

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

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für 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):										Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a)	800 m						400 m															
		42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12				
	b)	58:53	53:49	48:22	60:50	55:23	49:55	62:24	56:56	51:29	64:21	58:07	52:39	65:43	59:40	54:36	68:50	61:37	56:10				
	c)	42:13	36:51	32:27	43:28	38:26	33:42	45:03	39:41	34:58	46:37	40:57	35:55	47:34	41:54	36:51	49:08	43:09	38:07				
	d)	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275				
	e)	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462				
	f)	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380				
g)	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385					
2 Kraft	a)	3,80	5,20	6,40	3,40	4,80	6,20	3,20	4,60	6,00	3,00	4,40	5,80	2,80	4,20	5,60	2,60	4,00	5,40				
	b)	4 kg						3 kg															
		4,46	4,89	5,31	4,46	5,10	5,95	4,25	4,89	5,53	4,04	4,68	5,31	3,83	4,46	5,31	3,61	4,25	5,10				
	c)	7,59	8,31	9,03	7,59	8,67	10,12	7,23	8,31	9,39	6,86	7,95	9,03	6,50	7,59	9,03	6,14	7,23	8,67				
d)	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95					
3 Schnelligkeit	a)	50 m																					
		17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9				
	b)	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2				
	c)	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1				
d)	50 m																						
	34,5	30,9	27,3	35,7	32,1	28,5	37,2	33,6	29,7	37,8	34,2	30,6	38,4	34,8	31,2	39,0	35,4	31,8					
4 Koordination	a)	0,63	0,70	0,77	0,60	0,67	0,74	0,56	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63				
	b)	14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60				
	c)	5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte									
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
d)	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:						
Strasse:					Ort:					Schule/Verein/Einrichtung											
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
					2 0																
Übung		75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte				
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	200 m																			
		a) Schwimmen	12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48							
		b) 4 km Walking/Nordic Walking	72:09	63:34	58:07	76:50	66:30	60:27	81:07	70:28	63:58	86:04	74:53	67:52							
		c) 10 km Radfahren	51:21	44:25	39:41	53:14	47:15	41:16	56:23	50:24	43:28	58:35	52:17	45:41							
		d) Kegeln - Asphalt	214	238	261	203	225	248	191	213	234	180	200	220							
		e) Kegeln - Bohle	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396							
		f) Kegeln - Bowling	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314							
		g) Kegeln - Schere	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319							
2	Kraft	2 kg																			
		a) Medizinball (2 kg)	2,60	3,80	5,20	2,40	3,80	5,00	2,40	3,60	4,80	2,20	3,40	4,40							
		b) Kugelstoßen	3,61	4,46	5,31	3,40	4,25	4,89	3,19	3,83	4,68	2,76	3,61	4,25							
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,14	7,59	9,03	5,78	7,23	8,31	5,42	6,50	7,95	4,70	6,14	7,23							
d) Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84									
3	Schnelligkeit	30 m																			
		a) Laufen	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	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0							
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,6	46,2	38,5	56,7	48,3	39,9	58,8	50,4	42,0	62,3	53,2	44,1							
d) Gehen	30 m																				
		24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8								
4	Koordination	a) Hochsprung	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,49							
		b) Schleuderball (1 kg)	9,60	12,40	14,80	8,80	11,60	14,00	7,60	10,40	12,80	6,00	8,80	11,20							
		c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – C I

