



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



DOSB



DBS-HANDBUCH FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Kinder und Jugendliche
Erwachsene

Gültig ab 1. Januar 2021

Online unter:
www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html

Herausgeber:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Nationale Förderer



| | |
|---|----|
| Vorbemerkung | 2 |
| 1 Einleitung | 3 |
| 2 Voraussetzungen für die Abnahme | 4 |
| 3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung | 5 |
| A = Allgemeine Behinderung | 7 |
| B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) | 7 |
| C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) | 8 |
| D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) | 8 |
| E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) | 9 |
| F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen | 10 |
| G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems <u>mit</u> Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit | 10 |
| H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*innen) | 12 |
| I = Geistige Behinderung | 14 |
| J = Kleinwuchs | 14 |
| 4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen | 15 |
| Ausdauer | 17 |
| Kraft | 18 |
| Schnelligkeit | 19 |
| Koordination | 20 |
| Impressum | 23 |
| Anhang | 24 |
| A Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung | |
| B Leistungskatalog Kinder und Jugendliche – weiblich/männlich Leistungskatalog Erwachsene – Frauen/Männer | |

Vorbemerkung

Liebe Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens,

das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ bildet gemeinsam mit dem Prüfungswegweiser des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) die Grundlage für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung.

Das DBS-Handbuch ist als Ergänzung zum DOSB-Prüfungswegweiser zu verstehen und verantwortet die spezifischen Prüfungsbestimmungen in Theorie und Praxis des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Allgemeingültige Prüfungsbestimmungen lesen Sie bitte im DOSB-Prüfungswegweiser nach.

Für Ihre Arbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung möchten wir Ihnen ebenfalls diese Veröffentlichungen empfehlen:



Broschüre KOMPAKT



Infolyer in Alltags- und Leichter Sprache



Insbesondere die Broschüre KOMPAKT enthält hilfreiche Arbeitsmaterialien für Ihre Tätigkeit als Prüfer*in.

Die Arbeitsgruppe "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" bedankt sich für Ihr Engagement.

1 Einleitung

Für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung ist der Deutsche Behindertensportverband (DBS) e. V. mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden zuständig. Seit 1952 gibt es einen Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, der vom DBS entwickelt und fortlaufend angepasst wird.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung bietet eine sportliche Betätigung für alle, die mindestens eine der u. a. Voraussetzungen mit einem Nachweis/Gutachten erfüllen:

- dauernder Grad der Behinderung (GdB) von 20 und mehr
- Endoprothesen¹ oder
- Besuch einer Schule mit entsprechendem Förderschwerpunkt bzw. Einrichtung für Menschen mit Behinderung (z. B. Werkstatt).

Durch das Deutsche Sportabzeichen sollen Menschen mit Behinderung eine vielseitige Leistungsfähigkeit erwerben, Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und zu einer regelmäßigen Sportaktivität motiviert werden. Mit der Erfüllung der einzelnen Bedingungen werden ein gutes Maß an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination bewiesen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung unterscheidet sich in der Systematik und den grundlegenden Prüfungsbestimmungen nicht von den Bedingungen für Menschen ohne Behinderung:

Gemeinsamkeiten in der Theorie

- Ehrenzeichen (Auszeichnung) für vielseitige Leistungsfähigkeit für Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) und Erwachsene (ab 18 Jahren) mit Ordenscharakter.
- Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist keine Voraussetzung.
- Drei Leistungsstufen: Bronze, Silber und Gold.
- „Ausweis Prüfer*in“ (mit Zusatzvermerk MmB, Menschen mit Behinderung) ist zur Abnahme erforderlich.
- Identische Verleihmethode und Urkunde.

Gemeinsamkeiten in der Praxis

- Vier Disziplingruppen der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Aus jeder Gruppe muss je eine Leistungsanforderung erfolgreich (mindestens in Bronze) absolviert werden.
- Nachweis der Schwimmfertigkeit ist verpflichtend.

¹ Endoprothese: (Total-) bzw. (Teil-)Gelenkersatz, der dauerhaft im Körper verbleibt (z. B. Hüft-, Schulter- oder Knieendoprothese).

Für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens empfiehlt sich eine gezielte ganzheitliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es von Sportvereinen und Sportabzeichen-Treffs angeboten wird.

Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung sind nachfolgend in diesem DBS-Handbuch beschrieben. Sie wurden vom DBS im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt.

Beratungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung übernehmen die Beauftragten und Ansprechpersonen der DBS-Landesverbände:

www.dbs-npc.de/dsa-beauftragte.html.

2 Voraussetzungen für die Abnahme

- 2.1 Jede*r Prüfer*in, der*die im Besitz eines gültigen „Ausweis Prüfer*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ist, ist berechtigt, Prüfungen abzunehmen. Diese Prüfer*innen werden durch die Landesbehindertensportverbände ausgebildet. Durch die Landessportbünde bzw. deren Untergliederungen wird der bestehende „Ausweis Prüfer*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) ergänzt und ausgestellt.
- 2.2 Grundlage zur Abnahme von Prüfungen sind der DOSB-Prüfungswegweiser und das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“. Die disziplinspezifischen Wettkampffregeln des DBS und der Sportfachverbände sind bereits in dieses DBS-Handbuch eingearbeitet.
- 2.3 Menschen mit Behinderung müssen sich in jedem Kalenderjahr entscheiden, ob sie unter den DOSB-Bedingungen (Menschen ohne Behinderung) oder den DBS-Bedingungen (Menschen mit Behinderung) starten. **Leistungsanforderungen aus den Bedingungen dürfen nicht gemischt werden.**
- 2.4 Bewerber*innen für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung müssen sich ebenso wie Menschen ohne Behinderung ausweisen, z. B. durch einen Personalausweis oder Reisepass.
- 2.5 Menschen mit Behinderung können beim Deutschen Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung an den Start gehen, nachdem der Nachweis über die Behinderung erbracht ist. Der*die Prüfer*in oder ein Arzt*Ärztin muss in der Prüfkarte den entsprechenden Nachweis durch einen Vermerk bestätigen.
- 2.6 Der GdB von mindestens 20 ist durch die Vorlage eines gültigen Bescheides der zuständigen Verwaltungsbehörde (z. B. Landesamt, Landesverwaltungsamt, Landesversorgungsamt) oder einer Berufsgenossenschaft (BG) nachzuweisen.
- 2.7 Liegt kein gültiger Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde oder einer Berufsgenossenschaft vor, so sind die medizinischen Gutachten vom zuständigen Landesbehin-

dertensportarzt*ärztin zu überprüfen und zu bestätigen. Erst dann kann der*die Bewerber*in zugelassen werden.

- 2.8 Endoprothesenträger*innen müssen durch Vorlage eines Endoprothesenpasses, wenn kein GdB vorliegt, die Behinderung dokumentieren.
- 2.9 Soweit keine „Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ (siehe Anhang A) zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung vorgelegt wird, ist zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung nicht möglich bei:
- einer Herzerkrankung bzw.
 - allen Erkrankungen, die mit akuten Schüben einhergehen.
- 2.10 Bei Menschen mit Behinderung (z. B. geistiger Behinderung) ist es ebenfalls möglich, den Nachweis der Behinderung durch ein Gutachten der Schule oder Einrichtung (z. B. Werkstatt) zu erbringen. Zudem kann die DBS-Klassifizierungsskala bei Menschen mit geistiger Behinderung als Nachweis herangezogen werden.
- 2.11 **Der Nachweis über den Schwerbehindertenausweis und über ärztliche Atteste ist nicht möglich**, da diese keine Informationen über die spezifische Behinderung und die Zusammensetzung des GdB beinhalten.
- 2.12 Die Einteilung in die Behinderungsklassen mit den entsprechenden Untergruppen erfolgt nach den Bestimmungen in Kapitel 3.

3 Einteilung in Behinderungsklassen nach funktioneller Beeinträchtigung

- 3.1 Die vorliegende Einteilung ist spezifisch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erarbeitet worden und soll Menschen mit Behinderung faire Ausgangsbedingungen zur Teilnahme ermöglichen.
- 3.2 Die Einteilung in die Behinderungsklasse mit Untergruppe kann durch eine*n Prüfer*in oder eine*n Arzt*Ärztin nach den festgelegten Voraussetzungen für die Abnahme (s. Punkt 2) erfolgen. Eine vorherige Rücksprache mit dem*der Arzt*Ärztin über die individuelle Eignung zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird grundsätzlich empfohlen.
- 3.3 **Die Einteilung in die Behinderungsklasse erfolgt jedes Kalenderjahr**, da eine Beeinträchtigung sich verbessern/verschlechtern und z. B. zu einer Änderung des Grades der Behinderung (GdB) führen kann.
- 3.4 Bei Mehrfachbehinderung steht für die Einteilung die schwerste Behinderung im Vordergrund. Beispiel Nr. 1: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der

Nichtgebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I. Beispiel Nr. 2: Autismus (A) und starke Sehbehinderung (5/50) (F II) = Behinderungsklasse FII.

- 3.5 Ist diese Einteilung nicht möglich, kann in Ausnahmefällen mit Bezug zur sportlichen Leistung eine Aufteilung in zwei Behinderungsklassen erfolgen. Beispiel: Einseitige Unterschenkelamputation (B I) und Behinderung der Gebrauchshand (D I) = Behinderungsklasse B I (bei Laufdisziplinen) + D I (bei Wurfdisziplinen).
- 3.6 Bei Menschen mit einer Endoprothese sind die Leistungsgruppen aus den Behinderungsklassen der Bein- oder Armbehinderung unter Beachtung der Regelungen im DOSB-Prüfungswegweiser festzulegen (siehe Prüfungswegweiser „Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen“). Eine Einteilung erfolgt ohne Nachweis eines Grades der Behinderung immer in die jeweilige Untergruppe I.
- 3.7 Übersicht der zehn Behinderungsklassen mit Untergruppen und Erläuterungen:



A = Allgemeine Behinderung



B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen B I und B II



C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung) mit Untergruppen C I und C II



D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen D I und D II



E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung) mit Untergruppen E I und E II



F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen mit Untergruppen F I, F II und F III



G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit mit Untergruppen G I, G II, G III



H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*innen) mit Untergruppen H I, H II, H III und H IV



I = Geistige Behinderung



J = Kleinwuchs

Behinderungsklasse A = Allgemeine Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Behinderungen einzuordnen, die sich nicht auf eine erkennbare Funktionsbeeinträchtigung der oberen oder unteren Gliedmaßen (Arme/Beine) beziehen oder den Behinderungsklassen B bis J nicht eindeutig zuzuordnen sind.

Beispiele:

- *Innere Erkrankungen wie z. B. Krebs, Diabetes, Asthma*
- *Gravierende Funktionsbeeinträchtigungen der Wirbelsäule ohne neurologische Ausfälle*
- *Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung (weitere Einschränkung bzw. Ausfall von Sinnesorganen siehe Behinderungsklasse F)*
- *Lernbehinderung*
- *Autismus*
- *Psychische Erkrankungen*

Behinderungsklasse B = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe B I

Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Sprunggelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung oder Instabilität oder Versteifung des Kniegelenkes*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Hüftgelenkes bis zur Versteifung*
- *Teillähmung der unteren Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Nerven (komplette Lähmung s. u.) Beinverkürzung ab 4,1 cm – ausgeglichen durch orthopädisches Schuhwerk*
- *Teilverlust des Fußes, mindestens aller 5 Zehen*
- *Unterschenkelverlust*
- *Chronische Knochenentzündungen der unteren Gliedmaße mit Fistelung*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße vom Kniegelenk abwärts*
- *Sonstige Behinderung einer unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe B II

Einseitige Behinderung an der unteren Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Lähmung der unteren Gliedmaße ggf. inklusive Ausfall der Rumpfnerven*

- *Oberschenkelverlust bis einschließlich Mitnahme des Hüftkopfes*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaße oberhalb des Kniegelenkes*
- *Sonstige einseitige Behinderung der unteren Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen unteren Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe C I

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen der großen Gelenke*
- *Beidseitige erhebliche Bewegungseinschränkung der Sprunggelenke bis hin zur Versteifung*
- *Beidseitige Lähmung der unteren Gliedmaßen durch Ausfall eines oder mehrerer Beinnerven (komplette Beinlähmung s. u.)*
- *Teilverlust beider Füße, mindestens Verlust aller Zehen beiderseits*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Beinbehinderung im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe C II

Beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Kniegelenke bis zur Versteifung*
- *Hochgradige Bewegungseinschränkung beider Hüftgelenke bis zur Versteifung*
- *Kombination von hochgradigen Bewegungseinschränkungen der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Unterschenkelverlust und beidseitige höhere Gliedmaßenverluste (Rollstuhlfahrer/innen siehe Behinderungsklasse H)*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) der unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den unteren Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse D = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaße herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe D I

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger*in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Endoprothese des Schulter-, Ellbogen- oder Handgelenkes (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung eines Schultergelenkes bis zur Versteifung*
- *Erhebliche Bewegungseinschränkung des Ellenbogengelenkes bis zur Versteifung*
- *Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall eines oder mehrerer Armnerven (komplette Lähmung des Armnervengeflechtes s. u.)*
- *Versteifung des Handgelenkes*
- *Verkürzung der oberen Gliedmaße um mehr als ein Viertel der normalen Länge*
- *Verlust oder völlige Gebrauchsunfähigkeit mehrerer Langfinger mit gestörter Greiffunktion der Hand oder Verlust des Daumens im Grundgelenk*
- *Unterarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße unterhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige Behinderung an einer oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe D II

Einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Komplette Lähmung der oberen Gliedmaße durch Ausfall des Armnervengeflechtes*
- *Oberarmverlust*
- *Angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) einer oberen Gliedmaße oberhalb des Ellbogengelenkes*
- *Sonstige einseitige Behinderung an der oberen Gliedmaße im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse E = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

Es wird nur der Grad der Behinderung (GdB) der betroffenen oberen Gliedmaßen herangezogen. Eine Erhöhung des GdB aus anderen Gründen bleibt, wenn keine Funktionsbeeinträchtigung dadurch vorliegt, unberücksichtigt.

Untergruppe E I

Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 20 bis 60** oder Endoprothesenträger/in ohne GdB mit Nachweis durch Endoprothesenpass.

Beispiele:

- *Beidseitige Endoprothesen an den oberen Gliedmaßen (Endoprothesen an den Fingern bleiben unberücksichtigt)*

- *Erhebliche Bewegungseinschränkung großer Gelenke der oberen Gliedmaßen beidseits bis zur Versteifung*
- *Verlust von 2 Langfingern an beiden Händen oder beider Daumen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Untergruppe E II

Beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen mit einem **GdB 70 bis 100**.

Beispiele:

- *Kombinierte hochgradige Bewegungseinschränkungen mehrerer Gelenke beidseits bis zur Versteifung*
- *Beidseitiger Ausfall der Armnerven mit einhergehender Lähmung*
- *Verlust aller Finger beider Hände und/oder höherer Bereiche der oberen Gliedmaßen*
- *Beidseitige angeborene Fehlbildungen (Dysmelie) an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*
- *Sonstige beidseitige Behinderung an den oberen Gliedmaßen im Rahmen des o. g. GdB*

Behinderungsklasse F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen

Untergruppe F I

SehSchädigung: Fähigkeit vorhanden, Gegenstände oder Umrisse bis zu einem Sehvermögen von bis zu einschließlich 6/60 zu erkennen und/oder eine Gesichtsfeldeinschränkung von einem Radius bis ausschließlich 20 Grad.

Untergruppe F II

Blindheit: Keine Lichtempfindung auf beiden Augen bis zur Lichtempfindung, ohne Erkennen von Gegenständen oder Umrissen jeder Richtung und jeder Entfernung. Kein Fingerzählen möglich.

Untergruppe F III

Schwerhörigkeit oder Gehörlosigkeit mit zusätzlicher Gleichgewichtsstörung.

Schwerhörige oder Gehörlose ohne Gleichgewichtsstörung werden in die Behinderungsklasse A eingruppiert.

Behinderungsklasse G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

Menschen in dieser Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie sind geh-/stehfähig beim Sporttreiben, ggf. mit Unterstützung von Hilfsmitteln, wie z. B. Gehhilfen.

Untergruppe G I

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang² und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an den unteren Gliedmaßen mit asymmetrischem Gang und ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G II

Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Funktionell inkomplette Querschnittlähmung mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Zerebrale Bewegungsstörung einer Körperseite mit deutlich asymmetrischem Gang und normale Funktionen der nichtbetroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen auf eine Körperseite oder an den unteren Gliedmaßen mit geringer Funktionseinschränkung des Oberkörpers*

Untergruppe G III

Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes sowie der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Zerebrale Bewegungsstörung mit deutlicher Funktionseinschränkung einer Körperseite und zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite*
- *Zerebrale Bewegungsstörung am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Auswirkungen an einer Körperseite mit zusätzlicher Funktionseinschränkung der nicht betroffenen Körperseite oder am ganzen Körper, wobei die unteren Gliedmaßen deutlich stärker betroffen sind als die oberen Gliedmaßen*

² asymmetrischer Gang: zahlreiche Darstellungsformen (z. B. starkes Hochheben oder Nachziehen eines Beines)

Anmerkung: Menschen mit einer *geringen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit und mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers* sowie (umgekehrt) *mit einer erheblichen Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers* haben keine eigene Untergruppe erhalten. Diese Formen sind im Sport eher selten und werden beim Deutschen Sportabzeichen über das Festsetzen von Ausgleichsbedingungen geregelt (siehe Pkt. 4.8).

Behinderungsklasse H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer/in)

Menschen in dieser Klasse haben eine nachgewiesene Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems. Sie nutzen beim Sporttreiben einen Rollstuhl. In diese Klasse fallen ebenso andere schwere Behinderungen der unteren Extremitäten, die eine Rollstuhlnutzung zum Sporttreiben notwendig machen.

Untergruppe H I

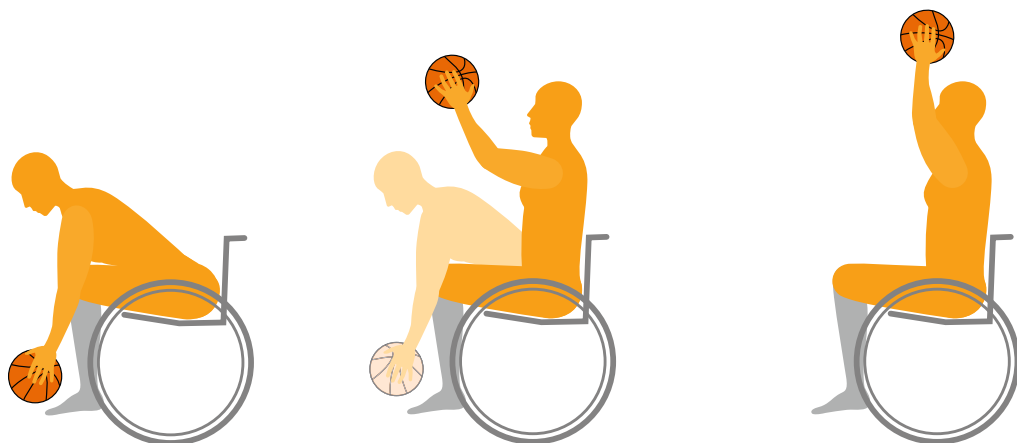
Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit, ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen, im Folgenden Oberkörper genannt.

Beispiele:

- *Querschnittlähmung ohne Einschränkung der Funktionen des Oberkörpers (Paraplegie unterhalb L1)*
- *Verlust oder Fehlbildung bei den unteren Gliedmaßen*
- *Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Funktionseinschränkung des Oberkörpers (z.B. beinbetonte MS, Cerebralparese, Hemiparese)*

Funktionstest Ballaufnahme:

*Ein Ball kann mit überwiegend gestreckten Armen frei aus Fußhöhe aufgenommen und bis über den Kopf hochgehoben werden, der*die Sportler*in hat volle Rumpfstabilität (H I).*



Untergruppe H II

Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit Funktionseinschränkung des Rumpfes.

