

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: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					2 0																			
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)	1.500 m Lauf			18:55	17:12	15:29	18:47	17:03	15:20	18:55	17:03	15:29	19:12	17:21	15:37	19:55	17:38	15:46	20:38	18:04	15:55		
	c)	Schwimmen			800 m																			
	d)	3 km Walking/Nordic Walking			27:48	26:24	24:48	26:36	25:12	23:48	26:48	25:24	24:00	27:00	25:36	24:12	28:00	26:00	24:12	29:12	26:48	24:24		
	e)	20 km Radfahren			80:30	72:48	65:06	79:48	72:06	63:42	78:24	70:42	63:00	79:48	72:06	63:42	84:00	74:12	65:48	89:36	77:42	69:18		
	f)	Kegeln - Asphalt			275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308		
	g)	Kegeln - Bohle			446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
	h)	Kegeln - Bowling			378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429		
	i)	Kegeln - Schere			383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435		
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf			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)	Kugelstoßen			3 kg																			
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	8,29	8,93	9,56	7,97	8,61	9,24	7,65	8,29	8,93	7,01	7,65	8,29		
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)	Laufen			100 m															50 m				
	b)	25 m Schwimmen			41,3	33,6	25,9	40,6	33,6	25,9	42,0	35,0	27,3	45,5	37,1	29,4	50,4	40,6	30,8	56,0	44,1	32,9		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3			
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)	Weitsprung			2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52		
	c)	Zielwurf			7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
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 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 – G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018		
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:							
Strasse:					Ort:																	
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
					2 0																	
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a)	1.500 m Lauf			21:13	18:29	16:12	21:39	19:04	16:29	22:13	19:38	17:03	22:47	20:13	17:38	23:22	20:47	18:12	23:48	21:13	18:38
	c)	Schwimmen			800 m						400 m											
					49:28	40:36	30:06	25:12	21:00	16:06	26:01	21:28	16:41	26:36	21:49	17:02	27:11	22:03	17:09	27:46	22:31	17:44
	d)	3 km Walking/Nordic Walking			30:12	27:36	24:48	31:12	28:24	25:36	32:00	29:12	26:24	33:00	29:48	27:00	33:42	30:36	28:00	35:18	31:36	28:48
	e)	20 km Radfahren			93:48	81:54	72:06	96:36	85:24	74:54	100:06	88:12	77:42	103:36	91:00	79:48	105:42	93:06	81:54	109:12	95:54	84:42
	f)	Kegeln - Asphalt			241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226
	g)	Kegeln - Bohle			405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413
	h)	Kegeln - Bowling			338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330
	i)	Kegeln - Schere			342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf			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)	Kugelstoßen			3 kg						2 kg											
					3,94	4,31	4,69	3,94	4,50	5,25	3,75	4,31	4,88	3,56	4,13	4,69	3,38	3,94	4,69	3,19	3,75	4,50
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			6,69	7,33	7,97	6,69	7,65	8,93	6,38	7,33	8,29	6,06	7,01	7,97	5,74	6,69	7,97	5,42	6,38	7,65
d)	Standweitsprung			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)	Laufen			50 m																	
					21,9	19,6	17,3	22,6	20,3	18,1	23,6	21,3	18,8	23,9	21,7	19,4	24,3	22,0	19,8	24,7	22,4	20,1
	b)	25 m Schwimmen			61,6	49,0	35,0	67,2	54,6	39,2	72,1	59,5	42,7	76,3	62,3	45,5	79,1	65,1	48,3	82,6	67,2	50,4
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5	
4 Koordination	a)	Hochsprung			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)	Weitsprung			1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03
	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
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:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:		
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>															<b>Ausgleichsbedingung:</b>					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 – G I

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):							Behinderungsklasse: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>										
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten							Jahr der Prüfung							Jahr der letzten Prüfung			
													2 0							Schule/Verein/Einrichtung										
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte														
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift											
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	24:31	21:47	19:21	25:31	22:56	20:21	26:40	23:56	21:30	27:57	25:22	22:47																	
	c) Schwimmen	200 m																												
		14:21	11:40	09:06	14:35	11:54	09:27	14:49	12:15	09:55	15:03	12:29	10:16																	
	d) 3 km Walking/Nordic Walking	37:00	32:36	29:48	39:24	34:06	31:00	41:36	36:08	32:48	44:08	38:24	34:48																	
	e) 20 km Radfahren	114:06	98:42	88:12	118:18	105:00	91:42	125:18	112:00	96:36	130:12	116:12	101:30																	
	f) Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171																	
	g) Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347																	
	h) Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264																	
	i) Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270																	
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	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) Kugelstoßen	2 kg																												
		3,19	3,94	4,69	3,00	3,75	4,31	2,81	3,38	4,13	2,44	3,19	3,75																	
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,42	6,69	7,97	5,10	6,38	7,33	4,78	5,74	7,01	4,14	5,42	6,38																	
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	a) Laufen	30 m																												
		15,8	14,3	12,5	16,7	15,0	13,5	18,1	16,3	14,6	19,8	18,1	16,3																	
	b) 25 m Schwimmen	85,4	70,0	53,2	88,9	72,8	56,0	91,7	74,9	58,1	93,1	76,3	59,5																	
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0																		
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) Weitsprung	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33																	
	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 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:							Gold (11-12 Punkte)			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:										
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																														
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																														

