

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2018		
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:		
Strasse:										Ort:										PLZ:		
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>F I - Sehschädigung</b>		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung		
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung		
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	20:21
	b)	10 km Lauf			93:08	86:32	79:56	91:51	84:31	78:39	91:51	84:31	78:06	92:35	85:48	78:28	96:26	87:27	78:39	100:28	89:28	78:50
	c)	Schwimmen			800 m																	
					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
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27
	f)	Kegeln - Asphalt			338	375	413	338	375	413	338	375	413	326	363	399	326	363	399	315	350	385
	g)	Kegeln - Bohle			473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545
	h)	Kegeln - Bowling			419	465	512	419	465	512	419	465	512	405	450	495	405	450	495	392	435	479
i)	Kegeln - Schere			423	470	517	423	470	517	423	470	517	410	455	501	410	455	501	396	440	484	
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43
	b)	Kugelstoßen			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
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50
d)	Standweitsprung			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	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m												50 m					
					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
	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
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			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	
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			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
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe			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
	c)	Schleuderball (1 kg)			21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50
	d)	Zielwurf			7 m Abstand Kreismitte												5 m Abstand Kreismitte					
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
Prüferin/Prüfer:				Prüfausweisnummer:				Altersklasse bitte markieren								Nr. der Urkunde:						
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum								Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen												Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min												Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)					
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)												Gruppe 4:										
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																						

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018		
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:							
Strasse:					Ort:																	
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: F I - Sehschädigung												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
					2 0																	
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.				
Datum, Unterschrift																						
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			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
	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
	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
	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
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			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
	f)	Kegeln - Asphalt			304	338	371	293	325	358	281	313	344	270	300	330	259	288	316	248	275	303
	g)	Kegeln - Bohle			432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446
	h)	Kegeln - Bowling			378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380
i)	Kegeln - Schere			383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385	
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08
	b)	Kugelstoßen			4 kg			3 kg														
					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
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69
d)	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	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																	
					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
	b)	25 m Schwimmen			52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			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	
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72
	b)	Weitsprung aus der Absprungfläche			2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32
	c)	Schleuderball (1 kg)			16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55
	d)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte					
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																						

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018																						
Name:													Vorname:										Geburtsdatum:																						
Strasse:													Ort:										PLZ:																						
Telefon:													Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:													Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>F I - Sehschädigung</b>																						
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																						
																							20																						
																							Jahr der letzten Prüfung																						
																							Schule/Verein/Einrichtung																						
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90									Erzielte Leistungen		Punkte																								
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift																										
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf																					31:21	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											
	c)	Schwimmen																					200 m																						
	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											
	e)	20 km Radfahren (Tandem)																					89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45											
	f)	Kegeln - Asphalt																					236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248											
	g)	Kegeln - Bohle																					351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380											
	h)	Kegeln - Bowling																					297	330	363	284	315	347	270	300	330	257	285	314											
i)	Kegeln - Schere																					302	335	369	288	320	352	275	305	336	261	290	319												
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																					2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95											
	b)	Kugelstoßen																					2 kg																						
c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																					6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08												
d)	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												
3 Schnelligkeit	a)	Laufen																					30 m																						
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 (Tandem)																					42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7												
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand																					0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56											
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe																					1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52											
	c)	Schleuderball (1 kg)																					10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60											
	d)	Zielwurf																					3 m Abstand zur Kreismitte																						
Prüferin/Prüfer:													Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren			Nr. der Urkunde:																			
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser													Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:			Gesamtpunktzahl																			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																							Gruppe 1:			Bronze (4-7 Punkte)																			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																							Gruppe 2:			Silber (8-10 Punkte)																			
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																							Gruppe 3:			Gold (11-12 Punkte)																			
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																							Gruppe 4:																						
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																													
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																													

Frauen - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:					Geburtsdatum:								
Strasse:										Ort:					PLZ:								
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: <b>F I - Sehschädigung</b>								
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.					
