ner Sportabzeichen: f ing/Nordic Walking whren whalt he	_		Gold 3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	O ankree ass O G Bronze 1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513 446		Gold 3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03 418	Vorname	Jahr der 2 25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33		Bronze 1 Pkt. 24:34 92:35	•		Bronze 1 Pkt. 25:29 96:26					(GdB 2 Verein/Ein Gold 3 Pkt. 20:21 78:50	•	Punkte
ing/Nordic Walking shren shalt sole	O GdB Bronze 1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	18-19 Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	Gold 3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	Bronze 1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	20-24 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	Gold 3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	Bronze = Bronze 1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	Jahr der 2 25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	Bel Prüfung 0 Gold 3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	Bronze 1 Pkt. 24:34 92:35 0 m	30-34 Silber 2 Pkt. 22:11 85:48	Gold 3 Pkt. 19:59 78:28	DI - Ein Jahr der Bronze 1 Pkt. 25:29 96:26	35-39 Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	Gold 3 Pkt. 20:10 78:39	Bronze 1 Pkt. 26:24	Schule/\ 40-44 Silber 2 Pkt.	Verein/Ein Gold 3 Pkt.	20 - 60) nrichtung Erzielte Leistungen	
ing/Nordic Walking shren shalt sole	O GdB Bronze 1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	18-19 Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	Gold 3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	Bronze 1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	20-24 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	Gold 3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	Bronze 1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	Jahr der 2 25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	Bel Prüfung 0 Gold 3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	Bronze 1 Pkt. 24:34 92:35 0 m	30-34 Silber 2 Pkt. 22:11 85:48	Gold 3 Pkt. 19:59 78:28	DI - Ein Jahr der Bronze 1 Pkt. 25:29 96:26	35-39 Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	Gold 3 Pkt. 20:10 78:39	Bronze 1 Pkt. 26:24	Schule/\ 40-44 Silber 2 Pkt.	Verein/Ein Gold 3 Pkt.	nrichtung Erzielte Leistungen	
ing/Nordic Walking shren shalt sole	O GdB Bronze 1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	18-19 Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	Gold 3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	Bronze 1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	20-24 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	Bronze 1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	2 25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	Gold 3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	Bronze 1 Pkt. 24:34 92:35 0 m 31:43	30-34 Silber 2 Pkt. 22:11 85:48	Gold 3 Pkt. 19:59 78:28	Bronze 1 Pkt. 25:29 96:26	35-39 Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	Gold 3 Pkt. 20:10 78:39	Bronze 1 Pkt. 26:24	Schule/\ 40-44 Silber 2 Pkt.	Verein/Ein Gold 3 Pkt.	nrichtung Erzielte Leistungen	
ing/Nordic Walking ihren ohalt nle wling	Bronze 1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	18-19 Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	Gold 3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	Bronze 1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	20-24 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	Bronze 1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	2 25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	Gold 3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	Bronze 1 Pkt. 24:34 92:35) m 31:43	Silber 2 Pkt. 22:11 85:48 26:02	3 Pkt. 19:59 78:28 21:27	Bronze 1 Pkt. 25:29 96:26	35-39 Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	Gold 3 Pkt. 20:10 78:39	Bronze 1 Pkt. 26:24	40-44 Silber 2 Pkt. 23:06	Gold 3 Pkt. 20:21	Erzielte Leistungen	
ing/Nordic Walking ihren ohalt nle wling	1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	25-29 Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	Gold 3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	1 Pkt. 24:34 92:35 0 m 31:43	Silber 2 Pkt. 22:11 85:48 26:02	3 Pkt. 19:59 78:28 21:27	1 Pkt. 25:29 96:26	Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	3 Pkt. 20:10 78:39	1 Pkt. 26:24	40-44 Silber 2 Pkt. 23:06	Gold 3 Pkt. 20:21	Erzielte Leistungen	
ing/Nordic Walking ihren ohalt nle wling	1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	Silber 2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	Silber 2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	1 Pkt. 24:34 92:35 0 m 31:43	Silber 2 Pkt. 22:11 85:48 26:02	3 Pkt. 19:59 78:28 21:27	1 Pkt. 25:29 96:26	Silber 2 Pkt. 22:33 87:27	3 Pkt. 20:10 78:39	1 Pkt. 26:24	Silber 2 Pkt. 23:06	3 Pkt. 20:21	J	
ing/Nordic Walking ihren ohalt nle wling	1 Pkt. 24:12 93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	2 Pkt. 22:00 86:32 23:17 69:18 57:12 380 570 495	3 Pkt. 19:48 79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	1 Pkt. 24:01 91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	2 Pkt. 21:49 84:31 22:55 66:09 56:39 380	3 Pkt. 19:37 78:39 19:48 62:29 50:03	1 Pkt. 24:12 91:51 28:03 70:21 61:36	2 Pkt. 21:49 84:31 23:11 66:41 55:33	3 Pkt. 19:48 78:06 800 20:32 63:00	1 Pkt. 24:34 92:35 0 m 31:43	2 Pkt. 22:11 85:48 26:02	3 Pkt. 19:59 78:28 21:27	1 Pkt. 25:29 96:26	2 Pkt. 22:33 87:27	3 Pkt. 20:10 78:39	1 Pkt. 26:24	2 Pkt. 23:06	3 Pkt. 20:21	Datum, Unte	rschrift
ing/Nordic Walking ihren ohalt nle wling	93:08 26:24 72:59 63:15 342 513 446	23:17 69:18 57:12 380 570 495	79:56 20:16 65:06 51:09 418 627 545	91:51 25:56 69:50 62:42 342 513	84:31 22:55 66:09 56:39 380	78:39 19:48 62:29 50:03	91:51 28:03 70:21 61:36	84:31 23:11 66:41 55:33	78:06 800 20:32 63:00	92:35) m 31:43	85:48 26:02	78:28	96:26	87:27	78:39					
nhren ohalt ole wling nere	26:24 72:59 63:15 342 513 446	23:17 69:18 57:12 380 570 495	20:16 65:06 51:09 418 627 545	25:56 69:50 62:42 342 513	22:55 66:09 56:39 380	19:48 62:29 50:03	28:03 70:21 61:36	23:11 66:41 55:33	20:32 63:00	31:43	26:02	21:27				100:28	89:28	78:50		
