

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):					Behinderungs-kategorie: <b>H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>																	
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung												
										20																	
															Schule/Verein/Einrichtung												
		<b>Übung</b>			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.							
					1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.			1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.					Datum, Unterschrift		
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30				
		b)	Schwimmen			400 m																					
						14:24	12:42	11:03	14:09	12:30	10:48	15:18	12:39	11:12	17:18	14:12	11:42	19:12	15:21	12:12	20:24	16:36	12:48				
		c)	20 km Handbike			103:30	93:36	83:42	102:36	92:42	81:54	100:48	90:54	81:00	102:36	92:42	81:54	108:00	95:24	84:36	115:12	99:54	89:06				
		d)	Kegeln - Asphalt			275	305	336	275	305	336	275	305	336	263	293	322	263	293	322	252	280	308				
		e)	Kegeln - Bohle			446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512				
		f)	Kegeln - Bowling			378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429				
				383	425	468	383	425	468	383	425	468	369	410	451	369	410	451	356	395	435						
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			3 kg																					
						3,58	3,85	4,13	3,58	3,85	4,13	3,58	3,85	4,13	3,44	3,71	3,99	3,30	3,58	3,85	3,03	3,30	3,58				
		b)	Wurfball (200g)			14,70	16,35	19,10	14,70	16,35	19,10	14,70	16,35	19,10	14,20	15,85	18,60	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60				
				13,70	15,35	18,10	13,70	15,35	18,10	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10	12,20	13,85	16,60						
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			100 m															50 m						
						34,6	31,4	29,1	35,2	31,9	29,6	35,9	32,7	30,4	37,2	33,8	31,2	38,8	35,3	32,3	20,9	18,8	16,7				
		b)	25 m Schwimmen			56,1	45,6	35,2	55,1	45,6	35,2	57,0	47,5	37,1	61,8	50,4	39,9	68,4	55,1	41,8	76,0	59,9	44,7				
				36,0	33,0	29,3	36,8	33,0	29,3	37,5	33,8	30,0	39,0	35,3	32,3	41,3	36,8	33,0	43,5	38,3	33,8						
4	Koordination	a)	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				
				1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:												
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl												
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)												
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)												
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)												
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																											
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																											

Frauen – H 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):					Behinderungs-kategorie: <b>H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
										20														
															Schule/Verein/Einrichtung									
Übung		45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
		Datum, Unterschrift																						
1	Ausdauer	a) 1.500 m Rollstuhlfahren	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40				
		b) Schwimmen	400 m			200 m																		
			21:12	17:24	12:54	10:48	09:00	06:54	11:09	09:12	07:09	11:24	09:21	07:18	11:39	09:27	07:21			11:54			09:39	07:36
		c) 20 km Handbike	120:36	105:18	92:42	124:12	109:48	96:18	128:42	113:24	99:54	133:12	117:00	102:36	135:54	119:42	105:18			140:24			123:18	108:54
		d) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253	196	218	239			185			205	226
		e) Kegeln - Bohle	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429			338			375	413
		f) Kegeln - Bowling	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347			270			300	330
g) Kegeln - Schere	342	380	418	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305			336				
2	Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg			2 kg																		
			2,89	3,16	3,44	2,89	3,30	3,85	2,75	3,16	3,58	2,61	3,03	3,44	2,48	2,89	3,44			2,34	2,75	3,30		
		b) Wurfball (200g)	14,70	16,35	19,10	14,20	15,85	18,60	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10			12,20	13,85	16,60		
c) Keulenweitwurf	13,70	15,35	18,10	13,20	14,85	17,60	12,70	14,35	17,10	12,20	13,85	16,60	11,70	13,35	16,10	11,20	12,85	15,60						
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	50 m																					
			21,9	19,6	17,3	22,6	20,3	18,1	23,6	21,3	18,8	23,9	21,7	19,4	24,3	22,0	19,8	24,7	22,4	20,1				
		b) 25 m Schwimmen	83,6	66,5	47,5	91,2	74,1	53,2	97,9	80,8	58,0	103,6	84,6	61,8	107,4	88,4	65,6	112,1	91,2	68,4				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	45,8	40,5	34,5	48,0	42,0	35,3	50,3	43,5	36,0	52,5	45,0	37,5	54,0	46,5	38,3	57,0	48,0	39,8						
4	Koordination	a) 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				
b) Rollstuhlparkours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:														