Datum, Unterschrift																							
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			19:04	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	
	b)	10 km Lauf			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	
	c)	Schwimmen			800 m																		
			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			
	d)	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	
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			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	
	f)	Kegeln - Asphalt			396	440	484	396	440	484	396	440	484	385	428	470	385	428	470	374	415	457	
	g)	Kegeln - Bohle			540	600	660	540	600	660	581	645	710	527	585	644	527	585	644	513	570	627	
	h)	Kegeln - Bowling			482	535	589	482	535	589	509	565	622	468	520	572	468	520	572	455	505	556	
i)	Kegeln - Schere			486	540	594	486	540	594	513	570	627	473	525	578	473	525	578	459	510	561		
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68	
	b)	Kugelstoßen			6 kg			7,26 kg															
			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			
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52	
d)	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		
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m												50 m						
			17,6	16,1	14,5	17,4	15,8	14,3	17,9	16,3	14,6	18,5	16,6	15,0	19,4	17,5	15,6	10,6	9,6	8,5			
	b)	25 m Schwimmen			33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8	
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			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		
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12	
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe			3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76	
	c)	Schleuderball (1 kg)			28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20	
	d)	Zielwurf			7 m Abstand Kreismitte												5 m Abstand Kreismitte						
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
Prüferin/Prüfer:				Prüfungsnummer:				Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:					
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl					
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens														Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)					
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen														Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)					
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min														Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)					
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)														Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:														
Strasse:					Ort:					PLZ:														
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: <b>F I - Sehschädigung</b>														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
										20										Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a)	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			400 m			400 m			400 m			400 m							
					41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			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		
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			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			362	403	443	351	390	429	340	378	415	329	365	402	317	353	388	306	340	374		
	g)	Kegeln - Bohle			500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
	h)	Kegeln - Bowling			441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457		
i)	Kegeln - Schere			446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
	b)	Kugelstoßen			7,26 kg			6 kg			5 kg			4 kg										
					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	5,70	6,41	7,36		
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
d)	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			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																			
					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		
	b)	25 m Schwimmen			50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			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			
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
	b)	Weitsprung aus der Absprungfläche			2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
	c)	Schleuderball (1 kg)			24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
	d)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte												3 m Abstand Kreismitte							
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>F I - Sehschädigung</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				20			
																				Jahr der letzten Prüfung			
																				Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte					
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	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) 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										
	c) Schwimmen	200 m																					
		11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00										
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48										
	f) Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319										
	g) Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462										
	h) Kegeln - Bowling	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391										
i) Kegeln - Schere	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75										
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																		
		5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09										
d) 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											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		7,9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9										
	b) 25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0										
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7											
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72										
	b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08										
	c) Schleuderball (1 kg)	14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer - F I

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungs-kategorie: <b>F II - Blindheit</b>			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	24:03				