nhren ohalt ole wling nere	72:59 63:15 342 513 446	69:18 57:12 380 570 495	65:06 51:09 418 627 545	69:50 62:42 342 513	66:09 56:39 380	62:29 50:03	70:21 61:36	66:41 55:33	20:32	31:43			35:12	28:09	22:22				į	
nhren ohalt ole wling nere	72:59 63:15 342 513 446	69:18 57:12 380 570 495	65:06 51:09 418 627 545	69:50 62:42 342 513	66:09 56:39 380	62:29 50:03	70:21 61:36	66:41 55:33	20:32	31:43			35:12	28:09	22.22			1		
nhren ohalt ole wling nere	72:59 63:15 342 513 446	69:18 57:12 380 570 495	65:06 51:09 418 627 545	69:50 62:42 342 513	66:09 56:39 380	62:29 50:03	70:21 61:36	66:41 55:33	63:00				35:12	28:09				1		
nhren ohalt ole wling nere	63:15 342 513 446	57:12 380 570 495	51:09 418 627 545	62:42 342 513	56:39 380	50:03	61:36	55:33		70:53	67:12	00.00			22.22	37:24	30:26	23:28	l	
ohalt nle wling nere	342 513 446	380 570 495	418 627 545	342 513	380				10.30			03:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03		
nle Wiing nere	513 446	570 495	627 545	513		418	342		43.50	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27		
wling nere	446	495	545		570			380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391		
nere				446		627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		
	450	500		770	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512		
			550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517		
									4	kg										
	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18		
runa	1.49	1,67	1,85	1,44	1,62	1,80	1,35	1,53	1,76	1,22	1,44	1,67	1,13	1,35	1,62	1.04	1,26	1.49		
0 q)	24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	24,20	26,60	30,60	22,70	25,10	29,10	21,20	23,60	27,60	19,70	22,10	26,10		
∪ g)	24,20	20,00	30,00	24,20	20,00	30,00	24,20	•	30,00	22,10	25,10	23,10	21,20	25,00	21,00	10,70	•	20,10		
			1	1	1	1	1	100 m									50 m	1		
	20,0	18,2	16,8	20,4	18,5	17,2	20,8	18,9	17,6	21,6	19,6	18,0	22,4	20,5	18,7	12,1	10,9	9,7		
mmen	32,5	26,4	20,4	31,9	26,4	20,4	33,0	27,5	21,5	35,8	29,2	23,1	39,6	31,9	24,2	44,0	34,7	25,9		
ahren mit fliegendem Start	26,4	24,2	21,5	27,0	24,2	21,5	27,5	24,8	22,0	28,6	25,9	23,7	30,3	27,0	24,2	31,9	28,1	24,8		
	0,99	1,08	1,17	0,99	1,08	1,17	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,81	0,90	0,99		
	3,06	3,33	3,60	3,06	3,33	3,60	2,97	3,24	3,51	2,88	3,15	3,42	2,79	3,06	3,33	2,70	2,97	3,24		
II (1 kg)	18,80	21,20	23,20	19,20	21,60	23,60	19,20	21,60	23,60	17,60	20,00	22,00	16,80	19,20	21,20	15,60	18,00	20,00		
							7 m Ab	stand Kre	eismitte							5 m Ab	stand Kr	eismitte		
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
																			Nr. der Urkunde:	
fertigkeit laut DOSB-Prüfungswegv	eiser/					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum			Ausglei							Gesamtpunktzahl	
iner Grunne des Sportahzeichens												_							Bronze (4-7 Punkte)	
mor orappe des oportanzeionens												_							Silber (8-10 Punkte)	
schwimmen		in			-														0.11/11/10/0	1
schwimmen 0 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m i		III										Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
fer	tigkeit laut DOSB-Prüfungswegw r Gruppe des Sportabzeichens	1 kg) 3,06 1 kg) 18,80 10 Prüfauswettigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser r Gruppe des Sportabzeichens wimmen	1 kg) 3,06 3,33 1 kg) 18,80 21,20 10 15 Prüfausweisnumme tigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser r Gruppe des Sportabzeichens wimmen	3,06 3,33 3,60	3,06 3,33 3,60 3,06 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 10 15 20 10 15 Prüfausweisnummer: tigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser G Gruppe des Sportabzeichens wimmen o ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 7 m Ab 10 15 20 10 15 20 10 Prüfausweisnummer: tigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser Gruppe des Sportabzeichens wimmen to ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 23,60 The matrix of the	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 23,60 17,60 The matrix of the matr	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 23,60 17,60 20,00 7 m Abstand Kreismitte 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 Prüfausweisnummer: tigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser Gruppe des Sportabzeichens wimmen o ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 23,60 17,60 20,00 22,00 The matrix of	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 3,33 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 3,33 2,70	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 3,33 2,70 2,97 1 kg)	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 3,33 2,70 2,97 3,24 1 kg) 18,80 21,20 23,20 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 23,60 19,20 21,60 20,00 22,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 20,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 15,60 18,00 20,00 16,80 19,20 21,20 16,80 18,00 20,00 18,00	3,06 3,33 3,60 3,06 3,33 3,60 2,97 3,24 3,51 2,88 3,15 3,42 2,79 3,06 3,33 2,70 2,97 3,24

		I	Deutsches Sportabzeichen für N	lenscl	hen m	it Bel	ninder	ung					Lau	fzette	l/Prüf	karte	für Fr	auen	(45-74	1 Jahr	e)		Ab 2018
Nam										Vorname	e:											Geburtsdatum:	
Stra: Tele				1						Ort:	4 Dunkt	; Silber =	2 Dunkt	Cald	- 2 Dumlet	ha .						PLZ:	
		oro	eits erworbener Sportabzeichen:	Nach	weis üb	er (hitte	O ankrei	izen).	<u> </u>	oronze –	i Pulikt ,			•		D I - Eiı	negitin	o Armb	ahind	oruna	(GdB 2	n - 60)	
AHZ	aiii b	CIC	ens enworbener Sportabzeichen.								labr dar			ungski	a336. i				Jennia	crung	(GGB 2	.0 - 00)	
				O Gab	O Proth	esen-Pa	ass O G	utacnten				r Prüfung : 0	1			Janr de	r letzten	Prutung			,		
		-1			45-49			50-54			55-59			60-64	l .	1	65-69			70-74	/erein/Ein	Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Lizielle Leistungen	1 dikte
			Übung	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unter	schrift
	á	a)	3.000 m Lauf	27:08	23:39	20:43	27:41	24:23	21:05	28:25	25:07	21:49	29:09	25:51	22:33	29:53	26:35	23:17	30:26	27:08	23:50		
	ı	b)	10 km Lauf	104:52	91:29	80:07	107:26	94:03	81:24	110:11	96:59	83:47	113:07	99:55	86:43	116:14	103:02	89:50	120:27	107:15	94:03		
	١,	c)	Schwimmen		800 m									400 m									
		C)	Schwillinen	38:52	31:54	23:39	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56		
1	Ausdauer	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	86:38	78:14	70:53	88:28	80:20	73:30	92:40	82:57	75:36		