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – H 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):					Behinderungs-kategorie: <b>H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>													
					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 Rollstuhlfahren	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30									
		b) Schwimmen	100 m																				
			06:09	05:00	03:54	06:15	05:06	04:03	06:21	05:15	04:15	06:27	05:21	04:24									
		c) 20 km Handbike	146:42	126:54	113:24	152:06	135:00	117:54	161:06	144:00	124:12	167:24	149:24	130:30									
		d) Kegeln - Asphalt	173	193	212	162	180	198	151	168	184	140	155	171									
		e) Kegeln - Bohle	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347									
		f) Kegeln - Bowling	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264									
g) Kegeln - Schere	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270											
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																				
			2,24	2,64	3,22	2,15	2,55	3,12	2,06	2,48	3,03	1,79	2,34	2,75									
		b) Wurfball (200g)	11,70	13,35	16,10	11,20	12,85	15,60	10,70	12,35	15,10	10,20	11,85	14,60									
c) Keulenweitwurf	10,70	12,35	15,10	10,20	11,85	14,60	9,70	11,35	14,10	9,20	10,85	13,60											
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m																				
			15,8	14,3	12,5	16,7	15,0	13,5	18,1	16,3	14,6	19,8	18,1	16,3									
		b) 25 m Schwimmen	115,9	95,0	72,2	120,7	98,8	76,0	124,5	101,7	78,9	126,4	103,6	80,8									
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	58,5	49,5	41,3	60,8	51,8	42,8	63,0	54,0	45,0	66,8	57,0	47,3											
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																				
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20									
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:								
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl								
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)								
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)								
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)								
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:													
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – H 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: <b>H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										<b>20</b>																
															Schule/Verein/Einrichtung											
		<b>Übung</b>			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.						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						
					17:20			15:20			13:20			16:50			14:50			12:50						

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: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers																																																								
					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																																		
					1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.			1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.			1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.																																					
<b>1</b> <b>Ausdauer</b> a) 1.500 m Rollstuhlfahren b) Schwimmen c) 20 km Handbike d) Kegeln - Asphalt e) Kegeln - Bohle f) Kegeln - Bowling g) Kegeln - Schere					22:10			19:30			16:30			23:20			20:20			17:20			23:50			20:50			17:50			24:30			21:30			18:30			25:00			22:00			19:00			25:20			22:20			19:20										
					400 m			200 m			20:42			16:42			12:24			10:27			08:36			06:27			10:42			08:45			06:48			10:54			08:51			06:51			11:03			09:03			06:54			11:03			09:09			06:57				
					118:48			99:00			81:00			123:18			102:36			83:42			126:54			105:18			85:30			128:42			108:00			86:24			130:30			108:54			87:18			132:18			110:42			89:06										
					299			333			366			288			320			352			277			308			338			266			295			325			254			283			311			243			270			297										
					473			525			578			459			510			561			446			495			545			432			480			528			419			465			512			405			450			495										
					401			445			490			387			430			473			374			415			457			360			400			440			347			385			424			333			370			407										
					405			450			495			392			435			479			378			420			462			365			405			446			351			390			429			338			375			413										
<b>2</b> <b>Kraft</b> a) Kugelstoßen b) Wurfball (200g) c) Keulenweitwurf					4 kg			3 kg			3,30			3,71			4,13			3,44			3,85			4,40			3,30			3,76			4,33			3,27			3,70			4,25			3,25			3,64			4,23			3,20			3,60			4,16				
					18,60			20,90			23,10			18,10			20,40			22,60			17,60			19,90			22,10			17,10			19,40			21,60			16,60			18,90			21,10			16,10			18,40			20,60										
					17,60			19,90			22,10			17,10			19,40			21,60			16,60			18,90			21,10			16,10			18,40			20,60			15,60			17,90			20,10			15,10			17,40			19,60										
<b>3</b> <b>Schnelligkeit</b> a) Rollstuhlfahren b) 25 m Schwimmen c) 200 m Handbike mit fliegendem Start					50 m			19,0			16,9			15,0			19,6			17,3			15,6			20,0			17,9			16,2			20,5			18,4			16,7			21,3			19,4			17,3			22,2			20,3			18,2							
