

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2018 | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16:19 | 14:24 | 12:31 | 16:02 | 14:10 | 12:14 | 17:20 | 14:20 | 12:42 | 19:36 | 16:06 | 13:16 | 21:46 | 17:24 | 13:50 | 23:07 | 18:49 | 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 49:21 | 46:52 | 44:01 | 47:13 | 44:44 | 42:15 | 47:34 | 45:05 | 42:36 | 47:56 | 45:26 | 42:57 | 49:42 | 46:09 | 42:57 | 51:50 | 47:34 | 43:19 | | | | | | | | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 28:45 | 26:00 | 23:15 | 28:30 | 25:45 | 22:45 | 28:00 | 25:15 | 22:30 | 28:30 | 25:45 | 22:45 | 30:00 | 26:30 | 23:30 | 32:00 | 27:45 | 24:45 | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 234 | 260 | 286 | 234 | 260 | 286 | 234 | 260 | 286 | 223 | 248 | 272 | 223 | 248 | 272 | 212 | 235 | 259 | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | | | | | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 4,50 | 4,80 | 5,25 | 4,35 | 4,80 | 5,10 | 4,20 | 4,65 | 5,10 | 3,90 | 4,50 | 4,95 | 3,60 | 4,35 | 4,95 | 3,15 | 4,05 | 4,95 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,13 | 3,38 | 3,63 | 3,00 | 3,25 | 3,50 | 2,75 | 3,00 | 3,25 | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,10 | 5,53 | 5,95 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,83 | 0,93 | 1,03 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 0,75 | 0,85 | 0,98 | 0,68 | 0,80 | 0,93 | 0,63 | 0,75 | 0,90 | 0,58 | 0,70 | 0,83 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 27,3 | 24,8 | 23,0 | 27,8 | 25,2 | 23,4 | 28,4 | 25,8 | 24,0 | 29,4 | 26,7 | 24,6 | 30,6 | 27,9 | 25,5 | 16,5 | 14,9 | 13,2 | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 44,3 | 36,0 | 27,8 | 43,5 | 36,0 | 27,8 | 45,0 | 37,5 | 29,3 | 48,8 | 39,8 | 31,5 | 54,0 | 43,5 | 33,0 | 60,0 | 47,3 | 35,3 | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 38,4 | 35,2 | 31,2 | 39,2 | 35,2 | 31,2 | 40,0 | 36,0 | 32,0 | 41,6 | 37,6 | 34,4 | 44,0 | 39,2 | 35,2 | 46,4 | 40,8 | 36,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,70 | 1,85 | 2,00 | 1,70 | 1,85 | 2,00 | 1,65 | 1,80 | 1,95 | 1,60 | 1,75 | 1,90 | 1,55 | 1,70 | 1,85 | 1,50 | 1,65 | 1,80 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 9,40 | 10,60 | 11,60 | 9,60 | 10,80 | 11,80 | 9,60 | 10,80 | 11,80 | 8,80 | 10,00 | 11,00 | 8,40 | 9,60 | 10,60 | 7,80 | 9,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2018 | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungs-kategorie: J - Kleinwuchs | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 24:02 | 19:43 | 14:37 | 12:14 | 10:12 | 07:49 | 12:38 | 10:26 | 08:06 | 12:55 | 10:36 | 08:16 | 13:12 | 10:43 | 08:20 | 13:29 | 10:56 | 08:37 | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 53:36 | 48:59 | 44:01 | 55:23 | 50:25 | 45:26 | 56:48 | 51:50 | 46:52 | 58:34 | 52:54 | 47:56 | 59:49 | 54:19 | 49:42 | 62:39 | 56:05 | 51:07 | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 33:30 | 29:15 | 25:45 | 34:30 | 30:30 | 26:45 | 35:45 | 31:30 | 27:45 | 37:00 | 32:30 | 28:30 | 37:45 | 33:15 | 29:15 | 39:00 | 34:15 | 30:15 | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 