	Aus	e)	20 km Radfahren	73:42	64:21	56:39	75:54	67:06	58:51	78:39	69:18	61:03	81:24	71:30	62:42	83:03	73:09	64:21	85:48	75:21	66:33		
	L	f)	Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308		
	9	g)	Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
	1	h)	Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413		
		i)	Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418		
		a)	Kugelstoßen		4 kg	ı		ı	T	•	ı	T		3 kg	ı	•	ı	ı		ı	T		
2	Kraft	/	g	4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70		
	ا ۲	b)	Standweitsprung	0,99	1,22	1,44	0,90	1,13	1,35	0,86	1,08	1,31	0,86	1,08	1,31	0,81	1,04	1,26	0,81	1,04	1,22		
		c)	Wurfball (200 g)	18,20	20,60	24,60	17,20	19,60	23,60	16,20	18,60	22,60	15,20	17,60	21,60	14,20	16,60	20,60	13,20	15,60	19,60		
	eit .	رد	Laufen									50	m										
ا ا	į į	a)	Lauieii	12,7	11,3	10,0	13,1	11,8	10,5	13,6	12,3	10,9	13,9	12,5	11,2	14,1	12,8	11,4	14,3	13,0	11,7		
3	Schnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	48,4	38,5	27,5	52,8	42,9	30,8	56,7	46,8	33,6	60,0	49,0	35,8	62,2	51,2	38,0	64,9	52,8	39,6		
	S		200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	29,7	25,3	35,2	30,8	25,9	36,9	31,9	26,4	38,5	33,0	27,5	39,6	34,1	28,1	41,8	35,2	29,2		
	_ (a)	Hochsprung	0,81	0,90	0,99	0,77	0,86	0,95	0,72	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81		
	6		Weitsprung	2,52	2,88	3,15	2,34	2,70	3,06	2,25	2,61	2,97	2,16	2,52	2,88	2,07	2,43	2,79	1,89	2,25	2,61		
4	rding	c)	Schleuderball (1 kg)	14,80	17,20	19,20	13,20	16,00	18,40	12,40	15,20	17,60	11,60	14,40	16,80	10,80	13,60	16,00	10,40	13,20	15,60		
	Koo '	۹)	Zielwurf							5 m Ab	stand Kre	eismitte							3 m Ab	ostand Kr	eismitte		
	`	٦)		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
Prüfe	erin/Pri	üfer		Prüfausw	eisnumme	r:										Alte	rsklass	se bitte	marki	ieren		Nr. der Urkunde:	
Nac	hweis	s de	er Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwei	ser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum			Ausgle	ichsbed	ingung					Gesamtpunktzahl	
Varia	ante 1	1: A	bnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
			5 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in r												Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
			erschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma)	bzeichen))										Gruppe	4:							
			00 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																			Frau	en - D I
Gulti	igkeit:	: 1X	im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsener	ipereich			j																

			Deutsches Sportabzeichen für M	lensc	hen m	it Bel	ninder	ung				L	aufze	ttel/P	rüfkar	te für	Fraue	n (75	Jahre	und	älter)		Ab 2018
Nam	ne:									Vorname	e:											Geburtsdatum:	•
Stra										Ort:												PLZ:	
Tele				L						Bronze =	1 Punkt ;						141	- 4 1			(O-ID (20. 00)	
Anz	ahl b	oere	eits erworbener Sportabzeichen:			_ `	O ankrei							ungski	asse:	D I - Eii				erung	(GaB 2	20 - 60)	
				O GdB	O Proth	esen-Pa	ass O G	utachten				Prüfung 0				Jahr de	r letzten	Prüfung		4			
			1					80-84			85-89	U								Schule/	√erein/Eir		
				Dranza	75-79 Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	ab 90 Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung	Bronze 1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unter	rschrift
		a)	3.000 m Lauf	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	27:30	35:45	32:27	29:09								
		b)	10 km Lauf	126:52	113:40	100:28	134:34	121:22	108:10	142:05	128:53	115:41	150:09	136:57	123:45]	
		-1							20	0 m													
	.	C)	Schwimmen	11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04								
	Ausdauer	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21]	
l ' l	Ausc	e)	20 km Radfahren	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45]	
	7	f)	Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253]	
		g)	Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
		h)	Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347								
		i)	Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352								
		a)	Kugelstoßen						2	kg												_	
2	Kraft	u,	ragoistoio	4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75								
_	ᇫ	b)	Standweitsprung	0,81	1,04	1,22	0,81	0,99	1,17	0,77	0,95	1,13	0,72	0,90	1,08								
		c)	Wurfball (200 g)	12,20	14,60	18,10	11,20	13,60	17,10	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10								
	eit	a)	Laufen						30) m													
3	ğ	a)	Ludion	9,1	8,3	7,3	9,7	8,7	7,8	10,5	9,5	8,5	11,4	10,5	9,5								
ľ	Schnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	67,1	55,0	41,8	69,9	57,2	44,0	72,1	58,9	45,7	73,2	60,0	46,8								
	ŭ	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7								
	ے	a)	Hochsprung	0,59	0,68	0,77	0,59	0,68	0,77	0,54	0,63	0,72	0,54	0,59	0,63							1	
	Koordination	b)	Weitsprung	1,62	1,98	2,34	1,44	1,80	2,16	1,17	1,53	1,89	0,99	1,35	1,71								Î
4	ğ	c)	Schleuderball (1 kg)	9,60	12,40	14,80	8,80	11,60	14,00	7,60	10,40	12,80	6,00	8,80	11,20								
	Š	d)	Zielwurf			1		3 m	Abstand	zur Kreisi	mitte	1		1	1								Î
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
	erin/Pr				eisnumme	r:												se bitte	mark	ieren		Nr. der Urkunde:	
			ler Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe	iser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum				ichsbed	lingung					Gesamtpunktzahl	
			Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
			15 min Dauerschwimmen	11											Gruppe		-					Silber (8-10 Punkte)	
_			<12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in r Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma												Gruppe Gruppe		1					Gold (11-12 Punkte)	
			verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	bzeichen)										Gruppe	; 4 .						_	
vail	ante :	J. 1	100 III Niciuci Schwillinen III IIIdx. 4 IIIII			i	1															Eval	ıan ₋ D I

Frauen - D I

Übung i) 3.000 m Lauf i) 10 km Lauf Schwimmen	1		esen-Pa	O ankrei		E	Vorname Ort: Bronze =	1 Punkt ;		2 Punkte				ecitio	A la	اد مناما م		(C 4D 0	Geburtsdatum: PLZ:	
Übung i) 3.000 m Lauf i) 10 km Lauf	O GdB Bronze 1 Pkt.	O Proth 18-19 Silber	esen-Pa			E	Bronze =							eoitia	. A	اد مناما م		C4D 0		
Übung i) 3.000 m Lauf i) 10 km Lauf	O GdB Bronze 1 Pkt.	O Proth 18-19 Silber	esen-Pa											eoitia	A le	ام مدا ما م		C 1D 0	<u> </u>	
