8,20	7,90	15,00	14,70	14,40	13,80	13,50	13,20	12,90	12,30	12,00	11,70	11,40	m
	c) Speerwurf (600 g)	11,10	10,80	10,20	9,90	9,60	9,30	9,00	8,40	8,10	7,80	7,50	14,60	14,30	14,00	13,40	13,10	12,80	12,50	11,90	11,60	11,30	11,00	m
	d) Bogenschießen (30 m Entfernung - 36 Pfeile 1)	170	165	155	150	145	140	135	125	120	115	110	175	170	165	155	150	145	140	130	125	120	120	Ringe
5	a) 300 m Schwimmen	10:30	11:10	12:30	13:10	13:50	14:30	15:10	15:30	16:10	16:50	17:10	10:00	10:40	11:20	12:40	13:20	14:00	14:40	15:10	15:30	16:10	16:50	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	9:10	9:40	10:40	11:10	11:40	12:10	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	8:10	8:40	9:10	10:10	10:40	11:10	11:40	12:40	13:10	13:40	14:10	Min.
	c) 3 km Nordic Walking mit Rollstuhl	16:30	17:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:30	25:30	26:30	27:30	28:30	14:30	15:30	16:30	18:30	19:30	20:30	21:30	23:30	24:30	25:30	26:30	Min.
	c) Ski-Schlittensfahren	4	4	2,5	2,5	2,5	2,5	--	--	--	--	--	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	km