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018			
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:													
Strasse:					Ort:					PLZ:													
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																		
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsstufe: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>													
					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)	1.500 m Lauf																				
		c)	Schwimmen																				
		d)	3 km Walking/Nordic Walking																				
		e)	20 km Radfahren																				
		f)	Kegeln - Asphalt																				
		g)	Kegeln - Bohle																				
		h)	Kegeln - Bowling																				
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf																				
		b)	Kugelstoßen																				
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																				
		d)	Standweitsprung																				
3	Schnelligkeit	a)	100 m															50 m					
		b)	25 m Schwimmen																				
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																				
4	Koordination	a)	Hochsprung																				
		b)	Weitsprung																				
		c)	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte					
		c)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause																				
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																							

Männer - G 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):					Behinderungsstufe: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
					2 0										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)	1.500 m Lauf			19:04	16:46	14:11	20:04	17:29	14:54	20:30	17:55	15:20	21:04	18:29	15:55	21:30	18:55	16:20	21:47	19:12	16:38		
	c)	Schwimmen			800 m			400 m																
		48:18	38:58	28:56	24:23	20:04	15:03	24:58	20:25	15:52	25:26	20:39	15:59	25:47	21:07	16:06	25:47	21:21	16:13					
	d)	3 km Walking/Nordic Walking			27:24	25:00	22:00	28:24	25:36	23:00	29:12	26:00	23:36	30:18	27:00	24:12	31:16	27:48	24:48	32:36	28:48	26:00		
	e)	20 km Radfahren			92:24	77:00	63:00	95:54	79:48	65:06	98:42	81:54	66:30	100:06	84:00	67:12	101:30	84:42	67:54	102:54	86:06	69:18		
	f)	Kegeln - Asphalt			299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325	254	283	311	243	270	297		
	g)	Kegeln - Bohle			473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
	h)	Kegeln - Bowling			401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407		
	i)	Kegeln - Schere			405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf			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)	Kugelstoßen			4 kg			3 kg																
		4,50	5,06	5,63	4,69	5,25	6,00	4,57	5,16	5,80	4,50	5,10	5,71	4,31	5,06	5,63	4,20	4,95	5,45					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			7,65	8,61	9,56	7,97	8,93	10,20	7,77	8,78	9,85	7,65	8,67	9,71	7,33	8,61	9,56	7,14	8,42	9,27		
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)	Laufen			50 m																			
		19,0	16,9	15,0	19,6	17,3	15,6	20,0	17,9	16,2	20,5	18,4	16,7	21,3	19,4	17,3	22,2	20,3	18,2					
	b)	25 m Schwimmen			58,8	45,5	28,7	63,0	49,0	32,2	68,6	51,8	35,0	71,4	54,6	37,8	73,5	56,7	39,9	77,0	60,2	43,4		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0			
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)	Weitsprung			2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52		
	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	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:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:								
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												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																								