Übung i) 3.000 m Lauf i) 10 km Lauf	O GdB Bronze 1 Pkt.	O Proth 18-19 Silber	esen-Pa			ı			De	mnuer									ω εn\	
a) 3.000 m Lauf b) 10 km Lauf	Bronze 1 Pkt.	18-19 Silber		ass OG	utachten	II.						u336. i				enina	erung (Gub 2	0 - 60)	
a) 3.000 m Lauf b) 10 km Lauf	1 Pkt.	Silber	Cold					Jahr der		1			Jahr de	r letzten	Prüfung					
a) 3.000 m Lauf b) 10 km Lauf	1 Pkt.	Silber	Cold						0								Schule/V	erein/Ein		
a) 3.000 m Lauf b) 10 km Lauf	1 Pkt.			-	20-24	0.11	_	25-29	0.11	5	30-34	0.11	5	35-39	0 11	5	40-44	0.11	Erzielte Leistungen	Punkte
)) 10 km Lauf	19:04	_	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, Unter	schrift
		16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	21:49	19:04	16:30	23:06	20:21	17:25	1	i
c) Schwimmen	69:40	63:04	56:28	68:45	62:09	55:00	72:36	65:16	57:12	76:38	67:17	60:19	81:35	72:03	62:31	86:43	76:27	66:11	1	
Schwimmen									80	0 m									1	i
																			1	i
	24:51	21:49	18:42	24:23	21:27	18:04	25:29	22:00	18:42	28:19	23:39	19:48	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28	1	i
7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42	1	i
2) 20 km Radfahren	51:42	46:45	42:21	51:09	46:12	41:15	55:00	48:57	42:54	58:51	51:42	44:33	63:48	55:00	45:39	69:18	57:12	47:51	1	i
Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462	1	i
() Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677	1	i
) Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589	 	i
) Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594		<u> </u>
i) Kugelstoßen									6	kg									1	
nagososon	7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36	1	i
) Standweitsprung	1.89	2.07			2.07			2.03	2.21	1.67		2.12	1.49	1.76	2.03	1.40	1.67	1.94	1	
:) Wurfball (200 g)	30,60	33,80	37,00	29,10	32,30	35,50	27,60	30,80	34,00	26,10	29,30	32,50	24,60	27,80	31,00	23,10	26,30	29,50	1	
								100 m	-			-					50 m			
l) Laufen	17.6	16.1	14.5	17 4	15.8	14.3	17.9		14 6	18.5	16.6	15.0	19.4	17.5	15.6	10.6		8.5	1	
)) 25 m Schwimmen																			1	
<u></u>	22,6	19,8	17,1	22,0	19,3	16,5	23,1	19,8	16,5	24,8	20,4	16,5	26,4	22,0	17,1	29,2	23,7	18,2	1	İ
n) Hochsprung	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,40		1,26			1,26	1,35	1,13	1,22		1,08	1,17	1,26		
b) Weitsprung	4,05	4,32	4,59	3,96	4,23	4,50	3,87	4,14	4,41	3,78	4,05	4,32	3,69	3,96		3,51	3,87	4,23	1	1
c) Schleuderball (1 kg)	25,20	28,80	32,40	26,40	30,40	33,60	26,00	30,00	33,20	24,00	28,00	32,00	22,80	26,80	30,80	22,40	26,40	30,40		1
								•	•	-									1	1
I) ZIEIWUIT	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	1	1
fer:	Prüfauswe	eisnumme	r:										Alte	rsklass	e bitte	marki	eren		Nr. der Urkunde:	
der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwei	iser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum			Ausgle	ichsbed	ingung					Gesamtpunktzahl	
												Gruppe	1:						Bronze (4-7 Punkte)	
: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				
												Gruppe	2:						Silber (8-10 Punkte)	
: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	max. 11 m	in										Gruppe Gruppe							Silber (8-10 Punkte) Gold (11-12 Punkte)	
(i)	Wurfball (200 g) Laufen 25 m Schwimmen 200 m Radfahren mit fliegendem Start Hochsprung Weitsprung Schleuderball (1 kg) Zielwurf ar: der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76 2,03 Wurfball (200 g) 30,60 33,80 37,00 29,10 32,30 35,50 27,60 30,80 34,00 26,10 29,30 32,50 24,60 27,80 31,00 Laufen	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76 2,03 1,40	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76 2,03 1,40 1,67 Wurfball (200 g) 30,60 33,80 37,00 29,10 32,30 35,50 27,60 30,80 34,00 26,10 29,30 32,50 24,60 27,80 31,00 23,10 26,30 26,10 20,10	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76 2,03 1,40 1,67 1,94 Wurfball (200 g) 30,60 33,80 37,00 29,10 32,30 35,50 27,60 30,80 34,00 26,10 29,30 32,50 24,60 27,80 31,00 23,10 26,30 29,50 25,00 25,	Standweitsprung 1,89 2,07 2,25 1,89 2,07 2,25 1,85 2,03 2,21 1,67 1,89 2,12 1,49 1,76 2,03 1,40 1,67 1,94 Wurfball (200 g) 30,60 3,80 3,70 29,10 32,30 35,50 2,760 30,80 34,00 26,10 29,30 32,50 24,60 27,80 31,00 23,10 26,30 29,50 Laufen

		Deutsches Sportabzeichen für M	/lenscl	hen m	it Bel	ninder	ung					Lau	fzette	I/Prüf	karte 1	für Mä	inner	(45-74	4 Jahr	e)		Ab 2018
Nam									Vorname	e:											Geburtsdatum:	
Stras									Ort: Bronze =	4 Donald	0:11	0 D lat	0 - 1 - 1	- 2 D l.d							PLZ:	I
Telet			NIb		/1-:44-	0			sronze =	1 Punkt ;			•			anniti a	o A wood	abind		(CAD 3	0 60)	
Anza	anı ber	reits erworbener Sportabzeichen:		weis üb									ungski	asse: i	D I - Eiı			emma	erung	(Gub 2	:0 - 60)	
			O GdB	O Proth	esen-Pa	iss O G	utachten				r Prüfung				Jahr de	r letzten	Prüfung		4			
		1									0									/erein/Ein		r = .
				45-49		_	50-54			55-59		_	60-64			65-69		_	70-74		Erzielte Leistungen	Punkte
		Übung	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 Hata	
	1	Obung	TTKL.	Z I Kt.	JIKI.	TT Kt.	Z I Kt.	OT KL	TTKL.	ZIKt.	JI KL	TTKL.	ZIKt.	JIKI.	TT Kt.	ZIKt.	JIKL.	TTKL.	ZIKt.	JIK.	Datum, Unter	SCHIII
	a)	3.000 m Lauf	24:23	21:27	18:09	25:40	22:22	19:04	26:13	22:55	19:37	26:57	23:39	20:21	27:30	24:12	20:54	27:52	24:34	21:16		
	b)	10 km Lauf	92:02	80:29	69:51	97:10	84:20	72:03	100:39	87:38	74:26	104:08	90:56	77:44	107:48	94:36	81:24	112:23	99:11	85:59		
	c)	Schwimmen		800 m	1				1	ı	1	1	400 m	ı		ı	ı		I	1		
	_		37:57	30:37	22:44	19:10	15:46	11:50	19:37	16:03	12:28	19:59	16:14	12:33	20:16	16:36	12:39	20:16	16:46	12:45		
	(b g	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	60:23	76:39	68:15	61:57	79:32	70:53	63:32	82:05	72:59	65:06	85:35	75:36	68:15		
1	bs																					
	₹ e)	20 km Radfahren	72:36	60:30	49:30	75:21	62:42	51:09	77:33	64:21	52:15	78:39	66:00	52:48	79:45	66:33	53:21	80:51	67:39	54:27		
	f)	Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380		
	g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578		
	h)	Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490		
	iλ	Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495		
H	- '/	Regelli - Gellere	473	323	370	455	310	301	440	400	545	432	400	320	413	403	312	403	430	400		
	a)	Kugelstoßen		6 kg			1	5	kg		1					4 kg			1	1		