Beispiele:

- Querschnittlähmung ohne Geh-/Stehfähigkeit und mit Funktionseinschränkung des Rumpfes (Paraplegie T1-T12)
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Funktionseinschränkung des Rumpfes (z.B. MS, Cerebralparese, leichte Tetraparese, Hemiplegie).

Funktionstest Ballaufnahme:

Aufheben des Balles aus Fußhöhe ist nicht oder nur mit Abstützen auf Hand oder Unterarm möglich. Die Rumpfstabilität der Sportler*innen ist deutlich eingeschränkt (H II).



Untergruppe H III

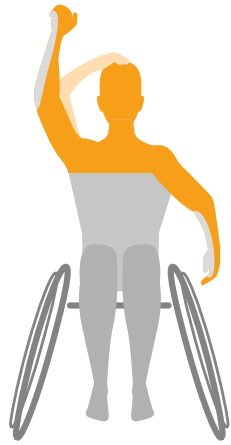
Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit starker Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen: Trizepsfunktion und funktionelle Streck- und Beugemuskulatur der Handgelenke vorhanden.

Beispiele:

- Querschnittlähmung im Bereich der unteren Halswirbelsäule (Tetraplegie C6-C7).
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes und teilweise Funktionsverlust der oberen Gliedmaßen (z.B. MS, Cerebralparese, Tetraparese, Hemiparese).
- Sonderfall: Kleinwuchs mit erheblicher Bewegungseinschränkung der unteren Gliedmaßen (Rollstuhlfahrer*in).

Funktionstest Armstrecken:

Hand auf den Kopf legen. Aus dieser Stellung kann der Arm nach oben gestreckt werden (Test mit rechts und links durchführen).



H III: Armstreckung möglich



H IV: Keine Armstreckung

Untergruppe H IV

Keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit mit sehr starker Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen: Keine Trizepsfunktion.

Beispiele:

- Querschnittlähmung im Bereich der oberen Halswirbelsäule (Tetraplegie oberhalb C6).
- Sonstige Schädigungen des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit erheblicher Funktionseinschränkung des Rumpfes und teilweise Funktionsverlust der oberen Gliedmaßen (z.B. MS, Cerebralparese, Tetraparese, Hemiparese).

Test Armstrecken:

Hand auf den Kopf legen (siehe Grafik H III). Aus dieser Stellung kann der Arm nicht nach oben gestreckt werden.

Behinderungsklasse I = Geistige Behinderung

In diese Behinderungsklasse sind alle Formen einer geistigen Behinderung einzuordnen.

Behinderungsklasse J = Kleinwuchs

In diese Behinderungsklasse sind alle Formen von Kleinwuchs einzuordnen. Kleinwüchsige, die einen Rollstuhl nutzen, sind der Behinderungsklasse H3 zuzuordnen.

4 Prüfungsbestimmungen und Hinweise zu den sportpraktischen Disziplinen

4.1 Die nachfolgende Übersicht zeigt, welche Disziplinen im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam abgelegt werden können bzw. welche nur für die eine oder andere Zielgruppe möglich ist.

ACHTUNG: Die Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (siehe Prüfungswegweiser DOSB). Menschen mit bzw. ohne Behinderung können nicht vom Nachweis der Schwimmfertigkeit befreit werden.

| AUSDAUER  | |
|--|---|
| Disziplin | |
| Alle | Lauf / Rollstuhl / Langstrecke |
| | Schwimmen Langstrecke |
| | Walking / Nordic Walking |
| | Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Langstrecke |
| MmB | Kegeln |

| KRAFT  | |
|---|---|
| Disziplin | |
| Alle | Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene) |
| | Kugelstoßen |
| | Standweitsprung |
| | Schlagball / Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder) |
| MmB | Keulenweitwurf |
| | Fußballweitschuss |
| | Kugelstoßen (r + l) |
| | Volleyballweitschlag |
| MoB | Steinstoßen (nur Erwachsene) |
| | Gerätturnen |

| SCHNELLIGKEIT  | |
|---|---|
| Disziplin | |
| Alle | Lauf / Rollstuhl / Kurzstrecke |
| | Schwimmen Kurzstrecke |
| | Radfahren / Dreirad / Tandem / Handbike Kurzstrecke |
| MmB | Gehen |
| MoB | Gerätturnen |

| KOORDINATION  | |
|--|------------------------------|
| Disziplin | |
| Alle | Hochsprung |
| | Weitsprung |
| | Schleuderball |
| | Drehwurf (nur Kinder) |
| MmB | Zielwerfen |
| | Geschicklichkeitsgehen |
| | Rollstuhlparcours |
| MoB | Seilsprung |
| | Gerätturnen |
| | Zonenweitsprung (nur Kinder) |

● Alle ● MmB = Menschen mit Behinderung ● MoB = Menschen ohne Behinderung

- 4.2 Die Leistungswerte wurden in Zusammenarbeit mit DBS-Fachleuten aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen ermittelt. Die Werte des DOSB wurden dabei als Grundlage genommen und mittels Faktoren auf die Leistungswerte für Menschen mit Behinderung übertragen und entsprechend der einzelnen Behinderungsklassen und Untergruppen angepasst. Die behinderungsspezifischen Disziplinen im Bereich der Koordination sind in der AG Sportabzeichen erarbeitet worden.
- 4.3 Die Anerkennung von Leistungen beim Volkslauf (10 km), Radfahren (5, 10, 20 km), Walking/Nordic Walking (7,5 km), den Bundesjugendspielen und den sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen – vom DOSB jährlich neu herausgegeben) erfolgt nach den Bestimmungen des DOSB-Prüfungswegweisers und sind dort auch niedergeschrieben.
- 4.4 Ein Vergleich mit den Bundesjugendspielen bzw. Jugend trainiert für Paralympics kann aufgrund der unterschiedlichen Systematiken nicht gezogen werden.
- 4.5 Die Leistungsanforderungen für Menschen mit und ohne Behinderung sind auf der digitalen Plattform www.deutsches-sportabzeichen.de mit PC, Tablet oder Smartphone abrufbar. Zudem können dort auch die Sportabzeichen-Treffs gefunden und Leistungserfassungen und -analysen genutzt werden.
- 4.6 Die Leistungsanforderungen für die Behinderungsklassen H I bis H IV (Rollstuhlfahrer*innen) sind so berechnet, dass sie mit einem Alltagsrollstuhl erreicht werden können. Die Nutzung von Sportrollstühlen ist erlaubt. Prüfungen im Rollstuhl-/Handbikefahren dürfen nur ohne elektrische Antriebshilfen durchgeführt werden.
- 4.7 Bei allen Prüfungen im Radfahren ist die Radart beliebig, jedoch dürfen keine E-Bikes/ Pedelecs mit elektrischen Antriebshilfen (Motor) verwendet werden.
- 4.8 Endoprothesenträger*innen sind – wie im DOSB-Prüfungswegweiser festgelegt – von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung) ausgeschlossen, ebenso vom Kugelstoßen mit Angleitern und der Drehtechnik beim Schleuderball.
- 4.9 In absoluten Ausnahmefällen können von dem*der Prüfer*in oder dem*der Arzt*Ärztin sogenannte Ausgleichsbedingungen festgesetzt werden, wenn (1) keine alternative Disziplin aus einer anderen Bereichsgruppe durchgeführt werden kann bzw. (2) die Leistungsfähigkeit (insb. im Bereich Ausdauer) notwendige Anpassungen nötig macht. Ausgleichsbedingungen werden nach folgenden Gesichtspunkten ausgewählt:
Schwimmfertigkeit muss nachgewiesen werden
- | | |
|--------------------------|---|
| Gruppe 1 (Ausdauer) | - austauschbar gegen gleichwertige, messbare Ausdauerleistung |
| Gruppe 2 (Kraft) | - austauschbar gegen eine Kraftübung |
| Gruppe 3 (Schnelligkeit) | - austauschbar gegen eine Schnellkraftübung |
| Gruppe 4 (Koordination) | - austauschbar gegen eine Geschicklichkeitsübung, |

Fallbeispiel 1: Menschen mit schweren Herz- oder Lungenfunktionsschäden, die nicht näher differenziert sind, werden in die allgemeine Behinderungsklasse (A) eingeteilt. Diese Erkrankung kann zu einer erheblichen Leistungseinschränkung im Bereich der Ausdauer führen. Hier kann die Streckenlänge im Bereich Ausdauer entsprechend halbiert werden.

Fallbeispiel 2: Ein 35-jähriger Mann hat aufgrund von schweren Hautverbrennungen einen GdB von 50. In der Behinderungsklasse A wurde in Absprache zwischen dem Landesbeauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung und dem Arzt festgelegt, dass die Ausdauerschwimmstrecke von 800 m auf 400 m verkürzt wird. Ein längerer Aufenthalt im Wasser könnte bei der verbrannten Haut zu weiteren Hautschädigungen führen.

Hinweis: Da bei einer Halbierung von Streckenlängen von z. B. 800 m auf 400 m grundsätzlich eine höhere Geschwindigkeit möglich ist, sollten die Zeiten für Menschen mit Behinderung für Bronze, Silber und Gold nicht halbiert werden, sondern 45% der DBS-Ausgangswerte betragen (DBS-Ausgangswert mal 0,45).

- 4.10 Auch die behinderungsspezifischen Bedarfe (z. B. Barrierefreiheit und Zugänglichkeit des Sportgeländes und der Räumlichkeiten) müssen bei der Durchführung überprüft und berücksichtigt werden.

Ausdauer

4.11 Lauf

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitperson laufen. In der Behinderungsklasse H gibt es das Rollstuhlfahren. Beim Start müssen alle Räder des Rollstuhls hinter der Startlinie stehen. Das Dauerrollstuhlfahren kann mit Arm- oder Beintrieb durchgeführt werden.

In der Behinderungsklasse I ist im Kinder-/Jugendbereich der Dauerlauf als Wandern/Walking möglich. Erwachsene haben in den Behinderungsklassen B, C, G I, G II, I und J unterschiedliche Walking-Distanzen.

4.12 Schwimmen

Das Dauerschwimmen ist für die Behinderungsklassen G III, H III, H IV, I und J möglich. Erwachsene schwimmen in den Behinderungsklassen G III und H III und H IV kürzere Strecken.

4.13 Radfahren

Das Radfahren kann mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden. Unterschiedliche Streckenlängen gibt es bei den Behinderungsklassen B, C, G, H, I und J.

4.14 Kegeln

Jeweils 100 Kugeln in die Vollen bis 64 Jahren in 45 Minuten, ab 65 Jahren in 55 Minuten. Kinder und Jugendliche werfen ohne Zeitlimit und mit einer Jugendkugel.

Kegelarten sind Classic (Asphalt), Bohle oder Schere – je nach Region. Eine Variante des Kegeln ist Bowling.

Kraft

4.15 Kugelstoßen

Im Kugelstoßen wurden die Kugelgewichte entsprechend nach Alter und Behinderung angepasst. Eine weitere Möglichkeit ist das Kugelstoßen mit dem rechten und linken Arm und das anschließende Zusammenrechnen der Leistungen. Rollstuhlfahrer*innen müssen beim Kugelstoßen mit allen Rädern hinter dem Balken bleiben, die Innenkante des Balkens darf von den Rädern oder der Fußraste berührt werden.

4.16 Medizinballwurf

Das Gewicht beim Medizinballwurf beträgt für Kinder/Jugendliche und die Behinderungsklasse J 1 kg.

4.17 Keulenweitwurf

Der Keulenweitwurf ist nur für die Behinderungsklassen G (Erwachsene) und H möglich. Die Regelung ist identisch zum Schlagball/Wurfball, wobei das Wurfgerät eine Keule (mind. 160 g) ist.

4.18 Wurfball

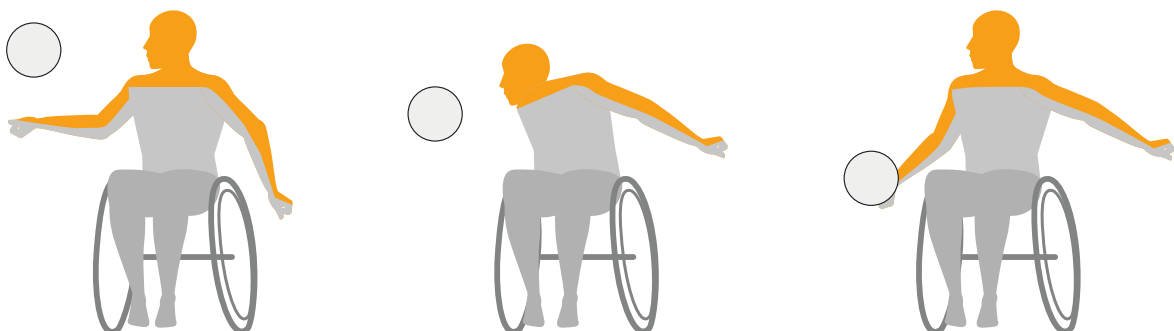
Neben Kindern und Jugendlichen ist der Wurfball in der Behinderungsklasse H für Erwachsene möglich. Rollstuhlfahrer*innen müssen beim Wurf mit allen Rädern hinter der Abwurflinie bleiben. Zur Bewertung der Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Bodenkontakts des Balls zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

4.19 Fußballweitschuss

Der Fußballweitschuss ist nur für die Behinderungsklasse E möglich. Beim Fußballweitschuss wird der Fußball mit dem Fuß über eine ebene Fläche geschossen. Der Ball wird ohne Anlauf aus dem Stand geschossen. Es wird die Entfernung vom Abstoßpunkt bis zum Liegenbleiben des Balles gemessen.

4.20 Volleyballweitschlag

Der Volleyballweitschlag/-wurf ist nur in den Behinderungsklassen H III und H IV (Rollstuhlfahrer*innen mit Behinderung der oberen Extremitäten) möglich. Der Volleyball wird aus dem Stand mit der Hand über eine ebene Fläche geschlagen oder geworfen, entweder direkt oder indirekt nach Aufprellen. Der Volleyball darf von einer Hilfsperson zum Schlagen gehalten oder auch geprellt werden. Die Bewertung ist identisch zum Wurfball.



Schnelligkeit

4.21 Lauf

Menschen in der Klasse F II müssen, in der Klasse F I können mit einer Begleitung laufen. In den Behinderungsklassen H gibt es das Rollstuhlfahren, welches mit Arm- und/oder Bein-antrieb durchgeführt werden kann. Beim Start müssen alle Räder des Rollstuhls hinter der Startlinie stehen.

4.22 Gehen

Gehen ist nur in der Behinderungsklasse B I und II (einseitige Beinbehinderung) und C I und II (doppelseitige Beinbehinderung) möglich.

4.23 Radfahren

Das Radfahren kann neben dem Zweirad mit dem Dreirad, Handbike oder Tandem durchgeführt werden.

Koordination

4.24 Weitsprung aus der Absprungfläche

Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer breiten Absprungfläche erfolgen. Die Absprungfläche beim Weitsprung beträgt bei der Behinderungsgruppe FI und FII 100 cm (40 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 40 cm). Dieser Bereich sollte vollständig hell hervorgehoben werden. Bei allen anderen Behinderungsgruppen liegt diese bei 80 cm (30 cm + 20 cm [Sprungbalken] + 30 cm).

4.25 Hochsprung

Der Absprung erfolgt für die Behinderungsklasse F II aus dem Stand.

4.26 Geschicklichkeitsgehen

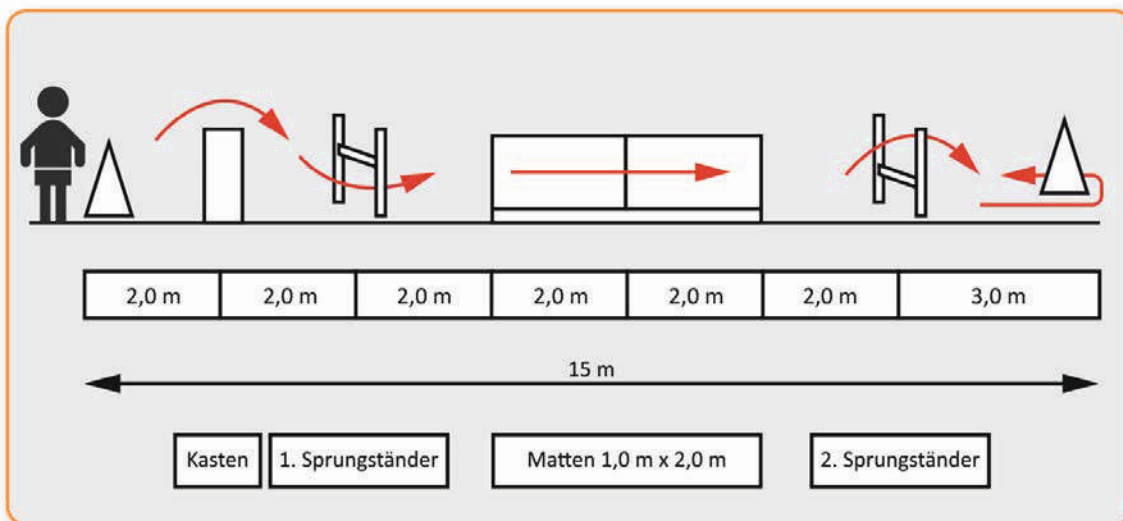


Abb. 1: Geschicklichkeitsgehen

Ausführung: Kasten mit dem ganzen Körper überwinden, unterkriechen der ersten Latte, gehen über die Matten, übersteigen der zweiten Latte, umgehen der Wendemarke, übersteigen der Latte, gehen über die Matten, unterkriechen der Latte, überwinden des Kastens mit dem ganzen Körper. Der Weg zwischen Kriechhindernis – Wendemarke – Kriechhindernis darf nicht im Hüpfelauf zurückgelegt werden. Eine Runde besteht aus hin und zurück.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

| | Höhe des Kastens | Höhe der vorderen Latte | Höhe der hinteren Latte |
|--|------------------|-------------------------|-------------------------|
| Kinder/Jugend – weiblich Frauen (ab 18 Jahre) | 0,90 m hoch | 0,70 m hoch | 0,40 m hoch |
| Kinder/Jugend – männlich Männer (ab 18 Jahre) | 1,10 m hoch | 0,70 m hoch | 0,50 m hoch |