Männer - G I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:									
Strasse:					Ort:																			
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsstufe: <b>G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					20																			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	22:22	19:47	17:12	22:47	20:13	17:38	23:39	21:04	18:29	25:39	23:05	20:30											
	c) Schwimmen	200 m																						
		13:11	10:44	08:31	13:18	10:58	08:38	13:18	11:12	08:59	13:39	11:26	09:27											
	d) 3 km Walking/Nordic Walking	34:28	30:18	28:48	36:36	31:54	28:48	38:24	33:42	30:12	41:06	35:44	32:00											
	e) 20 km Radfahren	104:18	88:12	72:06	106:24	90:18	74:12	108:30	93:06	77:42	110:36	95:12	81:12											
	f) Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242											
	g) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429											
	h) Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341											
	i) Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347											
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	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) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																			
		4,15	4,88	5,40	4,13	4,69	5,44	3,75	4,50	5,06	3,38	3,94	4,69											
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,06	8,29	9,17	7,01	7,97	9,24	6,38	7,65	8,61	5,74	6,69	7,97											
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	a) Laufen	30 m																						
		13,7	12,2	10,8	14,4	13,1	11,4	16,2	14,6	12,7	17,3	15,8	13,7											
	b) 25 m Schwimmen	80,5	63,7	46,9	82,6	67,2	50,4	83,3	68,6	53,2	84,0	70,0	56,0											
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1												
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) Weitsprung	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82											
	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:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahren: 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 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers					
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten						Jahr der Prüfung					
													2 0						Jahr der letzten Prüfung					
																			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)	1.500 m Lauf			21:47	19:48	17:49	21:37	19:38	17:39	21:47	19:38	17:49	22:07	19:58	17:59	22:56	20:18	18:09	23:46	20:47	18:19		
	c)	Schwimmen			800 m																			
		38:24	33:52	29:28	37:44	33:20	28:48	40:48	33:44	29:52	46:08	37:52	31:12	51:12	40:56	32:32	54:24	44:16	34:08					
	d)	3 km Walking/Nordic Walking			34:45	33:00	31:00	33:15	31:30	29:45	33:30	31:45	30:00	33:45	32:00	30:15	35:00	32:30	30:15	36:30	33:30	30:30		
	e)	10 km Radfahren			56:56	51:29	46:02	56:26	50:59	45:03	55:26	50:00	44:33	56:26	50:59	45:03	59:24	52:28	46:32	63:22	54:57	49:00		
	f)	Kegeln - Asphalt			261	290	319	261	290	319	261	290	319	250	278	305	250	278	305	239	265	292		
	g)	Kegeln - Bohle			432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
	h)	Kegeln - Bowling			365	405	446	365	405	446	365	405	446	351	390	429	351	390	429	338	375	413		
	i)	Kegeln - Schere			369	410	451	369	410	451	369	410	451	356	395	435	356	395	435	342	380	418		
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf			14,10	15,90	17,40	14,40	16,20	17,70	14,40	16,20	17,70	13,20	15,00	16,50	12,60	14,40	15,90	11,70	13,50	15,00		
	b)	Kugelstoßen			3 kg																			
		4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,23	4,55	4,88	4,06	4,39	4,71	3,90	4,23	4,55	3,58	3,90	4,23					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	7,18	7,74	8,29	6,91	7,46	8,01	6,63	7,18	7,74	6,08	6,63	7,18		
d)	Standweitsprung			0,99	1,11	1,23	0,96	1,08	1,20	0,90	1,02	1,17	0,81	0,96	1,11	0,75	0,90	1,08	0,69	0,84	0,99			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m												50 m							
		40,0	36,3	33,7	40,7	37,0	34,3	41,6	37,8	35,2	43,1	39,2	36,1	44,9	40,9	37,4	24,2	21,8	19,4					
	b)	25 m Schwimmen			47,2	38,4	29,6	46,4	38,4	29,6	48,0	40,0	31,2	52,0	42,4	33,6	57,6	46,4	35,2	64,0	50,4	37,6		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			36,0	33,0	29,3	36,8	33,0	29,3	37,5	33,8	30,0	39,0	35,3	32,3	41,3	36,8	33,0	43,5	38,3	33,8			
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,66	0,72	0,78	0,66	0,72	0,78	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,54	0,60	0,66		
	b)	Weitsprung			2,04	2,22	2,40	2,04	2,22	2,40	1,98	2,16	2,34	1,92	2,10	2,28	1,86	2,04	2,22	1,80	1,98	2,16		
	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	10	15	20		
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:				Prüfausweisnummer:				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:								
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018		
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:							
Strasse:					Ort:																	
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsstufe: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
					2 0																	
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	24:25	21:17	18:39	24:55	21:57	18:59	25:35	22:36	19:38	26:14	23:16	20:18	26:54	23:56	20:57	27:23	24:25	21:27		
	c)	Schwimmen	800 m									400 m										
			56:32	46:24	34:24	28:48	24:00	18:24	29:44	24:32	19:04	30:24	24:56	19:28	31:04	25:12	19:36	31:44	25:44	20:16		
	d)	3 km Walking/Nordic Walking	37:45	34:30	31:00	39:00	35:30	32:00	40:00	36:30	33:00	41:15	37:15	33:45	42:07	38:15	35:00	44:08	39:30	36:00		
	e)	10 km Radfahren	66:20	57:55	50:59	68:19	60:23	52:58	70:47	62:22	54:57	73:16	64:21	56:26	74:45	65:50	57:55	77:13	67:49	59:54		
	f)	Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237	182	203	223	171	190	209		
	g)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
	h)	Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314		
	i)	Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319		
2 Kraft	a)	Keulenweitwurf	11,10	12,90	14,40	9,90	12,00	13,80	9,30	11,40	13,20	8,70	10,80	12,60	8,10	10,20	12,00	7,80	9,90	11,70		
	b)	Kugelstoßen	3 kg									2 kg										
			3,41	3,74	4,06	3,41	3,90	4,55	3,25	3,74	4,23	3,09	3,58	4,06	2,93	3,41	4,06	2,76	3,25	3,90		
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,80	6,35	6,91	5,80	6,63	7,74	5,53	6,35	7,18	5,25	6,08	6,91	4,97	5,80	6,91	4,70	5,53	6,63		
d)	Standweitsprung	0,66	0,81	0,96	0,60	0,75	0,90	0,57	0,72	0,87	0,57	0,72	0,87	0,54	0,69	0,84	0,54	0,69	0,81			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																			
			25,3	22,7	20,0	26,2	23,5	20,9	27,3	24,6	21,8	27,7	25,1	22,4	28,2	25,5	22,9	28,6	26,0	23,3		
	b)	25 m Schwimmen	70,4	56,0	40,0	76,8	62,4	44,8	82,4	68,0	48,8	87,2	71,2	52,0	90,4	74,4	55,2	94,4	76,8	57,6		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,8	40,5	34,5	48,0	42,0	35,3	50,3	43,5	36,0	52,5	45,0	37,5	54,0	46,5	38,3	57,0	48,0	39,8			
4 Koordination	a)	Hochsprung	0,54	0,60	0,66	0,51	0,57	0,63	0,48	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54		
	b)	Weitsprung	1,68	1,92	2,10	1,56	1,80	2,04	1,50	1,74	1,98	1,44	1,68	1,92	1,38	1,62	1,86	1,26	1,50	1,74		
	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		
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:			Prüfausweisnummer:			Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum						Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												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 – G 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):							Behinderungsklasse: <b>G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers</b>			
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten							Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
													2 0							Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte					
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	28:13	25:05	22:16	29:22	26:24	23:26	30:41	27:33	24:45	32:10	29:12	26:14										
	c) Schwimmen	200 m																					
		16:24	13:20	10:24	16:40	13:36	10:48	16:56	14:00	11:20	17:12	14:16	11:44										
	d) 3 km Walking/Nordic Walking	46:15	40:45	37:15	49:15	42:38	38:45	52:00	45:10	41:00	55:10	48:00	43:30										
	e) 10 km Radfahren	80:41	69:48	62:22	83:39	74:15	64:51	88:36	79:12	68:19	92:04	82:10	71:46										
	f) Kegeln - Asphalt	160	178	195	149	165	182	137	153	168	126	140	154										
	g) Kegeln - Bohle	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330										
	h) Kegeln - Bowling	243	270	297	230	255	281	216	240	264	203	225	248										
	i) Kegeln - Schere	248	275	303	234	260	286	221	245	270	207	230	253										
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	7,20	9,30	11,10	6,60	8,70	10,50	5,70	7,80	9,60	4,50	6,60	8,40										
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
		2,76	3,41	4,06	2,60	3,25	3,74	2,44	2,93	3,58	2,11	2,76	3,25										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,70	5,80	6,91	4,42	5,53	6,35	4,14	4,97	6,08	3,59	4,70	5,53										
d) Standweitsprung	0,54	0,69	0,81	0,54	0,66	0,78	0,51	0,63	0,75	0,48	0,60	0,72											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		18,3	16,5	14,5	19,4	17,4	15,6	20,9	18,9	16,9	22,9	20,9	18,9										
	b) 25 m Schwimmen	97,6	80,0	60,8	101,6	83,2	64,0	104,8	85,6	66,4	106,4	87,2	68,0										
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	58,5	49,5	41,3	60,8	51,8	42,8	63,0	54,0	45,0	66,8	57,0	47,3											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,39	0,45	0,51	0,39	0,45	0,51	0,36	0,42	0,48	0,36	0,39	0,42										
	b) Weitsprung	1,08	1,32	1,56	0,96	1,20	1,44	0,78	1,02	1,26	0,66	0,90	1,14										
	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:													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																							