2	Kraft		5,70	6,41	7,13	5,94	6,65	7,60	5,70	6,41	7,13	5,70	6,65	7,60	5,46	6,41	7,13	5,30	6,30	7,00		
_	p)	Standweitsprung	1,31	1,58	1,85	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,17	1,44	1,71	1,13	1,40	1,67		
		Wurfball (200 g)	21,60	24,80	28,00	20,60	23,80	27,00	19,60	22,80	26,00	18,60	21,80	25,00	17,60	20,80	24,00	16,60	19,80	23,00		
		Wandan (200 g)	21,00	21,00	20,00	20,00	20,00	21,00	10,00	22,00			21,00	20,00	11,00	20,00	21,00	10,00	10,00	20,00		
	ত্ a)	Laufen			1				1	1	50	m		1		1	1		1	1		
3	<u></u>		11,0	9,8	8,7	11,3	10,0	9,0	11,6	10,3	9,4	11,9	10,7	9,7	12,3	11,2	10,0	12,9	11,8	10,6		
	Schnelligkeit (q (q (a)	25 m Schwimmen	46,2	35,8	22,6	49,5	38,5	25,3	53,9	40,7	27,5	56,1	42,9	29,7	57,8	44,6	31,4	60,5	47,3	34,1		
	တ် င)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	31,4	25,3	18,7	33,0	26,4	19,8	35,2	27,5	20,4	36,9	28,6	20,9	38,5	29,7	21,5	39,6	31,4	22,0		
	a)	Hochsprung	1,04	1,13	1,22	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,77	0,90	0,99	0,72	0,86	0,95		
	힏	Weitsprung	3,33	3,69	4,05	3,24	3,60	3,96	3,06	3,42	3,78	2,88	3,24	3,60	2,61	2,97	3,33	2,43	2,79	3,24		
4	2						24,80				28,00		22,40		16,00		24,40		19,20			
-		Schleuderball (1 kg)	21,60	25,60	30,00	20,40	24,80	29,20	18,80	23,20	28,00	18,00	22,40	27,20	16,00	20,40	24,40	14,80	19,20	23,20		
	중 q)	Zielwurf							5 m Ab	stand Kre	eismitte							3 m Ab	stand Kr	eismitte		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
Prüfe	rin/Prüfe	er:	Prüfausw	eisnumme	r:										Alte	rsklass	se bitte	marki	ieren		Nr. der Urkunde:	
Nacl	weis o	der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe	iser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum			Ausgle	ichsbed						Gesamtpunktzahl	
Varia	nte 1:	Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe	1:						Bronze (4-7 Punkte)	
Varia	nte 2:	15 min Dauerschwimmen												Gruppe	2:						Silber (8-10 Punkte)	
Varia	nte 3:	<12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in	max. 11 m	nin										Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
Varia	nte 4:	Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma	bzeichen))				-						Gruppe	4:							
		100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																			Mäni	ner - D I
Gülti	gkeit: 1	x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsene	nbereich																		main	

		Deutsches Sportabzeichen für	Mensc	hen m	it Bel	ninder	ung				L	aufze	ttel/Pr	üfkar	te für	Männ	er (75	Jahr	e und	älter)		Ab 201
ame									Vorname	e:											Geburtsdatum:	
trass									Ort:	4 Donald	0:11	0 D	0-14	- 2 D							PLZ:	1
elefo		ereits erworbener Sportabzeichen:	Nool	nweis üb	or (hitto	O ankrou	120p):		Bronze =	1 Punkt					DI-Eiı	eoitia	o Armi	achind	oruna	(CdB 2	0 - 60)	l
IIZai	III DE	ereits erworberier Sportabzeichen.											ungski	asse. I					Turig	(Gub 2	.0 - 00)	
			O GaB	O Proth	esen-Pa	ass O G	utachten				Prüfung 0	1			Janr de	r letzten	Prutung		4			
			-	75-79			80-84			85-89	U		ab 90	<u> </u>					Schule/	/erein/Eir	richtung Erzielte Leistungen	Punkte
			D		0-14	D		0-14	D		0-14	D		0-14	D	Cillera	0-14	D	Silber	0-14	Erzieite Leistungen	Punkte
		Übung	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.	2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unte	rschrift
	a	a) 3.000 m Lauf	28:36	25:18	22:00	29:09	25:51	22:33	30:15	26:57	23:39	32:49	29:31	26:13								
	b	o) 10 km Lauf	118:04	104:52	91:40	124:29	111:17	98:05	132:11	118:59	105:47	140:26	127:14	114:02								
								20	0 m													
		c) Schwimmen	10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25								
ā		d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00								
Ausdaner		e) 20 km Radfahren	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48								
٩	٠,	f) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325								
		g) Kegeln - Asphalt	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512								
	_	n) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	495	457	360	400	440	347	385	424								
	Η,			435			420															
╁	+	i) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429								
	a	a) Kugelstoßen						3	kg													
Kraff		, ,	5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94								
. <u>z</u>	ž k	o) Standweitsprung	1,08	1,35	1,62	1,04	1,31	1,58	0,90	1,17	1,44	0,81	1,08	1,35								
	c	C) Wurfball (200 g)	15,60	18,80	21,50	14,60	17,80	20,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10								
‡iq	110	, , ,						30) m													
ķ	2 2	a) Laufen	7.9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9								
3 2		D) 25 m Schwimmen		50,1	36,9	64,9	52,8	39,6	65,5	53,9	41,8	66,0	55,0	44,0								
Schnellinkeit	5 -	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	63,3 41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7								
+	_	<u> </u>																				
5	5 e	a) Hochsprung	0,68	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81	0,63	0,72	0,81								
Koordination		b) Weitsprung	2,16	2,61	2,97	1,89	2,34	2,79	1,71	2,16	2,61	1,44	1,89	2,34								
1 1	5 0	C) Schleuderball (1 kg)	12,80	16,80	20,80	11,20	15,20	19,20	9,60	13,20	16,80	8,40	12,00	15,60								
ž	[]	d) Zielwurf		1			3 m	Abstand	zur Kreisr	mitte												
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
üferir	n/Prü	ifer:	Prüfausw	eisnumme	r:										Alte	rsklas	se bitte	mark	ieren		Nr. der Urkunde:	
		der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegw	eiser					Unters	chrift Prü	fer/Arzt -	Datum				ichsbed	ingung					Gesamtpunktzahl	
		: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
		t: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
		: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m ir												Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
		: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimm i: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	auzeichen)		-								Gruppe	; 4:							ner - [

		Deutsches Sportabzeichen für	wensci	nen m	iit Bei	nındei	rung					Lau	zette	I/Prüf	karte i	rur Fr	auen	(18-44	i Janr	e)		Ab 20
ame									Vorname	e:											Geburtsdatum:	
rass									Ort:	4 Dunda	Cillari	0 D.m./-1-		- 2 D							PLZ:	1
elefo		: I bereits erworbener Sportabzeichen:	Nooh	waie üh	or (hitto	O ankrei	izen).	E	Bronze =	i Punkt ;						spitico	Armh	ohinda	rung /	GdB 7	0 - 100)	l .