4.27 Rollstuhlparcours

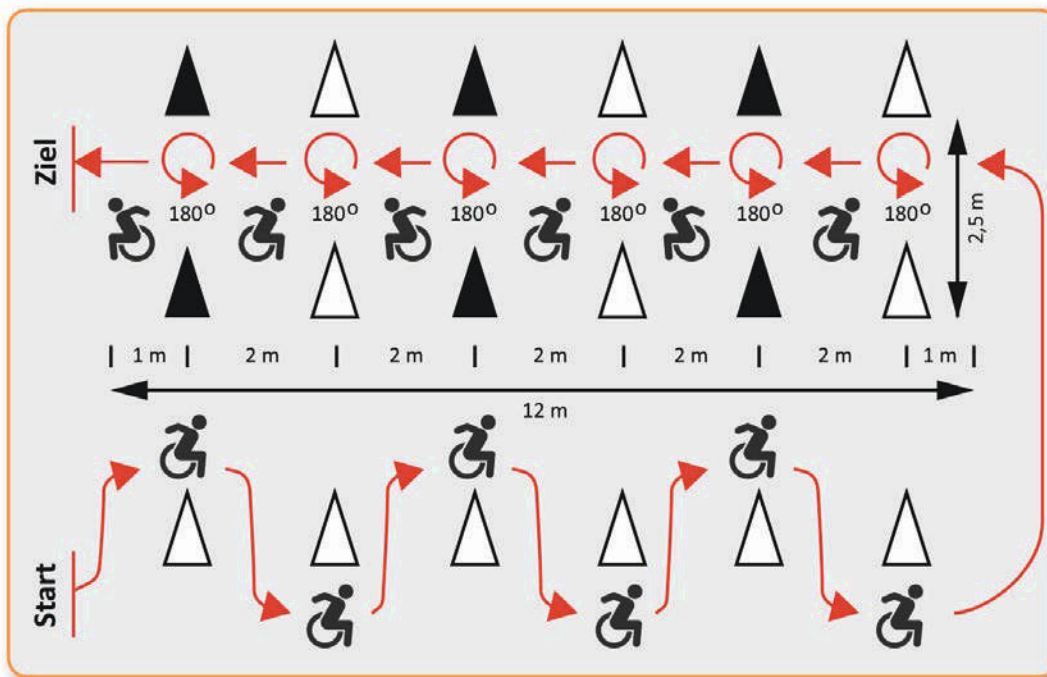


Abb. 2: Rollstuhlparcours

Beim Rollstuhlparcours ist eine Strecke von 12 m zweimal zu absolvieren. Auf der Hinstrecke sollen 6 Hütchen als Slalom durchfahren werden. Ohne Pause geht es auf die Rückstrecke, auf der jeweils 2 Hütchen abwechselnd vor- und rückwärts durchfahren werden müssen. Dabei soll der Übergang von Vorwärts- und Rückwärtsfahren fließend erfolgen. Der gesamte Parcours muss ohne Pause und ohne Berührung der Hütchen absolviert werden. In Ausnahmefällen kann der Abstand der Hütchen auf Rollstuhlbreite +10 cm je Seite vergrößert werden.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

4.28 Zielwurf

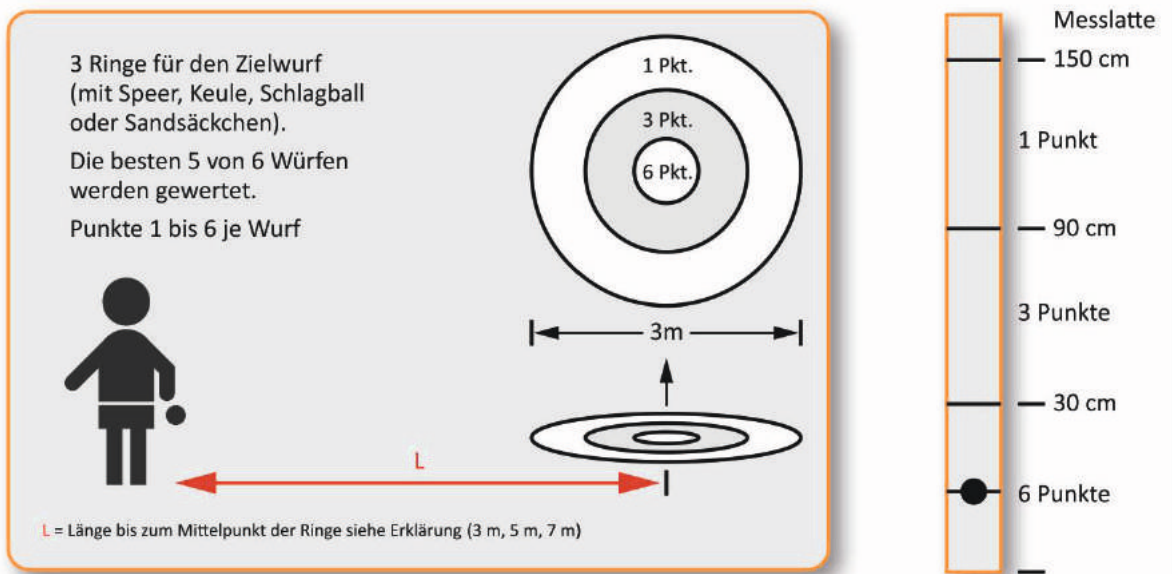


Abb. 3: Zielwurf

Es werden 6 Wüfren absolviert, von denen die besten 5 gewertet werden. Der Zielbereich hat einen Durchmesser von 3 m, aufgeteilt in 3 Ringe zu je 60 cm Abstand. Pro Ring werden von außen nach innen 1, 3 oder 6 Punkte gezählt.

Geworfen wird mit der Keule (ab 160 g, ab 36 cm), dem Schlagball (80 g), dem Speer (Frauen mind. 400 g, Männer mind. 500 g) oder dem Sandsäckchen (mind. 10x15 cm, 120 g). Keulen gibt es in vielen Arten, daher wird keine Vorgabe getroffen, sondern ein Mindestgewicht bzw. eine Mindestgröße angegeben.

Als Zielpunkt zählt die Stelle, an der die Keule, der Schlagball bzw. das Sandsäckchen zuerst den Boden berührt hat bzw. der Speer im Boden stecken bleibt oder eine deutlich sichtbare Einschlagmarkierung hinterlassen hat. Liegt eine Randberührung vor, zählt der höhere Ringwert. Geforderte Ringzahl: siehe unter Behinderungs- und Altersklassen im Leistungskatalog.

Die Entfernung bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt der Kreise und ist für die Altersklassen wie folgt zu verwenden:

- 3 m für die Altersklasse 6 bis 11 sowie 70 und älter
- 5 m für die Altersklasse 12 bis 17 sowie für die Altersklasse 40 bis 69
- 7 m für die Altersklasse 18 bis 39
- In einigen Behinderungsklassen kann es zu Abweichungen bei der Entfernung kommen.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: Bronze (10 Punkte), Silber (15 Punkte) und Gold (20 Punkte)

Informationen zum Kauf eines Zielnetzes können Sie beim DBS-Bundesverband unter den unten angegebenen Kontaktdaten anfragen.

Impressum

Alle Rückfragen sind zu richten an den Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung beim:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell
E-Mail: info@dbs-npc.de

Verantwortlich für Text, Gestaltung und Inhalt dieser Auflage ist die Arbeitsgruppe „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ des Deutschen Behindertensportverbandes mit folgender Besetzung:

Kai Niklas Labinski, DBS
Wolfgang Tenhagen (Leitung), Schleswig-Holstein
Alexandra Pensky, DOSB
Peter Lenz, Niedersachsen
Nele Wiek, Berlin
Robert Strohschein, Sachsen-Anhalt
Heidi Kirste, DRS

Die AG möchte sich bei folgenden Personen bedanken: Priv.-Doz. Dr. med. Roland Thietje, Dr. Vera Jaron, Kirsten Meier, Winnie Timans und die Mitglieder der Kommission Medizin des DBS für die Unterstützung bei medizinischen Fragestellungen und der Einteilung in die Behinderungsklassen; Marion Peters, Bernhard von Welck und Patrick Kromer für die Hinweise zur Erarbeitung der Leistungswerte in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren sowie bei Marie-Louise Bruns für die allgemeine fachliche Begleitung.

Ein ganz herzlicher Dank gilt Heidi Kirste und Peter Richarz vom Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) für die Überarbeitung der Behinderungsklasse H im Jahr 2020.

Copyright: 2020 by Deutscher Behindertensportverband e.V.
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen-Buschbell

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

„Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Herrn/Frau

(Name)

(Adresse)

Stellungnahme des*der behandelnden Arztes*Ärztin

Bei dem*der Sportler*in liegt eine Erkrankung vor, deren Verlauf durch die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen negativ beeinflusst werden könnte.

Es besteht

- eine Herzerkrankung, bzw.
 eine Erkrankung, die mit akuten Schüben einhergeht.

(Bezeichnung der Erkrankung)

Es gelten

- besondere Einschränkungen (z. B. bei der Ausführung bestimmter Bewegungen, Sportarten etc.)

(Bezeichnung der Einschränkung)

Der*Die Sportler*in möchte auf eigenen Wunsch das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Sport ist zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit für die benannte Erkrankung grundsätzlich angezeigt. Der/die Sportler/in wurde auf die besonderen Risiken bei einer Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen, bezogen auf seine/ihre Erkrankung, hingewiesen. Ich habe **den*die Sportler*in darauf aufmerksam gemacht, dass eigenverantwortlich** auf Überforderung und schädigende Einflüsse auf den Körper **zu achten ist**.

Der*Die Sportler*in kann aus ärztlicher Sicht am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

- teilnehmen. nicht teilnehmen mit folgender Begründung:

.....

Erklärung Sportler*in

Ich wurde über meine Eigenverantwortlichkeit und die Risiken der Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen im Hinblick auf die bestehende Erkrankung durch den*die Arzt*Ärztin intensiv und ausreichend informiert und habe die Aufklärung verstanden. Der*die bestätigende Arzt*Ärztin und die am Sportabzeichen beteiligten Institutionen und Personen (z. B. Vereine, Verbände, Übungsleiter*innen, Prüfer*innen) übernehmen keine Haftung für eine evtl. Verschlimmerung meiner Erkrankung durch die Teilnahme.

(Ort, Datum)

.....
Unterschrift Sportler*in zur **Erklärung**

.....
Unterschrift und Stempel des*der behandelnden
Arztes*Ärztin zur **Stellungnahme**

Diese Erklärung gilt über eine **Laufzeit von 12 Monaten ab Ausstellungsdatum**. Nach Ablauf ist diese neu einzureichen. Eine Verschlechterung der bestehenden Erkrankung innerhalb des genannten Zeitraums sind dem*der behandelnden Arzt*Ärztin umgehend mitzuteilen, um ggf. die Teilnahme am Sportabzeichen neu zu bewerten.