					79,8			61,8			39,0			85,5			66,5			43,7			93,1			70,3			47,5			96,9			74,1			51,3			99,8			77,0			54,2			104,5			81,7			58,9										
					42,8			34,5			25,5			45,0			36,0			27,0			48,0			37,5			27,8			50,3			39,0			28,5			52,5			40,5			29,3			54,0			42,8			30,0										
<b>4</b> <b>Koordination</b> a) Zielwurf b) Rollstuhlparcours ohne Pause					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:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:																																														
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl																																														
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																																														
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																																														
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)																																														
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:																																																			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																		

Männer - H 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>H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers</b>											
					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 Rollstuhlfahren	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50							
		b) Schwimmen	100 m																		
			05:39	04:36	03:39	05:42	04:42	03:42	05:42	04:48	03:51	05:51	04:54	04:03							
		c) 20 km Handbike	134:06	113:24	92:42	136:48	116:06	95:24	139:30	119:42	99:54	142:12	122:24	104:24							
		d) Kegeln - Asphalt	232	258	283	221	245	270	209	233	256	198	220	242							
		e) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429							
		f) Kegeln - Bowling	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341							
	g) Kegeln - Schere	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
2	Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg			2 kg															
			3,16	3,58	4,13	3,03	3,44	3,99	2,75	3,30	3,71	2,48	2,89	3,44							
		b) Wurfball (200g)	15,60	17,90	20,10	15,10	17,40	19,60	14,60	16,90	19,10	14,10	16,40	18,60							
	c) Keulenweitwurf	14,60	16,90	19,10	14,10	16,40	18,60	13,60	15,90	18,10	13,10	15,40	17,60								
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m																		
			13,7	12,2	10,8	14,4	13,1	11,4	16,2	14,6	12,7	17,3	15,8	13,7							
		b) 25 m Schwimmen	109,3	86,5	63,7	112,1	91,2	68,4	113,1	93,1	72,2	114,0	95,0	76,0							
	c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	56,3	44,3	32,3	58,5	47,3	34,5	61,5	49,5	36,8	65,3	53,3	40,5								
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
	b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																					

Männer - H 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers													
					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 Rollstuhlfahren	26:24	24:00	21:36	26:12	23:48	21:24	26:24	23:48	21:36	26:48	24:12	21:48	27:48	24:36	22:00	28:48	25:12	22:12				
	b) Schwimmen	400 m																					
		21:36	19:03	16:35	21:13	18:45	16:12	22:57	18:58	16:48	25:57	21:18	17:33	28:48	23:02	18:18	30:36	24:54	19:12				
	c) 10 km Handbike	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30				
	d) Kegeln - Asphalt	261	290	319	261	290	319	261	290	319	250	278	305	250	278	305	239	265	292				
	e) Kegeln - Bohle	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495				
	f) Kegeln - Bowling	365	405	446	365	405	446	365	405	446	351	390	429	351	390	429	338	375	413				
g) Kegeln - Schere	369	410	451	369	410	451	369	410	451	356	395	435	356	395	435	342	380	418					
2 Kraft	a) Kugelstoßen	3 kg																					
		2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,93	3,15	3,38	2,81	3,04	3,26	2,70	2,93	3,15	2,48	2,70	2,93				
	b) Wurfball (200g)	12,30	13,65	15,90	12,30	13,65	15,90	12,30	13,65	15,90	11,80	13,15	15,40	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40				
c) Keulenweitwurf	11,30	12,65	14,90	11,30	12,65	14,90	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15	13,40					
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	100 m															50 m						
		40,0	36,3	33,7	40,7	37,0	34,3	41,6	37,8	35,2	43,1	39,2	36,1	44,9	40,9	37,4	24,2	21,8	19,4				
	b) 25 m Schwimmen	62,0	50,4	38,9	60,9	50,4	38,9	63,0	52,5	41,0	68,3	55,7	44,1	75,6	60,9	46,2	84,0	66,2	49,4				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	43,2	39,6	35,1	44,1	39,6	35,1	45,0	40,5	36,0	46,8	42,3	38,7	49,5	44,1	39,6	52,2	45,9	40,5					
4 Koordination	a) 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				
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:								
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – H 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung											
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.								
