

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 I - Einseitige 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) 1.500 m Lauf	12:59	11:48	10:37	12:53	11:42	10:31	12:59	11:42	10:37	13:11	11:54	10:43	13:40	12:06	10:49	14:10	12:23	10:55				
	b) Schwimmen	800 m																					
		26:24	23:17	20:16	25:56	22:55	19:48	28:03	23:11	20:32	31:43	26:02	21:27	35:12	28:09	22:22	37:24	30:26	23:28				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	50:02	47:31	44:38	47:53	45:22	42:50	48:14	45:43	43:12	48:36	46:05	43:34	50:24	46:48	43:34	52:34	48:14	43:55				
	d) 10 km Radfahren	31:03	28:05	25:07	30:47	27:49	24:34	30:14	27:16	24:18	30:47	27:49	24:34	32:24	28:37	25:23	34:34	29:58	26:44				
	e) Kegeln - Asphalt	342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391				
	f) Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594				
	g) Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512				
h) Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43				
	b) Kugelstoßen	4 kg																					
		5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,56	10,33	11,09	9,18	9,95	10,71	8,42	9,18	9,95				
d) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
		23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4				
	b) 25 m Schwimmen	32,5	26,4	20,4	31,9	26,4	20,4	33,0	27,5	21,5	35,8	29,2	23,1	39,6	31,9	24,2	44,0	34,7	25,9				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0				
d) Gehen	100 m															50 m							
	47,3	42,9	39,8	48,1	43,7	40,6	49,1	44,7	41,6	51,0	46,3	42,6	53,0	48,4	44,2	28,6	25,7	22,9					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88				
	b) Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88				
	c) Schleuderball (1 kg)	21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50				
	d) 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				
e) 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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – B 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: B I - Einseitige 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) 1.500 m Lauf	14:33	12:41	11:07	14:51	13:05	11:18	15:15	13:28	11:42	15:38	13:52	12:06	16:02	14:16	12:29	16:19	14:33	12:47				
	b) Schwimmen	800 m									400 m												
		38:52	31:54	23:39	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	54:22	49:41	44:38	56:10	51:07	46:05	57:36	52:34	47:31	59:24	53:38	48:36	60:40	55:05	50:24	63:32	56:53	51:50				
	d) 10 km Radfahren	36:11	31:35	27:49	37:16	32:56	28:53	38:37	34:01	29:58	39:58	35:06	30:47	40:46	35:55	31:35	42:07	36:59	32:40				
	e) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308				
	f) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495				
	g) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413				
h) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08				
	b) Kugelstoßen	4 kg									3 kg												
		4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,03	8,80	9,56	8,03	9,18	10,71	7,65	8,80	9,95	7,27	8,42	9,56	6,89	8,03	9,56	6,50	7,65	9,18				
d) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8				
	b) 25 m Schwimmen	48,4	38,5	27,5	52,8	42,9	30,8	56,7	46,8	33,6	60,0	49,0	35,8	62,2	51,2	38,0	64,9	52,8	39,6				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8				
d) Gehen	50 m																						
	29,9	26,8	23,7	30,9	27,8	24,7	32,2	29,1	25,7	32,8	29,6	26,5	33,3	30,2	27,0	33,8	30,7	27,6					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72				
	b) Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32				
	c) Schleuderball (1 kg)	16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55				
	d) 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				
e) 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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – B 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 I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										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	16:49	14:57	13:16	17:30	15:44	13:58	18:17	16:25	14:45	19:11	17:24	15:38										
	b) Schwimmen	200 m																					
		11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	66:36	58:41	53:38	70:55	61:23	55:48	74:53	65:02	59:02	79:26	69:07	62:38										
	d) 10 km Radfahren	44:01	38:04	34:01	45:38	40:30	35:22	48:20	43:12	37:16	50:13	44:49	39:09										
	e) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253										
	f) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429										
	g) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347										
h) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95										
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
		3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,50	8,03	9,56	6,12	7,65	8,80	5,74	6,89	8,42	4,97	6,50	7,65										
d) Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2										
	b) 25 m Schwimmen	67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8										
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8										
d) Gehen	30 m																						
	21,6	19,5	17,2	22,9	20,5	18,5	24,7	22,4	20,0	27,0	24,7	22,4											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56										
	b) Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52										
	c) Schleuderball (1 kg)	10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) 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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – B 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):										Behinderungskategorie: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										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	10:14	09:03	07:52	09:56	08:45	07:34	10:08	08:57	07:46	11:01	09:32	08:21	11:42	10:14	08:51	12:23	10:55	09:20				
	b) Schwimmen	800 m																					
		24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	42:07	39:14	36:22	41:02	38:10	35:17	42:07	39:14	36:22	45:00	41:02	36:43	46:48	42:07	38:31	47:31	43:34	38:53				
	d) 10 km Radfahren	25:23	22:57	20:47	25:07	22:41	20:15	27:00	24:02	21:04	28:53	25:23	21:52	31:19	27:00	22:25	34:01	28:05	23:29				
	e) Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462				
	f) Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677				
	g) Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589				
h) Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68				
	b) Kugelstoßen	6 kg																					
		6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,86	12,62	13,39	11,86	13,01	13,77	11,48	12,62	13,39	10,71	11,86	12,62	10,33	11,09	12,24	9,56	10,71	11,86				
d) Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
		20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0				
	b) 25 m Schwimmen	30,8	25,3	19,3	29,7	24,2	17,1	31,9	25,3	18,2	34,7	26,4	18,7	38,5	29,2	20,4	42,4	32,5	20,9				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8				
d) Gehen	100 m															50 m							
	41,6	38,0	34,3	41,1	37,4	33,8	42,4	38,5	34,6	43,7	39,3	35,4	45,8	41,3	36,9	25,0	22,6	20,0					
4 Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12				
	b) Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76				
	c) Schleuderball (1 kg)	28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20				
	d) 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				
e) 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 – B 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: B I - Einseitige 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) 1.500 m Lauf	13:05	11:30	09:44	13:46	12:00	10:14	14:04	12:17	10:31	14:27	12:41	10:55	14:45	12:59	11:13	14:57	13:11	11:24				
	b) Schwimmen	800 m						400 m															
		37:57	30:37	22:44	19:10	15:46	11:50	19:37	16:03	12:28	19:59	16:14	12:33	20:16	16:36	12:39	20:16	16:46	12:45				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	49:19	45:00	39:36	51:07	46:05	41:24	52:34	46:48	42:29	54:32	48:36	43:34	56:17	50:02	44:38	58:41	51:50	46:48				