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 05:57 | 05:15 | 04:28 | 05:52 | 05:05 | 04:23 | 05:36 | 04:54 | 04:12 | 05:26 | 04:38 | 03:56 | 05:15 | 04:33 | 03:46 | 05:05 | 04:17 | 03:35 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 07:36 | 11:24 | 16:09 | 09:30 | 14:15 | 19:00 | 14:15 | 19:00 | 28:30 | 19:00 | 28:30 | 38:00 | 28:30 | 38:00 | 47:30 | 42:45 | 57:00 | 71:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 09:27 | 08:03 | 06:39 | 08:24 | 07:21 | 06:13 | 07:42 | 06:44 | 05:46 | 15:35 | 13:34 | 11:33 | 13:44 | 12:15 | 10:30 | 12:26 | 11:01 | 09:32 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 28:21 | 25:12 | 22:03 | 53:02 | 45:09 | 37:16 | 47:15 | 41:29 | 35:11 | 39:54 | 34:07 | 29:56 | 34:07 | 29:56 | 26:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 223 | 248 | 272 | 234 | 260 | 286 | 245 | 273 | 300 | 257 | 285 | 314 | 268 | 298 | 327 | 279 | 310 | 341 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 360 | 400 | 440 | 374 | 415 | 457 | 387 | 430 | 473 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,70 | 8,55 | 11,40 | 8,55 | 11,40 | 14,25 | 10,45 | 14,25 | 17,10 | 14,25 | 17,10 | 20,90 | 19,00 | 22,80 | 25,65 | 22,80 | 25,65 | 29,45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 4,51 | 4,99 | 5,46 | 5,23 | 5,70 | 6,18 | 5,46 | 5,94 | 6,41 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,00 | 1,19 | 1,33 | 1,09 | 1,24 | 1,43 | 1,24 | 1,38 | 1,57 | 1,33 | 1,52 | 1,71 | 1,47 | 1,62 | 1,81 | 1,57 | 1,71 | 1,90 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 4,13 | 4,60 | 5,31 | 4,63 | 5,10 | 5,81 | 5,13 | 5,60 | 6,31 | 5,63 | 6,10 | 6,81 | 6,13 | 6,60 | 7,31 | 6,63 | 7,10 | 7,81 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,4 | 7,5 | 6,6 | 7,8 | 6,9 | 6,0 | 11,6 | 10,6 | 9,6 | 11,1 | 10,1 | 8,9 | 19,5 | 17,9 | 16,3 | 18,5 | 17,1 | 15,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 48,8 | 40,4 | 32,0 | 44,1 | 35,7 | 29,4 | 41,0 | 33,1 | 26,8 | 36,8 | 30,5 | 24,7 | 34,7 | 28,9 | 22,6 | 32,0 | 26,8 | 21,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 43,1 | 37,8 | 32,6 | 38,9 | 33,6 | 28,4 | 32,6 | 28,4 | 24,7 | 28,4 | 25,7 | 22,6 | 26,3 | 23,6 | 21,0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,76 | | | | | | 0,86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 0,76 | 0,86 | 0,95 | 0,86 | 0,95 | 1,05 | 0,90 | 1,00 | 1,09 | 1,00 | 1,09 | 1,19 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,79 | 2,07 | 2,36 | 1,99 | 2,27 | 2,56 | 2,19 | 2,47 | 2,76 | 2,66 | 2,95 | 3,23 | 3,04 | 3,33 | 3,61 | 3,23 | 3,52 | 3,80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11 | 14 | 20 | 17 | 20 | 26 | 26 | 29 | 34 | 16,15 | 18,53 | 20,90 | 18,53 | 21,38 | 24,23 | 20,90 | 23,75 | 26,60 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|--|-------|-----------------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------------|--|------|---------------|------|----------------------|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 05:57 | 05:15 | 04:28 | 05:41 | 04:54 | 04:07 | 05:20 | 04:33 | 03:46 | 04:59 | 04:12 | 03:25 | 04:33 | 03:51 | 03:09 | 04:17 | 03:35 | 02:53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 09:30 | 14:15 | 19:00 | 11:24 | 16:09 | 21:51 | 16:09 | 23:45 | 33:15 | 23:45 | 33:15 | 42:45 | 33:15 | 42:45 | 57:00 | 52:15 | 66:30 | 85:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 09:27 | 07:42 | 06:29 | 08:24 | 07:05 | 05:57 | 07:21 | 06:39 | 05:26 | 14:10 | 12:05 | 10:14 | 12:36 | 10:46 | 09:16 | 11:33 | 10:09 | 08:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 27:50 | 24:41 | 21:31 | 50:56 | 43:03 | 35:11 | 45:09 | 38:51 | 33:05 | 33:36 | 29:24 | 25:12 | 28:21 | 24:41 | 21:31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 281 | 313 | 344 | 293 | 325 | 358 | 304 | 338 | 371 | 315 | 350 | 385 | 326 | 363 | 399 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | 491 | 545 | 600 | 504 | 560 | 616 | 518 | 575 | 633 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | 419 | 465 | 512 | 432 | 480 | 528 | 446 | 495 | 545 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11,40 | 14,25 | 16,15 | 16,15 | 19,00 | 21,85 | 19,95 | 23,75 | 26,60 | 24,70 | 28,50 | 31,35 | 28,50 | 32,30 | 35,15 | 32,30 | 36,10 | 39,90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 5,94 | 6,41 | 6,89 | 6,65 | 7,13 | 7,60 | 7,13 | 7,60 | 8,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 10,09 | 10,90 | 11,71 | 11,31 | 12,11 | 12,92 | 12,11 | 12,92 | 13,73 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,09 | 1,28 | 1,43 | 1,24 | 1,43 | 1,57 | 1,43 | 1,62 | 1,76 | 1,62 | 1,81 | 1,95 | 1,81 | 1,95 | 2,14 | 1,95 | 2,09 | 2,28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 6,74 | 7,45 | 8,16 | 7,24 | 7,95 | 8,66 | 7,74 | 8,45 | 9,16 | 8,24 | 8,95 | 9,66 | 8,74 | 9,45 | 10,16 | 9,24 | 9,95 | 10,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,1 | 7,1 | 6,3 | 7,6 | 6,7 | 6,0 | 10,8 | 9,8 | 8,8 | 10,2 | 9,3 | 8,5 | 17,9 | 16,2 | 14,8 | 17,1 | 15,5 | 14,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 48,3 | 39,9 | 31,5 | 43,1 | 34,7 | 27,3 | 37,8 | 30,5 | 23,6 | 34,7 | 28,4 | 22,1 | 32,6 | 26,8 | 21,0 | 31,0 | 25,7 | 20,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | 39,9 | 34,7 | 29,4 | 36,8 | 32,0 | 27,3 | 31,0 | 27,3 | 23,6 | 25,2 | 22,6 | 20,0 | 23,1 | 20,5 | 17,9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | 0,81 | 0,90 | 1,00 | 0,90 | 1,00 | 1,09 | 1,05 | 1,14 | 1,24 | 1,14 | 1,24 | 1,33 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 2,07 | 2,36 | 2,64 | 2,27 | 2,56 | 2,84 | 2,47 | 2,76 | 3,04 | 3,04 | 3,33 | 3,61 | 3,61 | 3,90 | 4,18 | 4,09 | 4,37 | 4,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | | | | | | | | | | Drehwurf | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | 17 | 23 | 20 | 26 | 31 | 31 | 37 | 43 | 18,53 | 22,80 | 26,13 | 22,33 | 26,60 | 30,40 | 26,13 | 30,40 | 34,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--------------|-----------------|--|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--|---------------|--------------|---------------|----------------------|--------------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------------|------------------------|-------|------------------|--|--|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | 21:53 | 19:47 | 17:41 | 21:21 | 19:15 | 17:09 | 21:42 | 19:36 | 17:30 | 22:34 | 20:29 | 18:23 | 23:06 | 21:00 | 18:54 | 23:58 | 21:42 | 19:26 | | |
| | b) | 10 km Lauf | | | 88:54 | 82:36 | 76:18 | 87:40 | 80:41 | 75:04 | 87:40 | 80:41 | 74:33 | 88:23 | 81:54 | 74:54 | 92:03 | 83:29 | 75:04 | 95:54 | 85:24 | 75:15 | | |
| | c) | Schwimmen | | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 25:12 | 22:14 | 19:20 | 24:46 | 21:53 | 18:54 | 26:46 | 22:08 | 19:36 | 30:17 | 24:51 | 20:29 | 33:36 | 26:52 | 21:21 | 35:42 | 29:03 | 22:24 | | |
| | 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 | 63:26 | 73:30 | 68:15 | 63:47 | 76:39 | 70:21 | 64:03 | | |
| | e) | 20 km Radfahren | | | 60:23 | 54:36 | 48:50 | 59:51 | 54:05 | 47:47 | 58:48 | 53:02 | 47:15 | 59:51 | 54:05 | 47:47 | 63:00 | 55:39 | 49:21 | 67:12 | 58:17 | 51:59 | | |
| | 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) | | | 7,13 | 7,60 | 8,31 | 7,13 | 7,60 | 8,31 | 6,65 | 7,36 | 8,08 | 6,18 | 7,13 | 8,08 | 5,70 | 6,89 | 7,84 | 4,99 | 6,41 | 7,84 | | |
| | 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 | | | 1,57 | 1,76 | 1,95 | 1,52 | 1,71 | 1,90 | 1,43 | 1,62 | 1,85 | 1,28 | 1,52 | 1,76 | 1,19 | 1,43 | 1,71 | 1,09 | 1,33 | 1,57 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | |
| | | | | | 19,1 | 17,3 | 16,1 | 19,4 | 17,6 | 16,4 | 19,8 | 18,1 | 16,8 | 20,6 | 18,7 | 17,2 | 21,4 | 19,5 | 17,9 | 11,6 | 10,4 | 9,2 | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | 31,0 | 25,2 | 19,4 | 30,5 | 25,2 | 19,4 | 31,5 | 26,3 | 20,5 | 34,1 | 27,8 | 22,1 | 37,8 | 30,5 | 23,1 | 42,0 | 33,1 | 24,7 | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 25,2 | 23,1 | 20,5 | 25,7 | 23,1 | 20,5 | 26,3 | 23,6 | 21,0 | 27,3 | 24,7 | 22,6 | 28,9 | 25,7 | 23,1 | 30,5 | 26,8 | 23,6 | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | 1,05 | 1,14 | 1,24 | 1,05 | 1,14 | 1,24 | 1,00 | 1,09 | 1,19 | 0,95 | 1,05 | 1,14 | 0,90 | 1,00 | 1,09 | 0,86 | 0,95 | 1,05 | | |
| | b) | Weitsprung | | | 3,23 | 3,52 | 3,80 | 3,23 | 3,52 | 3,80 | 3,14 | 3,42 | 3,71 | 3,04 | 3,33 | 3,61 | 2,95 | 3,23 | 3,52 | 2,85 | 3,14 | 3,42 | | |
| | c) | Schleuderball (1 kg) | | | 22,33 | 25,18 | 27,55 | 22,80 | 25,65 | 28,03 | 22,80 | 25,65 | 28,03 | 20,90 | 23,75 | 26,13 | 19,95 | 22,80 | 25,18 | 18,53 | 21,38 | 23,75 | | |
| | 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: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | 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 - A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|------|---|------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------------------|--|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | 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 | 25:01 | 22:34 | 19:47 | 26:05 | 23:17 | 20:08 | 27:07 | 23:58 | 20:49 | 27:50 | 24:41 | 21:31 | 28:32 | 25:23 | 22:14 | 29:03 | 25:54 | 22:45 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 10 km Lauf | 100:06 | 87:20 | 76:29 | 102:33 | 89:47 | 77:42 | 105:10 | 92:35 | 79:59 | 107:59 | 95:22 | 82:47 | 110:57 | 98:21 | 85:45 | 114:58 | 102:22 | 89:47 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 37:06 | 30:27 | 22:34 | 18:54 | 15:45 | 12:05 | 19:31 | 16:06 | 12:31 | 19:57 | 16:22 | 12:46 | 20:23 | 16:32 | 12:52 | 20:49 | 16:53 | 13:18 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 70:21 | 61:26 | 54:05 | 72:27 | 64:03 | 56:11 | 75:04 | 66:09 | 58:17 | 77:42 | 68:15 | 59:51 | 79:17 | 69:50 | 61:26 | 81:54 | 71:56 | 63:32 | | | | | | | | | | |
| | | 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) | 4,51 | 6,18 | 7,60 | 4,04 | 5,70 | 7,36 | 3,80 | 5,46 | 7,13 | 3,56 | 5,23 | 6,89 | 3,33 | 4,99 | 6,65 | 3,09 | 4,75 | 6,41 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 1,05 | 1,28 | 1,52 | 0,95 | 1,24 | 1,47 | 0,90 | 1,14 | 1,38 | 0,90 | 1,14 | 1,38 | 0,86 | 1,09 | 1,33 | 0,86 | 1,09 | 1,28 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 12,1 | 10,8 | 9,6 | 12,5 | 11,2 | 10,0 | 13,0 | 11,8 | 10,4 | 13,2 | 12,0 | 10,7 | 13,4 | 12,2 | 10,9 | 13,7 | 12,4 | 11,1 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 46,2 | 36,8 | 26,3 | 50,4 | 41,0 | 29,4 | 54,1 | 44,6 | 32,0 | 57,2 | 46,7 | 34,1 | 59,3 | 48,8 | 36,2 | 62,0 | 50,4 | 37,8 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,86 | 0,95 | 1,05 | 0,81 | 0,90 | 1,00 | 0,76 | 0,86 | 0,95 | 0,71 | 0,81 | 0,90 | 0,71 | 0,81 | 0,90 | 0,67 | 0,76 | 0,86 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 2,66 | 3,04 | 3,33 | 2,47 | 2,85 | 3,23 | 2,38 | 2,76 | 3,14 | 2,28 | 2,66 | 3,04 | 2,19 | 2,57 | 2,95 | 2,00 | 2,38 | 2,76 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schleuderball (1 kg) | 17,58 | 20,43 | 22,80 | 15,68 | 19,00 | 21,85 | 14,73 | 18,05 | 20,90 | 13,78 | 17,10 | 19,95 | 12,83 | 16,15 | 19,00 | 12,35 | 15,68 | 18,53 | | | | | | | | | | |
| | | 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 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 - A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----|---|------|----------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | 75-79 | | | 80-81 | | | 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 | | 29:56 | 26:46 | 23:37 | 31:09 | 28:00 | 24:51 | 32:33 | 29:24 | 26:15 | 34:07 | 30:59 | 27:50 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 10 km Lauf | | 121:06 | 108:30 | 95:54 | 128:27 | 115:51 | 103:15 | 135:37 | 123:02 | 110:25 | 143:19 | 130:44 | 118:07 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 10:46 | 08:45 | 06:50 | 10:56 | 08:55 | 07:05 | 11:07 | 09:11 | 07:26 | 11:17 | 09:22 | 07:42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 85:35 | 74:02 | 66:09 | 88:44 | 78:45 | 68:47 | 93:58 | 84:00 | 72:27 | 97:39 | 87:09 | 76:08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | 3,09 | 4,51 | 6,18 | 2,85 | 4,51 | 5,94 | 2,85 | 4,28 | 5,70 | 2,61 | 4,04 | 5,23 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 0,86 | 1,09 | 1,28 | 0,86 | 1,05 | 1,24 | 0,81 | 1,00 | 1,19 | 0,76 | 0,95 | 1,14 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 14,2 | 12,9 | 11,7 | 15,0 | 13,8 | 12,6 | 16,3 | 15,0 | 13,9 | 18,0 | 16,7 | 15,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 64,1 | 52,5 | 39,9 | 66,7 | 54,6 | 42,0 | 68,8 | 56,2 | 43,6 | 69,8 | 57,2 | 44,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | 41,0 | 34,7 | 28,9 | 42,5 | 36,2 | 29,9 | 44,1 | 37,8 | 31,5 | 46,7 | 39,9 | 33,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,62 | 0,71 | 0,81 | 0,62 | 0,71 | 0,81 | 0,57 | 0,67 | 0,76 | 0,52 | 0,57 | 0,62 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | 1,71 | 2,09 | 2,47 | 1,52 | 1,90 | 2,28 | 1,24 | 1,62 | 2,00 | 1,05 | 1,43 | 1,81 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schleuderball (1 kg) | | 11,40 | 14,73 | 17,58 | 10,45 | 13,78 | 16,63 | 9,03 | 12,35 | 15,20 | 7,13 | 10,45 | 13,30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | 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 – A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------|---|--|--|------------------------|-------|---------------|-------|--|-------------|-------|-------|---------------|---------------------------|-------|---------------|-------|-------|----------------------|------------------------|-------|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|---------------------|--|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | | 18:44 | 16:38 | 14:31 | 18:12 | 16:06 | 14:00 | 18:33 | 16:27 | 14:21 | 19:26 | 17:20 | 15:14 | 20:49 | 18:12 | 15:45 | 22:03 | 19:26 | 16:38 | | | | | | | |
| | | b) | 10 km Lauf | | | 66:30 | 60:12 | 53:54 | 65:38 | 59:20 | 52:30 | 69:18 | 62:18 | 54:36 | 73:09 | 64:13 | 57:35 | 77:53 | 68:47 | 59:41 | 82:47 | 72:59 | 63:11 | | | | | | | |
| | | 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 | | | 49:21 | 44:38 | 40:26 | 48:50 | 44:06 | 39:22 | 52:30 | 46:44 | 40:57 | 56:11 | 49:21 | 42:31 | 60:54 | 52:30 | 43:34 | 66:09 | 54:36 | 45:41 | | | | | | | |
| | | 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) | | | 9,74 | 10,45 | 11,16 | 9,74 | 10,69 | 11,40 | 9,26 | 10,21 | 11,16 | 8,55 | 9,74 | 10,93 | 7,84 | 9,26 | 10,69 | 7,36 | 8,79 | 10,21 | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | 6 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 | | | 2,00 | 2,19 | 2,38 | 2,00 | 2,19 | 2,38 | 1,95 | 2,14 | 2,33 | 1,76 | 2,00 | 2,23 | 1,57 | 1,85 | 2,14 | 1,47 | 1,76 | 2,04 | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 29,4 | 24,2 | 18,4 | 28,4 | 23,1 | 16,3 | 30,5 | 24,2 | 17,3 | 33,1 | 25,2 | 17,9 | 36,8 | 27,8 | 19,4 | 40,4 | 31,0 | 20,0 | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 21,5 | 18,9 | 16,3 | 21,0 | 18,4 | 15,8 | 22,1 | 18,9 | 15,8 | 23,6 | 19,4 | 15,8 | 25,2 | 21,0 | 16,3 | 27,8 | 22,6 | 17,3 | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 1,24 | 1,33 | 1,43 | 1,28 | 1,38 | 1,47 | 1,24 | 1,33 | 1,43 | 1,24 | 1,33 | 1,43 | 1,19 | 1,28 | 1,38 | 1,14 | 1,24 | 1,33 | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 4,28 | 4,56 | 4,85 | 4,18 | 4,47 | 4,75 | 4,09 | 4,37 | 4,66 | 3,99 | 4,28 | 4,56 | 3,90 | 4,18 | 4,47 | 3,71 | 4,09 | 4,37 | | | | | | | |
| | | c) | Schleuderball (1 kg) | | | 29,93 | 34,20 | 38,48 | 31,35 | 36,10 | 39,90 | 30,88 | 35,63 | 39,43 | 28,50 | 33,25 | 38,00 | 27,08 | 31,83 | 36,58 | 26,60 | 31,35 | 36,10 | | | | | | | |
| | | d) | Zielwurf | | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand 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 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| abzeichen Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG Bronze | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|---|------|--|------------------------|-------|---------------|-------|--|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|-------|---------------|--------|-------|----------------------|------------------------|-------|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | | 23:17 | 20:29 | 17:20 | 24:30 | 21:21 | 18:12 | 25:01 | 21:53 | 18:44 | 25:44 | 22:34 | 19:26 | 26:15 | 23:06 | 19:57 | 26:36 | 23:27 | 20:18 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 10 km Lauf | | | 87:51 | 76:50 | 66:41 | 92:45 | 80:30 | 68:47 | 96:04 | 83:39 | 71:03 | 99:24 | 86:48 | 74:12 | 102:54 | 90:18 | 77:42 | 107:17 | 94:40 | 82:05 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 36:13 | 29:13 | 21:42 | 18:17 | 15:03 | 11:17 | 18:44 | 15:19 | 11:54 | 19:05 | 15:29 | 11:59 | 19:20 | 15:50 | 12:05 | 19:20 | 16:01 | 12:10 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | 69:18 | 57:45 | 47:15 | 71:56 | 59:51 | 48:50 | 74:02 | 61:26 | 49:53 | 75:04 | 63:00 | 50:24 | 76:08 | 63:32 | 50:56 | 77:11 | 64:34 | 51:59 | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | | 6,65 | 8,31 | 9,98 | 6,18 | 8,08 | 9,74 | 5,70 | 7,84 | 9,50 | 5,46 | 7,36 | 9,26 | 4,99 | 6,89 | 8,79 | 4,75 | 6,65 | 8,55 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | 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 | 5,40 | 6,30 | 7,00 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 9,18 | 10,71 | 11,90 | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | 1,38 | 1,66 | 1,95 | 1,33 | 1,62 | 1,90 | 1,28 | 1,57 | 1,85 | 1,24 | 1,52 | 1,81 | 1,24 | 1,52 | 1,81 | 1,19 | 1,47 | 1,76 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 10,5 | 9,3 | 8,3 | 10,8 | 9,6 | 8,6 | 11,0 | 9,9 | 8,9 | 11,3 | 10,2 | 9,2 | 11,8 | 10,7 | 9,6 | 12,3 | 11,2 | 10,1 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 44,1 | 34,1 | 21,5 | 47,3 | 36,8 | 24,2 | 51,5 | 38,9 | 26,3 | 53,6 | 41,0 | 28,4 | 55,1 | 42,5 | 29,9 | 57,8 | 45,2 | 32,6 | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 29,9 | 24,2 | 17,9 | 31,5 | 25,2 | 18,9 | 33,6 | 26,3 | 19,4 | 35,2 | 27,3 | 20,0 | 36,8 | 28,4 | 20,5 | 37,8 | 29,9 | 21,0 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 1,09 | 1,19 | 1,28 | 1,00 | 1,09 | 1,19 | 0,95 | 1,05 | 1,14 | 0,90 | 1,00 | 1,09 | 0,81 | 0,95 | 1,05 | 0,76 | 0,90 | 1,00 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 3,52 | 3,90 | 4,28 | 3,42 | 3,80 | 4,18 | 3,23 | 3,61 | 3,99 | 3,04 | 3,42 | 3,80 | 2,76 | 3,14 | 3,52 | 2,57 | 2,95 | 3,33 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schleuderball (1 kg) | | | 25,65 | 30,40 | 35,63 | 24,23 | 29,45 | 34,68 | 22,33 | 27,55 | 33,25 | 21,38 | 26,60 | 32,30 | 19,00 | 24,23 | 28,98 | 17,58 | 22,80 | 27,55 | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | | 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 - A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|---------------------|------------------|--------------------------|---------------------|--|--|--|---------|--|
| 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: A - Allgemeine Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 3.000 m Lauf | 27:18 | 24:09 | 21:00 | 27:50 | 24:41 | 21:31 | 28:52 | 25:44 | 22:34 | 31:19 | 28:10 | 25:01 | | | | | | | | |
| | b) 10 km Lauf | 112:42 | 100:06 | 87:30 | 118:50 | 106:13 | 93:38 | 126:11 | 113:35 | 100:59 | 134:03 | 121:27 | 108:51 | | | | | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:53 | 08:03 | 06:23 | 09:59 | 08:13 | 06:29 | 09:59 | 08:24 | 06:44 | 10:14 | 08:34 | 07:05 | | | | | | | | |
| | 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 | 78:14 | 66:09 | 54:05 | 79:48 | 67:44 | 55:39 | 81:23 | 69:50 | 58:17 | 82:57 | 71:24 | 60:54 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Asphalt | 326 | 363 | 399 | 315 | 350 | 385 | 304 | 338 | 371 | 293 | 325 | 358 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bohle | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Bowling | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | | | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 4,28 | 6,18 | 8,08 | 4,04 | 5,94 | 7,84 | 3,80 | 5,70 | 7,60 | 3,33 | 5,23 | 7,13 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,30 | 6,18 | 6,90 | 5,23 | 5,94 | 6,89 | 4,75 | 5,70 | 6,41 | 4,28 | 4,99 | 5,94 | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 9,01 | 10,50 | 11,72 | 8,88 | 10,09 | 11,71 | 8,08 | 9,69 | 10,90 | 7,27 | 8,48 | 10,09 | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,14 | 1,43 | 1,71 | 1,09 | 1,38 | 1,66 | 0,95 | 1,24 | 1,52 | 0,86 | 1,14 | 1,43 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12,8 | 11,8 | 10,6 | 13,7 | 12,6 | 11,4 | 14,8 | 13,8 | 12,6 | 16,3 | 15,2 | 14,1 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 60,4 | 47,8 | 35,2 | 62,0 | 50,4 | 37,8 | 62,5 | 51,5 | 39,9 | 63,0 | 52,5 | 42,0 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 39,4 | 31,0 | 22,6 | 41,0 | 33,1 | 24,2 | 43,1 | 34,7 | 25,7 | 45,7 | 37,3 | 28,4 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,71 | 0,86 | 0,95 | 0,71 | 0,81 | 0,90 | 0,67 | 0,76 | 0,86 | 0,62 | 0,71 | 0,81 | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 2,28 | 2,76 | 3,14 | 2,00 | 2,47 | 2,95 | 1,81 | 2,28 | 2,76 | 1,52 | 2,00 | 2,47 | | | | | | | | |
| | c) Schleuderball (1 kg) | 15,20 | 19,95 | 24,70 | 13,30 | 18,05 | 22,80 | 11,40 | 15,68 | 19,95 | 9,98 | 14,25 | 18,53 | | | | | | | | |
| | 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: | | | | | 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 – A