200 | 223 | 245 | 189 | 210 | 231 | 178 | 198 | 217 | 167 | 185 | 204 | 155 | 173 | 190 | 144 | 160 | 176 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 2,85 | 3,90 | 4,80 | 2,55 | 3,60 | 4,65 | 2,40 | 3,45 | 4,50 | 2,25 | 3,30 | 4,35 | 2,10 | 3,15 | 4,20 | 1,95 | 3,00 | 4,05 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,63 | 2,88 | 3,13 | 2,55 | 2,85 | 3,10 | 2,50 | 2,80 | 3,07 | 2,38 | 2,75 | 3,04 | 2,25 | 2,63 | 3,04 | 2,13 | 2,50 | 3,00 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,46 | 4,89 | 5,31 | 4,33 | 4,85 | 5,27 | 4,25 | 4,75 | 5,22 | 4,04 | 4,68 | 5,16 | 3,83 | 4,46 | 5,16 | 3,61 | 4,25 | 5,10 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,55 | 0,68 | 0,80 | 0,50 | 0,63 | 0,75 | 0,48 | 0,60 | 0,73 | 0,48 | 0,60 | 0,73 | 0,45 | 0,58 | 0,70 | 0,45 | 0,58 | 0,68 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,3 | 15,5 | 13,7 | 17,9 | 16,1 | 14,3 | 18,6 | 16,8 | 14,9 | 18,9 | 17,1 | 15,3 | 19,2 | 17,4 | 15,6 | 19,5 | 17,7 | 15,9 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 66,0 | 52,5 | 37,5 | 72,0 | 58,5 | 42,0 | 77,3 | 63,8 | 45,8 | 81,8 | 66,8 | 48,8 | 84,8 | 69,8 | 51,8 | 88,5 | 72,0 | 54,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 48,8 | 43,2 | 36,8 | 51,2 | 44,8 | 37,6 | 53,6 | 46,4 | 38,4 | 56,0 | 48,0 | 40,0 | 57,6 | 49,6 | 40,8 | 60,8 | 51,2 | 42,4 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,40 | 1,60 | 1,75 | 1,30 | 1,50 | 1,70 | 1,25 | 1,45 | 1,65 | 1,20 | 1,40 | 1,60 | 1,15 | 1,35 | 1,55 | 1,05 | 1,25 | 1,45 | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 7,40 | 8,60 | 9,60 | 6,60 | 8,00 | 9,20 | 6,20 | 7,60 | 8,80 | 5,80 | 7,20 | 8,40 | 5,40 | 6,80 | 8,00 | 5,20 | 6,60 | 7,80 | | | | |
| | c) Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | Ab 2018 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | Behinderungsstufe: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 06:58 | 05:40 | 04:25 | 07:05 | 05:47 | 04:35 | 07:12 | 05:57 | 04:49 | 07:19 | 06:04 | 04:59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 65:41 | 57:52 | 52:54 | 69:56 | 60:32 | 55:02 | 73:50 | 64:08 | 58:13 | 78:20 | 68:10 | 61:46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 40:45 | 35:15 | 31:30 | 42:15 | 37:30 | 32:45 | 44:45 | 40:00 | 34:30 | 46:30 | 41:30 | 36:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 133 | 148 | 162 | 122 | 135 | 149 | 110 | 123 | 135 | 99 | 110 | 121 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 216 | 240 | 264 | 203 | 225 | 248 | 189 | 210 | 231 | 176 | 195 | 215 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 221 | 245 | 270 | 207 | 230 | 253 | 194 | 215 | 237 | 180 | 200 | 220 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 1,95 | 2,85 | 3,90 | 1,80 | 2,85 | 3,75 | 1,80 | 2,70 | 3,60 | 1,65 | 2,55 | 3,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,13 | 2,63 | 3,13 | 2,00 | 2,50 | 2,88 | 1,88 | 2,25 | 2,75 | 1,63 | 2,13 | 2,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 3,61 | 4,46 | 5,31 | 3,40 | 4,25 | 4,89 | 3,19 | 3,83 | 4,68 | 2,76 | 3,61 | 4,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,45 | 0,58 | 0,68 | 0,45 | 0,55 | 0,65 | 0,43 | 0,53 | 0,63 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12,5 | 11,3 | 9,9 | 13,2 | 11,9 | 10,7 | 14,3 | 12,9 | 11,6 | 15,6 | 14,3 | 12,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 91,5 | 75,0 | 57,0 | 95,3 | 78,0 | 60,0 | 98,3 | 80,3 | 62,3 | 99,8 | 81,8 | 63,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 62,4 | 52,8 | 44,0 | 64,8 | 55,2 | 45,6 | 67,2 | 57,6 | 48,0 | 71,2 | 60,8 | 50,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,90 | 1,10 | 1,30 | 0,80 | 1,00 | 1,20 | 0,65 | 0,85 | 1,05 | 0,55 | 0,75 | 0,95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 4,80 | 6,20 | 7,40 | 4,40 | 5,80 | 7,00 | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,00 | 4,40 | 5,60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2018 | | | | |
|--|--|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| Übung | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15:21 | 13:29 | 11:34 | 15:04 | 13:16 | 11:10 | 15:45 | 13:36 | 11:34 | 17:31 | 14:37 | 12:14 | 19:36 | 16:19 | 13:05 | 22:03 | 17:58 | 13:53 | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 41:32 | 38:42 | 35:51 | 40:28 | 37:38 | 34:47 | 41:32 | 38:42 | 35:51 | 44:23 | 40:28 | 36:13 | 46:09 | 41:32 | 37:59 | 46:52 | 42:57 | 38:20 | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 23:30 | 21:15 | 19:15 | 23:15 | 21:00 | 18:45 | 25:00 | 22:15 | 19:30 | 26:45 | 23:30 | 20:15 | 29:00 | 25:00 | 20:45 | 31:30 | 26:00 | 21:45 | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 293 | 325 | 358 | 293 | 325 | 358 | 293 | 325 | 358 | 281 | 313 | 344 | 281 | 313 | 344 | 270 | 300 | 330 | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 473 | 525 | 578 | 473 | 525 | 578 | 581 | 645 | 710 | 459 | 510 | 561 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 509 | 565 | 622 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 513 | 570 | 627 | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 6,15 | 6,60 | 7,05 | 6,00 | 6,60 | 7,05 | 5,85 | 6,45 | 7,05 | 5,40 | 6,15 | 6,90 | 4,95 | 5,85 | 6,75 | 4,65 | 5,55 | 6,45 | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,88 | 4,13 | 4,38 | 3,88 | 4,25 | 4,50 | 3,75 | 4,13 | 4,38 | 3,50 | 3,88 | 4,13 | 3,38 | 3,63 | 4,00 | 3,13 | 3,50 | 3,88 | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,59 | 7,01 | 7,44 | 6,59 | 7,23 | 7,65 | 6,38 | 7,01 | 7,44 | 5,95 | 6,59 | 7,01 | 5,74 | 6,16 | 6,80 | 5,31 | 5,95 | 6,59 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,03 | 1,13 | 1,23 | 0,93 | 1,05 | 1,18 | 0,83 | 0,98 | 1,13 | 0,78 | 0,93 | 1,08 | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | |
| | | 24,0 | 21,9 | 19,8 | 23,7 | 21,6 | 19,5 | 24,5 | 22,2 | 20,0 | 25,2 | 22,7 | 20,4 | 26,4 | 23,9 | 21,3 | 14,4 | 13,1 | 11,6 | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 42,0 | 34,5 | 26,3 | 40,5 | 33,0 | 23,3 | 43,5 | 34,5 | 24,8 | 47,3 | 36,0 | 25,5 | 52,5 | 39,8 | 27,8 | 57,8 | 44,3 | 28,5 | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 32,8 | 28,8 | 24,8 | 32,0 | 28,0 | 24,0 | 33,6 | 28,8 | 24,0 | 36,0 | 29,6 | 24,0 | 38,4 | 32,0 | 24,8 | 42,4 | 34,4 | 26,4 | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 2,25 | 2,40 | 2,55 | 2,20 | 2,35 | 2,50 | 2,15 | 2,30 | 2,45 | 2,10 | 2,25 | 2,40 | 2,05 | 2,20 | 2,40 | 1,95 | 2,15 | 2,35 | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 12,60 | 14,40 | 16,20 | 13,20 | 15,20 | 16,80 | 13,00 | 15,00 | 16,60 | 12,00 | 14,00 | 16,00 | 11,40 | 13,40 | 15,40 | 11,20 | 13,20 | 15,20 | | | | | |