Datum, Unterschrift																										
1 Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			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)	Schwimmen 400 m			200 m																					
		31:48	26:06	19:21	16:12	13:30	10:21	16:43	13:48	10:43	17:06	14:02	10:57	17:29	14:11	11:01	17:51	14:28	11:24							
	c)	10 km Handbike			67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30					60:30
	d)	Kegeln - Asphalt			227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237	182	203	223	171	190					209
	e)	Kegeln - Bohle			392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360					396
	f)	Kegeln - Bowling			324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285					314
g)	Kegeln - Schere			329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319					
2 Kraft	a)	Kugelstoßen 3 kg			2 kg																					
		2,36	2,59	2,81	2,36	2,70	3,15	2,25	2,59	2,93	2,14	2,48	2,81	2,03	2,36	2,81	1,91	2,25	2,70							
	b)	Wurfball (200g)			12,30	13,65	15,90	11,80	13,15	15,40	11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15			13,40		
c)	Keulenweitwurf			11,30	12,65	14,90	10,80	12,15	14,40	10,30	11,65	13,90	9,80	11,15	13,40	9,30	10,65	12,90	8,80	10,15	12,40					
3 Schnelligkeit	a)	50 m																								
		25,3	22,7	20,0	26,2	23,5	20,9	27,3	24,6	21,8	27,7	25,1	22,4	28,2	25,5	22,9	28,6	26,0	23,3							
	b)	25 m Schwimmen			92,4	73,5	52,5	100,8	81,9	58,8	108,2	89,3	64,1	114,5	93,5	68,3	118,7	97,7	72,5	123,9			100,8	75,6		
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			54,9	48,6	41,4	57,6	50,4	42,3	60,3	52,2	43,2	63,0	54,0	45,0	64,8	55,8	45,9	68,4	57,6	47,7					
4 Koordination	a)	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							
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Frauen – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:									
Strasse:					Ort:																			
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: <b>H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
										<b>20</b>														
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 Rollstuhlfahren	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) Schwimmen	100 m																						
		09:13	07:30	05:51	09:22	07:39	06:04	09:31	07:52	06:22	09:41	08:01	06:36											
	c) 10 km Handbike	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30											
	d) Kegeln - Asphalt	160	178	195	149	165	182	137	153	168	126	140	154											
	e) Kegeln - Bohle	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330											
	f) Kegeln - Bowling	243	270	297	230	255	281	216	240	264	203	225	248											
g) Kegeln - Schere	248	275	303	234	260	286	221	245	270	207	230	253												
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																						
		1,82	2,12	2,60	1,70	2,05	2,55	1,69	2,03	2,48	1,46	1,91	2,25											
	b) Wurfball (200g)	9,30	10,65	12,90	8,80	10,15	12,40	8,30	9,65	11,90	7,80	9,15	11,40											
c) Keulenweitwurf	8,30	9,65	11,90	7,80	9,15	11,40	7,30	8,65	10,90	6,80	8,15	10,40												
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	30 m																						
		18,3	16,5	14,5	19,4	17,4	15,6	20,9	18,9	16,9	22,9	20,9	18,9											
	b) 25 m Schwimmen	128,1	105,0	79,8	133,4	109,2	84,0	137,6	112,4	87,2	139,7	114,5	89,3											
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	70,2	59,4	49,5	72,9	62,1	51,3	75,6	64,8	54,0	80,1	68,4	56,7												
4 Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
b) Rollstuhlparcours 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:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018						
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:																
Strasse:					Ort:					PLZ:																
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																					
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungs-kategorie: <b>H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers</b>																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
										20																
															Schule/Verein/Einrichtung											
		<b>Übung</b>			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.						
