

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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)																			
				O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung											
				20								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	06:14	05:30	04:41	06:08	05:19	04:35	05:52	05:08	04:24	05:41	04:52	04:08	05:30	04:46	03:57	05:19	04:30	03:46				
	b) Dauerlauf	07:12	10:48	15:18	09:00	13:30	18:00	13:30	18:00	27:00	18:00	27:00	36:00	27:00	36:00	45:00	40:30	54:00	67:30				
	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															
					29:42	26:24	23:06	55:33	47:18	39:03	49:30	43:27	36:51	41:48	35:45	31:21	35:45	31:21	27:30				
	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)															
		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												
c) Standweitsprung	0,95	1,13	1,26	1,04	1,17	1,35	1,17	1,31	1,49	1,26	1,44	1,62	1,40	1,53	1,71	1,49	1,62	1,80					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m			50 m			100 m															
		8,8	7,8	6,9	8,1	7,3	6,3	12,1	11,1	10,0	11,7	10,6	9,4	20,5	18,7	17,1	19,4	17,9	16,5				
	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							45,1	39,6	34,1	40,7	35,2	29,7	34,1	29,7	25,9	29,7	27,0	23,7	27,5	24,8	22,0		
4 Koordinations	a) Hochsprung							0,72	0,81	0,90	0,81	0,90	0,99	0,86	0,95	1,04	0,95	1,04	1,13				
	b) Weitsprung	1,67	1,94	2,21	1,87	2,14	2,41	2,07	2,34	2,61	2,52	2,79	3,06	2,88	3,15	3,42	3,06	3,33	3,60				
	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					
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																							

Kinder/Jugend w – D I

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: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60)																	
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																	
										20										Jahr der letzten Prüfung																	
																				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																		06:14	05:30	04:41	05:58	05:08	04:19	05:35	04:46	03:57	05:14	04:24	03:35	04:46	04:02	03:07	04:13	03:24	02:39
	b)	Dauerlauf																		09:00	13:30	18:00	10:48	15:18	20:42	15:18	22:30	31:30	22:30	31:30	40:30	31:30	40:30	54:00	49:30	63:00	81:00
	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								
		29:09	25:51	22:33	53:21	45:06	36:51	47:18	40:42	34:39	35:12	30:48	26:24	29:42	25:51	22:33																					
	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)								
		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					
c)	Standweitsprung																		1,04	1,22	1,35	1,17	1,35	1,49	1,35	1,53	1,67	1,53	1,71	1,85	1,71	1,85	2,03	1,85	1,98	2,16	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen																		30 m						50 m						100 m					
		8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	11,3	10,2	9,2	10,7	9,8	8,9	18,7	16,9	15,5	17,9	16,3	14,9																		
	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																		41,8	36,3	30,8	38,5	33,6	28,6	32,5	28,6	24,8	26,4	23,7	20,9	24,2	21,5	18,7				
4 Koordination	a)	Hochsprung																		0,77	0,86	0,95	0,86	0,95	1,04	0,99	1,08	1,17	1,08	1,17	1,26						
	b)	Weitsprung																		1,94	2,21	2,48	2,14	2,41	2,68	2,34	2,61	2,88	2,88	3,15	3,42	3,42	3,69	3,96	3,87	4,14	4,41
	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																				
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 Schwimmbzeichen)																				Gruppe 4:																	
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																					
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																					

Kinder/Jugend m – D I

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: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										20													
										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	06:48	06:00	05:06	06:42	05:48	05:00	06:24	05:36	04:48	06:12	05:18	04:30	06:00	05:12	04:18	05:48	04:54	04:06				
	b) Dauerlauf	06:24	09:36	13:36	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	24:00	16:00	24:00	32:00	24:00	32:00	40:00	36:00	48:00	60:00				
	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															
					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	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)															
		4,20	6,30	9,10	6,30	8,40	10,50	7,70	10,50	12,60	11,20	13,30	16,10	14,00	16,80	18,90	16,80	18,90	22,40				
	b) Kugelstoßen							2 kg						3 kg									
										3,80	4,20	4,60	4,40	4,80	5,20	4,60	5,00	5,40					
c) 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					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		9,6	8,5	7,6	8,9	7,9	6,8	13,2	12,1	10,9	12,7	11,5	10,2	22,3	20,4	18,6	21,1	19,6	18,0				
	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							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		
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										
	8	11	15	13	15	19	19	21	25	11,90	13,65	15,40	13,65	15,75	17,85	15,40	17,50	19,60					
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																							

Kinder/Jugend w – D II

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):										Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100)																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										20																												
										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	06:48	06:00	05:06	06:30	05:36	04:42	06:06	05:12	04:18	05:42	04:48	03:54	05:12	04:24	03:24	04:36	03:42	02:54																		
		b) Dauerlauf	08:00	12:00	16:00	09:36	13:36	18:24	13:36	20:00	28:00	20:00	28:00	36:00	28:00	36:00	48:00	44:00	56:00	72:00																		
		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																										
						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	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)																										
			8,40	10,50	11,90	11,90	14,00	16,10	14,70	17,50	19,60	18,20	21,00	23,10	21,00	23,80	25,90	22,40	25,20	28,00																		
		b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg																				
												5,00	5,40	5,80	5,60	6,00	6,40	6,00	6,40	6,80																		
c) 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																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																							
			9,2	8,2	7,2	8,6	7,7	6,8	12,4	11,2	10,1	11,6	10,7	9,7	20,4	18,5	16,9	19,6	17,8	16,2																		
		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										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														
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																			
																					11	13	17	15	19	23	23	27	32	13,65	16,80	19,25	16,45	19,60	22,40	19,25	22,40	25,55
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																																						

Kinder/Jugend m – D II