

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										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: F I - Sehschädigung																	
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																	
																				Jahr der letzten Prüfung																	
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																	
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte																	
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.																			
	Datum, Unterschrift																																				
1 Ausdauer	a)	800 m Lauf																		06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46
	b)	Dauerlauf																		07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30
	c)	Schwimmen																		200 m									400 m								
		10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54																		
	d)	Radfahren (Tandem)																		5 km									10 km								
		29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30																					
	e)	Kegeln - Asphalt																		191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303
	f)	Kegeln - Bohle																		315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468
g)	Kegeln - Bowling																		261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	
h)	Kegeln - Schere																		266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)																		Schlagball (80g)									Wurfball (200g)								
		5,40	8,10	11,70	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	14,40	17,10	20,70	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	28,80																		
	b)	Kugelstoßen																		2 kg									3 kg								
		4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74																											
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																		6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75									
d)	Standweitsprung																		0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80	
e)	Medizinball (1 kg)																		3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen																		30 m						50 m						100 m					
		8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5																		
	b)	25 m Schwimmen																		55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)																		45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0				
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand																		0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00						
	b)	Weitsprung aus der Absprungsfläche																		1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20
	c)	Zielwurf																		3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte											
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																		
d)	Drehwurf (in Punkten)																		Drehwurf						Schleuderball												
	11	14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20																			
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:										Gesamtpunktzahl							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:										Bronze (4-7 Punkte)							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:										Silber (8-10 Punkte)							
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:										Gold (11-12 Punkte)							
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																					

Kinder/Jugend w – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										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: F I - Sehschädigung			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a)	800 m Lauf			06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:07	04:13	03:24	02:39	
	b)	Dauerlauf			09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00	
	c)	Schwimmen			200 m						400 m												
		10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00				
	d)	Radfahren (Tandem)			5 km						10 km												
					29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33				
	e)	Kegeln - Asphalt			250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347	295	328	360	306	340	374	
	f)	Kegeln - Bohle			383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	
g)	Kegeln - Bowling			324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479		
h)	Kegeln - Schere			329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484		
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)						Wurfball (200g)												
		10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00				
	b)	Kugelstoßen			3 kg						4 kg			5 kg									
											5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23				
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)									9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28				
d)	Standweitsprung			1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16		
e)	Medizinball (1 kg)			6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08		
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m						50 m						100 m						
		8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9				
	b)	25 m Schwimmen			55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8	
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)						41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7		
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand									0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12	
	b)	Weitsprung aus der Absprungsfläche			1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92	
	c)	Zielwurf			3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
d)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)			Drehwurf						Schleuderball													
				14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85		
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Kinder/Jugend m – F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										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: F II - Blindheit																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																		
										2 0										Jahr der letzten Prüfung																		
																				Schule/Verein/Einrichtung																		
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen		Punkte								
										Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
										Übung																												
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27																		
		b) Dauerlauf	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30																		
		c) Schwimmen	200 m									400 m																										
			11:42	09:58	08:14	10:24	09:06	07:42	09:32	08:20	07:09	19:17	16:48	14:18	17:01	15:10	13:00	15:23	13:39	11:48																		
		d) Radfahren (Tandem)	5 km									10 km																										
						29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30																		
		e) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248																		
		f) Kegeln - Bohle	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413																		
g) Kegeln - Bowling	216	240	264	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347																				
h) Kegeln - Schere	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352																				
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																										
			4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60																		
		b) Kugelstoßen										2 kg			3 kg																							
												4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75																		
d) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60																				
e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																							
			10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5																		
		b) 25 m Schwimmen	60,5	50,1	39,7	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0																		
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)										45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0														
4	Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand										0,52	0,59	0,65	0,59	0,65	0,72	0,62	0,68	0,75	0,68	0,75	0,81															
		b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80																		
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte																										
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																				
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)																
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

Kinder/Jugend w – F II

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

Kinder/Jugend m – F II

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

Kinder/Jugend w – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung																																																																											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																																																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																																																											
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																																																																											
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte																																																																											
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.																																																																													
Datum, Unterschrift																																																																																															
1 Ausdauer	a)	800 m Lauf			07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09																																																																									
	b)	Dauerlauf			07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00																																																																									
	c)	Schwimmen			200 m						400 m																																																																																				
		10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00																																																																												
	d)	Radfahren			5 km						10 km																																																																																				
					31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36																																																																												
	e)	Kegeln - Asphalt			281	313	344	293	325	358	304	338	371	315	350	385	326	363	399	338	375	413																																																																									
	f)	Kegeln - Bohle			450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600	504	560	616	518	575	633																																																																									
g)	Kegeln - Bowling			378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512	432	480	528	446	495	545																																																																										
h)	Kegeln - Schere			383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550																																																																										
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																																																																																				
		10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00																																																																												
	b)	Kugelstoßen			3 kg						4 kg			5 kg																																																																																	
											5,94	6,41	6,89	6,65	7,13	7,60	7,13	7,60	8,08																																																																												
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			10,09						10,90			11,71			11,31			12,11			12,92			12,11			12,92			13,73																																																															
d)	Standweitsprung			1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16																																																																										
e)	Medizinball (1 kg)			6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08																																																																										
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m						50 m						100 m																																																																														
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6																																																																												
	b)	25 m Schwimmen			55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8																																																																									
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			45,6						39,6						33,6						42,0						36,6						31,2						35,4						31,2						27,0						28,8						25,8						22,8						26,4						23,4						20,4							
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,68						0,76						0,84						0,92						0,88						0,96						1,04						0,96						1,04						1,12																																				
	b)	Weitsprung			1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92																																																																									
	c)	Zielwurf			3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																																																																																				
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																																																																									
d)	Drehwurf (in Punkten)			Drehwurf						Schleuderball																																																																																					
	14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85																																																																													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																																																																							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																																																																							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																																																																							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																																																																							
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)																																																																							
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																																																																											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																																															

Kinder/Jugend m – F III