

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										Ab 2018						
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:						
Strasse:										Ort:										PLZ:						
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)						
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung						
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.								
	Datum, Unterschrift																									
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:15	06:17	05:25	06:56	06:04	05:12	06:43	05:45	04:53	06:30	05:38	04:40	06:17	05:18	04:27							
	b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:36	08:24	11:54	07:00	10:30	14:00	10:30	14:00	21:00	14:00	21:00	28:00	21:00	28:00	35:00	31:30	42:00	52:30							
	c) Schwimmen	200 m									400 m															
		09:54	08:26	06:58	08:48	07:42	06:31	08:04	07:04	06:03	16:19	14:13	12:06	14:23	12:50	11:00	13:01	11:33	10:00							
	d) Radfahren	5 km									10 km															
					32:24	28:48	25:12	60:36	51:36	42:36	54:00	47:24	40:12	45:36	39:00	34:12	39:00	34:12	30:00							
	e) Kegeln - Asphalt	196	218	239	207	230	253	218	243	267	230	255	281	241	268	294	252	280	308							
	f) Kegeln - Bohle	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517							
g) Kegeln - Bowling	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435								
h) Kegeln - Schere	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440								
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)															
		5,40	8,10	11,70	8,10	10,80	13,50	9,90	13,50	16,20	14,40	17,10	20,70	18,00	21,60	24,30	21,60	24,30	28,80							
	b) Kugelstoßen	2 kg									3 kg															
											4,28	4,73	5,18	4,95	5,40	5,85	5,18	5,63	6,08							
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										7,27	8,03	8,80	8,42	9,18	9,95	8,80	9,56	10,33							
d) Standweitsprung	0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60								
e) Medizinball (1 kg)	3,75	4,20	4,88	4,25	4,70	5,38	4,75	5,20	5,88	5,25	5,70	6,38	5,75	6,20	6,88	6,25	6,70	7,38								
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m												
		10,4	9,2	8,2	9,6	8,6	7,4	14,3	13,1	11,8	13,8	12,5	11,1	24,2	22,1	20,2	22,9	21,2	19,5							
	b) 25 m Schwimmen	51,2	42,4	33,6	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0							
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0							
d) Gehen	30 m						50 m						100 m													
	20,8	18,5	16,4	19,2	17,2	14,8	28,6	26,3	23,7	27,6	25,0	22,1	48,4	44,2	40,3	45,8	42,4	39,0								
4 Koordination	a) Hochsprung							0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00							
	b) Weitsprung	1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20							
	c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte															
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							
	d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball															
11		14	19	16	19	24	24	27	32	15,30	17,55	19,80	17,55	20,25	22,95	19,80	22,50	25,20								
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x								
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungskategorie: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
	Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	07:22	06:30	05:32	07:02	06:04	05:06	06:36	05:38	04:40	06:10	05:12	04:14	05:38	04:46	03:41	04:59	04:01	03:09				
	b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	07:00	10:30	14:00	08:24	11:54	16:06	11:54	17:30	24:30	17:30	24:30	31:30	24:30	31:30	42:00	38:30	49:00	63:00				
	c) Schwimmen	200 m									400 m												
		09:54	08:04	06:47	08:48	07:25	06:14	07:42	06:58	05:41	14:51	12:39	10:44	13:12	11:17	09:43	12:06	10:38	09:10				
	d) Radfahren	5 km						10 km															
		31:48	28:12	24:36	58:12	49:12	40:12	51:36	44:24	37:48	38:24	33:36	28:48	32:24	28:12	24:36							
	e) Kegeln - Asphalt	254	283	311	266	295	325	277	308	338	288	320	352	299	333	366	311	345	380				
	f) Kegeln - Bohle	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583	491	545	600				
g) Kegeln - Bowling	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495	419	465	512					
h) Kegeln - Schere	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517					
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)												
		10,80	13,50	15,30	15,30	18,00	20,70	18,90	22,50	25,20	23,40	27,00	29,70	27,00	30,60	33,30	28,80	32,40	36,00				
	b) Kugelstoßen	3 kg									4 kg			5 kg									
		5,63	6,08	6,53	6,30	6,75	7,20	6,75	7,20	7,65													
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,56									10,33	11,09	10,71	11,48	12,24	11,48	12,24	13,01					
d) Standweitsprung	0,92	1,08	1,20	1,04	1,20	1,32	1,20	1,36	1,48	1,36	1,52	1,64	1,52	1,64	1,80	1,64	1,76	1,92					
e) Medizinball (1 kg)	6,23	6,90	7,58	6,73	7,40	8,08	7,23	7,90	8,58	7,73	8,40	9,08	8,23	8,90	9,58	8,73	9,40	10,08					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	13,4	12,1	10,9	12,6	11,6	10,5	22,1	20,0	18,3	21,2	19,2	17,6				
	b) 25 m Schwimmen	50,6	41,8	33,0	45,1	36,3	28,6	39,6	31,9	24,8	36,3	29,7	23,1	34,1	28,1	22,0	32,5	27,0	20,9				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4				
d) Gehen	30 m						50 m						100 m										
	20,0	17,7	15,6	18,7	16,6	14,8	26,8	24,2	21,8	25,2	23,1	21,1	44,2	40,0	36,7	42,4	38,5	35,1					
4 Koordination	a) Hochsprung							0,68	0,76	0,84	0,76	0,84	0,92	0,88	0,96	1,04	0,96	1,04	1,12				