					1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.			1 Pkt.			2 Pkt.			3 Pkt.					Datum, Unterschrift	
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			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)	Schwimmen			400 m																				
					20:20	17:51	15:18	19:57	17:33	14:47	20:51	18:00	15:18	23:11	19:21	16:12	25:57	21:36	17:20	29:11	23:47	18:23				
		c)	10 km Handbike			47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30			
		d)	Kegeln - Asphalt			320	355	391	320	355	391	320	355	391	308	343	377	308	343	377	297	330	363			
		e)	Kegeln - Bohle			500	555	611	500	555	611	581	645	710	486	540	594	486	540	594	473	525	578			
		f)	Kegeln - Bowling			428	475	523	428	475	523	509	565	622	414	460	506	414	460	506	401	445	490			
g)	Kegeln - Schere			432	480	528	432	480	528	513	570	627	419	465	512	419	465	512	405	450	495					
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			4 kg																				
					3,49	3,71	3,94	3,49	3,83	4,05	3,38	3,71	3,94	3,15	3,49	3,71	3,04	3,26	3,60	2,81	3,15	3,49				
		b)	Wurfball (200g)			15,90	17,70	19,50	15,90	17,80	19,60	15,40	17,30	19,10	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60			
c)	Keulenweitwurf			14,90	16,70	18,50	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60					
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			100 m															50 m					
					35,2	32,1	29,0	34,8	31,7	28,6	35,9	32,6	29,3	37,0	33,2	29,9	38,7	35,0	31,2	21,1	19,1	16,9				
		b)	25 m Schwimmen			58,8	48,3	36,8	56,7	46,2	32,6	60,9	48,3	34,7	66,2	50,4	35,7	73,5	55,7	38,9	80,9	62,0	39,9			
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			36,9	32,4	27,9	36,0	31,5	27,0	37,8	32,4	27,0	40,5	33,3	27,0	43,2	36,0	27,9	47,7	38,7	29,7					
4	Koordination	a)	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				
b)	Rollstuhlparkours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl						
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)						
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)						
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)						
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Männer - H 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
					2 0										Schule/Verein/Einrichtung									
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.						
Datum, Unterschrift																								
1 Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			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)	Schwimmen	400 m			200 m																		
			31:03	25:03	18:36	15:41	12:54	09:41	16:03	13:08	10:12	16:21	13:16	10:16	16:35	13:35	10:21	16:35	13:43	10:26				
	c)	10 km Handbike			66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30		
	d)	Kegeln - Asphalt			286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308	241	268	294	230	255	281		
	e)	Kegeln - Bohle			459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
	f)	Kegeln - Bowling			387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391		
g)	Kegeln - Schere			392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396			
2 Kraft	a)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																		
			2,70	3,04	3,38	2,81	3,15	3,60	2,70	3,04	3,55	2,67	3,01	3,50	2,63	2,99	3,45	2,60	2,96	3,41				
	b)	Wurfball (200g)			15,40	17,30	19,10	14,90	16,80	18,60	14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60		
c)	Keulenweitwurf			14,40	16,30	18,10	13,90	15,80	17,60	13,40	15,30	17,10	12,90	14,80	16,60	12,40	14,30	16,10	11,90	13,80	15,60			
3 Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren	50 m																					
			22,0	19,6	17,4	22,7	20,0	18,0	23,1	20,7	18,7	23,8	21,3	19,4	24,6	22,4	20,0	25,7	23,5	21,1				
	b)	25 m Schwimmen			88,2	68,3	43,1	94,5	73,5	48,3	102,9	77,7	52,5	107,1	81,9	56,7	110,3	85,1	59,9	115,5	90,3	65,1		
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			51,3	41,4	30,6	54,0	43,2	32,4	57,6	45,0	33,3	60,3	46,8	34,2	63,0	48,6	35,1	64,8	51,3	36,0			
4 Koordination	a)	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				
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer - H 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: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers																			
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung														
										20																			
															Schule/Verein/Einrichtung														
		<b>Übung</b>			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.			Datum, Unterschrift						
1	Ausdauer	a)	1.500 m Rollstuhlfahren			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)	Schwimmen			100 m																							
		c)	10 km Handbike			74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00												
		d)	Kegeln - Asphalt			218	243	267	207	230	253	196	218	239	185	205	226												
		e)	Kegeln - Bohle			378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413												
		f)	Kegeln - Bowling			306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325												
		g)	Kegeln - Schere			311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330												
2	Kraft	a)	Kugelstoßen			3 kg			2 kg																				
					2,59	2,93	3,38	2,48	2,81	3,26	2,25	2,70	3,04	2,03	2,36	2,81													
		b)	Wurfball (200g)			12,40	14,30	16,10	11,90	13,80	15,60	11,40	13,30	15,10	10,90	12,80	14,60												
c)	Keulenweitwurf			11,40	13,30	15,10	10,90	12,80	14,60	10,40	12,30	14,10	9,90	11,80	13,60														