ıızaı	III k	bereits erworberier Sportabzeichen.	_		_ `								іузкіа	33e. D					iung (Gub /	0 - 100)	
			O Gab	O Protr	iesen-Pa	ass OG	utachten			Jahr der	0				Jahr de	rietzten	Prulung					
				18-19		ī	20-24		1	25-29	•		30-34		1	35-39			Schule/\ 40-44	/erein/Ein	Erzielte Leistungen	Dunk
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Erzieite Leistungen	Punkt
		Übung	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unte	rschrift
		a) 3.000 m Lauf	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) 10 km Lauf	101:36	94:24	87:12	100:12	92:12	85:48	100:12	92:12	85:12	101:00	93:36	85:36	105:12	95:24	85:48	109:36	97:36	86:00		
		c) Schwimmen		1	1		1	1		ı	80) m	1	1	1	1	1		1	ı		
,	a.		28:48	25:24	22:06	28:18	25:00	21:36	30:36	25:18	22:24	34:36	28:24	23:24	38:24	30:42	24:24	40:48	33:12	25:36		
100	Ausdaue	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	76:27	72:36	68:12	73:09	69:18	65:27	73:42	69:51	66:00	74:15	70:24	66:33	77:00	71:30	66:33	80:18	73:42	67:06		
V	Yan:	e) 20 km Radfahren	69:00	62:24	55:48	68:24	61:48	54:36	67:12	60:36	54:00	68:24	61:48	54:36	72:00	63:36	56:24	76:48	66:36	59:24		
	-	f) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
	-	g) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
	-	h) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
+	+	i) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501		
		a) Kugelstoßen					,				4	kg		,								
, ≰			5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85		
Z Z	Nran	b) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32		
	ſ	c) Wurfball (200 g)	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	21,80	23,90	27,40	20,30	22,40	25,90	18,80	20,90	24,40	17,30	19,40	22,90		
T	1					•				100 m	•								50 m	•		
Z S	IIIBKE	a) Laufen	21,8	19,8	18,4	22,2	20,2	18,7	22,7	20,6	19,2	23,5	21,4	19,7	24,5	22,3	20,4	13,2	11,9	10,6		
dud	Schnelligkeit	b) 25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
ù		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0		
١.		a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88		
i ti	Koordination	b) Weitsprung	2,72	2,96	3,20	2,72	2,96	3,20	2,64	2,88	3,12	2,56	2,80	3,04	2,48	2,72	2,96	2,40	2,64	2,88		
ا ا		c) Schleuderball (1 kg)	16,45	18,55	20,30	16,80	18,90	20,65	16,80	18,90	20,65	15,40	17,50	19,25	14,70	16,80	18,55	13,65	15,75	17,50		
3	2	d) Zielwurf	-	1	1	I			7 m Ab	stand Kre	eismitte							5 m Ab	stand Kr	eismitte		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		Prüfer:		eisnumme	r:									_			e bitte	marki	eren		Nr. der Urkunde:	
		eis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungsweg	weiser		1			Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum				chsbed	ingung:					Gesamtpunktzahl	
		e 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
		e 2: 15 min Dauerschwimmen	n may 11	in										Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	-
		e 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m i e 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwim												Gruppe Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	Ь
				,	1	ı								J. appe								

Г		D	eutsches Sportabzeichen für M	ensch	nen m	it Bel	ninde	rung					Lau	fzette	l/Prüf	karte	für Fr	auen	(45-74	4 Jahr	e)		Ab 2018
Nar										Vorname):											Geburtsdatum:	•
	sse									Ort:	4.5	0'''	0.014	0 . 1 . 1	0.0							PLZ:	
-	fon:		ita anyarhanar Chartahaaiahan	Noob	uvojo üb	ar (hitta	O ankra		E	Bronze =	1 Punkt ;						coitiaa	Armh	ohinda	oruna (CAR 7	0 - 100)	
An	anı	bere	eits erworbener Sportabzeichen:				O ankrei							iyskia	SSe. D					arung (Gub /	0 - 100)	
-				O GaB	O Protn	iesen-Pa	ass OG	utacnten			Jahr der	r Prutunç O]			Janr de	r letzten	Prutung		1			
-					45-49			50-54			55-59	U		60-64			65-69			Schule/\ 70-74	/erein/Ein	richtung Erzielte Leistungen	Punkte
				Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Erzieite Leistungen	Punkle
			Übung	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unte	rschrift
		a)	3.000 m Lauf	29:36	25:48	22:36	30:12	26:36	23:00	31:00	27:24	23:48	31:48	28:12	24:36	32:36	29:00	25:24	33:12	29:36	26:00		
		b)	10 km Lauf	114:24	99:48	87:24	117:12	102:36	88:48	120:12	105:48	91:24	123:24	109:00	94:36	126:48	112:24	98:00	131:24	117:00	102:36		
		c)	Schwimmen		800 m									400 m									
	_			42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12		
1	Ausdaue	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12		
Ι.	Aus	e)	20 km Radfahren	80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36		
		f)	Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292		
		g)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
		h)	Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396		
		i)	Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402		
		۵)	Kugelstoßen		4 kg									3 kg									
2	Kraft		rageistoisen	4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40		
1	Ā	b)	Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08		
		c)	Wurfball (200 g)	15,80	17,90	21,40	14,80	16,90	20,40	13,80	15,90	19,40	12,80	14,90	18,40	11,80	13,90	17,40	10,80	12,90	16,40		
	eit	a)	Laufen		1							50	m				1	1					
3	lligk	۵,		13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7		
ľ	Schnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
	S		200 m Radfahren mit fliegendem Start	36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8		
	_		Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
	Koordination	b)	Weitsprung	2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
4	ordin	c)	Schleuderball (1 kg)	12,95	15,05	16,80	11,55	14,00	16,10	10,85	13,30	15,40	10,15	12,60	14,70	9,45	11,90	14,00	9,10	11,55	13,65		
	Ko	d)	Zielwurf		1	Т		1	Т	5 m Ab	stand Kre	eismitte		1	1		1	1	3 m Al	ostand Kre	eismitte		
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
		Prüfe			eisnumme	r:												e bitte	marki	ieren		Nr. der Urkunde:	
_	_		er Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe	iser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum				ichsbed	ingung:					Gesamtpunktzahl	
			bnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
			5 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in n				-								Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
-			erschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma	bzeichen	,		l								Gruppe	· -						I	
var	ante	e o: 1	00 m Kleiderschwimmen in max. 4 min			I	I															Frau	en - D II

		Ľ	eutsches Sportabzeichen für N	lensci	nen m	iit Bei	nınder	ung				Li	autzet	tel/Pr	utkar	te fur	Fraue	en (75	Jahre	und	alter)		Ab 201
am										Vorname): -											Geburtsdatum:	
	se: on:			1						Ort: Bronze =	1 Dunkt	Cilbar =	2 Dunkte	. Cold	- 2 Dunk	to						PLZ:	1
		orc	eits erworbener Sportabzeichen:	Nook	woie üb	or (bitto	O ankrei	120p).		oronze –	I PUIIKL						enitia	Armh	ohind	runa /	GdB 7	0 - 100)	
IIZo	aiii b	Jeie	ens erworberier Sportabzeichen.	1		•					lalan da.			igskia	336. D					i ung (Gub /	0 - 100)	
				O GaB	O Protr	iesen-Pa	ass O G	utachten			Jahr der	0]			Janr de	r letzten	Prulunç]				
					75 70			00.04			85-89	<u> </u>		-h 00						Schule/\	/erein/Ein		Divisités
				Bronze	75-79 Silber	Gold	Bronze	80-84 Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	ab 90 Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unte	rschrift
		a)	3.000 m Lauf	34:12	30:24	27:00	35:36	32:00	28:24	37:12	33:24	30:00	39:00	35:24	31:48								