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H I - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:35	2:40	2:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	--	--	--	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	Min.
2	a) Keulenzielwurf 5 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Keulenzielwurf 4 m 1)	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Keulenzielwurf 3 m 1)	--	--	21	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren/Beinantrieb	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
	b) 100 m Rollstuhlfahren/Armantrieb	4:10	4:16	4:28	4:34	4:40	4:46	4:58	5:04	5:10	5:16	5:22	4:00	4:06	4:12	4:24	4:30	4:36	4:42	4:54	5:00	5:06	5:12	Min.
	c) 400 m Dreiradfahren	1:30	1:34	1:42	1:46	1:50	1:54	2:02	2:06	2:10	2:14	2:20	1:25	1:29	1:33	1:41	1:45	1:49	1:53	2:01	2:05	2:09	2:13	Min.
4	a) Kugelstoßen	2,00	1,85	1,55	1,40	1,25	1,10	0,95	0,65	0,55	0,50	0,45	2,20	2,05	1,90	1,60	1,45	1,30	1,15	0,85	0,70	0,60	0,50	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	kg
	b) Keulenweitwurf (397 g)	6,00	5,75	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	3,95	3,80	3,65	3,50	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,25	4,75	4,50	4,25	4,00	m
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	m
	b) 800 m Rollstuhlfahren/Beinantrieb	13:00	13:30	14:30	15:00	15:30	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.
	c) 300 m Rollstuhlfahren/Armantrieb	13:00	13:20	14:00	14:20	14:40	15:00	15:40	16:00	16:20	16:40	17:00	12:30	12:50	13:10	13:50	14:10	14:30	14:50	15:30	15:50	16:10	16:30	Min.
	d) 1.500 m Dreiradfahren	6:30	6:50	7:30	7:50	8:10	8:30	9:10	9:30	9:50	10:10	10:30	6:00	6:20	6:40	7:20	7:40	8:00	8:20	9:00	9:20	9:40	10:00	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H II - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:15	1:25	1:45	1:55	2:05	2:15	2:35	2:45	2:55	3:05	3:10	1:10	1:15	1:20	1:40	1:45	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	--	--	--	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 5 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf 4 m 1)	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf 3 m 1)	--	--	21	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulenzielwurf 6 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Keulenzielwurf 5 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	f) Keulenzielwurf 4 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:06	1:08	1:10	1:12	1:14	0:46	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	Min.
	b) 200 m Rollstuhlfahren	1:48	1:52	2:00	2:04	2:08	2:12	2:20	2:24	2:28	2:32	2:34	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	2:16	2:20	2:24	2:28	Min.
	c) 400 m Dreiradfahren	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:09	2:13	2:18	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	5,80	5,50	4,90	4,60	4,30	4,00	3,70	3,10	2,80	2,50	2,20	6,80	6,50	6,20	5,60	5,30	5,00	4,70	4,10	3,70	3,40	3,10	m
	b) Kugelstoßen	2,20	2,05	1,80	1,65	1,50	1,35	1,20	0,90	0,75	0,60	0,45	2,30	2,15	2,00	1,70	1,55	1,40	1,25	0,95	0,80	0,65	0,50	m
	Kugelgewicht	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	c) Keulenweitwurf (397 g)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,00	6,60	6,20	5,60	5,20	4,80	4,40	11,00	10,60	10,20	9,40	9,00	8,60	8,20	7,40	7,00	6,60	6,20	m
d) Bogenschießen 1)	140	135	125	120	115	110	105	95	90	85	80	145	140	135	125	120	115	110	100	95	90	85	Ringe	
5	a) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	m
	b) 800 m Rollstuhlfahren	7:20	7:40	8:20	8:40	9:00	9:20	10:00	10:20	10:40	11:00	11:20	6:40	7:00	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	Min.
	c) 3.000 m Dreiradfahren	13:30	14:00	15:00	15:30	16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	12:30	13:00	13:30	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H III - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 25 m Schwimmen	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:45	1:45	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	2:35	2:40	2:45	2:50	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 6 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf 5 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Speerzielwurf 4 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Keulenzielwurf 8 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Keulenzielwurf 7 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	f) Keulenzielwurf 6 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	42,0	44,0	48,0	50,0	52,0	54,0	58,0	60,0	62,0	64,0	66,0	38,0	40,0	42,0	46,0	48,0	50,0	52,0	56,0	58,0	60,0	62,0	Sek.
	b) 400 m Dreiradfahren	2:56	3:04	3:20	3:28	3:36	3:44	4:00	4:08	4:16	4:24	4:32	2:40	2:48	2:56	3:12	3:20	3:28	3:36	3:52	4:00	4:08	4:16	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	6,80	6,50	5,90	5,60	5,30	5,00	4,70	4,10	3,80	3,50	3,20	7,80	7,50	7,25	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,00	4,75	m
	b) Kugelstoßen	3,00	2,85	2,55	2,40	2,25	2,10	1,95	1,65	1,50	1,35	1,20	3,60	3,45	3,30	3,00	2,85	2,70	2,50	2,25	2,10	1,95	1,80	m
	c) Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	d) Keulenweitwurf (397 g)	10,00	9,60	8,80	8,40	8,00	7,60	7,20	6,40	6,00	5,60	5,20	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	8,40	8,00	7,60	7,20	m
d) Bogenschießen 1)	145	140	130	125	120	115	110	105	100	95	90	150	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	Ringe	
5	a) 200 m Schwimmen	14:40	15:15	16:25	17:10	17:55	18:40	19:50	20:35	21:20	22:05	22:50	14:30	15:05	15:45	16:45	17:15	17:45	18:15	19:15	19:45	20:15	20:45	Min.
	b) 1.500 m Rollstuhlfahren	14:40	15:10	16:10	16:40	17:10	17:40	18:40	19:10	19:40	20:10	20:40	13:00	13:30	14:00	15:00	15:30	16:00	16:30	17:30	18:00	18:30	19:00	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H IV - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 50 m Schwimmen	1:45	1:55	2:15	2:25	2:35	2:45	3:05	3:15	3:25	3:35	3:45	1:40	1:50	1:55	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:35	2:40	2:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	--	--	--	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 10 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf 9 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Speerzielwurf 6 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf 5 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 400 m Dreiradfahren	1:20	1:24	1:32	1:36	1:40	1:44	1:52	1:56	2:00	2:04	2:08	1:15	1:19	1:23	1:31	1:35	1:39	1:43	1:51	1:55	1:59	2:03	Min.