| | c) Zielwurf | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2018 | |
|--|--|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------------|--------------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|---------------------------|---------------------|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | PLZ: | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | 23:28 | 18:56 | 14:03 | 11:51 | 09:45 | 07:19 | 12:08 | 09:55 | 07:42 | 12:21 | 10:02 | 07:46 | 12:31 | 10:15 | 07:49 | 12:31 | 10:22 | 07:53 | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 48:38 | 44:23 | 39:03 | 50:25 | 45:26 | 40:50 | 51:50 | 46:09 | 41:53 | 53:47 | 47:56 | 42:57 | 55:30 | 49:21 | 44:01 | 57:52 | 51:07 | 46:09 | | |
| | c) 5 km Radfahren | 33:00 | 27:30 | 22:30 | 34:15 | 28:30 | 23:15 | 35:15 | 29:15 | 23:45 | 35:45 | 30:00 | 24:00 | 36:15 | 30:15 | 24:15 | 36:45 | 30:45 | 24:45 | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | 214 | 238 | 261 | 203 | 225 | 248 | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | | |
| | g) Kegeln - Schere | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 4,20 | 5,25 | 6,30 | 3,90 | 5,10 | 6,15 | 3,60 | 4,95 | 6,00 | 3,45 | 4,65 | 5,85 | 3,15 | 4,35 | 5,55 | 3,00 | 4,20 | 5,40 | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,38 | 3,75 | 2,95 | 3,35 | 3,70 | 2,90 | 3,30 | 3,65 | 3,00 | 3,50 | 4,00 | 2,95 | 3,45 | 3,95 | 2,90 | 3,35 | 3,85 | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,01 | 5,70 | 6,29 | 4,93 | 5,60 | 6,21 | 5,10 | 5,95 | 6,80 | 5,01 | 5,86 | 6,72 | 4,93 | 5,69 | 6,54 | | |
| d) Standweitsprung | 0,73 | 0,88 | 1,03 | 0,68 | 0,83 | 0,98 | 0,65 | 0,80 | 0,95 | 0,65 | 0,80 | 0,95 | 0,65 | 0,80 | 0,95 | 0,63 | 0,78 | 0,93 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15,0 | 13,4 | 11,9 | 15,5 | 13,7 | 12,3 | 15,8 | 14,1 | 12,8 | 16,2 | 14,6 | 13,2 | 16,8 | 15,3 | 13,7 | 17,6 | 16,1 | 14,4 | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 63,0 | 48,8 | 30,8 | 67,5 | 52,5 | 34,5 | 73,5 | 55,5 | 37,5 | 76,5 | 58,5 | 40,5 | 78,8 | 60,8 | 42,8 | 82,5 | 64,5 | 46,5 | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,6 | 36,8 | 27,2 | 48,0 | 38,4 | 28,8 | 51,2 | 40,0 | 29,6 | 53,6 | 41,6 | 30,4 | 56,0 | 43,2 | 31,2 | 57,6 | 45,6 | 32,0 | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,85 | 2,05 | 2,25 | 1,80 | 2,00 | 2,20 | 1,70 | 1,90 | 2,10 | 1,60 | 1,80 | 2,00 | 1,45 | 1,65 | 1,85 | 1,35 | 1,55 | 1,80 | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 10,80 | 12,80 | 15,00 | 10,20 | 12,40 | 14,60 | 9,40 | 11,60 | 14,00 | 9,00 | 11,20 | 13,60 | 8,00 | 10,20 | 12,20 | 7,40 | 9,60 | 11,60 | | |
| | c) Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