		b)	10 km Lauf	138:24	124:00	109:36	146:48	132:24	118:00	155:00	140:36	126:12	163:48	149:24	135:00								
										0 m													
		c)	Schwimmen	12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48								
	Ausdauer	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42								
	Ausc	e)	20 km Radfahren	97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00								
		f)	Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
		g)	Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
		h)	Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
		i)	Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336								
		- \	Kunalaka (kan						2	kg													
	Kraft	a)	Kugelstoßen	3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50								
•	ᇫ	b)	Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96								
		c)	Wurfball (200 g)	9,80	11,90	14,90	8,80	10,90	13,90	5,80	7,90	10,90	5,80	7,90	10,90								
Ī	eit	a)	Laufen						30) m		ı											
	ji L	ĺ		10,0	9,0	7,9	10,6	9,5	8,5	11,4	10,3	9,2	12,5	11,4	10,3								
	Schnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8								
		a)	Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
	ation	b)	Weitsprung	1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
ŀ	Koordination	c)	Schleuderball (1 kg)	8,40	10,85	12,95	7,70	10,15	12,25	6,65	9,10	11,20	5,25	7,70	9,80								
	Š	d)	Zielwurf		1	1	I	3 m	Abstand	zur Kreis	mitte	ı		1	ı								
		ĺ		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
	rin/Pr				eisnumme	r:													e mark	ieren		Nr. der Urkunde:	
			er Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe	eiser					Unters	schrift Prü	fer/Arzt -	Datum			_	ichsbed	ingung:					Gesamtpunktzahl	
			bnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe							Bronze (4-7 Punkte)	
			5 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			:12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in i												Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
(18	ınte 4		erschiedene Abzeichen (z.B. Deutsches Schwimma 00 m Kleiderschwimmen in max. 4 min	auzeichen)		1								Gruppe	÷ 4:							

		[Deutsches Sportabzeichen für M	lensch	nen m	it Bel	ninder	rung					Lauf	zette	/Prüfl	karte f	für Mä	nner	(18-4	4 Jahı	re)		Ab 2018
Nam										Vorname) :											Geburtsdatum:	
Stra										Ort:												PLZ:	1
Tele									E	Bronze =	1 Punkt											100)	
Anz	ahl	l ber	eits erworbener Sportabzeichen:	Nach	weis üb	er (bitte	O ankreı	uzen):				Behi	nderui	ngskla	sse: D	II - Ein	seitige	Armb	ehinde	erung (GdB 7	0 - 100)	
				O GdB	O Proth	esen-Pa	ass OG	utachten			Jahr der		J			Jahr de	r letzten	Prüfung					
											2	0								Schule/\	/erein/Ein	richtung	
					18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44		Erzielte Leistungen	Punkte
			n.	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
			Übung	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unte	rschrift
		a)	3.000 m Lauf	20:48	18:24	16:00	20:12	17:48	15:24	20:36	18:12	15:48	22:24	19:24	17:00	23:48	20:48	18:00	25:12	22:12	19:00		
		b)	10 km Lauf	76:00	68:48	61:36	75:00	67:48	60:00	79:12	71:12	62:24	83:36	73:24	65:48	89:00	78:36	68:12	94:36	83:24	72:12		
		5)	TO WIT Eddi	70.00	00.40	01.00	10.00	07.40	00.00	70.12	71.12	•		10.24	00.40	00.00	10.00	00.12	04.00	00.24	12.12		
		c)	Schwimmen		1		1					1 80	0 m	1	1		1		1				
	ЭĽ			27:06	23:48	20:24	26:36	23:24	19:42	27:48	24:00	20:24	30:54	25:48	21:36	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30		
1	daue	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24		
	Ausdaue	e)	20 km Radfahren	56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12		
		f)	Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446		
		g)	Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660		
		h)		495	550		495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572		
			ů ů			605																	
\vdash		i)	Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
		a)	Kugelstoßen		1	1		1				6	kg	1	1								
2	Kraft			6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98		
_	Ķ	b)	Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72		
		c)		27,40	30,20	33,00	25,90	28,70	31,50	24,40	27,20	30,00	22,90	25,70	28,50	21,40	24,20	27,00	19,90	22,70	25,50		
		Ĺ	, J																				
	Schnelligkeit	a)	Laufen		ı		1		1		100 m	ı		ı	ı		ı			50 m	1		
	ligi			19,2	17,5	15,8	19,0	17,3	15,6	19,6	17,8	16,0	20,2	18,1	16,3	21,1	19,1	17,0	11,5	10,4	9,2		
3	nel	b)	25 m Sahujimman	33,6	27,6	21.0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	21.0	22,2	46,2	35,4	22,8		
	Sch	D)	25 m Schwimmen	33,0	27,0	21,0	32,4	20,4	18,0	34,8	27,0	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	40,2	35,4	22,8		
Н		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8		
	_	a)	Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12		
	atior	b)	Weitsprung	3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76		
4	Koordination	c)	Schleuderball (1 kg)	22,05	25,20	28,35	23,10	26,60	29,40	22,75	26,25	29,05	21,00	24,50	28,00	19,95	23,45	26,95	19,60	23,10	26,60		
	600									7 m Ah	stand Kr	eismitte							5 m Ah	ostand Kr	eismitte		
	_	(d)	Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	1	
Prüfe	erin/	/Prüfe	or.		eisnumme		10	10	20	10	13	20	10	10	20		rsklass				20	Nr. der Urkunde:	
			ा. Ier Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe		Cionumine	٠.	1		Unters	chrift Prü	fer/Arzt -	Datum			Ausala	ichsbed		o Ditte	····			Gesamtpunktzahl	1
_	_		Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens				1		Onters	ommt F1U	ISII/AIZL =	Datuili			Gruppe		gang.					Bronze (4-7 Punkte)	
			15 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			<12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in r	max 11 m	in										Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	1
			Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma												Gruppe		-					Cold (11 12 I dilikie)	
_			100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		,		1								appc		·						
vaile		· J.	TOO III NIGIGEISCHWIIIIIICH III HIAA. 4 HIIII			l	I															Mänr	ner - D I

Г		C	eutsches Sportabzeichen für M	ensch	nen m	it Bel	ninde	rung					Lauf	zette	/Prüfl	karte 1	ür Mä	inner	(45-74	4 Jahı	re)		Ab 2018
Nar	ne:									Vorname):											Geburtsdatum:	•
	isse									Ort:						_						PLZ:	
	efon					4.30	0 1		I E	Bronze =	1 Punkt ;						iti	A	المحدث جاحم		CAD 7	0 400\	
An:	zanı	bere	eits erworbener Sportabzeichen:			•	O ankre							ngskia	SSe: D					erung (Gub /	0 - 100)	
				O GdB	O Proth	esen-Pa	ass OG	utachten			Jahr der]			Jahr de	r letzten	Prüfung					
-												0									/erein/Ein		
				D	45-49	0-14	D	50-54	0-1-1	D=====	55-59	0-14	Danas	60-64	0-14	D	65-69	0-14	D	70-74	0-14	Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung	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, Unte	rechrift
-	Π	П	- During																			Datum, Onto	13CHIII
		a)	3.000 m Lauf	26:36	23:24	19:48	28:00	24:24	20:48	28:36	25:00	21:24	29:24	25:48	22:12	30:00	26:24	22:48	30:24	26:48	23:12		
		b)	10 km Lauf	100:24	87:48	76:12	106:00	92:00	78:36	109:48	95:36	81:12	113:36	99:12	84:48	117:36	103:12	88:48	122:36	108:12	93:48		
		~/	To kill Eddi	100.21			100.00	02.00	70.00	100.10	00.00	01.1.2	110.00		00		100.12	00.10	122.00	100.12	00.10		
		c)	Schwimmen		800 m			ı						400 m			1	1					
	١.			41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