	b) 800 m Dreiradfahren	2:55	3:01	3:13	3:19	3:25	3:31	3:43	3:49	3:55	4:01	4:07	2:45	2:51	2:57	3:09	3:15	3:21	3:27	3:29	3:45	3:54	4:03	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	10,50	10,00	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,00	5,50	5,00	4,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
	b) Kugelstoßen	4,80	4,65	4,35	4,30	4,05	3,90	3,75	3,45	3,30	3,15	3,00	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,60	4,45	4,25	4,10	3,95	3,80	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	c) Keulenweitwurf (397 g)	16,00	15,60	14,80	14,40	14,00	13,60	13,20	12,40	12,00	11,60	11,20	18,00	17,60	17,20	16,40	16,00	15,60	15,20	14,40	14,00	13,60	13,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	10,00	9,50	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	5,50	5,00	4,50	4,00	12,60	12,30	12,00	11,00	10,30	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
e) Bogenschießen 1)	150	145	135	130	125	120	115	105	100	95	90	155	150	145	135	130	125	120	110	105	100	95	Ringe	
5	a) 200 m Schwimmen	14:00	14:30	15:30	16:00	16:30	17:00	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	13:30	14:15	14:45	15:45	16:15	16:45	17:15	18:15	18:45	19:15	19:45	Min.
	b) 3.000 m Dreiradfahren	12:00	12:30	13:15	13:45	14:00	14:20	15:10	15:30	16:00	16:30	17:00	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:15	14:30	15:15	16:00	16:30	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H V - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 50 m Schwimmen	1:50	2:00	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:20	3:30	3:40	3:50	1:45	1:55	2:00	2:10	2:15	2:20	2:25	2:35	2:40	2:45	2:50	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	--	--	--	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 9 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf 8 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf 6 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf 5 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
3	a) 100 m Lauf	19,0	19,6	20,8	21,4	22,0	22,6	23,6	24,6	26,0	27,0	28,0	17,0	17,7	18,4	19,8	20,5	21,2	21,9	22,6	24,0	24,7	25,4	Sek.
	b) 400 m Dreiradfahren	1:25	1:29	1:37	1:41	1:45	1:49	1:57	2:01	2:05	2:09	2:13	1:20	1:24	1:28	1:36	1:40	1:44	1:48	1:56	2:00	2:04	2:08	Min.
	c) 1.000 m Radfahren	3:00	3:04	3:12	3:16	3:20	3:24	3:32	3:36	3:40	3:44	4:06	2:50	2:54	2:58	3:06	3:10	3:14	3:18	3:26	3:30	3:34	3:38	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	9,50	9,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,00	4,50	4,00	3,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	b) Kugelstoßen	4,20	4,05	3,75	3,60	3,45	3,30	3,15	2,85	2,70	2,55	2,40	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,60	4,45	4,30	4,10	3,95	3,80	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	kg
	c) Keulenweitwurf (397 g)	14,00	13,60	12,80	12,40	12,00	11,60	11,20	10,40	10,00	9,60	9,20	16,00	15,60	15,20	14,40	14,00	13,60	13,20	12,40	12,00	11,60	11,20	m
	d) Speerwurf (600 g)	9,00	8,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	4,50	4,00	3,50	3,00	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	e) Bogenschießen 1)	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	85	150	145	140	130	125	120	115	105	100	95	90	Ringe
5	a) 200 m Schwimmen	14:40	15:10	16:10	16:40	17:10	17:40	18:40	19:10	19:40	20:10	20:40	14:00	14:45	15:15	16:15	16:45	17:15	17:45	18:45	19:15	19:45	20:15	Min.
	b) 3.000 m Dreiradfahren	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	16:30	17:00	17:30	18:00	Min.
	c) 3.000 m Radfahren	10:00	10:12	10:36	10:48	11:00	11:12	11:36	11:48	12:00	12:12	13:18	9:30	9:42	9:54	10:18	10:30	10:42	10:54	11:18	11:30	11:42	11:54	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H VI - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 100 m Schwimmen	3:40	3:50	4:10	4:20	4:30	4:40	5:00	5:10	5:20	5:30	5:40	3:30	3:45	3:55	4:15	4:25	4:35	4:45	5:05	5:15	5:25	5:35	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 10 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	b) Speerzielwurf 9 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe
	c) Speerzielwurf 7 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf 6 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
	f) Weitsprung	2,40	2,30	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,20	1,00	3,40	3,20	3,00	2,60	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20	m
3	a) 100 m Lauf	18,5	19,1	20,3	20,9	21,5	22,1	22,9	23,9	25,9	26,9	27,9	16,5	17,2	17,9	19,3	20,0	20,7	21,4	22,1	23,5	24,2	24,9	Sek.
	b) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:20	1:23	1:26	1:32	1:35	1:38	1:41	1:47	1:50	1:53	1:56	Min.
	c) 1.000 m Radfahren	2:55	2:59	3:07	3:11	3:15	3:19	3:27	3:31	3:35	3:39	3:43	2:45	2:49	2:53	3:01	3:05	3:09	3:13	3:21	3:25	3:29	3:33	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	6,00	5,50	14,00	13,70	13,40	12,80	12,50	12,20	11,90	11,30	11,00	10,70	10,40	m
	b) Kugelstoßen	5,00	4,85	4,55	4,40	4,25	4,10	3,95	3,65	3,50	3,35	3,20	6,00	5,85	5,70	5,40	5,25	5,10	4,95	4,65	4,50	4,35	4,20	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	kg
	c) Speerwurf (600 g)	11,00	10,50	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50	6,00	5,50	5,00	13,60	13,30	13,00	12,40	12,10	11,80	11,50	10,90	10,60	10,30	10,00	m
d) Bogenschießen 1)	155	150	140	135	130	120	115	110	105	100	95	160	155	150	140	135	130	125	115	110	105	100	Ringe	
5	a) 200 m Schwimmen	10:20	10:50	11:50	12:20	12:50	13:20	14:20	14:50	15:20	15:50	16:20	10:00	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	14:45	15:15	15:45	16:15	Min.
	b) 1.000 m Lauf	6:10	6:25	6:55	7:10	7:25	7:40	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	c) 1.500 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:15	8:45	9:15	10:00	10:30	11:00	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	d) 3.000 m Radfahren	9:30	10:00	10:15	10:30	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	9:00	9:15	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:30	13:00	13:30	14:00	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: H VII - Frauen und Männer - Cerebralparese/Spastiker