Frauen – G 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):					Behinderungs-kategorie: <b>G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers</b>											
					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) 1.500 m Lauf	17:10	15:11	13:12	16:40	14:41	12:42	17:00	15:01	13:02	18:29	16:00	14:01	19:38	17:10	14:51	20:47	18:19	15:41		
	c) Schwimmen	800 m																			
		36:08	31:44	27:12	35:28	31:12	26:16	37:04	32:00	27:12	41:12	34:24	28:48	46:08	38:24	30:48	51:52	42:16	32:40		
	d) 3 km Walking/Nordic Walking	29:15	27:15	25:15	28:30	26:30	24:30	29:15	27:15	25:15	31:15	28:30	25:30	32:30	29:15	26:45	33:00	30:15	27:00		
	e) 10 km Radfahren	46:32	42:05	38:07	46:02	41:35	37:07	49:30	44:03	38:37	52:58	46:32	40:06	57:25	49:30	41:05	62:22	51:29	43:04		
	f) Kegeln - Asphalt	320	355	391	320	355	391	320	355	391	308	343	377	308	343	377	297	330	363		
	g) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	581	645	710	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
	h) Kegeln - Bowling	428	475	523	428	475	523	509	565	622	414	460	506	414	460	506	401	445	490		
	i) Kegeln - Schere	432	480	528	432	480	528	513	570	627	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	18,90	21,60	24,30	19,80	22,80	25,20	19,50	22,50	24,90	18,00	21,00	24,00	17,10	20,10	23,10	16,80	19,80	22,80		
	b) Kugelstoßen	4 kg																			
		5,04	5,36	5,69	5,04	5,53	5,85	4,88	5,36	5,69	4,55	5,04	5,36	4,39	4,71	5,20	4,06	4,55	5,04		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,56	9,12	9,67	8,56	9,39	9,95	8,29	9,12	9,67	7,74	8,56	9,12	7,46	8,01	8,84	6,91	7,74	8,56		
d) Standweitsprung	1,26	1,38	1,50	1,26	1,38	1,50	1,23	1,35	1,47	1,11	1,26	1,41	0,99	1,17	1,35	0,93	1,11	1,29			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
		35,2	32,1	29,0	34,8	31,7	28,6	35,9	32,6	29,3	37,0	33,2	29,9	38,7	35,0	31,2	21,1	19,1	16,9		
	b) 25 m Schwimmen	44,8	36,8	28,0	43,2	35,2	24,8	46,4	36,8	26,4	50,4	38,4	27,2	56,0	42,4	29,6	61,6	47,2	30,4		
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	30,8	27,0	23,3	30,0	26,3	22,5	31,5	27,0	22,5	33,8	27,8	22,5	36,0	30,0	23,3	39,8	32,3	24,8			
4 Koordination	a) Hochsprung	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,93	0,78	0,84	0,90	0,78	0,84	0,90	0,75	0,81	0,87	0,72	0,78	0,84		
	b) Weitsprung	2,70	2,88	3,06	2,64	2,82	3,00	2,58	2,76	2,94	2,52	2,70	2,88	2,46	2,64	2,88	2,34	2,58	2,82		
	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									
Prüferin/Prüfer:		Prüfungsnummer:			Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser															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																					

