



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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)											
										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)	3.000 m Lauf			29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00									
	b)	10 km Lauf			114:24	99:48	87:24	117:12	102:36	88:48	120:12	105:48	91:24	123:24	109:00	94:36	126:48	112:24	98:00	131:24	117:00	102:36									
	c)	Schwimmen			800 m			400 m			200 m			100 m			50 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												
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12									
	e)	20 km Radfahren			80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36									
	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)	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									
	b)	Fußballweitschuss			15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00	12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00									
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m			25 m			10 m			5 m																	
		13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7												
	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			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										
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			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										
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 - E 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf																	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48								
		b)	10 km Lauf																	138:24	124:00	109:36	146:48	132:24	118:00	155:00	140:36	126:12	163:48	149:24	135:00								
		c)	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																								
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42								
		e)	20 km Radfahren																	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00								
		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)	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								
		b)	Fußballweitschuss																	9,00	12,00	15,00	8,00	11,00	14,00	7,00	10,00	13,00	6,00	9,00	12,00								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen																	30 m																			
				10,0	9,0	7,9	10,6	9,5	8,5	11,4	10,3	9,2	12,5	11,4	10,3																								
		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																	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8										
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)																	3 m Abstand zur Kreismitte																			
	10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																										
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:														
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl														
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)														
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)														
Variante 3: <12 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 - E 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):										Behinderungsklasse: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				20			
																				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)	3.000 m Lauf			20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00	
	b)	10 km Lauf			76:00	68:48	61:36	75:00	67:48	60:00	79:12	71:12	62:24	83:36	73:24	65:48	89:00	78:36	68:12	94:36	83:24	72:12	
	c)	Schwimmen			800 m																		
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24	
	e)	20 km Radfahren			56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12	
	f)	Kegeln - Asphalt			333	370	407	333	370	407	333	370	407	322	358	393	322	358	393	311	345	380	
	g)	Kegeln - Bohle			513	570	627	513	570	627	581	645	710	500	555	611	500	555	611	486	540	594	
	h)	Kegeln - Bowling			441	490	539	441	490	539	509	565	622	428	475	523	428	475	523	414	460	506	
i)	Kegeln - Schere			446	495	545	446	495	545	513	570	627	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
2 Kraft	a)	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	
	b)	Fußballweitschuss			25,50	28,50	31,50	24,50	27,50	30,50	23,50	26,50	29,50	22,50	25,50	28,50	21,50	24,50	27,50	20,50	23,50	26,50	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m			
b)	25 m Schwimmen			33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			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		
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)			7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte			
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 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 - E 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf			26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12			
		b)	10 km Lauf			100:24	87:48	76:12	106:00	92:00	78:36	109:48	95:36	81:12	113:36	99:12	84:48	117:36	103:12	88:48	122:36	108:12	93:48			
		c)	Schwimmen	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					
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30			
		e)	20 km Radfahren			79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24			
		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)	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			
		b)	Fußballweitschuss			19,50	22,50	25,50	18,50	21,50	24,50	17,50	20,50	23,50	16,50	19,50	22,50	15,50	18,50	21,50	14,50	17,50	20,50			
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																						
				12,0	10,7	9,5	12,4	10,9	9,8	12,6	11,3	10,2	13,0	11,6	10,6	13,4	12,2	10,9	14,0	12,8	11,5					
		b)	25 m Schwimmen			50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			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					
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte							
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 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 - E 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)																					
										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)	3.000 m Lauf																			31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36								
		b)	10 km Lauf																			128:48	114:24	100:00	135:48	121:24	107:00	144:12	129:48	115:24	153:12	138:48	124:24								
		c)	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																										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																			94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00								
		e)	20 km Radfahren																			89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36								
		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)	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								
		b)	Fußballweitschuss																			13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50								
3	Schnelligkeit	a)	Laufen																			30 m																			
				8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6																										
		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																			45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4										
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)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)																			3 m Abstand zur Kreismitte																			
	10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																												
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																			
Variante 3: <12 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 - E 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf																						
		b)	10 km Lauf																						
		c)	Schwimmen																						
		800 m																							
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																						
		e)	20 km Radfahren																						
		f)	Kegeln - Asphalt																						
		g)	Kegeln - Bohle																						
		h)	Kegeln - Bowling																						
i)	Kegeln - Schere																								
2	Kraft	a)	Standweitsprung																						
		b)	Fußballweitschuss																						
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																						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																								
4	Koordination	a)	Hochsprung																						
		b)	Weitsprung																						
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)															7 m Abstand Kreismitte			5 m Abstand Kreismitte				
10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20																									