	b) 10 km Lauf	110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10				
	c) Schwimmen	800 m																					
		31:12	27:31	23:56	30:39	27:05	23:24	33:09	27:25	24:16	37:29	30:46	25:21	41:36	33:16	26:26	44:12	35:58	27:44				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03				
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	63:15	57:12	51:09	62:42	56:39	50:03	61:36	55:33	49:30	62:42	56:39	50:03	66:00	58:18	51:42	70:24	61:03	54:27				
	f) Kegeln - Asphalt	293	325	358	293	325	358	293	325	358	281	313	344	281	313	344	270	300	330				
	g) Kegeln - Bohle	428	475	523	428	475	523	428	475	523	414	460	506	414	460	506	401	445	490				
	h) Kegeln - Bowling	374	415	457	374	415	457	374	415	457	360	400	440	360	400	440	347	385	424				
i) Kegeln - Schere	378	420	462	378	420	462	378	420	462	365	405	446	365	405	446	351	390	429					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43				
	b) Kugelstoßen	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				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50				
d) 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					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m																		50 m			
		23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4				
	b) 25 m Schwimmen	38,4	31,2	24,1	37,7	31,2	24,1	39,0	32,5	25,4	42,3	34,5	27,3	46,8	37,7	28,6	52,0	41,0	30,6				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	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					
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,72	0,78	0,85	0,72	0,78	0,85	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,59	0,65	0,72				
	b) Weitsprung aus der Absprungsfläche	2,38	2,59	2,80	2,38	2,59	2,80	2,31	2,52	2,73	2,24	2,45	2,66	2,17	2,38	2,59	2,10	2,31	2,52				
	c) Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte																			5 m Abstand Kreismitte		
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl:	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10				
	b) 10 km Lauf	123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09				
	c) Schwimmen	800 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m						
		45:56	37:42	27:57	23:24	19:30	14:57	24:09	19:56	15:29	24:42	20:16	15:49	25:15	20:29	15:56	25:47	20:54	16:28				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	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				
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	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				
	f) Kegeln - Asphalt	259	288	316	248	275	303	236	263	289	225	250	275	214	238	261	203	225	248				
	g) Kegeln - Bohle	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407	320	355	391				
	h) Kegeln - Bowling	333	370	407	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325				
i) Kegeln - Schere	338	375	413	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330					
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08				
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg						
		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				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69				
d) 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					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8				
	b) 25 m Schwimmen	57,2	45,5	32,5	62,4	50,7	36,4	67,0	55,3	39,7	70,9	57,9	42,3	73,5	60,5	44,9	76,7	62,4	46,8				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	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					
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,59	0,65	0,72	0,55	0,62	0,68	0,52	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59				
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	1,96	2,24	2,45	1,82	2,10	2,38	1,75	2,03	2,31	1,68	1,96	2,24	1,61	1,89	2,17	1,47	1,75	2,03				
	c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte						
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl:	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27										
	b) 10 km Lauf	149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15										
	c) Schwimmen	200 m																					
		13:19	10:50	08:27	13:33	11:03	08:47	13:46	11:22	09:13	13:59	11:35	09:32										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	97:08	85:35	78:14	103:25	89:31	81:23	109:12	94:51	86:06	115:51	100:48	91:21										
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	89:39	77:33	69:18	92:57	82:30	72:03	98:27	88:00	75:54	102:18	91:18	79:45										
	f) Kegeln - Asphalt	191	213	234	180	200	220	169	188	206	158	175	193										
	g) Kegeln - Bohle	306	340	374	293	325	358	279	310	341	266	295	325										
	h) Kegeln - Bowling	252	280	308	239	265	292	225	250	275	212	235	259										
i) Kegeln - Schere	257	285	314	243	270	297	230	255	281	216	240	264											
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95										
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
		4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08										
d) 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											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2										
	b) 25 m Schwimmen	79,3	65,0	49,4	82,6	67,6	52,0	85,2	69,6	54,0	86,5	70,9	55,3										
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	42,9	36,3	30,3	44,6	38,0	31,4	46,2	39,6	33,0	49,0	41,8	34,7											
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,42	0,49	0,55	0,42	0,49	0,55	0,39	0,46	0,52	0,39	0,42	0,46										
	b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,26	1,54	1,82	1,12	1,40	1,68	0,91	1,19	1,47	0,77	1,05	1,33										
	c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl:	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Frauen - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018																		
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																		
Strasse:										Ort:										PLZ:																		
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungs-kategorie: <b>F II - Blindheit</b>																		
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										20										Schule/Verein/Einrichtung																		
										18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte								
										Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35																
		b)	10 km Lauf		82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13																
		c)	Schwimmen		800 m																																	
		d)	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																
		e)	20 km Radfahren (Tandem)		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																
		f)	Kegeln - Asphalt		351	390	429	351	390	429	351	390	429	340	378	415	340	378	415	329	365	402																
		g)	Kegeln - Bohle		495	550	605	495	550	605	581	645	710	482	535	589	482	535	589	468	520	572																
		h)	Kegeln - Bowling		437	485	534	437	485	534	509	565	622	423	470	517	423	470	517	410	455	501																
i)	Kegeln - Schere		441	490	539	441	490	539	513	570	627	428	475	523	428	475	523	414	460	506																		
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68																
		b)	Kugelstoßen		6 kg			7,26 kg																														
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52																
d)	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																		
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		100 m												50 m																					
		b)	25 m Schwimmen		36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	20,2	37,7	29,9	21,5	41,0	31,2	22,1	45,5	34,5	24,1	50,1	38,4	24,7																
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)		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																		
4	Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand		0,85	0,91	0,98	0,85	0,91	1,01	0,85	0,91	0,98	0,85	0,91	0,98	0,81	0,88	0,94	0,78	0,85	0,91																
		b)	Weitsprung aus der Absprungsfläche		3,15	3,36	3,57	3,08	3,29	3,50	3,01	3,22	3,43	2,94	3,15	3,36	2,87	3,08	3,36	2,73	3,01	3,29																
		c)	Zielwurf		7 m Abstand Kreismitte												5 m Abstand Kreismitte																					
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl:																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)																
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																		
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2018			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: F II - Blindheit			
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung			
																				Jahr der letzten Prüfung			
										20										Schule/Verein/Einrichtung			
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte			
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift		
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08				
	b) 10 km Lauf	108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37				
	c) Schwimmen	800 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m						
		44:51	36:11	26:52	22:39	18:38	13:59	23:11	18:58	14:44	23:37	19:11	14:50	23:56	19:37	14:57	23:56	19:49	15:03				
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	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				
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	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	317	353	388	306	340	374	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319				
	g) Kegeln - Bohle	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473				
	h) Kegeln - Bowling	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402				
	i) Kegeln - Schere	401	445	490	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407				
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10				
	b) Kugelstoßen	7,26 kg			6 kg			5 kg			5 kg			4 kg			4 kg						
		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	5,70	6,41	7,36				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52				
d) 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					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5				
	b) 25 m Schwimmen	54,6	42,3	26,7	58,5	45,5	29,9	63,7	48,1	32,5	66,3	50,7	35,1	68,3	52,7	37,1	71,5	55,9	40,3				
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	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					
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,75	0,81	0,88	0,68	0,75	0,81	0,65	0,72	0,78	0,62	0,68	0,75	0,55	0,65	0,72	0,52	0,62	0,68				
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	2,59	2,87	3,15	2,52	2,80	3,08	2,38	2,66	2,94	2,24	2,52	2,80	2,03	2,31	2,59	1,89	2,17	2,52				
	c) Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte						
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20					
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl:	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:			
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung													Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)						Ab 2018							
Name:													Vorname:						Geburtsdatum:							
Strasse:													Ort:						PLZ:							
Telefon:													Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:													Nachweis über (bitte O ankreuzen):						Behinderungsklasse: F II - Blindheit							
													O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten						Jahr der Prüfung							
																			20							
																			Schule/Verein/Einrichtung							
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte							
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift							
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59													
	b) 10 km Lauf	139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46													
	c) Schwimmen	200 m																								
		12:15	09:58	07:55	12:21	10:11	08:01	12:21	10:24	08:20	12:41	10:37	08:47													
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	90:28	79:32	75:36	96:04	83:44	75:36	100:48	88:28	79:17	107:53	93:48	84:00													
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	81:57	69:18	56:39	83:36	70:57	58:18	85:15	73:09	61:03	86:54	74:48	63:48													
	f) Kegeln - Asphalt	250	278	305	239	265	292	227	253	278	216	240	264													
	g) Kegeln - Bohle	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407													
	h) Kegeln - Bowling	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336													