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren			30 m																							
					15,8	14,1	12,5	16,7	15,2	13,2	18,7	16,9	14,7	20,0	18,3	15,8													
		b)	25 m Schwimmen			120,8	95,6	70,4	123,9	100,8	75,6	125,0	102,9	79,8	126,0	105,0	84,0												
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start			67,5	53,1	38,7	70,2	56,7	41,4	73,8	59,4	44,1	78,3	63,9	48,6														
4	Koordination	a)	Zielwurf			3 m Abstand zur Kreismitte																							
					10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20													
b)	Rollstuhlparcours ohne Pause			1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x														
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:														
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:														
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																													
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																													

Männer – H II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsstufe: <b>H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	11:00	10:00	09:00	10:55	09:55	08:55	11:00	09:55	09:00	11:10	10:05	09:05	11:35	10:15	09:10	12:00	10:30	09:15				
	b) Schwimmen	200 m																					
		16:48	14:49	12:53	16:30	14:35	12:36	17:51	14:46	13:04	20:11	16:34	13:39	22:24	17:55	14:14	23:48	19:22	14:56				
	c) 3 km Handbike	28:45	26:00	23:15	28:30	25:45	22:45	28:00	25:15	22:30	28:30	25:45	22:45	30:00	26:30	23:30	32:00	27:45	24:45				
	d) Kegeln - Asphalt	221	245	270	221	245	270	221	245	270	209	233	256	209	233	256	198	220	242				
	e) Kegeln - Bohle	392	435	479	392	435	479	392	435	479	378	420	462	378	420	462	365	405	446				
	f) Kegeln - Bowling	324	360	396	324	360	396	324	360	396	311	345	380	311	345	380	297	330	363				
	g) Kegeln - Schere	329	365	402	329	365	402	329	365	402	315	350	385	315	350	385	302	335	369				
h) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00					
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																					
		1,63	1,75	1,88	1,63	1,75	1,88	1,63	1,75	1,88	1,56	1,69	1,81	1,50	1,63	1,75	1,38	1,50	1,63				
	b) Wurfball (200g)	7,50	8,25	9,50	7,50	8,25	9,50	7,50	8,25	9,50	7,00	7,75	9,00	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00				
c) Keulenweitwurf	6,50	7,25	8,50	6,50	7,25	8,50	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00					
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	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				
	b) 25 m Schwimmen	76,7	62,4	48,1	75,4	62,4	48,1	78,0	65,0	50,7	84,5	68,9	54,6	93,6	75,4	57,2	104,0	81,9	61,1				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	60,0	55,0	48,8	61,3	55,0	48,8	62,5	56,3	50,0	65,0	58,8	53,8	68,8	61,3	55,0	72,5	63,8	56,3					
4 Koordination	a) 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				
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen – H III

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>H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten														
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung				
										20														
										Schule/Verein/Einrichtung														
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	12:20	10:45	09:25	12:35	11:05	09:35	12:55	11:25	09:55	13:15	11:45	10:15	13:35	12:05	10:35	13:50	12:20	10:50					
	b) Schwimmen	200 m			100 m																			
		24:44	20:18	15:03	12:36	10:30	08:03	13:00	10:44	08:20	13:18	10:54	08:31	13:36	11:01	08:34	13:53	11:15	08:52					
	c) 3 km Handbike	33:30	29:15	25:45	34:30	30:30	26:45	35:45	31:30	27:45	37:00	32:30	28:30	37:45	33:15	29:15	39:00	34:15	30:15					
	d) Kegeln - Asphalt	187	208	228	176	195	215	164	183	201	153	170	187	142	158	173	131	145	160					
	e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347					
	f) Kegeln - Bowling	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264					
	g) Kegeln - Schere	288	320	352	275	305	336	261	290	319	248	275	303	234	260	286	221	245	270					
h) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30						
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																						
		1,31	1,44	1,56	1,31	1,50	1,75	1,25	1,44	1,63	1,19	1,38	1,56	1,13	1,31	1,56	1,06	1,25	1,50					
		7,50	8,25	9,50	7,00	7,75	9,00	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00					
c) Keulenweitwurf	6,50	7,25	8,50	6,00	6,75	8,00	5,50	6,25	7,50	5,00	5,75	7,00	4,50	5,25	6,50	4,00	4,75	6,00						
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	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					
		114,4	91,0	65,0	124,8	101,4	72,8	133,9	110,5	79,3	141,7	115,7	84,5	146,9	120,9	89,7	153,4	124,8	93,6					
b) 25 m Schwimmen	76,3	67,5	57,5	80,0	70,0	58,8	83,8	72,5	60,0	87,5	75,0	62,5	90,0	77,5	63,8	95,0	80,0	66,3						
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start																								
4 Koordination	a) 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					
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x						
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018					
Name:										Vorname:					Geburtsdatum:										
Strasse:										Ort:					PLZ:										
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung					
Übung										75-79			80-84			85-89			ab 90			Erzielte Leistungen			Punkte
										Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.