	b) Weitsprung	1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92				
	c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte												
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
	d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball															
	14	16	22	19	24	30	30	35	41	17,55	21,60	24,75	21,15	25,20	28,80	24,75	28,80	32,85					
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfähigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich										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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)											
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung						
										2 0																					
										6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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			
										Übung																					
1	Ausdauer	a) 800 m Lauf	08:30	07:30	06:22	08:22	07:15	06:15	08:00	07:00	06:00	07:45	06:37	05:37	07:30	06:30	05:23	07:15	06:07	05:07											
		b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	04:00	06:00	08:30	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	15:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	25:00	22:30	30:00	37:30											
		c) Schwimmen	200 m									400 m																			
			10:48	09:12	07:36	09:36	08:24	07:06	08:48	07:42	06:36	17:48	15:30	13:12	15:42	14:00	12:00	14:12	12:36	10:54											
		d) Radfahren	5 km									10 km																			
						37:48	33:36	29:24	70:42	60:12	49:42	63:00	55:18	46:54	53:12	45:30	39:54	45:30	39:54	35:00											
		e) Kegeln - Asphalt	182	203	223	194	215	237	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292											
		f) Kegeln - Bohle	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501											
g) Kegeln - Bowling	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402	342	380	418													
h) Kegeln - Schere	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424													
2	Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)																			
			4,80	7,20	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60											
		b) Kugelstoßen	2 kg									3 kg																			
												6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75											
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																													
d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40													
e) Medizinball (1 kg)	3,00	3,40	4,00	3,50	3,90	4,50	4,00	4,40	5,00	4,50	4,90	5,50	5,00	5,40	6,00	5,50	5,90	6,50													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																
			12,0	10,7	9,5	11,1	9,9	8,6	16,5	15,2	13,7	15,9	14,4	12,8	27,9	25,5	23,3	26,4	24,5	22,5											
		b) 25 m Schwimmen	55,8	46,2	36,6	50,4	40,8	33,6	46,8	37,8	30,6	42,0	34,8	28,2	39,6	33,0	25,8	36,6	30,6	24,0											
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				57,4	50,4	43,4	51,8	44,8	37,8	43,4	37,8	32,9	37,8	34,3	30,1	35,0	31,5	28,0											
d) Gehen	30 m						50 m						100 m																		
	24,0	21,3	18,9	22,2	19,8	17,1	33,0	30,3	27,3	31,8	28,8	25,5	55,8	51,0	46,5	52,8	48,9	45,0													
4	Koordination	a) Hochsprung							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88											
		b) Weitsprung	1,41	1,62	1,83	1,51	1,72	1,93	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80											
		c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte									5 m Abstand Kreismitte																			
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
		d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf									Schleuderball																			
	10	12	17	14	17	22	22	24	29	13,60	15,60	17,60	15,60	18,00	20,40	17,60	20,00	22,40													
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen)																				Gruppe 4:											
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich										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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100)																																																																																
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung																																																																											
					2 0					Schule/Verein/Einrichtung																																																																																
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			Erzielte Leistungen	Punkte																																																																						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.																																																																								
	Datum, Unterschrift																																																																																									
1 Ausdauer	a) 800 m Lauf	08:30	07:30	06:22	08:07	07:00	05:53	07:37	06:30	05:23	07:07	06:00	04:53	06:30	05:30	04:15	05:45	04:37	03:38																																																																							
	b) Dauerlauf (auch als Walking möglich)	05:00	07:30	10:00	06:00	08:30	11:30	08:30	12:30	17:30	12:30	17:30	22:30	17:30	22:30	30:00	27:30	35:00	45:00																																																																							
	c) Schwimmen	200 m						400 m																																																																																		
		10:48	08:48	07:24	09:36	08:06	06:48	08:24	07:36	06:12	16:12	13:48	11:42	14:24	12:18	10:36	13:12	11:36	10:00																																																																							