i) Kegeln - Schere	320	355	391	306	340	374	293	325	358	279	310	341														
2 Kraft	a) Medizinball (2 kg)	4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75													
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																					
		5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94													
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09													
d) 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														
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																								
		9,4	8,3	7,4	9,9	9,0	7,8	11,1	10,0	8,7	11,8	10,8	9,4													
	b) 25 m Schwimmen	74,8	59,2	43,6	76,7	62,4	46,8	77,4	63,7	49,4	78,0	65,0	52,0													
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	41,3	32,5	23,7	42,9	34,7	25,3	45,1	36,3	27,0	47,9	39,1	29,7														
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand	0,49	0,59	0,65	0,49	0,55	0,62	0,46	0,52	0,59	0,46	0,52	0,59													
	b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,68	2,03	2,31	1,47	1,82	2,17	1,33	1,68	2,03	1,12	1,47	1,82													
	c) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																								
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20														
Prüferin/Prüfer:													Prüfungsnummer:						Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser													Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum						Ausgleichsbedingung:						Gesamtpunktzahl:	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																			Gruppe 1:						Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																			Gruppe 2:						Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																			Gruppe 3:						Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																			Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																										
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

Männer - F II

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:									
Strasse:					Ort:																			
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung				
					2 0																			
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	24:03		
	b)	10 km Lauf			110:04	102:16	94:28	108:33	99:53	92:57	108:33	99:53	92:18	109:25	101:24	92:44	113:58	103:21	92:57	118:44	105:44	93:10		
	c)	Schwimmen			800 m																			
					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		
	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		
	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			369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424		
	g)	Kegeln - Bohle			540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627		
	h)	Kegeln - Bowling			473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545		
i)	Kegeln - Schere			477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			6,75	7,20	7,88	6,53	7,20	7,65	6,30	6,98	7,65	5,85	6,75	7,43	5,40	6,53	7,43	4,73	6,08	7,43		
	b)	Kugelstoßen			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		
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50		
d)	Standweitsprung			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			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m				
					23,7	21,5	19,9	24,1	21,8	20,3	24,6	22,4	20,8	25,5	23,1	21,3	26,5	24,2	22,1	14,3	12,9	11,4		
	b)	25 m Schwimmen			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		
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			
4 Koordination	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		
	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		
	c)	Schleuderball (1 kg)			21,15	23,85	26,10	21,60	24,30	26,55	21,60	24,30	26,55	19,80	22,50	24,75	18,90	21,60	23,85	17,55	20,25	22,50		
	d)	Zielwurf			7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte				
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:				
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:									
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2018				
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:				
Strasse:										Ort:										PLZ:				
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung</b>				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung				
																				Jahr der letzten Prüfung				
										20										Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			32:04	27:57	24:29	32:43	28:49	24:55	33:35	29:41	25:47	34:27	30:33	26:39	35:19	31:25	27:31	35:58	32:04	28:10		
	b)	10 km Lauf			123:56	108:07	94:41	126:58	111:09	96:12	130:13	114:37	99:01	133:41	118:05	102:29	137:22	121:46	106:10	142:21	126:45	111:09		
	c)	Schwimmen			800 m			400 m			200 m			100 m			50 m							
		42:24	34:48	25:48	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12					
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			83:03	75:54	68:12	85:48	78:06	70:24	88:00	80:18	72:36	90:45	81:57	74:15	92:40	84:09	77:00	97:05	86:54	79:12		
	e)	20 km Radfahren			80:24	70:12	61:48	82:48	73:12	64:12	85:48	75:36	66:36	88:48	78:00	68:24	90:36	79:48	70:12	93:36	82:12	72:36		
	f)	Kegeln - Asphalt			335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341		
	g)	Kegeln - Bohle			500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528		
	h)	Kegeln - Bowling			432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446		
i)	Kegeln - Schere			437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			4,28	5,85	7,20	3,83	5,40	6,98	3,60	5,18	6,75	3,38	4,95	6,53	3,15	4,73	6,30	2,93	4,50	6,08		
	b)	Kugelstoßen			4 kg			3 kg			2 kg			1 kg			0,5 kg							
		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					
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69		
d)	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			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m			30 m			20 m			10 m			5 m							
	15,0	13,4	11,8	15,5	13,9	12,4	16,1	14,6	12,9	16,4	14,8	13,3	16,6	15,1	13,5	16,9	15,3	13,8						
	b)	25 m Schwimmen			52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			36,6	32,4	27,6	38,4	33,6	28,2	40,2	34,8	28,8	42,0	36,0	30,0	43,2	37,2	30,6	45,6	38,4	31,8			
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72		