Männer – G 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):					Behinderungs-kategorie: <b>G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers</b>																
					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)	1.500 m Lauf		21:57	19:18	16:20	23:06	20:08	17:10	23:36	20:37	17:39	24:15	21:17	18:19	24:45	21:47	18:49	25:05	22:07	19:08				
		c)	Schwimmen		800 m			400 m																		
					55:12	44:32	33:04	27:52	22:56	17:12	28:32	23:20	18:08	29:04	23:36	18:16	29:28	24:08	18:24	29:28	24:24	18:32				
		d)	3 km Walking/Nordic Walking		34:15	31:15	27:30	35:30	32:00	28:45	36:30	32:30	29:30	37:52	33:45	30:15	39:05	34:45	31:00	40:45	36:00	32:30				
		e)	10 km Radfahren		65:20	54:27	44:33	67:49	56:26	46:02	69:48	57:55	47:01	70:47	59:24	47:31	71:46	59:54	48:01	72:46	60:53	49:00				
		f)	Kegeln - Asphalt		286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308	241	268	294	230	255	281				
		g)	Kegeln - Bohle		459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479				
		h)	Kegeln - Bowling		387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391				
		i)	Kegeln - Schere		392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396				
2	Kraft	a)	Keulenweitwurf		16,20	19,20	22,50	15,30	18,60	21,90	14,10	17,40	21,00	13,50	16,80	20,40	12,00	15,30	18,30	11,10	14,40	17,40				
		b)	Kugelstoßen		4 kg			3 kg																		
					3,90	4,39	4,88	4,06	4,55	5,20	3,97	4,49	5,05	3,90	4,45	4,91	3,74	4,39	4,88	3,60	4,28	4,68				
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		6,63	7,46	8,29	6,91	7,74	8,84	6,75	7,63	8,58	6,63	7,57	8,35	6,35	7,46	8,29	6,12	7,27	7,95				
d)	Standweitsprung		0,87	1,05	1,23	0,81	0,99	1,17	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,78	0,96	1,14	0,75	0,93	1,11						
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		50 m																					
					22,0	19,6	17,4	22,7	20,0	18,0	23,1	20,7	18,7	23,8	21,3	19,4	24,6	22,4	20,0	25,7	23,5	21,1				
		b)	25 m Schwimmen		67,2	52,0	32,8	72,0	56,0	36,8	78,4	59,2	40,0	81,6	62,4	43,2	84,0	64,8	45,6	88,0	68,8	49,6				
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		42,8	34,5	25,5	45,0	36,0	27,0	48,0	37,5	27,8	50,3	39,0	28,5	52,5	40,5	29,3	54,0	42,8	30,0						
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,69	0,75	0,81	0,63	0,69	0,75	0,60	0,66	0,72	0,57	0,63	0,69	0,51	0,60	0,66	0,48	0,57	0,63				
		b)	Weitsprung		2,22	2,46	2,70	2,16	2,40	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86	2,16				
		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				
d)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x												
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser</b>															<b>Ausgleichsbedingung:</b>					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 – G II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018	
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:						
Strasse:					Ort:																
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung	
					20																
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen	Punkte	
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	25:44	22:46	19:48	26:14	23:16	20:18	27:14	24:15	21:17	29:32	26:34	23:36								
	c) Schwimmen	200 m																			
		15:04	12:16	09:44	15:12	12:32	09:52	15:12	12:48	10:16	15:36	13:04	10:48								
	d) 3 km Walking/Nordic Walking	43:05	37:52	36:00	45:45	39:52	36:00	48:00	42:07	37:45	51:22	44:40	40:00								
	e) 10 km Radfahren	73:45	62:22	50:59	75:14	63:51	52:28	76:44	65:50	54:57	78:13	67:19	57:25								
	f) Kegeln - Asphalt	218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226								
	g) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
	h) Kegeln - Bowling	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325								
	i) Kegeln - Schere	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
2 Kraft	a) Keulenweitwurf	9,60	12,60	15,60	8,40	11,40	14,40	7,20	9,90	12,60	6,30	9,00	11,70								
	b) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																
		3,58	4,23	4,65	3,58	4,06	4,71	3,25	3,90	4,39	2,93	3,41	4,06								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,08	7,18	7,90	6,08	6,91	8,01	5,53	6,63	7,46	4,97	5,80	6,91								
d) Standweitsprung	0,72	0,90	1,08	0,69	0,87	1,05	0,60	0,78	0,96	0,54	0,72	0,90									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
		15,8	14,1	12,5	16,7	15,2	13,2	18,7	16,9	14,7	20,0	18,3	15,8								
	b) 25 m Schwimmen	92,0	72,8	53,6	94,4	76,8	57,6	95,2	78,4	60,8	96,0	80,0	64,0								
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	56,3	44,3	32,3	58,5	47,3	34,5	61,5	49,5	36,8	65,3	53,3	40,5									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,45	0,54	0,60	0,45	0,51	0,57	0,42	0,48	0,54	0,42	0,48	0,54								
	b) Weitsprung	1,44	1,74	1,98	1,26	1,56	1,86	1,14	1,44	1,74	0,96	1,26	1,56								
	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 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																					