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:15 | 06:17 | 05:25 | 06:56 | 06:04 | 05:12 | 06:43 | 05:45 | 04:53 | 06:30 | 05:38 | 04:40 | 06:17 | 05:18 | 04:27 | | | | |
| | b) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 05:36 | 08:24 | 11:54 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:54 | 08:26 | 06:58 | 08:48 | 07:42 | 06:31 | 08:04 | 07:04 | 06:03 | 16:19 | 14:13 | 12:06 | 14:23 | 12:50 | 11:00 | 13:01 | 11:33 | 10:00 | | | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 32:24 | 28:48 | 25:12 | 60:36 | 51:36 | 42:36 | 54:00 | 47:24 | 40:12 | 45:36 | 39:00 | 34:12 | 39:00 | 34:12 | 30:00 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 196 | 218 | 239 | 207 | 230 | 253 | 218 | 243 | 267 | 230 | 255 | 281 | 241 | 268 | 294 | 252 | 280 | 308 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 360 | 400 | 440 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,40 | 8,10 | 10,80 | 8,10 | 10,80 | 13,50 | 9,90 | 13,50 | 16,20 | 13,50 | 16,20 | 19,80 | 18,00 | 21,60 | 24,30 | 21,60 | 24,30 | 27,90 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,28 | 4,73 | 5,18 | 4,95 | 5,40 | 5,85 | 5,18 | 5,63 | 6,08 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | 7,27 | | | | | | 8,03 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 8,80 | 8,80 | 8,80 | 8,42 | 9,18 | 9,95 | 8,80 | 9,56 | 10,33 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,84 | 1,00 | 1,12 | 0,92 | 1,04 | 1,20 | 1,04 | 1,16 | 1,32 | 1,12 | 1,28 | 1,44 | 1,24 | 1,36 | 1,52 | 1,32 | 1,44 | 1,60 | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,75 | 4,20 | 4,88 | 4,25 | 4,70 | 5,38 | 4,75 | 5,20 | 5,88 | 5,25 | 5,70 | 6,38 | 5,75 | 6,20 | 6,88 | 6,25 | 6,70 | 7,38 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 10,4 | 9,2 | 8,2 | 9,6 | 8,6 | 7,4 | 14,3 | 13,1 | 11,8 | 13,8 | 12,5 | 11,1 | 24,2 | 22,1 | 20,2 | 22,9 | 21,2 | 19,5 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 51,2 | 42,4 | 33,6 | 46,2 | 37,4 | 30,8 | 42,9 | 34,7 | 28,1 | 38,5 | 31,9 | 25,9 | 36,3 | 30,3 | 23,7 | 33,6 | 28,1 | 22,0 | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 49,2 | | | | | | 43,2 | | | | | | 37,2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | |
| | 20,8 | 18,5 | 16,4 | 19,2 | 17,2 | 14,8 | 28,6 | 26,3 | 23,7 | 27,6 | 25,0 | 22,1 | 48,4 | 44,2 | 40,3 | 45,8 | 42,4 | 39,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,64 | | | | | | 0,72 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,64 | 1,88 | 2,12 | 1,84 | 2,08 | 2,32 | 2,24 | 2,48 | 2,72 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 2,72 | 2,96 | 3,20 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11 | 14 | 19 | 16 | 19 | 24 | 24 | 27 | 32 | 15,30 | 17,55 | 19,80 | 17,55 | 20,25 | 22,95 | 19,80 | 22,50 | 25,20 | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|-------|--|--|-------|--|--|------|--|--|------|--|--|------|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:02 | 06:04 | 05:06 | 06:36 | 05:38 | 04:40 | 06:10 | 05:12 | 04:14 | 05:38 | 04:46 | 03:54 | 05:18 | 04:27 | 03:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 08:24 | 11:54 | 16:06 | 11:54 | 17:30 | 24:30 | 17:30 | 24:30 | 31:30 | 24:30 | 31:30 | 42:00 | 38:30 | 49:00 | 63:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:54 | 08:04 | 06:47 | 08:48 | 07:25 | 06:14 | 07:42 | 06:58 | 05:41 | 14:51 | 12:39 | 10:44 | 13:12 | 11:17 | 09:43 | 12:06 | 10:38 | 09:10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 31:48 | 28:12 | 24:36 | 58:12 | 49:12 | 40:12 | 51:36 | 44:24 | 37:48 | 38:24 | 33:36 | 28:48 | 32:24 | 28:12 | 24:36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 254 | 283 | 311 | 266 | 295 | 325 | 277 | 308 | 338 | 288 | 320 | 352 | 299 | 333 | 366 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | 491 | 545 | 600 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10,80 | 13,50 | 15,30 | 15,30 | 18,00 | 20,70 | 18,90 | 22,50 | 25,20 | 23,40 | 27,00 | 29,70 | 27,00 | 30,60 | 33,30 | 30,60 | 34,20 | 37,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 5,63 | 6,08 | 6,53 | 6,30 | 6,75 | 7,20 | 6,75 | 7,20 | 7,65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | 9,56 | | | 10,33 | | | 11,09 | | | 10,71 | | | 11,48 | | | 12,24 | | | 13,01 | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,92 | 1,08 | 1,20 | 1,04 | 1,20 | 1,32 | 1,20 | 1,36 | 1,48 | 1,36 | 1,52 | 1,64 | 1,52 | 1,64 | 1,80 | 1,64 | 1,76 | 1,92 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 6,23 | 6,90 | 7,58 | 6,73 | 7,40 | 8,08 | 7,23 | 7,90 | 8,58 | 7,73 | 8,40 | 9,08 | 8,23 | 8,90 | 9,58 | 8,73 | 9,40 | 10,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10,0 | 8,8 | 7,8 | 9,4 | 8,3 | 7,4 | 13,4 | 12,1 | 10,9 | 12,6 | 11,6 | 10,5 | 22,1 | 20,0 | 18,3 | 21,2 | 19,2 | 17,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 50,6 | 41,8 | 33,0 | 45,1 | 36,3 | 28,6 | 39,6 | 31,9 | 24,8 | 36,3 | 29,7 | 23,1 | 34,1 | 28,1 | 22,0 | 32,5 | 27,0 | 20,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,6 | | | | | | 39,6 | | | | | | 33,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20,0 | 17,7 | 15,6 | 18,7 | 16,6 | 14,8 | 26,8 | 24,2 | 21,8 | 25,2 | 23,1 | 21,1 | 44,2 | 40,0 | 36,7 | 42,4 | 38,5 | 35,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,68 | | | 0,76 | | | 0,84 | | | 0,92 | | | 0,88 | | | 0,96 | | | 1,04 | | | 0,96 | | | 1,04 | | | 1,12 | | |
| | b) Weitsprung | 1,68 | 1,92 | 2,16 | 1,88 | 2,12 | 2,36 | 2,08 | 2,32 | 2,56 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 3,04 | 3,28 | 3,52 | 3,44 | 3,68 | 3,92 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | 16 | 22 | 19 | 24 | 30 | 30 | 35 | 41 | 17,55 | 21,60 | 24,75 | 21,15 | 25,20 | 28,80 | 24,75 | 28,80 | 32,85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|------|---|-------|--|-------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|-------|---------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | | 12:17 | 11:07 | 09:56 | 12:00 | 10:49 | 09:38 | 12:12 | 11:01 | 09:50 | 12:41 | 11:30 | 10:19 | 12:59 | 11:48 | 10:37 | 13:28 | 12:12 | 10:55 | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 26:24 | 23:17 | 20:16 | 25:56 | 22:55 | 19:48 | 28:03 | 23:11 | 20:32 | 31:43 | 26:02 | 21:27 | 35:12 | 28:09 | 22:22 | 37:24 | 30:26 | 23:28 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 4 km Walking/Nordic Walking | | 50:02 | 47:31 | 44:38 | 47:53 | 45:22 | 42:50 | 48:14 | 45:43 | 43:12 | 48:36 | 46:05 | 43:30 | 50:24 | 46:48 | 43:44 | 52:34 | 48:14 | 43:55 | | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | | 31:03 | 28:05 | 25:07 | 30:47 | 27:49 | 24:34 | 30:14 | 27:16 | 24:18 | 30:47 | 27:49 | 24:34 | 32:24 | 28:37 | 25:23 | 34:34 | 29:58 | 26:44 | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 331 | 368 | 404 | 331 | 368 | 404 | 320 | 355 | 391 | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | 6,75 | 7,20 | 7,88 | 6,75 | 7,20 | 7,88 | 6,30 | 6,98 | 7,65 | 5,85 | 6,75 | 7,65 | 5,40 | 6,53 | 7,43 | 4,73 | 6,08 | 7,43 | | | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | 9,95 | 10,71 | 11,48 | 9,95 | 10,71 | 11,48 | 9,95 | 10,71 | 11,48 | 9,56 | 10,33 | 11,09 | 9,18 | 9,95 | 10,71 | 8,42 | 9,18 | 9,95 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | 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 | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | |
| d) | Gehen | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 47,3 | 42,9 | 39,8 | 48,1 | 43,7 | 40,6 | 49,1 | 44,7 | 41,6 | 51,0 | 46,3 | 42,6 | 53,0 | 48,4 | 44,2 | 28,6 | 25,7 | 22,9 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | |
| e) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl: | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|------------------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 14:04 | 12:41 | 11:07 | 14:39 | 13:05 | 11:18 | 15:15 | 13:28 | 11:42 | 15:38 | 13:52 | 12:06 | 16:02 | 14:16 | 12:29 | 16:19 | 14:33 | 12:47 | | | | |
| | | b) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 54:22 | 49:41 | 44:38 | 56:10 | 51:07 | 46:05 | 57:36 | 52:34 | 47:31 | 59:24 | 53:38 | 48:36 | 60:40 | 55:05 | 50:24 | 63:32 | 56:53 | 51:50 | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 36:11 | 31:35 | 27:49 | 37:16 | 32:56 | 28:53 | 38:37 | 34:01 | 29:58 | 39:58 | 35:06 | 30:47 | 40:46 | 35:55 | 31:35 | 42:07 | 36:59 | 32:40 | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 410 | 455 | 501 | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,73 | 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 | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,03 | 8,80 | 9,56 | 8,03 | 9,18 | 10,71 | 7,65 | 8,80 | 9,95 | 7,27 | 8,42 | 9,56 | 6,89 | 8,03 | 9,56 | 6,50 | 7,65 | 9,18 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,88 | 1,08 | 1,28 | 0,80 | 1,04 | 1,24 | 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 | 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 29,9 | 26,8 | 23,7 | 30,9 | 27,8 | 24,7 | 32,2 | 29,1 | 25,7 | 32,8 | 29,6 | 26,5 | 33,3 | 30,2 | 27,0 | 33,8 | 30,7 | 27,6 | | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl: | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|---------------|--|----------------------------|-------------|--|------------------------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | | Punkte | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 16:49 | 15:03 | 13:16 | 17:30 | 15:44 | 13:58 | 18:17 | 16:31 | 14:45 | 19:11 | 17:24 | 15:38 | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11:17 | 09:10 | 07:09 | 11:28 | 09:21 | 07:25 | 11:38 | 09:37 | 07:48 | 11:50 | 09:49 | 08:04 | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 66:36 | 58:41 | 53:38 | 70:55 | 61:23 | 55:48 | 74:53 | 65:02 | 59:02 | 79:26 | 69:07 | 62:38 | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 44:01 | 38:04 | 34:01 | 45:38 | 40:30 | 35:22 | 48:20 | 43:12 | 37:16 | 50:13 | 44:49 | 39:09 | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 241 | 268 | 294 | 230 | 255 | 281 | 218 | 243 | 267 | 207 | 230 | 253 | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 3,83 | 4,73 | 5,63 | 3,60 | 4,50 | 5,18 | 3,38 | 4,05 | 4,95 | 2,93 | 3,83 | 4,50 | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,50 | 8,03 | 9,56 | 6,12 | 7,65 | 8,80 | 5,74 | 6,89 | 8,42 | 4,97 | 6,50 | 7,65 | | | | | | | | | |
| 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 | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,6 | 16,0 | 14,4 | 18,6 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,6 | 17,2 | 22,2 | 20,7 | 19,2 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 35,1 | 32,0 | 28,9 | 37,2 | 34,1 | 31,2 | 40,3 | 37,2 | 34,3 | 44,5 | 41,3 | 38,5 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,52 | 0,60 | 0,68 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | 0,48 | 0,56 | 0,64 | 0,44 | 0,48 | 0,52 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | Prüfungsnummer: | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--|------|------------------------|--|-------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|---------------------------|-------|---------------|-------|-------|------------------------|-------|--|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | | 10:31 | 09:20 | 08:10 | 10:14 | 09:03 | 07:52 | 10:25 | 09:15 | 08:04 | 10:55 | 09:44 | 08:33 | 11:42 | 10:14 | 08:51 | 12:23 | 10:55 | 09:20 | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | | 42:07 | 39:14 | 36:22 | 41:02 | 38:10 | 35:17 | 42:07 | 39:14 | 36:22 | 45:00 | 41:02 | 36:43 | 46:48 | 42:07 | 38:31 | 47:31 | 43:34 | 38:53 | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | | 25:23 | 22:57 | 20:47 | 25:07 | 22:41 | 20:15 | 27:00 | 24:02 | 21:04 | 28:53 | 25:23 | 21:52 | 31:19 | 27:00 | 22:25 | 34:01 | 28:05 | 23:29 | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 389 | 433 | 476 | 389 | 433 | 476 | 378 | 420 | 462 | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | | 581 | 645 | 710 | 581 | 645 | 710 | 581 | 645 | 710 | 567 | 630 | 693 | 567 | 630 | 693 | 554 | 615 | 677 | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | | 509 | 565 | 622 | 509 | 565 | 622 | 509 | 565 | 622 | 495 | 550 | 605 | 495 | 550 | 605 | 482 | 535 | 589 | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | | 9,23 | 9,90 | 10,58 | 9,23 | 10,13 | 10,80 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | 11,86 | 12,62 | 13,39 | 11,86 | 13,01 | 13,77 | 11,48 | 12,62 | 13,39 | 10,71 | 11,86 | 12,62 | 10,33 | 11,09 | 12,24 | 9,56 | 10,71 | 11,86 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | 30,8 | 25,3 | 19,3 | 29,7 | 24,2 | 17,1 | 31,9 | 25,3 | 18,2 | 34,7 | 26,4 | 18,7 | 38,5 | 29,2 | 20,4 | 42,4 | 32,5 | 20,9 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| d) Gehen | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | |
| | | 41,6 | 38,0 | 34,3 | 41,1 | 37,4 | 33,8 | 42,4 | 38,5 | 34,6 | 43,7 | 39,3 | 35,4 | 45,8 | 41,3 | 36,9 | 25,0 | 22,6 | 20,0 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | 1,04 | 1,12 | 1,20 | 1,08 | 1,16 | 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 | 3,76 | 3,12 | 3,44 | 3,68 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | 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) 1.500 m Lauf | 13:05 | 11:30 | 09:44 | 13:46 | 12:00 | 10:14 | 14:04 | 12:17 | 10:31 | 14:27 | 12:41 | 10:55 | 14:45 | 12:59 | 11:13 | 14:57 | 13:11 | 11:24 | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 49:19 | 45:00 | 39:36 | 51:07 | 46:05 | 41:24 | 52:34 | 46:48 | 42:29 | 54:32 | 48:36 | 43:34 | 56:17 | 50:02 | 44:38 | 58:41 | 51:50 | 46:48 | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 35:38 | 29:42 | 24:18 | 36:59 | 30:47 | 25:07 | 38:04 | 31:35 | 25:39 | 38:37 | 32:24 | 25:55 | 39:09 | 32:40 | 26:11 | 39:41 | 33:13 | 26:44 | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 367 | 408 | 448 | 356 | 395 | 435 | 344 | 383 | 421 | 333 | 370 | 407 | 322 | 358 | 393 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 540 | 600 | 660 | 527 | 585 | 644 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 468 | 520 | 572 | 455 | 505 | 556 | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | 5,10 | 6,00 | 6,60 | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 9,18 | 10,33 | 11,48 | 9,56 | 10,71 | 12,24 | 9,18 | 10,33 | 11,48 | 9,18 | 10,71 | 12,24 | 8,80 | 10,33 | 11,48 | 8,67 | 10,19 | 11,21 | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,16 | 1,40 | 1,64 | 1,12 | 1,36 | 1,60 | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 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 | 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 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 26,0 | 23,1 | 20,5 | 26,8 | 23,7 | 21,3 | 27,3 | 24,4 | 22,1 | 28,1 | 25,2 | 22,9 | 29,1 | 26,5 | 23,7 | 30,4 | 27,8 | 25,0 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,80 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------|---|---------------|--|----------------------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: B I - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| | | Übung | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | | | 15:20 | 13:34 | 11:48 | 15:38 | 13:52 | 12:06 | 16:14 | 14:27 | 12:41 | 17:36 | 15:50 | 14:04 | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10:22 | 08:26 | 06:42 | 10:27 | 08:37 | 06:47 | 10:27 | 08:48 | 07:04 | 10:44 | 08:59 | 07:25 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | 62:02 | 54:32 | 51:50 | 65:53 | 57:25 | 51:50 | 69:07 | 60:40 | 54:22 | 73:59 | 64:19 | 57:36 | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | | | 40:14 | 34:01 | 27:49 | 41:02 | 34:50 | 28:37 | 41:51 | 35:55 | 29:58 | 42:40 | 36:43 | 31:19 | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | 299 | 333 | 366 | 288 | 320 | 352 | 277 | 308 | 338 | 266 | 295 | 325 | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | |
| 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 | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,18 | 5,85 | 6,75 | 4,95 | 5,63 | 6,53 | 4,50 | 5,40 | 6,08 | 4,05 | 4,73 | 5,63 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | 8,80 | 9,95 | 11,48 | 8,42 | 9,56 | 11,09 | 7,65 | 9,18 | 10,33 | 6,89 | 8,03 | 9,56 | | | | | | | |
| 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 | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,9 | 14,6 | 13,1 | 16,9 | 15,6 | 14,2 | 18,3 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,9 | 17,4 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 63,3 | 50,1 | 36,9 | 64,9 | 52,8 | 39,6 | 65,5 | 53,9 | 41,8 | 66,0 | 55,0 | 44,0 | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | |
| d) | Gehen | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 31,7 | 29,1 | 26,3 | 33,8 | 31,2 | 28,3 | 36,7 | 34,1 | 31,2 | 40,3 | 37,7 | 34,8 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 0,60 | 0,72 | 0,80 | 0,60 | 0,68 | 0,76 | 0,56 | 0,64 | 0,72 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| e) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 - B I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|------------------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|----------------------|--|
| 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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 08:30 | 07:30 | 06:22 | 08:22 | 07:15 | 06:15 | 08:00 | 07:00 | 06:00 | 07:45 | 06:37 | 05:37 | 07:30 | 06:30 | 05:23 | 07:15 | 06:07 | 05:07 | | |
| | b) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 04:00 | 06:00 | 08:30 | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 15:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 25:00 | 22:30 | 30:00 | 37:30 | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | 10:54 | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 37:48 | 33:36 | 29:24 | 70:42 | 60:12 | 49:42 | 63:00 | 55:18 | 46:54 | 53:12 | 45:30 | 39:54 | 45:30 | 39:54 | 35:00 | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 182 | 203 | 223 | 194 | 215 | 237 | 205 | 228 | 250 | 216 | 240 | 264 | 227 | 253 | 278 | 239 | 265 | 292 | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | |
| g) Kegeln - Bowling | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | | | |
| h) Kegeln - Schere | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,80 | 7,20 | 9,60 | 7,20 | 9,60 | 12,00 | 8,80 | 12,00 | 14,40 | 12,00 | 14,40 | 17,60 | 16,00 | 19,20 | 21,60 | 19,20 | 21,60 | 24,80 | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,04 | 4,46 | 4,89 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | 4,89 | 5,31 | 5,74 | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 6,86 | 7,59 | 8,31 | 7,95 | 8,67 | 9,39 | 8,31 | 9,03 | 9,75 | | |
| d) Standweitsprung | 0,74 | 0,88 | 0,98 | 0,81 | 0,91 | 1,05 | 0,91 | 1,02 | 1,16 | 0,98 | 1,12 | 1,26 | 1,09 | 1,19 | 1,33 | 1,16 | 1,26 | 1,40 | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,00 | 3,40 | 4,00 | 3,50 | 3,90 | 4,50 | 4,00 | 4,40 | 5,00 | 4,50 | 4,90 | 5,50 | 5,00 | 5,40 | 6,00 | 5,50 | 5,90 | 6,50 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | |
| | | 12,0 | 10,7 | 9,5 | 11,1 | 9,9 | 8,6 | 16,5 | 15,2 | 13,7 | 15,9 | 14,4 | 12,8 | 27,9 | 25,5 | 23,3 | 26,4 | 24,5 | 22,5 | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 57,4 | 50,4 | 43,4 | 51,8 | 44,8 | 37,8 | 43,4 | 37,8 | 32,9 | 37,8 | 34,3 | 30,1 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | |
| | 24,0 | 21,3 | 18,9 | 22,2 | 19,8 | 17,1 | 33,0 | 30,3 | 27,3 | 31,8 | 28,8 | 25,5 | 55,8 | 51,0 | 46,5 | 52,8 | 48,9 | 45,0 | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | | |
| | b) Weitsprung | 1,41 | 1,62 | 1,83 | 1,51 | 1,72 | 1,93 | 1,61 | 1,82 | 2,03 | 1,96 | 2,17 | 2,38 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,38 | 2,59 | 2,80 | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | |
| | d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | 12 | 17 | 14 | 17 | 22 | 22 | 24 | 29 | 13,60 | 15,60 | 17,60 | 15,60 | 18,00 | 20,40 | 17,60 | 20,00 | 22,40 | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------|---|------|--|------------------------|-------|---------------|------------------------|--|-------------|------------------------|-------|---------------|------------------------------|-------|---------------|-------|-------|------------------|-------|-------|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|---------------------|--|
| 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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Übung | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | Silber 2 Pkt. | | Gold 3 Pkt. | | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | | | 08:30 | 07:30 | 06:22 | 08:07 | 07:00 | 05:53 | 07:37 | 06:30 | 05:23 | 07:07 | 06:00 | 04:53 | 06:30 | 05:30 | 04:30 | 06:07 | 05:07 | 04:07 | | | | | | | |
| | | b) | Dauerlauf (auch als Walking möglich) | | | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 06:00 | 08:30 | 11:30 | 08:30 | 12:30 | 17:30 | 12:30 | 17:30 | 22:30 | 17:30 | 22:30 | 30:00 | 27:30 | 35:00 | 45:00 | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | 200 m | | | 400 m | | | 200 m | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | | | | | | |
| | | d) | Radfahren | | | 5 km | | | 10 km | | | 5 km | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 37:06 | 32:54 | 28:42 | 67:54 | 57:24 | 46:54 | 60:12 | 51:48 | 44:06 | 44:48 | 39:12 | 33:36 | 37:48 | 32:54 | 28:42 | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | 241 | 268 | 294 | 252 | 280 | 308 | 263 | 293 | 322 | 275 | 305 | 336 | 286 | 318 | 349 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | | Schlagball (80g) | | | Wurfball (200g) | | | Schlagball (80g) | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 9,60 | 12,00 | 13,60 | 13,60 | 16,00 | 18,40 | 16,80 | 20,00 | 22,40 | 20,80 | 24,00 | 26,40 | 24,00 | 27,20 | 29,60 | 27,20 | 30,40 | 33,60 | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | 3 kg | | | 5 kg | | | 3 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,95 | 6,38 | 6,80 | 6,38 | 6,80 | 7,23 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | 9,03 | 9,75 | 10,48 | 10,12 | 10,84 | 11,56 | 10,84 | 11,56 | 12,28 | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | 0,81 | 0,95 | 1,05 | 0,91 | 1,05 | 1,16 | 1,05 | 1,19 | 1,30 | 1,19 | 1,33 | 1,44 | 1,33 | 1,44 | 1,58 | 1,44 | 1,54 | 1,68 | | | | | | | | | |
| e) | Medizinball (1 kg) | | | 5,20 | 5,80 | 6,40 | 5,70 | 6,30 | 6,90 | 6,20 | 6,80 | 7,40 | 6,70 | 7,30 | 7,90 | 7,20 | 7,80 | 8,40 | 7,70 | 8,30 | 8,90 | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 30 m | | | 50 m | | | 30 m | | | 50 m | | | 100 m | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 11,6 | 10,2 | 9,0 | 10,8 | 9,6 | 8,6 | 15,5 | 14,0 | 12,6 | 14,6 | 13,4 | 12,2 | 25,5 | 23,1 | 21,2 | 24,5 | 22,2 | 20,3 | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | 53,2 | 46,2 | 39,2 | 49,0 | 42,7 | 36,4 | 41,3 | 36,4 | 31,5 | 33,6 | 30,1 | 26,6 | 30,8 | 27,3 | 23,8 | | | | | | | |
| d) | Gehen | | | 30 m | | | 50 m | | | 30 m | | | 50 m | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,1 | 20,4 | 18,0 | 21,6 | 19,2 | 17,1 | 30,9 | 27,9 | 25,2 | 29,1 | 26,7 | 24,3 | 51,0 | 46,2 | 42,3 | 48,9 | 44,4 | 40,5 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 1,62 | 1,83 | 2,04 | 1,72 | 1,93 | 2,14 | 1,82 | 2,03 | 2,24 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,66 | 2,87 | 3,08 | 3,01 | 3,22 | 3,43 | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| | | d) | Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | | | Drehwurf | | | Schleuderball | | | Drehwurf | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12 | 14 | 19 | 17 | 22 | 26 | 26 | 31 | 36 | 15,60 | 19,20 | 22,00 | 18,80 | 22,40 | 25,60 | 22,00 | 25,60 | 29,20 | | | | | | | | | | |
| e) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m - B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|---------------|--|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| 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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | | 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. | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 14:10 | 12:48 | 11:27 | 13:50 | 12:28 | 11:06 | 14:03 | 12:42 | 11:20 | 14:37 | 13:16 | 11:54 | 14:58 | 13:36 | 12:14 | 15:32 | 14:03 | 12:35 | | | |
| | | b) 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 | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 54:13 | 51:29 | 48:22 | 51:52 | 49:08 | 46:25 | 52:16 | 49:32 | 46:48 | 52:39 | 49:55 | 47:08 | 54:36 | 50:42 | 47:23 | 56:56 | 52:16 | 47:35 | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 36:14 | 32:46 | 29:18 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 35:17 | 31:49 | 28:21 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 37:48 | 33:23 | 29:37 | 40:19 | 34:58 | 31:11 | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 317 | 353 | 388 | 317 | 353 | 388 | 306 | 340 | 374 | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | |
| h) Kegeln - Schere | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | 423 | 470 | 517 | 410 | 455 | 501 | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 6,00 | 6,40 | 7,00 | 6,00 | 6,40 | 7,00 | 5,60 | 6,20 | 6,80 | 5,20 | 6,00 | 6,80 | 4,80 | 5,80 | 6,60 | 4,20 | 5,40 | 6,60 | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,72 | 6,16 | 6,60 | 5,72 | 6,16 | 6,60 | 5,72 | 6,16 | 6,60 | 5,50 | 5,94 | 6,38 | 5,28 | 5,72 | 6,16 | 4,84 | 5,28 | 5,72 | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 9,72 | 10,47 | 11,22 | 9,72 | 10,47 | 11,22 | 9,72 | 10,47 | 11,22 | 9,35 | 10,10 | 10,85 | 9,98 | 9,72 | 10,47 | 8,23 | 8,98 | 9,72 | | | |
| d) Standweitsprung | 1,16 | 1,30 | 1,44 | 1,12 | 1,26 | 1,40 | 1,05 | 1,19 | 1,37 | 0,95 | 1,12 | 1,30 | 0,88 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 0,98 | 1,16 | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | | 27,3 | 24,8 | 23,0 | 27,8 | 25,2 | 23,4 | 28,4 | 25,8 | 24,0 | 29,4 | 26,7 | 24,6 | 30,6 | 27,9 | 25,5 | 16,5 | 14,9 | 13,2 | | | |
| | | 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 | 33,6 | 30,8 | 27,3 | 34,3 | 30,8 | 27,3 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | 36,4 | 32,9 | 30,1 | 38,5 | 34,3 | 30,8 | 40,6 | 35,7 | 31,5 | | | |
| d) Gehen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | |
| | 54,6 | 49,5 | 45,9 | 55,5 | 50,4 | 46,8 | 56,7 | 51,6 | 48,0 | 58,8 | 53,4 | 49,2 | 61,2 | 55,8 | 51,0 | 33,0 | 29,7 | 26,4 | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | | | |
| | | b) Weitsprung | 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) Schleuderball (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 | | | |
| | | 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 | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|--------------------------------------|--|------------------------|----------------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|----------------------|-------------|------------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|------------------------|------------------|---------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 16:12 | 14:37 | 12:48 | 16:53 | 15:04 | 13:02 | 17:34 | 15:32 | 13:29 | 18:01 | 15:59 | 13:56 | 18:28 | 16:26 | 14:24 | 18:49 | 16:46 | 14:44 | | | | |
| | | b) 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 | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 58:53 | 53:49 | 48:22 | 60:50 | 55:23 | 49:55 | 62:24 | 56:56 | 51:29 | 64:21 | 58:07 | 52:39 | 65:43 | 59:40 | 54:36 | 68:50 | 61:37 | 56:10 | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 42:13 | 36:51 | 32:27 | 43:28 | 38:26 | 33:42 | 45:03 | 39:41 | 34:58 | 46:37 | 40:57 | 35:55 | 47:34 | 41:54 | 36:51 | 49:08 | 43:09 | 38:07 | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 295 | 328 | 360 | 284 | 315 | 347 | 272 | 303 | 333 | 261 | 290 | 319 | 250 | 278 | 305 | 239 | 265 | 292 | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,40 | 4,80 | 6,20 | 3,20 | 4,60 | 6,00 | 3,00 | 4,40 | 5,80 | 2,80 | 4,20 | 5,60 | 2,60 | 4,00 | 5,40 | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,62 | 5,06 | 5,50 | 4,62 | 5,28 | 6,16 | 4,40 | 5,06 | 5,72 | 4,18 | 4,84 | 5,50 | 3,96 | 4,62 | 5,50 | 3,74 | 4,40 | 5,28 | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,85 | 8,60 | 9,35 | 7,85 | 8,98 | 10,47 | 7,48 | 8,60 | 9,72 | 7,11 | 8,23 | 9,35 | 6,73 | 7,85 | 9,35 | 6,36 | 7,48 | 8,98 | | | | |
| | d) Standweitsprung | 0,77 | 0,95 | 1,12 | 0,70 | 0,91 | 1,09 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,63 | 0,81 | 0,98 | 0,63 | 0,81 | 0,95 | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17,3 | 15,5 | 13,7 | 17,9 | 16,1 | 14,3 | 18,6 | 16,8 | 14,9 | 18,9 | 17,1 | 15,3 | 19,2 | 17,4 | 15,6 | 19,5 | 17,7 | 15,9 | | | | |
| | | 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 | 42,7 | 37,8 | 32,2 | 44,8 | 39,2 | 32,9 | 46,9 | 40,6 | 33,6 | 49,0 | 42,0 | 35,0 | 50,4 | 43,4 | 35,7 | 53,2 | 44,8 | 37,1 | | | | |
| | d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 34,5 | 30,9 | 27,3 | 35,7 | 32,1 | 28,5 | 37,2 | 33,6 | 29,7 | 37,8 | 34,2 | 30,6 | 38,4 | 34,8 | 31,2 | 39,0 | 35,4 | 31,8 | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | | | |
| | | b) Weitsprung | 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) 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | Prüfungsnummer: | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 19:23 | 17:20 | 15:18 | 20:10 | 18:08 | 16:06 | 21:05 | 19:02 | 17:00 | 22:06 | 20:04 | 18:01 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 72:09 | 63:34 | 58:07 | 76:50 | 66:30 | 60:27 | 81:07 | 70:28 | 63:58 | 86:04 | 74:53 | 67:52 | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 51:21 | 44:25 | 39:41 | 53:14 | 47:15 | 41:16 | 56:23 | 50:24 | 43:28 | 58:35 | 52:17 | 45:41 | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 227 | 253 | 278 | 216 | 240 | 264 | 205 | 228 | 250 | 194 | 215 | 237 | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 2,60 | 3,80 | 5,20 | 2,40 | 3,80 | 5,00 | 2,40 | 3,60 | 4,80 | 2,20 | 3,40 | 4,40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 3,74 | 4,62 | 5,50 | 3,52 | 4,40 | 5,06 | 3,30 | 3,96 | 4,84 | 2,86 | 3,74 | 4,40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,36 | 7,85 | 9,35 | 5,98 | 7,48 | 8,60 | 5,61 | 6,73 | 8,23 | 4,86 | 6,36 | 7,48 | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Standweitsprung | 0,63 | 0,81 | 0,95 | 0,63 | 0,77 | 0,91 | 0,60 | 0,74 | 0,88 | 0,56 | 0,70 | 0,84 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20,3 | 18,5 | 16,7 | 21,5 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,5 | 19,8 | 25,7 | 23,9 | 22,2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 54,6 | 46,2 | 38,5 | 56,7 | 48,3 | 39,9 | 58,8 | 50,4 | 42,0 | 62,3 | 53,2 | 44,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 40,5 | 36,9 | 33,3 | 42,9 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 42,9 | 39,6 | 51,3 | 47,7 | 44,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,42 | 0,49 | 0,56 | 0,39 | 0,42 | 0,46 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 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) 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------|-------|------------------------|---------------|---|--|----------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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 II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 12:08 | 10:46 | 09:24 | 11:47 | 10:26 | 09:04 | 12:01 | 10:39 | 09:18 | 12:35 | 11:13 | 09:52 | 13:29 | 11:47 | 10:12 | 14:17 | 12:35 | 10:46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 44:28 | 41:20 | 38:13 | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 48:45 | 44:28 | 39:47 | 50:42 | 45:38 | 41:44 | 51:29 | 47:11 | 42:07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 29:37 | 26:47 | 24:15 | 29:18 | 26:28 | 23:37 | 31:30 | 28:02 | 24:34 | 33:42 | 29:37 | 25:31 | 36:32 | 31:30 | 26:09 | 39:41 | 32:46 | 27:24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 376 | 418 | 459 | 376 | 418 | 459 | 365 | 405 | 446 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 567 | 630 | 693 | 567 | 630 | 693 | 581 | 645 | 710 | 554 | 615 | 677 | 554 | 615 | 677 | 540 | 600 | 660 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 495 | 550 | 605 | 495 | 550 | 605 | 509 | 565 | 622 | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 468 | 520 | 572 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 513 | 570 | 627 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 8,20 | 8,80 | 9,40 | 8,20 | 9,00 | 9,60 | 7,80 | 8,60 | 9,40 | 7,20 | 8,20 | 9,20 | 6,60 | 7,80 | 9,00 | 6,20 | 7,40 | 8,60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 6,82 | 7,26 | 7,70 | 6,82 | 7,48 | 7,92 | 6,60 | 7,26 | 7,70 | 6,16 | 6,82 | 7,26 | 5,94 | 6,38 | 7,04 | 5,50 | 6,16 | 6,82 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 11,59 | 12,34 | 13,09 | 11,59 | 12,72 | 13,46 | 11,22 | 12,34 | 13,09 | 10,47 | 11,59 | 12,34 | 10,10 | 10,85 | 11,97 | 9,35 | 10,47 | 11,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,44 | 1,58 | 1,72 | 1,30 | 1,47 | 1,65 | 1,16 | 1,37 | 1,58 | 1,09 | 1,30 | 1,51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24,0 | 21,9 | 19,8 | 23,7 | 21,6 | 19,5 | 24,5 | 22,2 | 20,0 | 25,2 | 22,7 | 20,4 | 26,4 | 23,9 | 21,3 | 14,4 | 13,1 | 11,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 28,7 | 25,2 | 21,7 | 28,0 | 24,5 | 21,0 | 29,4 | 25,2 | 21,0 | 31,5 | 25,9 | 21,0 | 33,6 | 28,0 | 21,7 | 37,1 | 30,1 | 23,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 48,0 | 43,8 | 39,6 | 47,4 | 43,2 | 39,0 | 48,9 | 44,4 | 39,9 | 50,4 | 45,3 | 40,8 | 52,8 | 47,7 | 42,6 | 28,8 | 26,1 | 23,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,95 | 1,02 | 1,09 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,88 | 0,95 | 1,02 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 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 | 3,29 | 2,73 | 3,01 | 3,22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|------------------------------|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 15:04 | 13:16 | 11:13 | 15:52 | 13:50 | 11:47 | 16:12 | 14:10 | 12:08 | 16:40 | 14:37 | 12:35 | 17:00 | 14:58 | 12:55 | 17:14 | 15:11 | 13:09 | | | | |
| | b) Schwimmen | 800 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 | | | | |
| | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 53:26 | 48:45 | 42:54 | 55:23 | 49:55 | 44:51 | 56:56 | 50:42 | 46:01 | 59:05 | 52:39 | 47:11 | 60:58 | 54:13 | 48:22 | 63:34 | 56:10 | 50:42 | | | | |
| | d) 10 km Radfahren | 41:35 | 34:39 | 28:21 | 43:09 | 35:55 | 29:18 | 44:25 | 36:51 | 29:56 | 45:03 | 37:48 | 30:14 | 45:41 | 38:07 | 30:33 | 46:18 | 38:45 | 31:11 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 353 | 393 | 432 | 342 | 380 | 418 | 331 | 368 | 404 | 320 | 355 | 391 | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 527 | 585 | 644 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 455 | 505 | 556 | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 5,60 | 7,00 | 8,40 | 5,20 | 6,80 | 8,20 | 4,80 | 6,60 | 8,00 | 4,60 | 6,20 | 7,80 | 4,20 | 5,80 | 7,40 | 4,00 | 5,60 | 7,20 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | 5 kg | | | | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,28 | 5,94 | 6,60 | 5,50 | 6,16 | 7,04 | 5,28 | 5,94 | 6,60 | 5,28 | 6,16 | 7,04 | 5,06 | 5,94 | 6,60 | 5,00 | 5,80 | 6,40 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,98 | 10,10 | 11,22 | 9,35 | 10,47 | 11,97 | 8,98 | 10,10 | 11,22 | 8,98 | 10,47 | 11,97 | 8,60 | 10,10 | 11,22 | 8,50 | 9,86 | 10,88 | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,02 | 1,23 | 1,44 | 0,98 | 1,19 | 1,40 | 0,95 | 1,16 | 1,37 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,88 | 1,09 | 1,30 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15,0 | 13,4 | 11,9 | 15,5 | 13,7 | 12,3 | 15,8 | 14,1 | 12,8 | 16,2 | 14,6 | 13,2 | 16,8 | 15,3 | 13,7 | 17,6 | 16,1 | 14,4 | | | | |
| | 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 | 39,9 | 32,2 | 23,8 | 42,0 | 33,6 | 25,2 | 44,8 | 35,0 | 25,9 | 46,9 | 36,4 | 26,6 | 49,0 | 37,8 | 27,3 | 50,4 | 39,9 | 28,0 | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30,0 | 26,7 | 23,7 | 30,9 | 27,3 | 24,6 | 31,5 | 28,2 | 25,5 | 32,4 | 29,1 | 26,4 | 33,6 | 30,6 | 27,3 | 35,1 | 32,1 | 28,8 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,81 | 0,88 | 0,95 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,60 | 0,70 | 0,77 | 0,56 | 0,67 | 0,74 | | | | |
| | b) Weitsprung | 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 | 2,45 | | | | |
| | c) 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------------|--|--|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | Behinderungskategorie: B II - Einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 17:41 | 15:38 | 13:36 | 18:01 | 15:59 | 13:56 | 18:42 | 16:40 | 14:37 | 20:17 | 18:15 | 16:12 | | | | | | | | | |
| | b) 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 | | | | | | | | | |
| | c) 4 km Walking/Nordic Walking | 67:13 | 59:05 | 56:10 | 71:22 | 62:12 | 56:10 | 74:53 | 65:43 | 58:53 | 80:09 | 69:41 | 62:24 | | | | | | | | | |
| | d) 10 km Radfahren | 46:56 | 39:41 | 32:27 | 47:53 | 40:38 | 33:23 | 48:50 | 41:54 | 34:58 | 49:46 | 42:50 | 36:32 | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 3,60 | 5,20 | 6,80 | 3,40 | 5,00 | 6,60 | 3,20 | 4,80 | 6,40 | 2,80 | 4,40 | 6,00 | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,06 | 5,72 | 6,60 | 4,84 | 5,50 | 6,38 | 4,40 | 5,28 | 5,94 | 3,96 | 4,62 | 5,50 | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,60 | 9,72 | 11,22 | 8,23 | 9,35 | 10,85 | 7,48 | 8,98 | 10,10 | 6,73 | 7,85 | 9,35 | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,84 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 1,02 | 1,23 | 0,70 | 0,91 | 1,12 | 0,63 | 0,84 | 1,05 | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18,3 | 16,8 | 15,2 | 19,5 | 18,0 | 16,4 | 21,2 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,8 | 20,1 | | | | | | | | | |
| | 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 | 52,5 | 41,3 | 30,1 | 54,6 | 44,1 | 32,2 | 57,4 | 46,2 | 34,3 | 60,9 | 49,7 | 37,8 | | | | | | | | | |
| d) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 36,6 | 33,6 | 30,3 | 39,0 | 36,0 | 32,7 | 42,3 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 43,5 | 40,2 | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,53 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 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) 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 | | | | | | | | | |
| | d) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | |
| e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 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 - B II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|------|----------------------|--|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 04:00 | 06:00 | 08:30 | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 15:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 25:00 | 22:30 | 30:00 | 37:30 | | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | 10:54 | | | | | |