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):					Behinderungsstufe: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
										20										Schule/Verein/Einrichtung	
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte	
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift
1 Ausdauer	a) Schwimmen	800 m																			
		27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	45:38	42:31	39:23	44:28	41:20	38:13	45:38	42:31	39:23	48:45	44:28	39:47	50:42	45:38	41:44	51:29	47:11	42:07		
	c) 10 km Radfahren	29:37	26:47	24:15	29:18	26:28	23:37	31:30	28:02	24:34	33:42	29:37	25:31	36:32	31:30	26:09	39:41	32:46	27:24		
	d) Kegeln - Asphalt	374	415	457	374	415	457	374	415	457	362	403	443	362	403	443	351	390	429		
	e) Kegeln - Bohle	554	615	677	554	615	677	581	645	710	540	600	660	540	600	660	527	585	644		
	f) Kegeln - Bowling	482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556		
g) Kegeln - Schere	486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561			
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	8,20	8,80	9,40	8,00	8,80	9,40	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60		
	b) Kugelstoßen	6 kg																			
		6,59	7,01	7,44	6,59	7,23	7,65	6,38	7,01	7,44	5,95	6,59	7,01	5,74	6,16	6,80	5,31	5,95	6,59		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,20	11,92	12,64	11,20	12,28	13,01	10,84	11,92	12,64	10,12	11,20	11,92	9,75	10,48	11,56	9,03	10,12	11,20		
d) Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
		24,0	21,9	19,8	23,7	21,6	19,5	24,5	22,2	20,0	25,2	22,7	20,4	26,4	23,9	21,3	14,4	13,1	11,6		
	b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1		
d) Gehen	100 m															50 m					
	48,0	43,8	39,6	47,4	43,2	39,0	48,9	44,4	39,9	50,4	45,3	40,8	52,8	47,7	42,6	28,8	26,1	23,1			
4 Koordination	a) Hochsprung	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,09	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	1,05	0,88	0,95	1,02	0,84	0,91	0,98		
	b) Schleuderball (1 kg)	25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40		
	c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (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):										Behinderungsklasse: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung				
																				2 0				
																				Jahr der letzten Prüfung				
																				Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.						
	Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a)	800 m						400 m																
		41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54					
	b)	4 km Walking/Nordic Walking	53:26	48:45	42:54	55:23	49:55	44:51	56:56	50:42	46:01	59:05	52:39	47:11	60:58	54:13	48:22	63:34	56:10	50:42				
	c)	10 km Radfahren	41:35	34:39	28:21	43:09	35:55	29:18	44:25	36:51	29:56	45:03	37:48	30:14	45:41	38:07	30:33	46:18	38:45	31:11				
	d)	Kegeln - Asphalt	340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347				
	e)	Kegeln - Bohle	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545				
	f)	Kegeln - Bowling	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457				
g)	Kegeln - Schere	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462					
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20		
	b)	Kugelstoßen			6 kg						5 kg						4 kg							
		5,10	5,74	6,38	5,31	5,95	6,80	5,10	5,74	6,38	5,10	5,95	6,80	4,89	5,74	6,38	4,80	5,60	6,20					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,67	9,75	10,84	9,03	10,12	11,56	8,67	9,75	10,84	8,67	10,12	11,56	8,31	9,75	10,84	8,16	9,52	10,54		
d)	Standweitsprung			1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30			
3 Schnelligkeit	a)	50 m																						
		15,0	13,4	11,9	15,5	13,7	12,3	15,8	14,1	12,8	16,2	14,6	13,2	16,8	15,3	13,7	17,6	16,1	14,4					
	b)	25 m Schwimmen			50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0		
d)	50 m																							
	30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8						
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,81	0,88	0,95	0,74	0,81	0,88	0,70	0,77	0,84	0,67	0,74	0,81	0,60	0,70	0,77	0,56	0,67	0,74		
	b)	Schleuderball (1 kg)			21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20		
	c)	5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte													
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer - C I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)				
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung				
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift					
1 Ausdauer	200 m																							
	a) Schwimmen	11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06											
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	67:13	59:05	56:10	71:22	62:12	56:10	74:53	65:43	58:53	80:09	69:41	62:24											
	c) 10 km Radfahren	46:56	39:41	32:27	47:53	40:38	33:23	48:50	41:54	34:58	49:46	42:50	36:32											
	d) Kegeln - Asphalt	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292											
	e) Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479											
	f) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391											
g) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396												
2 Kraft	3 kg																							
	a) Medizinball (2 kg)	3,60	5,20	6,80	3,40	5,00	6,60	3,20	4,80	6,40	2,80	4,40	6,00											
	b) Kugelstoßen	4,89	5,53	6,38	4,68	5,31	6,16	4,25	5,10	5,74	3,83	4,46	5,31											
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,31	9,39	10,84	7,95	9,03	10,48	7,23	8,67	9,75	6,50	7,59	9,03											
d) Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05												
3 Schnelligkeit	30 m																							
	a) Laufen	10,8	9,6	8,6	11,4	10,4	9,0	12,8	11,6	10,1	13,7	12,5	10,8											
	b) 25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0											
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8											
d) Gehen	30 m																							
	21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6												
4 Koordination	a) Hochsprung	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63											
	b) Schleuderball (1 kg)	12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60											
	c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer - C I