	d) 10 km Radfahren	35:38	29:42	24:18	36:59	30:47	25:07	38:04	31:35	25:39	38:37	32:24	25:55	39:09	32:40	26:11	39:41	33:13	26:44				
	e) Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380				
	f) Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578				
	g) Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490				
h) Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10				
	b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg															
		5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,10	6,00	6,60				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,18	10,33	11,48	9,56	10,71	12,24	9,18	10,33	11,48	9,18	10,71	12,24	8,80	10,33	11,48	8,67	10,19	11,21				
d) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5				
	b) 25 m Schwimmen	46,2	35,8	22,6	49,5	38,5	25,3	53,9	40,7	27,5	56,1	42,9	29,7	57,8	44,6	31,4	60,5	47,3	34,1				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0				
d) Gehen	50 m																						
	26,0	23,1	20,5	26,8	23,7	21,3	27,3	24,4	22,1	28,1	25,2	22,9	29,1	26,5	23,7	30,4	27,8	25,0					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84				
	b) Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88				
	c) Schleuderball (1 kg)	24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10				
	d) 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				
e) 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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – B 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):						Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)		
													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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	15:20	13:34	11:48	15:38	13:52	12:06	16:14	14:27	12:41	17:36	15:50	14:04								
	b) Schwimmen	200 m																			
		10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25								
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	62:02	54:32	51:50	65:53	57:25	51:50	69:07	60:40	54:22	73:59	64:19	57:36								
	d) 10 km Radfahren	40:14	34:01	27:49	41:02	34:50	28:37	41:51	35:55	29:58	42:40	36:43	31:19								
	e) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325								
	f) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512								
	g) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424								
h) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429									
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75								
	b) Kugelstoßen	3 kg																			
		5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6,08	4,05	4,73	5,63								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,80	9,95	11,48	8,42	9,56	11,09	7,65	9,18	10,33	6,89	8,03	9,56								
d) Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
		9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4								
	b) 25 m Schwimmen	63,3	50,1	36,9	64,9	52,8	39,6	65,5	53,9	41,8	66,0	55,0	44,0								
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4								
d) Gehen	30 m																				
	18,7	16,6	14,8	19,8	17,9	15,6	22,1	20,0	17,4	23,7	21,6	18,7									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
	b) Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
	c) Schleuderball (1 kg)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55								
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
e) 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 Schwimabzeichen)																			Gruppe 4:		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer – B 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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)			
										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	14:58	13:36	12:14	14:51	13:29	12:08	14:58	13:29	12:14	15:11	13:43	12:21	15:45	13:56	12:28	16:19	14:17	12:35				
	b) Schwimmen	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				
	c) 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				
	d) 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				
	e) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374				
	f) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578				
	g) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495				
h) 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)	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	4 kg																					
		5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,50	5,94	6,38	5,28	5,72	6,16	4,84	5,28	5,72				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,35	10,10	10,85	8,98	9,72	10,47	8,23	8,98	9,72				
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						
		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) Gehen	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) 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) 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				
	d) 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				
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Altersklasse bitte markieren			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gesamtpunktzahl			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 1:			
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Bronze (4-7 Punkte)			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 2:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																				Silber (8-10 Punkte)			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																				Gruppe 3:			
																				Gold (11-12 Punkte)			
																				Gruppe 4:			

Frauen – B 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):										Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung																		
										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.			Datum, Unterschrift	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	16:46	14:37	12:48	17:07	15:04	13:02	17:34	15:32	13:29	18:01	15:59	13:56	18:28	16:26	14:24	18:49	16:46	14:44																	
		b)	Schwimmen	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																	
		c)	4 km Walking/Nordic Walking	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																	
		d)	10 km Radfahren	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																	
		e)	Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292																	
		f)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479																	
		g)	Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396																	
	h)	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)	3,80	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)	Kugelstoßen	4 kg						3 kg																												
				4,62	5,06	5,50	4,62	5,28	6,16	4,40	5,06	5,72	4,18	4,84	5,50	3,96	4,62	5,50	3,74	4,40	5,28																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,85	8,60	9,35	7,85	8,98	10,47	7,48	8,60	9,72	7,11	8,23	9,35	6,73	7,85	9,35	6,36	7,48	8,98																	
	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																																		
				17,3	15,5	13,7	17,9	16,1	14,3	18,6	16,8	14,9	18,9	17,1	15,3	19,2	17,4	15,6	19,5	17,7	15,9																	
		b)	25 m Schwimmen	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)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	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)	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)	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)	Schleuderball (1 kg)	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																	
		d)	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																	
	e)	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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

Frauen – B 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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung	