| | c) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 37:48 | 33:36 | 29:24 | 70:42 | 60:12 | 49:42 | 63:00 | 55:18 | 46:54 | 53:12 | 45:30 | 39:54 | 45:30 | 39:54 | 35:00 | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 169 | 188 | 206 | 180 | 200 | 220 | 191 | 213 | 234 | 203 | 225 | 248 | 214 | 238 | 261 | 225 | 250 | 275 | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | | | | | |
| f) Kegeln - Bowling | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,80 | 7,20 | 9,60 | 7,20 | 9,60 | 12,00 | 8,80 | 12,00 | 14,40 | 12,00 | 14,40 | 17,60 | 16,00 | 19,20 | 21,60 | 19,20 | 21,60 | 24,80 | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 2 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 3,56 | 3,94 | 4,31 | 4,13 | 4,50 | 4,88 | 4,31 | 4,69 | 5,06 | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 6,06 | 6,69 | 7,33 | 7,01 | 7,65 | 8,29 | 7,33 | 7,97 | 8,61 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,74 | 0,88 | 0,98 | 0,81 | 0,91 | 1,05 | 0,91 | 1,02 | 1,16 | 0,98 | 1,12 | 1,26 | 1,09 | 1,19 | 1,33 | 1,16 | 1,26 | 1,40 | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,00 | 3,40 | 4,00 | 3,50 | 3,90 | 4,50 | 4,00 | 4,40 | 5,00 | 4,50 | 4,90 | 5,50 | 5,00 | 5,40 | 6,00 | 5,50 | 5,90 | 6,50 | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | |
| | | 12,0 | 10,7 | 9,5 | 11,1 | 9,9 | 8,6 | 16,5 | 15,2 | 13,7 | 15,9 | 14,4 | 12,8 | 27,9 | 25,5 | 23,3 | 26,4 | 24,5 | 22,5 | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 57,4 | | | | | | 50,4 | 43,4 | 51,8 | 44,8 | 37,8 | 43,4 | 37,8 | 32,9 | 37,8 | 34,3 | 30,1 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | |
| | 24,0 | 21,3 | 18,9 | 22,2 | 19,8 | 17,1 | 33,0 | 30,3 | 27,3 | 31,8 | 28,8 | 25,5 | 55,8 | 51,0 | 46,5 | 52,8 | 48,9 | 45,0 | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| | c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 12 | 17 | 14 | 17 | 22 | 22 | 24 | 29 | 13,60 | 15,60 | 17,60 | 15,60 | 18,00 | 20,40 | 17,60 | 20,00 | 22,40 | | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 06:00 | 08:30 | 11:30 | 08:30 | 12:30 | 17:30 | 12:30 | 17:30 | 22:30 | 17:30 | 22:30 | 30:00 | 27:30 | 35:00 | 45:00 | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | | |
| | c) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 37:06 | 32:54 | 28:42 | 67:54 | 57:24 | 46:54 | 60:12 | 51:48 | 44:06 | 44:48 | 39:12 | 33:36 | 37:48 | 32:54 | 28:42 | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 227 | 253 | 278 | 239 | 265 | 292 | 250 | 278 | 305 | 261 | 290 | 319 | 272 | 303 | 333 | 284 | 315 | 347 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | | | | |
| f) Kegeln - Bowling | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9,60 | 12,00 | 13,60 | 13,60 | 16,00 | 18,40 | 16,80 | 20,00 | 22,40 | 20,80 | 24,00 | 26,40 | 24,00 | 27,20 | 29,60 | 27,20 | 30,40 | 33,60 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,69 | 5,06 | 5,44 | 5,25 | 5,63 | 6,00 | 5,63 | 6,00 | 6,38 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 7,97 | 8,61 | 9,24 | 8,93 | 9,56 | 10,20 | 9,56 | 10,20 | 10,84 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,81 | 0,95 | 1,05 | 0,91 | 1,05 | 1,16 | 1,05 | 1,19 | 1,30 | 1,19 | 1,33 | 1,44 | 1,33 | 1,44 | 1,58 | 1,44 | 1,54 | 1,68 | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 5,20 | 5,80 | 6,40 | 5,70 | 6,30 | 6,90 | 6,20 | 6,80 | 7,40 | 6,70 | 7,30 | 7,90 | 7,20 | 7,80 | 8,40 | 7,70 | 8,30 | 8,90 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 11,6 | 10,2 | 9,0 | 10,8 | 9,6 | 8,6 | 15,5 | 14,0 | 12,6 | 14,6 | 13,4 | 12,2 | 25,5 | 23,1 | 21,2 | 24,5 | 22,2 | 20,3 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 53,2 | 46,2 | 39,2 | 49,0 | 42,7 | 36,4 | 41,3 | 36,4 | 31,5 | 33,6 | 30,1 | 26,6 | 30,8 | 27,3 | 23,8 | | | | |
| d) Gehen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | |
| | 23,1 | 20,4 | 18,0 | 21,6 | 19,2 | 17,1 | 30,9 | 27,9 | 25,2 | 29,1 | 26,7 | 24,3 | 51,0 | 46,2 | 42,3 | 48,9 | 44,4 | 40,5 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| | c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 14 | 19 | 17 | 22 | 26 | 26 | 31 | 36 | 15,60 | 19,20 | 22,00 | 18,80 | 22,40 | 25,60 | 22,00 | 25,60 | 29,20 | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|---|--------------------------------------|-------------|---------------|--|-------------|------------------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 54:13 | 51:29 | 48:22 | 51:52 | 49:08 | 46:25 | 52:16 | 49:32 | 46:48 | 52:39 | 49:55 | 47:08 | 54:36 | 50:42 | 47:23 | 56:56 | 52:16 | 47:35 | | |
| | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 36:14 | 32:46 | 29:18 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 35:17 | 31:49 | 28:21 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 37:48 | 33:23 | 29:37 | 40:19 | 34:58 | 31:11 | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 315 | 350 | 385 | 315 | 350 | 385 | 315 | 350 | 385 | 304 | 338 | 371 | 304 | 338 | 371 | 293 | 325 | 358 | | | |
| e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | |
| g) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6,00 | 6,40 | 7,00 | 6,00 | 6,40 | 7,00 | 5,60 | 6,20 | 6,80 | 5,20 | 6,00 | 6,80 | 4,80 | 5,80 | 6,60 | 4,20 | 5,40 | 6,60 | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,10 | 5,53 | 5,95 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,39 | 10,12 | 10,84 | 9,03 | 9,75 | 10,48 | 8,67 | 9,39 | 10,12 | 7,95 | 8,67 | 9,39 | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1,16 | 1,30 | 1,44 | 1,12 | 1,26 | 1,40 | 1,05 | 1,19 | 1,37 | 0,95 | 1,12 | 1,30 | 0,88 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 0,98 | 1,16 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | 27,3 | 24,8 | 23,0 | 27,8 | 25,2 | 23,4 | 28,4 | 25,8 | 24,0 | 29,4 | 26,7 | 24,6 | 30,6 | 27,9 | 25,5 | 16,5 | 14,9 | 13,2 | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 33,6 | 30,8 | 27,3 | 34,3 | 30,8 | 27,3 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | 36,4 | 32,9 | 30,1 | 38,5 | 34,3 | 30,8 | 40,6 | 35,7 | 31,5 | | | |
| d) | Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 54,6 | 49,5 | 45,9 | 55,5 | 50,4 | 46,8 | 56,7 | 51,6 | 48,0 | 58,8 | 53,4 | 49,2 | 61,2 | 55,8 | 51,0 | 33,0 | 29,7 | 26,4 | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | | |
| | b) | Schleuderball (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 | | |
| 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 | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|---|-----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|------------------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|----------------------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 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 | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 58:53 | 53:49 | 48:22 | 60:50 | 55:23 | 49:55 | 62:24 | 56:56 | 51:29 | 64:21 | 58:07 | 52:39 | 65:43 | 59:40 | 54:36 | 68:50 | 61:37 | 56:10 | | |
| | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 42:13 | 36:51 | 32:27 | 43:28 | 38:26 | 33:42 | 45:03 | 39:41 | 34:58 | 46:37 | 40:57 | 35:55 | 47:34 | 41:54 | 36:51 | 49:08 | 43:09 | 38:07 | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 281 | 313 | 344 | 270 | 300 | 330 | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | | | |
| e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | |
| g) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,40 | 4,80 | 6,20 | 3,20 | 4,60 | 6,00 | 3,00 | 4,40 | 5,80 | 2,80 | 4,20 | 5,60 | 2,60 | 4,00 | 5,40 | | |
| | b) | 4 kg Kugelstoßen | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,46 | 4,89 | 5,31 | 4,46 | 5,10 | 5,95 | 4,25 | 4,89 | 5,53 | 4,04 | 4,68 | 5,31 | 3,83 | 4,46 | 5,31 | 3,61 | 4,25 | 5,10 | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 7,59 | 8,31 | 9,03 | 7,59 | 8,67 | 10,12 | 7,23 | 8,31 | 9,39 | 6,86 | 7,95 | 9,03 | 6,50 | 7,59 | 9,03 | 6,14 | 7,23 | 8,67 | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0,77 | 0,95 | 1,12 | 0,70 | 0,91 | 1,09 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,63 | 0,81 | 0,98 | 0,63 | 0,81 | 0,95 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,3 | 15,5 | 13,7 | 17,9 | 16,1 | 14,3 | 18,6 | 16,8 | 14,9 | 18,9 | 17,1 | 15,3 | 19,2 | 17,4 | 15,6 | 19,5 | 17,7 | 15,9 | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 42,7 | 37,8 | 32,2 | 44,8 | 39,2 | 32,9 | 46,9 | 40,6 | 33,6 | 49,0 | 42,0 | 35,0 | 50,4 | 43,4 | 35,7 | 53,2 | 44,8 | 37,1 | | | |
| d) | 50 m Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 34,5 | 30,9 | 27,3 | 35,7 | 32,1 | 28,5 | 37,2 | 33,6 | 29,7 | 37,8 | 34,2 | 30,6 | 38,4 | 34,8 | 31,2 | 39,0 | 35,4 | 31,8 | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | |
| | b) | 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 | | |
| 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 | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--------------------------------------|---|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|----------------------|--|----------------------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | 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 | | | | | | | | | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20,3 | 18,5 | 16,7 | 21,5 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,5 | 19,8 | 25,7 | 23,9 | 22,2 | | | | | | | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 40,5 | 36,9 | 33,3 | 42,9 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 42,9 | 39,6 | 51,3 | 47,7 | 44,4 | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Schleuderball (1 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | |
|---|---|---------------------|--------------------------------------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|--|--|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | |
| | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 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 | | | | | | | | |
| | | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 44:28 | 41:20 | 38:13 | 45:38 | 42:31 | 39:23 | 48:45 | 44:28 | 39:47 | 50:42 | 45:38 | 41:44 | 51:29 | 47:11 | 42:07 | | | | | | | | |
| | | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29:37 | 26:47 | 24:15 | 29:18 | 26:28 | 23:37 | 31:30 | 28:02 | 24:34 | 33:42 | 29:37 | 25:31 | 36:32 | 31:30 | 26:09 | 39:41 | 32:46 | 27:24 | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 362 | 403 | 443 | 362 | 403 | 443 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | | |
| e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 554 | 615 | 677 | 554 | 615 | 677 | 581 | 645 | 710 | 540 | 600 | 660 | 540 | 600 | 660 | 527 | 585 | 644 | | | | | | | | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 509 | 565 | 622 | 468 | 520 | 572 | 468 | 520 | 572 | 455 | 505 | 556 | | | | | | | | | | |
| g) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,20 | 8,80 | 9,40 | 8,20 | 9,00 | 9,60 | 7,80 | 8,60 | 9,40 | 7,20 | 8,20 | 9,20 | 6,60 | 7,80 | 9,00 | 6,20 | 7,40 | 8,60 | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 6,59 | 7,01 | 7,44 | 6,59 | 7,23 | 7,65 | 6,38 | 7,01 | 7,44 | 5,95 | 6,59 | 7,01 | 5,74 | 6,16 | 6,80 | 5,31 | 5,95 | 6,59 | | | | | | | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11,20 | 11,92 | 12,64 | 11,20 | 12,28 | 13,01 | 10,84 | 11,92 | 12,64 | 10,12 | 11,20 | 11,92 | 9,75 | 10,48 | 11,56 | 9,03 | 10,12 | 11,20 | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,44 | 1,58 | 1,72 | 1,30 | 1,47 | 1,65 | 1,16 | 1,37 | 1,58 | 1,09 | 1,30 | 1,51 | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | |
| | | | 24,0 | 21,9 | 19,8 | 23,7 | 21,6 | 19,5 | 24,5 | 22,2 | 20,0 | 25,2 | 22,7 | 20,4 | 26,4 | 23,9 | 21,3 | 14,4 | 13,1 | 11,6 | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 28,7 | 25,2 | 21,7 | 28,0 | 24,5 | 21,0 | 29,4 | 25,2 | 21,0 | 31,5 | 25,9 | 21,0 | 33,6 | 28,0 | 21,7 | 37,1 | 30,1 | 23,1 | | | | | | | | | | |
| d) | Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 48,0 | 43,8 | 39,6 | 47,4 | 43,2 | 39,0 | 48,9 | 44,4 | 39,9 | 50,4 | 45,3 | 40,8 | 52,8 | 47,7 | 42,6 | 28,8 | 26,1 | 23,1 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,95 | 1,02 | 1,09 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,88 | 0,95 | 1,02 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----------------------------------|---|-------|--|------------------------|-------|-------------|-------|---|---------------|------------------------|-------|---------------|--------------------------|-------|-------------|-------|-------|---------------|-------|---------------------|---------------------|--|--------|-------------|--|--|--|--|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 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 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 53:26 | 48:45 | 42:54 | 55:23 | 49:55 | 44:51 | 56:56 | 50:42 | 46:01 | 59:05 | 52:39 | 47:11 | 60:58 | 54:13 | 48:22 | 63:34 | 56:10 | 50:42 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 10 km Radfahren | 41:35 | 34:39 | 28:21 | 43:09 | 35:55 | 29:18 | 44:25 | 36:51 | 29:56 | 45:03 | 37:48 | 30:14 | 45:41 | 38:07 | 30:33 | 46:18 | 38:45 | 31:11 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | 340 | 378 | 415 | 329 | 365 | 402 | 317 | 353 | 388 | 306 | 340 | 374 | 295 | 328 | 360 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | | | | | | | | |
| | g) | 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) | | | 5,60 | 7,00 | 8,40 | 5,20 | 6,80 | 8,20 | 4,80 | 6,60 | 8,00 | 4,60 | 6,20 | 7,80 | 4,20 | 5,80 | 7,40 | 4,00 | 5,60 | 7,20 | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,31 | 5,95 | 6,80 | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,10 | 5,95 | 6,80 | 4,89 | 5,74 | 6,38 | 4,80 | 5,60 | 6,20 | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | 8,67 | 9,75 | 10,84 | 9,03 | 10,12 | 11,56 | 8,67 | 9,75 | 10,84 | 8,67 | 10,12 | 11,56 | 8,31 | 9,75 | 10,84 | 8,16 | 9,52 | 10,54 | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | | | 1,02 | 1,23 | 1,44 | 0,98 | 1,19 | 1,40 | 0,95 | 1,16 | 1,37 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,88 | 1,09 | 1,30 | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,0 | 13,4 | 11,9 | 15,5 | 13,7 | 12,3 | 15,8 | 14,1 | 12,8 | 16,2 | 14,6 | 13,2 | 16,8 | 15,3 | 13,7 | 17,6 | 16,1 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | 39,9 | 32,2 | 23,8 | 42,0 | 33,6 | 25,2 | 44,8 | 35,0 | 25,9 | 46,9 | 36,4 | 26,6 | 49,0 | 37,8 | 27,3 | 50,4 | 39,9 | 28,0 | | | | | | | | |
| | d) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30,0 | 26,7 | 23,7 | 30,9 | 27,3 | 24,6 | 31,5 | 28,2 | 25,5 | 32,4 | 29,1 | 26,4 | 33,6 | 30,6 | 27,3 | 35,1 | 32,1 | 28,8 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 0,81 | 0,88 | 0,95 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,60 | 0,70 | 0,77 | 0,56 | 0,67 | 0,74 | | | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--------------------------------------|---|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------|--------|--|--|---------|--|
| 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: C I - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 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 | | | | | | | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18,3 | 16,8 | 15,2 | 19,5 | 18,0 | 16,4 | 21,2 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,8 | 20,1 | | | | | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 36,6 | 33,6 | 30,3 | 39,0 | 36,0 | 32,7 | 42,3 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 43,5 | 40,2 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Schleuderball (1 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – C I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|----------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsstufe: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 02:24 | 03:36 | 05:06 | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 04:30 | 06:00 | 09:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 15:00 | 13:30 | 18:00 | 22:30 | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | |
| | | 11:42 | 09:58 | 08:14 | 10:24 | 09:06 | 07:42 | 09:32 | 08:20 | 07:09 | 19:17 | 16:48 | 14:18 | 17:01 | 15:10 | 13:00 | 15:23 | 13:39 | 11:48 | | |
| | c) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 35:06 | 31:12 | 27:18 | 65:39 | 55:54 | 46:09 | 58:30 | 51:21 | 43:33 | 49:24 | 42:15 | 37:03 | 42:15 | 37:03 | 32:30 | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 182 | 203 | 223 | 194 | 215 | 237 | 205 | 228 | 250 | 216 | 240 | 264 | 227 | 253 | 278 | 239 | 265 | 292 | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | |
| f) Kegeln - Bowling | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | | | |
| g) Kegeln - Schere | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | |
| | | 4,20 | 6,30 | 8,40 | 6,30 | 8,40 | 10,50 | 7,70 | 10,50 | 12,60 | 10,50 | 12,60 | 15,40 | 14,00 | 16,80 | 18,90 | 16,80 | 18,90 | 21,70 | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 3,33 | 3,68 | 4,03 | 3,85 | 4,20 | 4,55 | 4,03 | 4,38 | 4,73 | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 5,65 | 6,25 | 6,84 | 6,55 | 7,14 | 7,74 | 6,84 | 7,44 | 8,03 | | | |
| d) Medizinball (1 kg) | 2,25 | 2,60 | 3,13 | 2,75 | 3,10 | 3,63 | 3,25 | 3,60 | 4,13 | 3,75 | 4,10 | 4,63 | 4,25 | 4,60 | 5,13 | 4,75 | 5,10 | 5,63 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 25 m Schwimmen | 60,5 | 50,1 | 39,7 | 54,6 | 44,2 | 36,4 | 50,7 | 41,0 | 33,2 | 45,5 | 37,7 | 30,6 | 42,9 | 35,8 | 28,0 | 39,7 | 33,2 | 26,0 | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | |
| | | 25,6 | 22,7 | 20,2 | 23,7 | 21,1 | 18,2 | 35,2 | 32,3 | 29,1 | 33,9 | 30,7 | 27,2 | 59,5 | 54,4 | 49,6 | 56,3 | 52,2 | 48,0 | | |
| 4 Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | |
| | b) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | |
| 8 | | 11 | 15 | 13 | 15 | 19 | 19 | 21 | 25 | 11,90 | 13,65 | 15,40 | 13,65 | 15,75 | 17,85 | 15,40 | 17,50 | 19,60 | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|----------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsstufe: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Dauerlauf (auch als Walking möglich) | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 03:36 | 05:06 | 06:54 | 05:06 | 07:30 | 10:30 | 07:30 | 10:30 | 13:30 | 10:30 | 13:30 | 18:00 | 16:30 | 21:00 | 27:00 | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | |
| | | 11:42 | 09:32 | 08:01 | 10:24 | 08:47 | 07:22 | 09:06 | 08:14 | 06:43 | 17:33 | 14:57 | 12:41 | 15:36 | 13:19 | 11:29 | 14:18 | 12:34 | 10:50 | | |
| | c) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 34:27 | 30:33 | 26:39 | 63:03 | 53:18 | 43:33 | 55:54 | 48:06 | 40:57 | 41:36 | 36:24 | 31:12 | 35:06 | 30:33 | 26:39 | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 241 | 268 | 294 | 252 | 280 | 308 | 263 | 293 | 322 | 275 | 305 | 336 | 286 | 318 | 349 | 297 | 330 | 363 | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | | |
| f) Kegeln - Bowling | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | | | |
| g) Kegeln - Schere | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | |
| | | 8,40 | 10,50 | 11,90 | 11,90 | 14,00 | 16,10 | 14,70 | 17,50 | 19,60 | 18,20 | 21,00 | 23,10 | 21,00 | 23,80 | 25,90 | 23,80 | 26,60 | 29,40 | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,38 | 4,73 | 5,08 | 4,90 | 5,25 | 5,60 | 5,25 | 5,60 | 5,95 | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 7,44 | 8,03 | 8,63 | 8,33 | 8,93 | 9,52 | 8,93 | 9,52 | 10,12 | | | |