	b)	Weitsprung			2,24	2,56	2,80	2,08	2,40	2,72	2,00	2,32	2,64	1,92	2,24	2,56	1,84	2,16	2,48	1,68	2,00	2,32		
	c)	Schleuderball (1 kg)			16,65	19,35	21,60	14,85	18,00	20,70	13,95	17,10	19,80	13,05	16,20	18,90	12,15	15,30	18,00	11,70	14,85	17,55		
		5 m Abstand Kreismitte										3 m Abstand Kreismitte												
10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20				
Prüferin/Prüfer:										Prüfausweisnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2018				
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:									
Strasse:					Ort:																			
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																			
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung														
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
										20														
															Schule/Verein/Einrichtung									
Übung		75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte				
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		37:03	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	32:30	42:15	38:21	34:27								
		b)	10 km Lauf		149:56	134:20	118:44	159:02	143:26	127:50	167:55	152:19	136:43	177:27	161:51	146:15								
		c)	Schwimmen		200 m																			
				12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48									
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking		101:45	89:39	81:57	108:21	93:47	85:15	114:24	99:22	90:12	121:22	105:36	95:42								
		e)	20 km Radfahren		97:48	84:36	75:36	101:24	90:00	78:36	107:24	96:00	82:48	111:36	99:36	87:00								
		f)	Kegeln - Asphalt		268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286								
		g)	Kegeln - Bohle		419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462								
		h)	Kegeln - Bowling		351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380								
i)	Kegeln - Schere		356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385										
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)		2,93	4,28	5,85	2,70	4,28	5,63	2,70	4,05	5,40	2,48	3,83	4,95								
		b)	Kugelstoßen		2 kg																			
				4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75									
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)		6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08								
d)	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										
3	Schnelligkeit	a)	Laufen		30 m																			
				10,8	9,8	8,6	11,4	10,3	9,2	12,4	11,2	10,0	13,5	12,4	11,2									
		b)	25 m Schwimmen		73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start		46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8										
4	Koordination	a)	Hochsprung		0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,56								
		b)	Weitsprung		1,44	1,76	2,08	1,28	1,60	1,92	1,04	1,36	1,68	0,88	1,20	1,52								
		c)	Schleuderball (1 kg)		10,80	13,95	16,65	9,90	13,05	15,75	8,55	11,70	14,40	6,75	9,90	12,60								
		d)	Zielwurf		3 m Abstand zur Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:					Prüfausweisnummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gesamtpunktzahl				
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 1:				
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 2:				
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 3:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																				Gruppe 4:				
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Frauen – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2018		
Name:					Vorname:					Geburtsdatum:					PLZ:							
Strasse:					Ort:																	
Telefon:					Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:					Nachweis über (bitte O ankreuzen):					Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung												
					O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein/Einrichtung		
										20												
Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen	Punkte		
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	25:47	22:32	19:30	27:18	24:03	20:35
	b)	10 km Lauf			82:20	74:32	66:44	81:15	73:27	65:00	85:48	77:08	67:36	90:34	79:31	71:17	96:25	85:09	73:53	102:29	90:21	78:13
	c)	Schwimmen			800 m																	
			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		
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			64:21	59:57	55:33	62:42	58:18	53:54	64:21	59:57	55:33	68:45	62:42	56:06	71:30	64:21	58:51	72:36	66:33	59:24
	e)	20 km Radfahren			56:24	51:00	46:12	55:48	50:24	45:00	60:00	53:24	46:48	64:12	56:24	48:36	69:36	60:00	49:48	75:36	62:24	52:12
	f)	Kegeln - Asphalt			428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495
	g)	Kegeln - Bohle			608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710
	h)	Kegeln - Bowling			536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622
i)	Kegeln - Schere			540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627	
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			9,23	9,90	10,58	9,00	9,90	10,58	8,78	9,68	10,58	8,10	9,23	10,35	7,43	8,78	10,13	6,98	8,33	9,68
	b)	Kugelstoßen			6 kg			7,26 kg														
			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		
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52
d)	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	
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m		
			20,8	19,0	17,2	20,5	18,7	16,9	21,2	19,2	17,3	21,8	19,6	17,7	22,9	20,7	18,5	12,5	11,3	10,0		
	b)	25 m Schwimmen			33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	18,6	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8	
4 Koordination	a)	Hochsprung			1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12
	b)	Weitsprung			3,60	3,84	4,08	3,52	3,76	4,00	3,44	3,68	3,92	3,36	3,60	3,84	3,28	3,52	3,84	3,12	3,44	3,76
	c)	Schleuderball (1 kg)			28,35	32,40	36,45	29,70	34,20	37,80	29,25	33,75	37,35	27,00	31,50	36,00	25,65	30,15	34,65	25,20	29,70	34,20
	d)	Zielwurf			7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte		
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