					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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	19:23	17:14	15:18	20:10	18:08	16:06	21:05	18:56	17:00	22:06	20:04	18:01								
	b) Schwimmen	200 m																			
		12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
	c) 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								
	d) 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								
	e) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
	f) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
	g) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
h) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336									
2 Kraft	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	2 kg																			
		3,74	4,62	5,50	3,52	4,40	5,06	3,30	3,96	4,84	2,86	3,74	4,40								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,36	7,85	9,35	5,98	7,48	8,60	5,61	6,73	8,23	4,86	6,36	7,48								
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																			
		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) 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) 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								
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
e) 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 Schwimmbzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Frauen – B 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):										Behinderungsklasse: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																							
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung													
										20																							
																				Schule/Verein/Einrichtung													
																				Erzielte Leistungen		Punkte											
																						Datum, Unterschrift											
Übung										18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44								
										Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
										1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.						
										11:47	10:26	09:04	11:27	10:05	08:44	11:40	10:19	08:57	12:42	11:00	09:38	13:29	11:47	10:12	14:17	12:35	10:46						
										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						
a) 1.500 m Lauf																																	
b) Schwimmen																																	
c) 4 km Walking/Nordic Walking																																	
d) 10 km Radfahren																																	
e) Kegeln - Asphalt																																	
f) Kegeln - Bohle																																	
g) Kegeln - Bowling																																	
h) Kegeln - Schere																																	
										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						
a) Medizinball (2 kg)																																	
b) Kugelstoßen										6 kg																							
										6,82	7,26	7,70	6,82	7,48	7,92	6,60	7,26	7,70	6,16	6,82	7,26	5,94	6,38	7,04	5,50	6,16	6,82						
c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																																	
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						
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																																	
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start																																	
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						
a) Hochsprung																																	
b) Weitsprung																																	
c) Schleuderball (1 kg)																																	
d) 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						
e) 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 – B 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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																													
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																																													
																				Jahr der letzten Prüfung																																													
										20										Schule/Verein/Einrichtung																																													
										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.			Datum, Unterschrift																												
										15:04			13:16			11:13			15:52			13:50			11:47			16:12			14:10			12:08			16:40			14:37			12:35			17:00			14:58			12:55			17:14			15:11			13:09				
										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				
										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				
										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				
										353			393			432			342			380			418			331			368			404			320			355			391			308			343			377			297			330			363				
										527			585			644			513			570			627			500			555			611			486			540			594			473			525			578			459			510			561				
										455			505			556			441			490			539			428			475			523			414			460			506			401			445			490			387			430			473				
										459			510			561			446			495			545			432			480			528			419			465			512			405			450			495			392			435			479				
										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				
										5,28			5,94			6,60			5,50			6,16			7,04			5,28			5,94			6,60			5,28			6,16			7,04			5,06			5,94			6,60			5,00			5,80			6,40				
										8,98			10,10			11,22			9,35			10,47			11,97			8,98			10,10			11,22			8,98			10,47			11,97			8,60			10,10			11,22			8,50			9,86			10,88				
										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				
										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				
										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				
										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				
										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				
										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				
										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				
										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				
										5 m Abstand Kreismitte									3 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 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 Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:																																													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																	
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																	

Männer – B 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: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				20			
																				Jahr der letzten Prüfung			
																				Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:41	15:38	13:36	18:01	15:59	13:56	18:42	16:40	14:37	20:17	18:15	16:12										
	b) Schwimmen	200 m																					
		11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06										
	c) 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										
	d) 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										
	e) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308										
	f) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495										
	g) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407										
h) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413											
2 Kraft	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	3 kg																					
		5,06	5,72	6,60	4,84	5,50	6,38	4,40	5,28	5,94	3,96	4,62	5,50										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,60	9,72	11,22	8,23	9,35	10,85	7,48	8,98	10,10	6,73	7,85	9,35										
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																					
		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) 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) 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										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) 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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – B II