Männer – G II

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: <b>G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
					20																	
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	08:48	08:00	07:12	08:44	07:56	07:08	08:48	07:56	07:12	08:56	08:04	07:16	09:16	08:12	07:20	09:36	08:24	07:24			
	b) Schwimmen	400 m																				
		21:36	19:03	16:35	21:13	18:45	16:12	22:57	18:58	16:48	25:57	21:18	17:33	28:48	23:02	18:18	30:36	24:54	19:12			
	c) 3 km Radfahren	17:15	15:36	13:57	17:06	15:27	13:39	16:48	15:09	13:30	17:06	15:27	13:39	18:00	15:54	14:06	19:12	16:39	14:51			
	d) Kegeln - Asphalt	221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242			
	e) Kegeln - Bohle	392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446			
	f) Kegeln - Bowling	324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363			
	g) Kegeln - Schere	329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369			
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) Keulenweitwurf	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			
	b) Kugelstoßen	2 kg																				
		2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,81	3,04	3,26	2,70	2,93	3,15	2,48	2,70	2,93			
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,97	5,36	5,74	4,97	5,36	5,74	4,97	5,36	5,74	4,78	5,16	5,55	4,59	4,97	5,36	4,21	4,59	4,97			
d) Standweitsprung	0,66	0,74	0,82	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,78	0,54	0,64	0,74	0,50	0,60	0,72	0,46	0,56	0,66				
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m					
		51,0	46,2	42,8	51,8	47,0	43,7	52,9	48,2	44,8	54,9	49,8	45,9	57,1	52,1	47,6	30,8	27,7	24,6			
	b) 25 m Schwimmen	56,1	45,6	35,2	55,1	45,6	35,2	57,0	47,5	37,1	61,8	50,4	39,9	68,4	55,1	41,8	76,0	59,9	44,7			
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	43,2	39,6	35,1	44,1	39,6	35,1	45,0	40,5	36,0	46,8	42,3	38,7	49,5	44,1	39,6	52,2	45,9	40,5				
4 Koordination	a) Weitsprung	1,36	1,48	1,60	1,36	1,48	1,60	1,32	1,44	1,56	1,28	1,40	1,52	1,24	1,36	1,48	1,20	1,32	1,44			
	b) 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			
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 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 – G III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018					
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:										
Strasse:					Ort:																				
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																				
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsstufe: <b>G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>															
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung					
					2 0																				
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte					
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.							
Datum, Unterschrift																									
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	09:52	08:36	07:32	10:04	08:52	07:40	10:20	09:08	07:56	10:36	09:24	08:12	10:52	09:40	08:28	11:04	09:52	08:40						
	b) Schwimmen	400 m						200 m																	
		31:48	26:06	19:21	16:12	13:30	10:21	16:43	13:48	10:43	17:06	14:02	10:57	17:29	14:11	11:01	17:51	14:28	11:24						
	c) 3 km Radfahren	20:06	17:33	15:27	20:42	18:18	16:03	21:27	18:54	16:39	22:12	19:30	17:06	22:39	19:57	17:33	23:24	20:33	18:09						
	d) Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160						
	e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347						
	f) Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264						
	g) Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270						
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) Keulenweitwurf	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						
	b) Kugelstoßen	2 kg																							
		2,36	2,59	2,81	2,32	2,70	3,15	2,25	2,59	2,93	2,10	2,48	2,81	1,99	2,36	2,81	1,87	2,25	2,70						
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,02	4,40	4,78	3,95	4,59	5,36	3,83	4,40	4,97	3,57	4,21	4,78	3,37	4,02	4,78	3,18	3,83	4,59						
d) Standweitsprung	0,44	0,54	0,64	0,40	0,50	0,60	0,38	0,48	0,58	0,38	0,48	0,58	0,36	0,46	0,56	0,36	0,46	0,54							
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																							
		32,2	28,8	25,5	33,3	30,0	26,6	34,7	31,4	27,7	35,3	31,9	28,6	35,8	32,5	29,1	36,4	33,0	29,7						
	b) 25 m Schwimmen	83,6	66,5	47,5	91,2	74,1	53,2	97,9	80,8	58,0	103,6	84,6	61,8	107,4	88,4	65,6	112,1	91,2	68,4						
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,9	48,6	41,4	57,6	50,4	42,3	60,3	52,2	43,2	63,0	54,0	45,0	64,8	55,8	45,9	68,4	57,6	47,7							
4 Koordination	a) Weitsprung	1,12	1,28	1,40	1,04	1,20	1,36	1,00	1,16	1,32	0,96	1,12	1,28	0,92	1,08	1,24	0,84	1,00	1,16						
	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:					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 – G III