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 100 m Schwimmen	3:28	3:38	3:58	4:08	4:18	4:28	4:48	4:58	5:08	5:18	5:28	3:20	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:35	4:55	5:05	5:15	5:25	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	--	--	--	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	Min.
2	a) Speerzielwurf 10 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	b) Speerzielwurf 9 m 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
	c) Speerzielwurf 7 m 1)	22	21	20	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf 6 m 1)	--	--	--	20	19	18	17	15	14	13	12	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Basketballzielwurf 1)	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	Punkte
	f) Weitsprung	2,60	2,50	2,30	2,20	2,00	1,80	1,60	1,20	1,00	0,80	0,60	3,60	3,40	3,20	2,80	2,60	2,40	2,20	1,80	1,60	1,40	1,20	m
	g) Hochsprung	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m
3	a) 100 m Lauf	18,0	18,6	19,8	20,4	21,0	21,8	23,2	24,2	25,4	26,4	27,4	16,0	16,7	17,4	18,8	19,5	20,2	20,9	21,6	23,0	23,7	24,4	Sek.
	b) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	1:45	1:48	1:51	1:54	Min.	
	c) 1.000 m Radfahren	2:50	2:54	3:02	3:06	3:10	3:14	3:22	3:26	3:30	3:34	3:38	2:40	2:44	2:48	2:56	3:00	3:04	3:08	3:16	3:20	3:24	3:28	Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	12,00	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	b) Kugelstoßen	4,20	4,05	3,75	3,60	3,45	3,30	3,15	2,85	2,70	2,55	2,40	5,60	5,45	5,30	5,00	4,85	4,70	4,55	4,25	4,10	3,95	3,80	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	kg
	c) Speerwurf (600 g)	11,50	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	6,00	5,50	12,60	12,30	12,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	m
d) Bogenschießen 1)	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	100	165	160	155	145	140	135	130	120	115	110	105	Ringe	
5	a) 300 m Schwimmen	15:30	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	15:00	15:40	16:20	17:40	18:20	19:00	19:40	21:00	21:40	22:20	23:00	Min.
	b) 1.000 m Lauf	7:00	7:15	7:45	8:00	8:15	8:30	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	c) 1.500 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:00	8:30	9:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	Min.
	d) 3.000 m Radfahren	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	8:45	9:15	9:45	10:15	10:45	11:15	11:45	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: I - Frauen und Männer - Lern-Behinderte