Prüferin/Prüfer:										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 - E 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)						
										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)	3.000 m Lauf		32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10				
		b)	10 km Lauf		123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09				
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																			
				45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28					
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		86:49	79:21	71:18	89:42	81:39	73:36	92:00	83:57	75:54	94:52	85:41	77:37	96:53	87:59	80:30	101:29	90:51	82:48				
		e)	20 km Radfahren		87:06	76:03	66:57	89:42	79:18	69:33	92:57	81:54	72:09	96:12	84:30	74:06	98:09	86:27	76:03	101:24	89:03	78:39				
		f)	Kegeln - Asphalt		187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160				
		g)	Kegeln - Bohle		351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347				
		h)	Kegeln - Bowling		284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264				
i)	Kegeln - Schere		288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270						
2	Kraft	a)	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				
		b)	Fußballweitschuss		13,50	16,50	19,50	12,50	15,50	18,50	11,50	14,50	17,50	10,50	13,50	16,50	9,50	12,50	15,50	8,50	11,50	14,50				
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		57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8				
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 (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte							
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 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 - E 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (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) 3.000 m Lauf	37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27										
	b) 10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15										
	c) Schwimmen	200 m																					
			13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32									
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	106:23	93:44	85:41	113:16	98:02	89:08	119:36	103:53	94:18	126:53	110:24	100:03										
	e) 20 km Radfahren	105:57	91:39	81:54	109:51	97:30	85:09	116:21	104:00	89:42	120:54	107:54	94:15										
	f) Kegeln - Asphalt	119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105										
	g) Kegeln - Bohle	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281										
	h) Kegeln - Bowling	203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198										
i) Kegeln - Schere	207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204											
2 Kraft	a) 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										
	b) Fußballweitschuss	7,50	10,50	13,50	6,50	9,50	12,50	5,50	8,50	11,50	4,50	7,50	10,50										
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	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3										
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 (alternativ als Fußballzielstoß)	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 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 - E 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (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)	3.000 m Lauf																						
		b)	10 km Lauf																						
		c)	Schwimmen																						
		800 m																							
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																						
		e)	20 km Radfahren																						
		f)	Kegeln - Asphalt																						
		g)	Kegeln - Bohle																						
		h)	Kegeln - Bowling																						
i)	Kegeln - Schere																								
2	Kraft	a)	Standweitsprung																						
		b)	Fußballweitschuss																						
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																						
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start																								
4	Koordination	a)	Hochsprung																						
		b)	Weitsprung																						
		c)	Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß)															7 m Abstand Kreismitte			5 m Abstand Kreismitte				
10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20																									
Prüferin/Prüfer:										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 - E 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung											
																				20											
																				Jahr der letzten Prüfung											
																				Schule/Verein/Einrichtung											
Übung		45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte										
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.												
		Datum, Unterschrift																													
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08									
		b)	10 km Lauf		108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37									
		c)	Schwimmen	800 m			400 m																								
				44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		78:47	71:53	63:15	81:39	73:36	66:08	83:57	74:45	67:51	87:07	77:37	69:34	89:54	79:55	71:18	93:44	82:48	74:45									
		e)	20 km Radfahren		85:48	71:30	58:30	89:03	74:06	60:27	91:39	76:03	61:45	92:57	78:00	62:24	94:15	78:39	63:03	95:33	79:57	64:21									
		f)	Kegeln - Asphalt		245	273	300	234	260	286	223	248	272	212	235	259	200	223	245	189	210	231									
		g)	Kegeln - Bohle		419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429									
		h)	Kegeln - Bowling		347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341									
i)	Kegeln - Schere		351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347											
2	Kraft	a)	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									
		b)	Fußballweitschuss		18,00	21,00	24,00	17,00	20,00	23,00	16,00	19,00	22,00	15,00	18,00	21,00	14,00	17,00	20,00	13,00	16,00	19,00									
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		54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3									
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 (alternativ als Fußballzielstoß)	5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte																		
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20												
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:										Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:										Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:										Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 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 - E 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):										Behinderungsklasse: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																					
										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)	3.000 m Lauf																			33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59								
		b)	10 km Lauf																			139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46								
		c)	Schwimmen																			200 m																			
				12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47																										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking																			99:05	87:07	82:48	105:13	91:43	82:48	110:24	96:53	86:49	118:10	102:44	92:00								
		e)	20 km Radfahren																			96:51	81:54	66:57	98:48	83:51	68:54	100:45	86:27	72:09	102:42	88:24	75:24								
		f)	Kegeln - Asphalt																			178	198	217	167	185	204	155	173	190	144	160	176								
		g)	Kegeln - Bohle																			338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363								
		h)	Kegeln - Bowling																			266	295	325	252	280	308	239	265	292	225	250	275								
i)	Kegeln - Schere																			270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281										
2	Kraft	a)	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								
		b)	Fußballweitschuss																			12,00	15,00	18,00	11,00	14,00	17,00	10,00	13,00	16,00	9,00	12,00	15,00								
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																			74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0								
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 (alternativ als Fußballzielstoß)																			3 m Abstand zur Kreismitte																			
	10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																												
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																			
Variante 3: <12 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 - E II