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: <b>G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>					
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten							Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung			
													2 0							Schule/Verein/Einrichtung					
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte							
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift						
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	11:24	10:08	09:00	11:52	10:40	09:28	12:24	11:08	10:00	13:00	11:48	10:36												
	b) Schwimmen	100 m																							
		09:13	07:30	05:51	09:22	07:39	06:04	09:31	07:52	06:22	09:41	08:01	06:36												
	c) 3 km Radfahren	24:27	21:09	18:54	25:21	22:30	19:39	26:51	24:00	20:42	27:54	24:54	21:45												
	d) Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105												
	e) Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281												
	f) Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198												
	g) Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204												
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) Keulenweitwurf	4,80	6,20	7,40	4,40	5,80	7,00	3,80	5,20	6,40	3,00	4,40	5,60												
	b) Kugelstoßen	2 kg																							
		1,87	2,36	2,81	1,80	2,25	2,59	1,69	2,03	2,48	1,46	1,91	2,25												
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	3,18	4,02	4,78	3,06	3,83	4,40	2,87	3,44	4,21	2,49	3,25	3,83												
d) Standweitsprung	0,36	0,46	0,54	0,36	0,44	0,52	0,34	0,42	0,50	0,32	0,40	0,48													
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																							
		23,2	21,0	18,5	24,6	22,1	19,9	26,6	24,1	21,6	29,1	26,6	24,1												
	b) 25 m Schwimmen	115,9	95,0	72,2	120,7	98,8	76,0	124,5	101,7	78,9	126,4	103,6	80,8												
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	70,2	59,4	49,5	72,9	62,1	51,3	75,6	64,8	54,0	80,1	68,4	56,7													
4 Koordination	a) Weitsprung	0,72	0,88	1,04	0,64	0,80	0,96	0,52	0,68	0,84	0,44	0,60	0,76												
	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	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 – G III

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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers														
					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 Lauf	06:56	06:08	05:20	06:44	05:56	05:08	06:52	06:04	05:16	07:28	06:28	05:40	07:56	06:56	06:00	08:24	07:24	06:20				
		b) Schwimmen	400 m																					
			20:20	17:51	15:18	19:57	17:33	14:47	20:51	18:00	15:18	23:11	19:21	16:12	25:57	21:36	17:20	29:11	23:47	18:23				
		c) 3 km Radfahren	14:06	12:45	11:33	13:57	12:36	11:15	15:00	13:21	11:42	16:03	14:06	12:09	17:24	15:00	12:27	18:54	15:36	13:03				
		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) Keulenweitwurf	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				
		b) Kugelstoßen	2 kg																					
			3,49	3,71	3,94	3,49	3,83	4,05	3,38	3,71	3,94	3,15	3,49	3,71	3,04	3,26	3,60	2,81	3,15	3,49				
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	5,93	6,31	6,69	5,93	6,50	6,89	5,74	6,31	6,69	5,36	5,93	6,31	5,16	5,55	6,12	4,78	5,36	5,93				
d) Standweitsprung	0,84	0,92	1,00	0,84	0,92	1,00	0,82	0,90	0,98	0,74	0,84	0,94	0,66	0,78	0,90	0,62	0,74	0,86						
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
			44,8	40,9	37,0	44,2	40,3	36,4	45,6	41,4	37,2	47,0	42,3	38,1	49,3	44,5	39,8	26,9	24,4	21,6				
		b) 25 m Schwimmen	53,2	43,7	33,3	51,3	41,8	29,5	55,1	43,7	31,4	59,9	45,6	32,3	66,5	50,4	35,2	73,2	56,1	36,1				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,9	32,4	27,9	36,0	31,5	27,0	37,8	32,4	27,0	40,5	33,3	27,0	43,2	36,0	27,9	47,7	38,7	29,7						
4	Koordination	a) Weitsprung	1,80	1,92	2,04	1,76	1,88	2,00	1,72	1,84	1,96	1,68	1,80	1,92	1,64	1,76	1,92	1,56	1,72	1,88				
		b) 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				
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:		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser												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																								