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen										Männer										erzielte Leistungen		
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74		75-79	ab 80
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	7:30	8:00	8:30	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	--	--	--	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	3,00	2,75	2,50	--	--	--	--	--	--	--	--	4,30	4,05	3,90	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	--	--	--	1,55	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95	0,85	--	--	--	1,90	1,80	1,70	1,60	1,40	1,30	1,20	1,10	m
3	a) 50 m Lauf	--	--	11,4	11,8	12,2	12,6	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0	--	--	--	10,4	10,8	11,2	11,6	12,4	12,8	13,2	14,0	Sek.
	b) 100 m Lauf	18,8	19,8	21,3	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,8	28,8	29,8	16,0	16,5	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	Sek.
	c) 400 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:20	1:25	1:27	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:55	0:57	1:01	1:03	1:05	1:07	1:10	1:12	1:14	1:16	1:18	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:10	1:13	1:16	1:22	1:25	1:28	1:31	1:37	1:40	1:44	1:48	Min.
	f) 300 m Inline Skating 1)	1:05	1:07	1:11	1:13	1:15	1:17	1:20	1:22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:30	1:33	1:36	1:42	1:45	1:48	1:51	1:57	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,50	5,20	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,70	3,50	3,30	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,40	7,00	6,60	6,20	5,80	5,40	5,00	13,50	13,00	12,50	11,50	11,00	10,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	--	--	--	--	--	--	21,50	20,00	18,00	17,00	16,00	m
	d) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m
	e) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
f) 100 m Schwimmen	2:40	3:02	3:12	3:37	3:52	4:07	4:22	4:45	5:00	5:15	5:30	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	3:50	4:10	4:20	4:30	Min.	
5	a) 2.000 m Lauf	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	22:30	23:00	23:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:30	16:30	17:30	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	25:30	26:30	27:30	Min.
	c) 5.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28:00	31:00	33:00	36:00	39:00	41:00	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	--	--	--	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:30	22:30	23:30	Min.
	e) 1.000 m Schwimmen	34:00	37:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	29:00	31:00	33:00	35:00	37:00	39:00	41:00	43:00	46:00	48:00	50:00	Min.
	f) 10 km Radfahren	30:00	32:00	34:00	37:00	39:00	43:00	47:00	51:00	55:00	58:00	61:00	27:30	30:00	32:30	35:00	37:30	42:30	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	Min.
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	4	10	10	10	8	8	8	6	6	6	6	6	km
	h) 5.000 m Inline Skating 1)	19:00	19:30	20:30	21:30	23:00	24:30	26:30	29:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	i) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	33:30	34:00	38:00	40:30	44:00	47:00	50:00	--	--	--	Min.
	j) 4 km Walking	42:00	45:00	48:00	51:00	54:00	57:00	60:00	63:00	66:00	69:00	72:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	k) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	125:00	125:00	125:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	125:00	125:00	140:00	155:00	--	Min.
l) Kegeln Bohle	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	440	Holz	
Schere	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	Holz	
Bowling	475	460	445	430	415	400	385	370	355	340	325	520	505	490	475	460	445	430	415	390	375	360	Pins	
Asphalt	360	345	335	325	310	298	285	273	260	248	236	400	393	386	370	363	356	340	335	328	321	314	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: J - Frauen und Männer - geistige Behinderung