1	Ausdauer	a)	800 m Rollstuhlfahren		14:15	12:40	11:15	14:50	13:20	11:50	15:30	13:55	12:30	16:15	14:45	13:15									
		b)	Schwimmen		50 m																				
		c)	3 km Handbike		40:45	35:15	31:30	42:15	37:30	32:45	44:45	40:00	34:30	46:30	41:30	36:15									
		d)	Kegeln - Asphalt		119	133	146	108	120	132	97	108	118	86	95	105									
		e)	Kegeln - Bohle		270	300	330	257	285	314	243	270	297	230	255	281									
		f)	Kegeln - Bowling		203	225	248	189	210	231	176	195	215	162	180	198									
		g)	Kegeln - Schere		207	230	253	194	215	237	180	200	220	167	185	204									
	h)	Dauerschwimmen in Minuten		10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00										
2	Kraft	a)	Kugelstoßen		2 kg																				
	b)	Wurfball (200g)		4,50	5,25	6,50	4,00	4,75	6,00	3,50	4,25	5,50	3,00	3,75	5,00										
	c)	Keulenweitwurf		3,50	4,25	5,50	3,00	3,75	5,00	2,50	3,25	4,50	2,00	2,75	4,00										
3	Schnelligkeit	a)	Rollstuhlfahren		30 m																				
	b)	25 m Schwimmen		158,6	130,0	98,8	165,1	135,2	104,0	170,3	139,1	107,9	172,9	141,7	110,5										
	c)	200 m Handbike mit fliegendem Start		97,5	82,5	68,8	101,3	86,3	71,3	105,0	90,0	75,0	111,3	95,0	78,8										
4	Koordination	a)	Zielwurf		3 m Abstand zur Kreismitte																				
	b)	Rollstuhlparcours ohne Pause		1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x										
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)			
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:					
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

Frauen – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018																		
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:																												
Strasse:					Ort:					PLZ:																												
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers																												
					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)	800 m Rollstuhlfahren																			08:40	07:40	06:40	08:25	07:25	06:25	08:35	07:35	06:35	09:20	08:05	07:05	09:55	08:40	07:30	10:30	09:15	07:55
	b)	Schwimmen 200 m																			15:48	13:53	11:54	15:31	13:39	11:30	16:13	14:00	11:54	18:01	15:03	12:36	20:11	16:48	13:28	22:41	18:30	14:18
	c)	3 km Handbike																			23:30	21:15	19:15	23:15	21:00	18:45	25:00	22:15	19:30	26:45	23:30	20:15	29:00	25:00	20:45	31:30	26:00	21:45
	d)	Kegeln - Asphalt																			293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330
	e)	Kegeln - Bohle																			473	525	578	473	525	578	581	645	710	459	510	561	459	510	561	446	495	545
	f)	Kegeln - Bowling																			401	445	490	401	445	490	509	565	622	387	430	473	387	430	473	374	415	457
	g)	Kegeln - Schere																			405	450	495	405	450	495	513	570	627	392	435	479	392	435	479	378	420	462
	h)	Dauerschwimmen in Minuten																			15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00	15:00	17:30	20:00
2 Kraft	a)	Kugelstoßen 2 kg																			1,94	2,06	2,19	1,94	2,13	2,25	1,88	2,06	2,19	1,75	1,94	2,06	1,69	1,81	2,00	1,56	1,75	1,94
	b)	Wurfball (200g)																			9,50	10,50	11,50	9,50	10,60	11,60	9,00	10,10	11,10	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60
	c)	Keulenweitwurf																			8,50	9,50	10,50	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60
3 Schnelligkeit	a)	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																																					
	b)	25 m Schwimmen																			72,8	59,8	45,5	70,2	57,2	40,3	75,4	59,8	42,9	81,9	62,4	44,2	91,0	68,9	48,1	100,1	76,7	49,4
c)	200 m Handbike mit fliegendem Start																			51,3	45,0	38,8	50,0	43,8	37,5	52,5	45,0	37,5	56,3	46,3	37,5	60,0	50,0	38,8	66,3	53,8	41,3	
4 Koordination	a)	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																																					
b)	Rollstuhlparcours 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:																		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:																		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:																		
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:																		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

Männer – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsstufe: <b>H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										Schule/Verein/Einrichtung													