	ner	-1\	7 F Low Marketon (NI control NA college)	75.04	00.45	00.00	70.00	70.04	00.45	00.40	74.00	04.54	00.00	74.45	00.00	05.50	70.07	00.40	00.00	70.40	74.00		
1	Ausdaue	a)	7,5 km Walking/Nordic Walking	75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30		
	Αü	e)	20 km Radfahren	79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24		
		f)	Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363		
		g)	Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561		
		h)	Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473		
		i۱	Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479		
-		''	rtegelii - Ochere	455	310	301	440	400	343	402	400	320	413	403	312	403	430	433	332	400	473		
		a)	Kugelstoßen		6 kg			1	5	kg							4 kg						
٦	풀			5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,40	6,08	6,98		
2	Kraft																	•					
		b)	Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48		
		c)	Wurfball (200 g)	18,40	21,20	24,00	17,40	20,20	23,00	16,40	19,20	22,00	15,40	18,20	21,00	14,40	17,20	20,00	13,40	16,20	19,00		
	±											50) m										
	gke	(a)	Laufen																1				
3	i i			12,0	10,7	9,5	12,4	10,9	9,8	12,6	11,3	10,2	13,0	11,6	10,6	13,4	12,2	10,9	14,0	12,8	11,5		
	Schnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
	တိ		200 m Radfahren mit fliegendem Start	34.2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40.2	31,2	22.8	42,0	32,4	23,4	43.2	34.2	24.0		
-		·)	200 m Nadialilen mit lilegendem Start	34,2	21,0	20,4	30,0	20,0	21,0	30,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,0	42,0	32,4	20,4	40,2	J 4 ,∠	24,0		
I	_		Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
	Koordination	b)	Weitsprung	2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
4	inat	/	. 0																				
7	ord	c)	Schleuderball (1 kg)	18,90	22,40	26,25	17,85	21,70	25,55	16,45	20,30	24,50	15,75	19,60	23,80	14,00	17,85	21,35	12,95	16,80	20,30		
	Š	٦/	7:							5 m Ab	stand Kre	eismitte							3 m Al	ostand Kr	eismitte		
1			Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
L	<u> </u>						10	13	20	10	15	20	10	13	20						20		
		Prüfe	er Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwe		eisnumme	F.	1		Unto	schrift Prü	for/Arat	Datum			Aucala	ichsbed		e Ditte	marki	eren		Nr. der Urkunde: Gesamtpunktzahl	
	_		br Schwimmtertigkeit laut DOSB-Prutungswegweitbnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	1961		1	-		onters	ornint PfU	ici/AlZl -	Datum			Gruppe		nigurig:					Bronze (4-7 Punkte)	
			5 min Dauerschwimmen				-								Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in n	nax. 11 m	in		1								Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
			erschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma												Gruppe							` /	
Var	iante	e 5: 1	00 m Kleiderschwimmen in max. 4 min				1															· Mäss	er - D II
0.00				and the second section			1															iviani	164 - D II

		D	eutsches Sportabzeichen für M	ensch	nen m	it Bel	ninder	ung				La	ufzet	tel/Pr	üfkart	e für	Männ	er (75	Jahre	e und	älter)		Ab 2018
Name										Vorname	e:											Geburtsdatum:	
Strass Telefo				1						Ort:	4 December	Cillean	O Donalet		- 2 Dlet							PLZ:	ı
			it	NII-		/ -:44-	0	\		sronze =	1 Punkt ;				= 3 Punkt		ooitiaa	A rmh	ahinda		CAD 7	0 - 100)	
Anza	ını	bere	its erworbener Sportabzeichen:				O ankrei							iyskia	SSe. D					arung (Gub /	J - 100)	
				O GdB	O Proth	iesen-Pa	ass O G	utachten			Jahr der					Jahr de	r letzten	Prüfung					
											2	U			1					Schule/\	/erein/Ein		1
					75-79	0.11	_	80-84		_	85-89	0		ab 90		_	0	0.11		0		Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung	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.	Data de Hata	
	<u> </u>		Obung	I FKL	Z FKL	J FKL	I FKL	Z FKL	J FKL	I FKL	Z FKL	J FKL	I FKL	Z FKL	J FKL	I FKL	Z F KL	J FKL	I FKL	Z FKL	J F KL	Datum, Unter	SCNIIII
		a)	3.000 m Lauf	31:12	27:36	24:00	31:48	28:12	24:36	33:00	29:24	25:48	35:48	32:12	28:36							1	
		L١	40 loo Loof	400.40	444.04	400.00	405.40	404.04	407.00	444.40	400.40	445.04	450.40	400.40	404.04							1	
	ŀ	D)	10 km Lauf	128:48	114:24	100:00	135:48	121:24	107:00	144:12	129:48	115:24	153:12	138:48	124:24							1	
		٥)	Schwimmen						200	0 m												1	
		(۲	Scriwininen	44.40	00.40	07.40	44.04	00.04	07.04	44.04	00.00	07.40	44.40	00.40	00.00							1	
	a l			11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06							1	
4	ă	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	94:47	83:20	79:12	100:39	87:44	79:12	105:36	92:40	83:03	113:02	98:16	88:00							1	
' ?	Ausdauei	٥)	20 km Badfahran	90.24	75.26	61.40	01:12	77:04	62.26	03:00	70:40	66.26	04:40	01.26	60.36							1	
-	₹	e)	20 km Radfahren	89:24	75:36	61:48	91:12	77:24	63:36	93:00	79:48	66:36	94:48	81:36	69:36							1	
		f)	Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308							1	
		۵)	Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495							1	
	-	g)	Regelli - Bollie	440	490	343	432	400	320	419	400	312	403	430	490							1	
		h)	Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407							1	
		i)	Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413							1	
+	_	٠,	rogeni conord	0.0	.20	.02	000	.00			000	.20	000	0.0									
		a)	Kugelstoßen						3	kg												1	
- 1		۵,		5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6.08	4,05	4,73	5,63							1	
2	Kratt			3,10		0,73		3,03				,										1	
	ļ	b)	Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20							1	
		c)	Wurfball (200 g)	12,40	15,20	17,50	11,40	14,20	16,50	8,20	10,60	14,10	8,20	10,60	14,10							1	
П.									00														
1	Ke i	a)	Laufen			1		1	30	m				1	1							1	
2	Ē			8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6							1	
3	Schnelligkeit	L١	05 0	00.0	540	40.0	70.0	57.0	40.0	74.4	50.0	45.0	70.0	00.0	40.0							1	
- 17	Sc	b)	25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0							1	
	"	c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4								
	T	a)	Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72							1	
	-	a)	Tiodiaprung	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,70	0,50	0,04	0,12	0,50	0,04	0,12							1	
- 1	Koordination	b)	Weitsprung	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08							1	
4	Ĕ	c)	Schleuderball (1 kg)	11,20	14,70	18,20	9,80	13,30	16,80	8,40	11,55	14,70	7,35	10,50	13,65							1	
1	٥	٠,	Octiledderball (1 kg)	11,20	14,70	10,20	3,00	10,00	10,00	0,40	11,55	14,70	7,00	10,50	10,00							1	
- 15	8	d)	Zielwurf					3 m	Abstand	zur Kreis	mitte											1	
		۵,	Ziowan	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20							1	
Prüferi	i/D	arista ::		Prüfauswe					_0	.0	.0	_0	.0		0	Alta	reklass	o hitte	marki	oron	ı	Nr. der Urkunde:	
	-				eisnumme	r:	1		Into	obrift Den	for/Arat	Datum			Aucala				illaiKi	eren			
			er Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegwei bnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens	iser		l			Uniters	chrift Prü	ier/Arzt -	Datum			Gruppe	ichsbed	ingung:					Gesamtpunktzahl Bronze (4-7 Punkte)	
			5 min Dauerschwimmen												Gruppe							Silber (8-10 Punkte)	
			3 min Dauerschwimmen 12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in n	nax 11 m	in										Gruppe							Gold (11-12 Punkte)	
			erschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimma			 									Gruppe		 					(11 12 1 ulikie)	
. a.iui			00 m Kleiderschwimmen in max. 4 min		,	 	1								J. appe	•••	<u> </u>					l Männ	