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen						Männer						erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-	
1	a) 50 m Schwimmen	3:00	3:30	4:00	4:15	4:30		2:30	3:00	3:30	3:45	4:00	4:15	Min.
2	a) Hochsprung	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	m
	c) Standweitsprung	1,35	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	m
	d) Beliebiger Sprung vom 1 m Brett	Nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit						Nur bei sportärztlicher Unbedenklichkeit						gekonnt
3	a) 50 m Lauf	10,3	11,0	12,0	13,4	13,7	14,2	9,6	10,3	11,3	12,6	13,0	13,5	Sek.
	b) 100 m Lauf	19,0	19,5	20,5	21,0	22,0	23,0	18,0	18,5	19,5	20,0	21,0	22,0	Sek.
	c) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	1:30	1:35	1:40	1:50	2:00	2:10	Min.
	d) 300 m Inline Skating (1)	0:55	0:56	0:57	0:58	0:59	1:00	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline Skating (1)	--	--	--	--	--	--	1:47	1:48	1:53	1:58	2:03	2:08	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,00	4,50	4,00	4,00	4,00	3,50	5,50	5,00	4,50	4,50	4,50	4,50	m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	4	kg
	b) Schlagballweitwurf (80 g)	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,0	24,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	m
	c) Wurfballweitwurf (200 g)	14,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	19,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	m
	d) Medizinballweitwurf (1,5 kg)	4,00	3,70	3,40	3,40	3,40	3,20	4,50	4,00	3,70	3,70	3,70	3,50	m
e) 100 m Schwimmen	3:20	3:30	4:00	4:15	4:30	4:45	2:50	3:00	3:30	3:45	4:00	4:15	Min.	
5	a) 1.500 m Lauf	12:30	13:30	15:30	16:00	18:00	20:00	11:30	12:30	14:30	15:00	17:00	19:00	Min.
	b) 500 m Schwimmen	19:00	21:00	24:00	25:30	27:00	29:30	17:00	19:00	21:00	22:30	24:00	25:00	Min.
	c) 10 km Radfahren	32:00	34:00	36:00	37:00	38:00	39:00	31:00	33:00	35:00	36:00	37:00	38:00	Min.
	d) Skilanglauf in beliebiger Zeit	5	4	4	3	3	3	6	5	5	4	4	4	km
	e) 2 km Walking oder Nordic Walking	32:00	37:00	39:00	41:00	43:00	46:00	30:00	35:00	37:00	39:00	41:00	43:00	Min.
	f) 5.000 m Inline Skating (1)	22:00	23:30	25:00	26:30	28:00	30:00	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10.000 m Inline Skating (1)	--	--	--	--	--	--	47:00	48:00	53:00	55:00	58:00	60:00	Min.
	h) 10 km Wandern	130:00	140:00	140:00	150:00	150:00	150:00	130:00	140:00	140:00	150:00	150:00	150:00	Min.