	d) Radfahren	5 km						10 km																																																																																		
		37:06			32:54			28:42			67:54			57:24			46:54			60:12			51:48			44:06			44:48			39:12			33:36			37:48			32:54			28:42																																														
	e) Kegeln - Asphalt	241	268	294	252	280	308	263	293	322	275	305	336	286	318	349	297	330	363																																																																							
	f) Kegeln - Bohle	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	464	515	567	477	530	583																																																																							
g) Kegeln - Bowling	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495																																																																								
h) Kegeln - Schere	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484	410	455	501																																																																								
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)																																																																																		
		9,60	12,00	13,60	13,60	16,00	18,40	16,80	20,00	22,40	20,80	24,00	26,40	24,00	27,20	29,60	25,60	28,80	32,00																																																																							
	b) Kugelstoßen	3 kg						4 kg						5 kg																																																																												
		5,31			5,74			6,16			5,95			6,38			6,80			6,38			6,80			7,23																																																																
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,03						9,75						10,48						10,12						10,84						11,56						10,84						11,56						12,28																																								
d) Standweitsprung	0,81	0,95	1,05	0,91	1,05	1,16	1,05	1,19	1,30	1,19	1,33	1,44	1,33	1,44	1,58	1,44	1,54	1,68																																																																								
e) Medizinball (1 kg)	5,20	5,80	6,40	5,70	6,30	6,90	6,20	6,80	7,40	6,70	7,30	7,90	7,20	7,80	8,40	7,70	8,30	8,90																																																																								
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																																																																												
		11,6	10,2	9,0	10,8	9,6	8,6	15,5	14,0	12,6	14,6	13,4	12,2	25,5	23,1	21,2	24,5	22,2	20,3																																																																							
	b) 25 m Schwimmen	55,2	45,6	36,0	49,2	39,6	31,2	43,2	34,8	27,0	39,6	32,4	25,2	37,2	30,6	24,0	35,4	29,4	22,8																																																																							
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	53,2						46,2						39,2						49,0						42,7						36,4						41,3						36,4						31,5						33,6						30,1						26,6						30,8						27,3						23,8				
d) Gehen	30 m						50 m						100 m																																																																													
	23,1	20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	30,9	27,9	25,2	29,1	26,7	24,3	51,0	46,2	42,3	48,9	44,4	40,5																																																																								
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60						0,67						0,74						0,67						0,74						0,81						0,77						0,84						0,91						0,84						0,91						0,98																						
	b) Weitsprung	1,62	1,83	2,04	1,72	1,93	2,14	1,82	2,03	2,24	2,24	2,45	2,66	2,66	2,87	3,08	3,01	3,22	3,43																																																																							
	c) Zielwurf	3 m Abstand Kreismitte						5 m Abstand Kreismitte																																																																																		
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																																																																							
	d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)	Drehwurf						Schleuderball																																																																																		
	12	14	19	17	22	26	26	31	36	15,60	19,20	22,00	18,80	22,40	25,60	22,00	25,60	29,20																																																																								
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																																																																								
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:																																																																											
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum					Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl:																																																																											
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens										Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)																																																																											
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)																																																																											
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min										Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)																																																																											
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)										Gruppe 4:																																																																																
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																																																																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																																																										