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

Frauen – C II

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

Frauen – C II

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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
										2 0										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.			Datum, Unterschrift					
1 Ausdauer	a) Schwimmen	200 m																					
		13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32										
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	77:42	68:28	62:35	82:44	71:37	65:06	87:22	75:53	68:53	92:41	80:38	73:05										
	c) 10 km Radfahren	58:41	50:46	45:22	60:50	54:00	47:10	64:26	57:36	49:41	66:58	59:46	52:12										
	d) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237										
	e) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413										
	f) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330										
g) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,28	3,33	4,55	2,10	3,33	4,38	2,10	3,15	4,20	1,93	2,98	3,85										
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
		3,40	4,20	5,00	3,20	4,00	4,60	3,00	3,60	4,40	2,60	3,40	4,00										
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,78	7,14	8,50	5,44	6,80	7,82	5,10	6,12	7,48	4,42	5,78	6,80											
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3										
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	62,4	52,8	44,0	64,8	55,2	45,6	67,2	57,6	48,0	71,2	60,8	50,4										
	c) Gehen	30 m																					
	24,9	22,5	19,8	26,4	23,7	21,3	28,5	25,8	23,1	31,2	28,5	25,8											
4 Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80										
	b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – C II

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):										Behinderungsstufe: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																																																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																																													
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																																													
										18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte																																			
										Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift																												
										Übung																																																							
										800 m																																																							
										29:22			25:47			22:06			28:49			25:21			21:21			30:07			26:00			22:06			33:29			27:57			23:24			37:29			31:12			25:02			42:08			34:21			26:33				
										49:08			45:47			42:25			47:53			44:31			41:10			49:08			45:47			42:25			52:30			47:53			42:50			54:36			49:08			44:56			55:26			50:49			45:22				
										33:50			30:36			27:43			33:29			30:14			27:00			36:00			32:02			28:05			38:31			33:50			29:10			41:46			36:00			29:53			45:22			37:26			31:19				
										387			430			473			387			430			473			387			430			473			376			418			459			376			418			459			365			405			446				
										567			630			693			567			630			693			581			645			710			554			615			677			554			615			677			540			600			660				
										495			550			605			495			550			605			509			565			622			482			535			589			482			535			589			468			520			572				
										500			555			611			500			555			611			513			570			627			486			540			594			486			540			594			473			525			578				
										7,18			7,70			8,23			7,00			7,70			8,23			6,83			7,53			8,23			6,30			7,18			8,05			5,78			6,83			7,88			5,43			6,48			7,53				
										6 kg																																																							
										6,20			6,60			7,00			6,20			6,80			7,20			6,00			6,60			7,00			5,60			6,20			6,60			5,40			5,80			6,40			5,00			5,60			6,20				
										10,54			11,22			11,90			10,54			11,56			12,24			10,20			11,22			11,90			9,52			10,54			11,22			9,18			9,86			10,88			8,50			9,52			10,54				
										36,4			29,9			22,8			35,1			28,6			20,2			37,7			29,9			21,5			41,0			31,2			22,1			45,5			34,5			24,1			50,1			38,4			24,7				
										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				
										100 m																																																							
										48,0			43,8			39,6			47,4			43,2			39,0			48,9			44,4			39,9			50,4			45,3			40,8			52,8			47,7			42,6			28,8			26,1			23,1				
										50 m																																																							
										22,05			25,20			28,35			23,10			26,60			29,40			22,75			26,25			29,05			21,00			24,50			28,00			19,95			23,45			26,95			19,60			23,10			26,60				
										7 m Abstand Kreismitte																																																							
										10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20			10			15			20													
										1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x			1x			2x			3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																																			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:										Gesamtpunktzahl																																			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:										Bronze (4-7 Punkte)																																			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:										Silber (8-10 Punkte)																																			
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:										Gold (11-12 Punkte)																																			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																																													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																	
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																	