1) Siehe Hinweis in den Richtlinien Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: K - Frauen und Männer - Kleinwüchsige**Ab 2008**

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen								Männer								erzielte Leistungen		
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-			18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-			
1	a) 50 m Schwimmen	3:00	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00			3:00	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00			Min.
	b) Dauerschwimmen	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			Min.
2	a) Standweitsprung	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50												m
3	a) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:05	1:10	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30			--	--	--	--	--	--	--			Min.
	b) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--			1:30	1:35	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55			Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	8,50	8,30	8,00	8,00	7,50	7,30	7,00			9,00	8,80	8,50	8,50	8,00	7,80	7,50			m
	b) Kugelstoßen	4,00	3,80	3,50	3,00	3,00	2,50	2,50			4,00	3,80	3,50	3,00	3,00	2,50	2,50			m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3			4	4	4	4	4	4	4			kg
4	c) Speerwurf (600 g)	14,00	13,00	13,00	12,50	12,50	12,00	12,00			15,00	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	13,00			m
5	a) 200 m Schwimmen	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			Min.
	b) 5 km Radfahren	35:00	36:00	37:00	37:50	38:00	38:50	39:00			33:00	34:00	35:00	35:50	36:00	36:50	37:00			Min.

Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung zur Teilnahme am Behinderten – Wettkampfsport und am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (DSA)

Herrn / Frau

.....
.....
.....

Der / Die Sportler /in

.....
hat einer Behinderung, die durch Wettkampfsport bzw. die Teilnahme am DSA verschlimmert werden könnte. Ihm / Ihr wurde

operativ ein Implantat eingesetzt (künstliches Gelenk; BS-Ersatz etc.)

Er / Sie leidet an

einer bestehenden oder abgelaufenen Herzerkrankung (auch Herzklappenersatz, Herzschrittmacher, Herzinfarkt etc.)

.....
 besondere Einschränkungen (z.B. bestimmte Bewegungen, Sportarten etc.)

Der / Die Sportler /in möchte auf eigenen Wunsch wieder Leistungssport betreiben bzw. das DSA erwerben.

Sport ist zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Muskelleistung im Endoprothesenbereich bzw. für das betroffene Organ auch angezeigt. Der/die Sportler/in wurde auf die besonderen Gefahren bei der Ausübung des Wettkampfsports bzw. hinsichtlich einer Teilnahme am DSA bezogen auf seine Behinderung hingewiesen. **Der/die Sportler/in hat in Eigenverantwortung** unbedingt auf Überforderung und schädigenden Einfluss auf die Herz- Kreislauf- und Bewegungsorgane **selbst zu achten**. Extremsportarten (z.B. Fallschirmspringen, Gleitschirmfliegen, Bungee - Springen usw.) sind grundsätzlich verboten.

Der/die Sportler/in ist uneingeschränkt leistungssporttauglich

Der/die Sportler/in kann folgende Sportarten im Behindertensport leistungssportlich betreiben

Der/die Sportler/in kann am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen teilnehmen:

Der/die Sportler/in wurde auf die Risiken des Leistungssports bzw. die Abnahme des DSA im Hinblick auf die bestehende Behinderung intensiv und ausreichend aufgeklärt. Der bestätigende Facharzt/ärztin und die Behindertensportorgane übernehmen keine Haftung bei einer evtl. Lockerung der Implantate oder sonstigen Verschlimmerung des Behinderung, da aus medizinischer Sicht der Sportärzte im Behindertensport ein unnötiges Risiko mit der Teilnahme eingegangen wird.

Im Falle eines Unfalls oder einer Verschlimmerung der Behinderung **haftet der/die Sportler/in selbst**. Er / Sie stellt hiermit den bestätigenden Arzt und die Behindertensportorgane von jeglichen Haftungsansprüchen frei!

Diese Bestätigung gilt über eine **Laufzeit von 12 Monaten**. Bei Ablauf ist sie nach Durchführung von entsprechenden Untersuchungen neu zu erstellen.

(Ort: **den** Datum

.....
(Unterschrift der/des Sportlers/in)

.....
(Unterschrift des Facharztes)
 Orthopäde Chirurg Kardiologe
 Betreuender Arzt Herzsportgruppe