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	11:05	09:45	08:15	11:40	10:10	08:40	11:55	10:25	08:55	12:15	10:45	09:15	12:30	11:00	09:30	12:40	11:10	09:40				
	b) Schwimmen	200 m			100 m																		
		24:09	19:29	14:28	12:11	10:02	07:31	12:29	10:12	07:56	12:43	10:19	08:59	12:53	10:33	08:03	12:53	10:40	08:07				
	c) 3 km Handbike	33:00	27:30	22:30	34:15	28:30	23:15	35:15	29:15	23:45	35:45	30:00	24:00	36:15	30:15	24:15	36:45	30:45	24:45				
	d) Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248				
	e) Kegeln - Bohle	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446				
	f) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358				
	g) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363				
h) Dauerschwimmen in Minuten	15:00	17:30	20:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30					
2 Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																					
		1,50	1,69	1,88	1,46	1,65	1,84	1,42	1,61	1,80	1,38	1,57	1,76	1,34	1,53	1,72	1,30	1,49	1,68				
	b) Wurfball (200g)	9,00	10,10	11,10	8,50	9,60	10,60	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60				
c) Keulenweitwurf	8,00	9,10	10,10	7,50	8,60	9,60	7,00	8,10	9,10	6,50	7,60	8,60	6,00	7,10	8,10	5,50	6,60	7,60					
3 Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	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				
	b) 25 m Schwimmen	109,2	84,5	53,3	117,0	91,0	59,8	127,4	96,2	65,0	132,6	101,4	70,2	136,5	105,3	74,1	143,0	111,8	80,6				
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	71,3	57,5	42,5	75,0	60,0	45,0	80,0	62,5	46,3	83,8	65,0	47,5	87,5	67,5	48,8	90,0	71,3	50,0					
4 Koordination	a) 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				
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer – H III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018						
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:						
Strasse:										Ort:										PLZ:						
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsstufe: <b>H III - Rollstuhlfahrer/in mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers</b>						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung						
																				20						
																				Jahr der letzten Prüfung						
																				Schule/Verein/Einrichtung						
																				Erzielte Leistungen						
																				Punkte						
																				Datum, Unterschrift						
<b>Übung</b>										75-79			80-84			85-89			ab 90							
										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.		
1	Ausdauer	a) 800 m Rollstuhlfahren	13:00	11:30	10:00	13:15	11:45	10:15	13:45	12:15	10:45	14:55	13:25	11:55												
		b) Schwimmen	50 m																							
			06:35	05:22	04:15	06:39	05:29	04:19	06:39	05:36	04:30	06:49	05:43	04:44												
		c) 3 km Handbike	37:15	31:30	25:45	38:00	32:15	26:30	38:45	33:15	27:45	39:30	34:00	29:00												
		d) Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193												
		e) Kegeln - Bohle	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380												
		f) Kegeln - Bowling	279	310	341	266	295	325	252	280	308	239	265	292												
		g) Kegeln - Schere	284	315	347	270	300	330	257	285	314	243	270	297												
h) Dauerschwimmen in Minuten	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00	10:00	12:30	15:00														
2	Kraft	a) Kugelstoßen	2 kg																							
			1,26	1,45	1,64	1,22	1,41	1,60	1,18	1,37	1,56	1,14	1,33	1,52												
		b) Wurfball (200g)	6,00	7,10	8,10	5,50	6,60	7,60	5,00	6,10	7,10	4,50	5,60	6,60												
c) Keulenweitwurf	5,00	6,10	7,10	4,50	5,60	6,60	4,00	5,10	6,10	3,50	4,60	5,60														
3	Schnelligkeit	a) Rollstuhlfahren	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												
		b) 25 m Schwimmen	149,5	118,3	87,1	153,4	124,8	93,6	154,7	127,4	98,8	156,0	130,0	104,0												
c) 200 m Handbike mit fliegendem Start	93,8	73,8	53,8	97,5	78,8	57,5	102,5	82,5	61,3	108,8	88,8	67,5														
4	Koordination	a) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																							
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20												
b) Rollstuhlparcours ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x														
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Männer – H III