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
										2 0										Jahr der letzten Prüfung			
																				Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
	Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a)	800 m						400 m															
		44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03				
	b)	57:32	52:30	46:12	59:38	53:46	48:18	61:19	54:36	49:34	63:38	56:42	50:49	65:40	58:23	52:05	68:28	60:29	54:36				
	c)	47:31	39:36	32:24	49:19	41:02	33:29	50:46	42:07	34:12	51:29	43:12	34:34	52:12	43:34	34:55	52:55	44:17	35:38				
	d)	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363				
	e)	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561				
	f)	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473				
g)	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479					
2 Kraft	a)	4,90	6,13	7,35	4,55	5,95	7,18	4,20	5,78	7,00	4,03	5,43	6,83	3,68	5,08	6,48	3,50	4,90	6,30				
	b)	6 kg			5 kg			4 kg															
		4,80	5,40	6,00	5,00	5,60	6,40	4,80	5,40	6,00	4,80	5,60	6,40	4,60	5,40	6,00	4,50	5,30	5,90				
c)	8,16	9,18	10,20	8,50	9,52	10,88	8,16	9,18	10,20	8,16	9,52	10,88	7,82	9,18	10,20	7,65	9,01	10,03					
3 Schnelligkeit	a)	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3				
	b)	45,6	36,8	27,2	48,0	38,4	28,8	51,2	40,0	29,6	53,6	41,6	30,4	56,0	43,2	31,2	57,6	45,6	32,0				
	c)	50 m																					
	30,0	26,7	23,7	30,9	27,3	24,6	31,5	28,2	25,5	32,4	29,1	26,4	33,6	30,6	27,3	35,1	32,1	28,8					
4 Koordination	a)	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30				
	b)	5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte									
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
c)	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – C II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (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):										Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
										2 0										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.			Datum, Unterschrift					
1 Ausdauer	a) Schwimmen	200 m																					
		12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47										
	b) 4 km Walking/Nordic Walking	72:23	63:38	60:29	76:52	66:59	60:29	80:38	70:46	63:25	86:19	75:02	67:12										
	c) 10 km Radfahren	53:38	45:22	37:05	54:43	46:26	38:10	55:48	47:53	39:58	56:53	48:58	41:46										
	d) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308										
	e) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495										
	f) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407										
g) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	3,15	4,55	5,95	2,98	4,38	5,78	2,80	4,20	5,60	2,45	3,85	5,25										
	b) Kugelstoßen	3 kg																					
		4,60	5,20	6,00	4,40	5,00	5,80	4,00	4,80	5,40	3,60	4,20	5,00										
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,82	8,84	10,20	7,48	8,50	9,86	6,80	8,16	9,18	6,12	7,14	8,50											
3 Schnelligkeit	a) 25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0										
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	60,0	47,2	34,4	62,4	50,4	36,8	65,6	52,8	39,2	69,6	56,8	43,2										
	c) Gehen	30 m																					
	21,6	19,2	17,1	22,8	20,7	18,0	25,5	23,1	20,1	27,3	24,9	21,6											
4 Koordination	a) Schleuderball (1 kg)	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65										
	b) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – C II