Männer – G III

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):					Behinderungsstufe: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers															
					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 Lauf	08:52	07:48	06:36	09:20	08:08	06:56	09:32	08:20	07:08	09:48	08:36	07:24	10:00	08:48	07:36	10:08	08:56	07:44					
		b) Schwimmen	400 m			200 m																			
			31:03	25:03	18:36	15:41	12:54	09:41	16:03	13:08	10:12	16:21	13:16	10:16	16:35	13:35	10:21	16:35	13:43	10:26					
		c) 3 km Radfahren	19:48	16:30	13:30	20:33	17:06	13:57	21:09	17:33	14:15	21:27	18:00	14:24	21:45	18:09	14:33	22:03	18:27	14:51					
		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) Keulenweitwurf	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					
		b) Kugelstoßen	2 kg																						
			2,70	3,04	3,38	2,66	3,00	3,34	2,62	2,96	3,30	2,58	2,92	3,26	2,54	2,88	3,22	2,50	2,84	3,18					
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,59	5,16	5,74	4,52	5,10	5,67	4,45	5,03	5,60	4,39	4,96	5,53	4,32	4,89	5,47	4,25	4,82	5,40					
d) Standweitsprung	0,58	0,70	0,82	0,54	0,66	0,78	0,52	0,64	0,76	0,52	0,64	0,76	0,52	0,64	0,76	0,50	0,62	0,74							
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																						
			28,0	24,9	22,1	28,8	25,5	23,0	29,4	26,3	23,8	30,2	27,2	24,6	31,4	28,6	25,5	32,8	30,0	26,9					
		b) 25 m Schwimmen	79,8	61,8	39,0	85,5	66,5	43,7	93,1	70,3	47,5	96,9	74,1	51,3	99,8	77,0	54,2	104,5	81,7	58,9					
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	51,3	41,4	30,6	54,0	43,2	32,4	57,6	45,0	33,3	60,3	46,8	34,2	63,0	48,6	35,1	64,8	51,3	36,0							
4	Koordination	a) Weitsprung	1,48	1,64	1,80	1,44	1,60	1,76	1,36	1,52	1,68	1,28	1,44	1,60	1,16	1,32	1,48	1,08	1,24	1,44					
		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:					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																									

Männer – G III

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: <b>G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung		75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte				
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift			
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	10:24	09:12	08:00	10:36	09:24	08:12	11:00	09:48	08:36	11:56	10:44	09:32									
		b) Schwimmen	100 m																				
			08:28	06:54	05:29	08:33	07:03	05:33	08:33	07:12	05:47	08:47	07:21	06:04									
		c) 3 km Radfahren	22:21	18:54	15:27	22:48	19:21	15:54	23:15	19:57	16:39	23:42	20:24	17:24									
		d) Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193									
		e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380									
		f) Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292									
		g) Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297									
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) Keulenweitwurf	6,40	8,40	10,40	5,60	7,60	9,60	4,80	6,60	8,40	4,20	6,00	7,80									
		b) Kugelstoßen	2 kg																				
			2,46	2,80	3,14	2,42	2,76	3,10	2,38	2,72	3,06	2,34	2,68	3,02									
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	4,18	4,76	5,33	4,11	4,69	5,26	4,05	4,62	5,19	3,98	4,55	5,13									
d) Standweitsprung	0,48	0,60	0,72	0,46	0,58	0,70	0,40	0,52	0,64	0,36	0,48	0,60											
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																				
			20,2	17,9	16,0	21,3	19,3	16,8	23,8	21,6	18,8	25,5	23,2	20,2									
		b) 25 m Schwimmen	109,3	86,5	63,7	112,1	91,2	68,4	113,1	93,1	72,2	114,0	95,0	76,0									
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	67,5	53,1	38,7	70,2	56,7	41,4	73,8	59,4	44,1	78,3	63,9	48,6											
4	Koordination	a) Weitsprung	0,96	1,16	1,32	0,84	1,04	1,24	0,76	0,96	1,16	0,64	0,84	1,04									
		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	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																							

Männer – G III