Prüferin/Prüfer:					Prüfungsnummer:					Altersklasse bitte markieren										Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser					Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:					Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens															Gruppe 1:					Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen															Gruppe 2:					Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min															Gruppe 3:					Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)															Gruppe 4:							
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																						

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2018				
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:				
Strasse:										Ort:										PLZ:				
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte														
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung				
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung				
																				20				
																				Jahr der letzten Prüfung				
																				Schule/Verein/Einrichtung				
Übung	45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen	Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift			
1 Ausdauer	a)	3.000 m Lauf			28:49	25:21	21:27	30:20	26:26	22:32	30:59	27:05	23:11	31:51	27:57	24:03	32:30	28:36	24:42	32:56	29:02	25:08		
	b)	10 km Lauf			108:46	95:07	82:33	114:50	99:40	85:09	118:57	103:34	87:58	123:04	107:28	91:52	127:24	111:48	96:12	132:49	117:13	101:37		
	c)	Schwimmen			800 m			400 m			400 m			400 m			400 m							
					41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54		
	d)	7,5 km Walking/Nordic Walking			75:21	68:45	60:30	78:06	70:24	63:15	80:18	71:30	64:54	83:20	74:15	66:33	85:59	76:27	68:12	89:39	79:12	71:30		
	e)	20 km Radfahren			79:12	66:00	54:00	82:12	68:24	55:48	84:36	70:12	57:00	85:48	72:00	57:36	87:00	72:36	58:12	88:12	73:48	59:24		
	f)	Kegeln - Asphalt			394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413		
	g)	Kegeln - Bohle			567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611		
	h)	Kegeln - Bowling			495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523		
i)	Kegeln - Schere			500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528			
2 Kraft	a)	Medizinball (2 kg)			6,30	7,88	9,45	5,85	7,65	9,23	5,40	7,43	9,00	5,18	6,98	8,78	4,73	6,53	8,33	4,50	6,30	8,10		
	b)	Kugelstoßen			7,26 kg			6 kg			5 kg			4 kg										
					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	5,70	6,41	7,36		
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52		
d)	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			
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			50 m																			
					13,0	11,6	10,3	13,4	11,8	10,7	13,7	12,2	11,1	14,0	12,6	11,4	14,6	13,3	11,8	15,2	13,9	12,5		
	b)	25 m Schwimmen			50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2		
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0			
4 Koordination	a)	Hochsprung			0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84		
	b)	Weitsprung			2,96	3,28	3,60	2,88	3,20	3,52	2,72	3,04	3,36	2,56	2,88	3,20	2,32	2,64	2,96	2,16	2,48	2,88		
	c)	Schleuderball (1 kg)			24,30	28,80	33,75	22,95	27,90	32,85	21,15	26,10	31,50	20,25	25,20	30,60	18,00	22,95	27,45	16,65	21,60	26,10		
	d)	Zielwurf			5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte										
				10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl		
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)		
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)		
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)		
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:				
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																								
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																								

Männer – F III

Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2018																					
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																					
Strasse:										Ort:										PLZ:																					
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Nachweis über (bitte O ankreuzen):										Behinderungsklasse: <b>F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung</b>																					
										O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten										Jahr der Prüfung																					
																				20																					
																				Jahr der letzten Prüfung																					
																				Schule/Verein/Einrichtung																					
Übung		75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen		Punkte																						
		Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift																					
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf																			33:48	29:54	26:00	34:27	30:33	26:39	35:45	31:51	27:57	38:47	34:53	30:59								
		b)	10 km Lauf																			139:32	123:56	108:20	147:07	131:31	115:55	156:13	140:37	125:01	165:58	150:22	134:46								
		c)	Schwimmen																			200 m																			
2	Kraft	a)	Medizinball (2 kg)																			4,05	5,85	7,65	3,83	5,63	7,43	3,60	5,40	7,20	3,15	4,95	6,75								
		b)	Kugelstoßen																			4 kg			3 kg																
3	Schnelligkeit	a)	Laufen																			30 m																			
4	Koordination	a)	Hochsprung																			0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72								
		b)	Weitsprung																			1,92	2,32	2,64	1,68	2,08	2,48	1,52	1,92	2,32	1,28	1,68	2,08								
		c)	Schleuderball (1 kg)																			14,40	18,90	23,40	12,60	17,10	21,60	10,80	14,85	18,90	9,45	13,50	17,55								
		d)	Zielwurf																			3 m Abstand zur Kreismitte																			
Prüferin/Prüfer:										Prüfungsnummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																	
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl																	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)																	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)																	
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)																	
Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen)																				Gruppe 4:																					
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																									

Männer – F III