| d) Medizinball (1 kg) | 4,18 | 4,70 | 5,23 | 4,68 | 5,20 | 5,73 | 5,18 | 5,70 | 6,23 | 5,68 | 6,20 | 6,73 | 6,18 | 6,70 | 7,23 | 6,68 | 7,20 | 7,73 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 25 m Schwimmen | 59,8 | 49,4 | 39,0 | 53,3 | 42,9 | 33,8 | 46,8 | 37,7 | 29,3 | 42,9 | 35,1 | 27,3 | 40,3 | 33,2 | 26,0 | 38,4 | 31,9 | 24,7 | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | |
| | | 24,6 | 21,8 | 19,2 | 23,0 | 20,5 | 18,2 | 33,0 | 29,8 | 26,9 | 31,0 | 28,5 | 25,9 | 54,4 | 49,3 | 45,1 | 52,2 | 47,4 | 43,2 | | |
| 4 Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | |
| | b) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | |
| 11 | | 13 | 17 | 15 | 19 | 23 | 23 | 27 | 32 | 13,65 | 16,80 | 19,25 | 16,45 | 19,60 | 22,40 | 19,25 | 22,40 | 25,55 | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|---|--------------------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|---------------------------|--|--|
| 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 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 | | | |
| | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 58:23 | 55:26 | 52:05 | 55:52 | 52:55 | 49:59 | 56:17 | 53:20 | 50:24 | 56:42 | 53:46 | 50:45 | 58:48 | 54:36 | 51:02 | 61:19 | 56:17 | 51:14 | | |
| | c) | 10 km Radfahren | 41:24 | 37:26 | 33:29 | 41:02 | 37:05 | 32:46 | 40:19 | 36:22 | 32:24 | 41:02 | 37:05 | 32:46 | 43:12 | 38:10 | 33:50 | 46:05 | 39:58 | 35:38 | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 317 | 353 | 388 | 317 | 353 | 388 | 306 | 340 | 374 | | |
| | e) | Kegeln - Bohle | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | |
| | f) | Kegeln - Bowling | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | |
| g) | Kegeln - Schere | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | 423 | 470 | 517 | 410 | 455 | 501 | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,25 | 5,60 | 6,13 | 5,25 | 5,60 | 6,13 | 4,90 | 5,43 | 5,95 | 4,55 | 5,25 | 5,95 | 4,20 | 5,08 | 5,78 | 3,68 | 4,73 | 5,78 | | | |
| | b) | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,20 | 5,60 | 6,00 | 5,00 | 5,40 | 5,80 | 4,80 | 5,20 | 5,60 | 4,40 | 4,80 | 5,20 | | | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,84 | 9,52 | 10,20 | 8,50 | 9,18 | 9,86 | 8,16 | 8,84 | 9,52 | 7,48 | 8,16 | 8,84 | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | 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 | | | |
| | b) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 38,4 | 35,2 | 31,2 | 39,2 | 35,2 | 31,2 | 40,0 | 36,0 | 32,0 | 41,6 | 37,6 | 34,4 | 44,0 | 39,2 | 35,2 | 46,4 | 40,8 | 36,0 | | | | |
| c) | Gehen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 100 m | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | |
| | 54,6 | 49,5 | 45,9 | 55,5 | 50,4 | 46,8 | 56,7 | 51,6 | 48,0 | 58,8 | 53,4 | 49,2 | 61,2 | 55,8 | 51,0 | 33,0 | 29,7 | 26,4 | | | | |
| 4 Koordination | a) | 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 | | | |
| | b) | 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 | | | | |
| c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|---------------|--------------|---|------------------------|--|-------------|---------------|----------------------------------|-------------|---|---------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------------------|------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | Schwimmen | 800 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 | | | | |
| | | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 63:25 | 57:58 | 52:05 | 65:31 | 59:38 | 53:46 | 67:12 | 61:19 | 55:26 | 69:18 | 62:35 | 56:42 | 70:46 | 64:16 | 58:48 | 74:08 | 66:22 | 60:29 | | | | |
| | | c) | 10 km Radfahren | 48:14 | 42:07 | 37:05 | 49:41 | 43:55 | 38:31 | 51:29 | 45:22 | 39:58 | 53:17 | 46:48 | 41:02 | 54:22 | 47:53 | 42:07 | 56:10 | 49:19 | 43:34 | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | 295 | 328 | 360 | 284 | 315 | 347 | 272 | 303 | 333 | 261 | 290 | 319 | 250 | 278 | 305 | 239 | 265 | 292 | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | |
| | | g) | Kegeln - Schere | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | 3,33 | 4,55 | 5,60 | 2,98 | 4,20 | 5,43 | 2,80 | 4,03 | 5,25 | 2,63 | 3,85 | 5,08 | 2,45 | 3,68 | 4,90 | 2,28 | 3,50 | 4,73 | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,20 | 4,60 | 5,00 | 4,20 | 4,80 | 5,60 | 4,00 | 4,60 | 5,20 | 3,80 | 4,40 | 5,00 | 3,60 | 4,20 | 5,00 | 3,40 | 4,00 | 4,80 | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,14 | 7,82 | 8,50 | 7,14 | 8,16 | 9,52 | 6,80 | 7,82 | 8,84 | 6,46 | 7,48 | 8,50 | 6,12 | 7,14 | 8,50 | 5,78 | 6,80 | 8,16 | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 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 | | | | |
| | | b) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 48,8 | 43,2 | 36,8 | 51,2 | 44,8 | 37,6 | 53,6 | 46,4 | 38,4 | 56,0 | 48,0 | 40,0 | 57,6 | 49,6 | 40,8 | 60,8 | 51,2 | 42,4 | | | | |
| | | c) | Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 34,5 | 30,9 | 27,3 | 35,7 | 32,1 | 28,5 | 37,2 | 33,6 | 29,7 | 37,8 | 34,2 | 30,6 | 38,4 | 34,8 | 31,2 | 39,0 | 35,4 | 31,8 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | 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 | | | | |
| | | b) | 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 | | | | |
| | | c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfungsnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|---|----------------------------|-------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|---------------|------------------------------|---|---------------|----------------------|---------------------|------------------|---------------------------|--------|---------------------|--|--|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | PLZ: | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | 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. | | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 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 | | | | | | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 77:42 | 68:28 | 62:35 | 82:44 | 71:37 | 65:06 | 87:22 | 75:53 | 68:53 | 92:41 | 80:38 | 73:05 | | | | | | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 58:41 | 50:46 | 45:22 | 60:50 | 54:00 | 47:10 | 64:26 | 57:36 | 49:41 | 66:58 | 59:46 | 52:12 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 227 | 253 | 278 | 216 | 240 | 264 | 205 | 228 | 250 | 194 | 215 | 237 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 2,28 | 3,33 | 4,55 | 2,10 | 3,33 | 4,38 | 2,10 | 3,15 | 4,20 | 1,93 | 2,98 | 3,85 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,40 | 4,20 | 5,00 | 3,20 | 4,00 | 4,60 | 3,00 | 3,60 | 4,40 | 2,60 | 3,40 | 4,00 | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,78 | 7,14 | 8,50 | 5,44 | 6,80 | 7,82 | 5,10 | 6,12 | 7,48 | 4,42 | 5,78 | 6,80 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 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 | | | | | | | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 62,4 | 52,8 | 44,0 | 64,8 | 55,2 | 45,6 | 67,2 | 57,6 | 48,0 | 71,2 | 60,8 | 50,4 | | | | | | | | |
| | c) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 40,5 | 36,9 | 33,3 | 42,9 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 42,9 | 39,6 | 51,3 | 47,7 | 44,4 | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) 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 | | | | | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | Prüfungsnummer: | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | 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 – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|---|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------|---------------------------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29:22 | 25:47 | 22:06 | 28:49 | 25:21 | 21:21 | 30:07 | 26:00 | 22:06 | 33:29 | 27:57 | 23:24 | 37:29 | 31:12 | 25:02 | 42:08 | 34:21 | 26:33 | | | |
| | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 49:08 | 45:47 | 42:25 | 47:53 | 44:31 | 41:10 | 49:08 | 45:47 | 42:25 | 52:30 | 47:53 | 42:50 | 54:36 | 49:08 | 44:56 | 55:26 | 50:49 | 45:22 | | | |
| | c) 10 km Radfahren | 33:50 | 30:36 | 27:43 | 33:29 | 30:14 | 27:00 | 36:00 | 32:02 | 28:05 | 38:31 | 33:50 | 29:10 | 41:46 | 36:00 | 29:53 | 45:22 | 37:26 | 31:19 | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 376 | 418 | 459 | 376 | 418 | 459 | 365 | 405 | 446 | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 567 | 630 | 693 | 567 | 630 | 693 | 581 | 645 | 710 | 554 | 615 | 677 | 554 | 615 | 677 | 540 | 600 | 660 | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 495 | 550 | 605 | 495 | 550 | 605 | 509 | 565 | 622 | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 468 | 520 | 572 | | | |
| g) Kegeln - Schere | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 513 | 570 | 627 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 7,18 | 7,70 | 8,23 | 7,18 | 7,88 | 8,40 | 6,83 | 7,53 | 8,23 | 6,30 | 7,18 | 8,05 | 5,78 | 6,83 | 7,88 | 5,43 | 6,48 | 7,53 | | | |
| | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6,20 | 6,60 | 7,00 | 6,20 | 6,80 | 7,20 | 6,00 | 6,60 | 7,00 | 5,60 | 6,20 | 6,60 | 5,40 | 5,80 | 6,40 | 5,00 | 5,60 | 6,20 | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 10,54 | 11,22 | 11,90 | 10,54 | 11,56 | 12,24 | 10,20 | 11,22 | 11,90 | 9,52 | 10,54 | 11,22 | 9,18 | 9,86 | 10,88 | 8,50 | 9,52 | 10,54 | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) 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 | | | |
| | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 32,8 | 28,8 | 24,8 | 32,0 | 28,0 | 24,0 | 33,6 | 28,8 | 24,0 | 36,0 | 29,6 | 24,0 | 38,4 | 32,0 | 24,8 | 42,4 | 34,4 | 26,4 | | | |
| | c) Gehen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | |
| | 48,0 | 43,8 | 39,6 | 47,4 | 43,2 | 39,0 | 48,9 | 44,4 | 39,9 | 50,4 | 45,3 | 40,8 | 52,8 | 47,7 | 42,6 | 28,8 | 26,1 | 23,1 | | | | |
| 4 Koordination | a) 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 | | | |
| | b) 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 | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | |
| Variante 3: <12 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 - C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|--|---|------------------------|-------------|--|----------------------------------|-------------|---------------|----------------------|---|---------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------------|--------|--|
| 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 800 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 | | |
| | | b) 4 km Walking/Nordic Walking | 57:32 | 52:30 | 46:12 | 59:38 | 53:46 | 48:18 | 61:19 | 54:36 | 49:34 | 63:38 | 56:42 | 50:49 | 65:40 | 58:23 | 52:05 | 68:28 | 60:29 | 54:36 | | |
| | | c) 10 km Radfahren | 47:31 | 39:36 | 32:24 | 49:19 | 41:02 | 33:29 | 50:46 | 42:07 | 34:12 | 51:29 | 43:12 | 34:34 | 52:12 | 43:34 | 34:55 | 52:55 | 44:17 | 35:38 | | |
| | | d) Kegeln - Asphalt | 353 | 393 | 432 | 342 | 380 | 418 | 331 | 368 | 404 | 320 | 355 | 391 | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | | |
| | | e) Kegeln - Bohle | 527 | 585 | 644 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | | |
| | | f) Kegeln - Bowling | 455 | 505 | 556 | 441 | 490 | 539 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | | |
| | | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 4,90 | 6,13 | 7,35 | 4,55 | 5,95 | 7,18 | 4,20 | 5,78 | 7,00 | 4,03 | 5,43 | 6,83 | 3,68 | 5,08 | 6,48 | 3,50 | 4,90 | 6,30 | | |
| | | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,80 | 5,40 | 6,00 | 5,00 | 5,60 | 6,40 | 4,80 | 5,40 | 6,00 | 4,80 | 5,60 | 6,40 | 4,60 | 5,40 | 6,00 | 4,50 | 5,30 | 5,90 | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,16 | 9,18 | 10,20 | 8,50 | 9,52 | 10,88 | 8,16 | 9,18 | 10,20 | 8,16 | 9,52 | 10,88 | 7,82 | 9,18 | 10,20 | 7,65 | 9,01 | 10,03 | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) 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 | | |
| | | b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,6 | 36,8 | 27,2 | 48,0 | 38,4 | 28,8 | 51,2 | 40,0 | 29,6 | 53,6 | 41,6 | 30,4 | 56,0 | 43,2 | 31,2 | 57,6 | 45,6 | 32,0 | | |
| | | c) Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30,0 | 26,7 | 23,7 | 30,9 | 27,3 | 24,6 | 31,5 | 28,2 | 25,5 | 32,4 | 29,1 | 26,4 | 33,6 | 30,6 | 27,3 | 35,1 | 32,1 | 28,8 | | | |
| 4 | Koordination | a) 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 | | |
| | | b) 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 | | |
| | c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | Prüfungsnummer: | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | 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 – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|---------------|---|--------------------------------------|----------------------------|---------------|--|---------------|----------------------------------|-------------|---------------|--|---|---------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------|----------------------|-------------|---------------------|--|--|--|
| 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: C II - Beidseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 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) | 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 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 4 km Walking/Nordic Walking | 72:23 | 63:38 | 60:29 | 76:52 | 66:59 | 60:29 | 80:38 | 70:46 | 63:25 | 86:19 | 75:02 | 67:12 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 10 km Radfahren | 53:38 | 45:22 | 37:05 | 54:43 | 46:26 | 38:10 | 55:48 | 47:53 | 39:58 | 56:53 | 48:58 | 41:46 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | | | | | | | | | |
| | g) | Kegeln - Schere | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | 3,15 | 4,55 | 5,95 | 2,98 | 4,38 | 5,78 | 2,80 | 4,20 | 5,60 | 2,45 | 3,85 | 5,25 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,60 | 5,20 | 6,00 | 4,40 | 5,00 | 5,80 | 4,00 | 4,80 | 5,40 | 3,60 | 4,20 | 5,00 | | | | | | | | | | |
| | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,82 | 8,84 | 10,20 | 7,48 | 8,50 | 9,86 | 6,80 | 8,16 | 9,18 | 6,12 | 7,14 | 8,50 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 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 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 60,0 | 47,2 | 34,4 | 62,4 | 50,4 | 36,8 | 65,6 | 52,8 | 39,2 | 69,6 | 56,8 | 43,2 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Gehen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 36,6 | 33,6 | 30,3 | 39,0 | 36,0 | 32,7 | 42,3 | 39,3 | 36,0 | 46,5 | 43,5 | 40,2 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | 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 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| | c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfungsnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | 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 – C II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 06:14 | 05:30 | 04:41 | 06:08 | 05:19 | 04:35 | 05:52 | 05:08 | 04:24 | 05:41 | 04:52 | 04:08 | 05:30 | 04:46 | 03:57 | 05:19 | 04:30 | 03:46 | | | | |
| | b) Dauerlauf | 07:12 | 10:48 | 15:18 | 09:00 | 13:30 | 18:00 | 13:30 | 18:00 | 27:00 | 18:00 | 27:00 | 36:00 | 27:00 | 36:00 | 45:00 | 40:30 | 54:00 | 67:30 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:54 | 08:26 | 06:58 | 08:48 | 07:42 | 06:31 | 08:04 | 07:04 | 06:03 | 16:19 | 14:13 | 12:06 | 14:23 | 12:50 | 11:00 | 13:01 | 11:33 | 10:00 | | | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 29:42 | 26:24 | 23:06 | 55:33 | 47:18 | 39:03 | 49:30 | 43:27 | 36:51 | 41:48 | 35:45 | 31:21 | 35:45 | 31:21 | 27:30 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 196 | 218 | 239 | 207 | 230 | 253 | 218 | 243 | 267 | 230 | 255 | 281 | 241 | 268 | 294 | 252 | 280 | 308 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 400 | 400 | 440 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,80 | 7,20 | 9,60 | 7,20 | 9,60 | 12,00 | 8,80 | 12,00 | 14,40 | 12,00 | 14,40 | 17,60 | 16,00 | 19,20 | 21,60 | 19,20 | 21,60 | 24,80 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 4,04 | 4,46 | 4,89 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | 4,89 | 5,31 | 5,74 | | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,95 | 1,13 | 1,26 | 1,04 | 1,17 | 1,35 | 1,17 | 1,31 | 1,49 | 1,26 | 1,44 | 1,62 | 1,40 | 1,53 | 1,71 | 1,49 | 1,62 | 1,80 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 8,8 | 7,8 | 6,9 | 8,1 | 7,3 | 6,3 | 12,1 | 11,1 | 10,0 | 11,7 | 10,6 | 9,4 | 20,5 | 18,7 | 17,1 | 19,4 | 17,9 | 16,5 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 51,2 | 42,4 | 33,6 | 46,2 | 37,4 | 30,8 | 42,9 | 34,7 | 28,1 | 38,5 | 31,9 | 25,9 | 36,3 | 30,3 | 23,7 | 33,6 | 28,1 | 22,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,1 | | | | | | 39,6 | | | | | | 34,1 | | | | | | | | | | |
| | | | | 40,7 | 35,2 | 29,7 | 34,1 | 29,7 | 25,9 | 29,7 | 25,9 | 21,7 | 27,0 | 23,7 | 20,4 | 27,5 | 24,8 | 22,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,72 | 0,81 | 0,90 | 0,81 | 0,90 | 0,99 | 0,86 | 0,95 | 1,04 | 0,95 | 1,04 | 1,13 | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,67 | 1,94 | 2,21 | 1,87 | 2,14 | 2,41 | 2,07 | 2,34 | 2,61 | 2,52 | 2,79 | 3,06 | 2,88 | 3,15 | 3,42 | 3,06 | 3,33 | 3,60 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 12 | 17 | 14 | 17 | 22 | 22 | 24 | 29 | 13,60 | 15,60 | 17,60 | 15,60 | 18,00 | 20,40 | 17,60 | 20,00 | 22,40 | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|------------------------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|---------------|--|------------------------|-------|---|-----------------|-------|---|-------|-------|---|--|-------|---|--|--|---|--|--|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | | 06:14 | 05:30 | 04:41 | 05:58 | 05:08 | 04:19 | 05:35 | 04:46 | 03:57 | 05:14 | 04:24 | 03:35 | 04:46 | 04:02 | 03:18 | 04:30 | 03:46 | 03:02 | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerlauf | | 09:00 | 13:30 | 18:00 | 10:48 | 15:18 | 20:42 | 15:18 | 22:30 | 31:30 | 22:30 | 31:30 | 40:30 | 31:30 | 40:30 | 54:00 | 49:30 | 63:00 | 81:00 | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 09:54 | 08:04 | 06:47 | 08:48 | 07:25 | 06:14 | 07:42 | 06:58 | 05:41 | 14:51 | 12:39 | 10:44 | 13:12 | 11:17 | 09:43 | 12:06 | 10:38 | 09:10 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Radfahren | | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29:09 | 25:51 | 22:33 | 53:21 | 45:06 | 36:51 | 47:18 | 40:42 | 34:39 | 35:12 | 30:48 | 26:24 | 29:42 | 25:51 | 22:33 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 254 | 283 | 311 | 266 | 295 | 325 | 277 | 308 | 338 | 288 | 320 | 352 | 299 | 333 | 366 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | 491 | 545 | 600 | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,60 | 12,00 | 13,60 | 13,60 | 16,00 | 18,40 | 16,80 | 20,00 | 22,40 | 20,80 | 24,00 | 26,40 | 24,00 | 27,20 | 29,60 | 27,20 | 30,40 | 33,60 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | 3 kg | | | | | | 4 kg | | | | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,31 | 5,74 | | 6,16 | 5,95 | 6,38 | 6,80 | 6,38 | 6,80 | 7,23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Standweitsprung | | 1,04 | 1,22 | 1,35 | 1,17 | 1,35 | 1,49 | 1,35 | 1,53 | 1,67 | 1,53 | 1,71 | 1,85 | 1,71 | 1,85 | 2,03 | 1,85 | 1,98 | 2,16 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,5 | 7,5 | 6,6 | 7,9 | 7,0 | 6,3 | 11,3 | 10,2 | 9,2 | 10,7 | 9,8 | 8,9 | 18,7 | 16,9 | 15,5 | 17,9 | 16,3 | 14,9 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 50,6 | 41,8 | 33,0 | 45,1 | 36,3 | 28,6 | 39,6 | 31,9 | 24,8 | 36,3 | 29,7 | 23,1 | 34,1 | 28,1 | 22,0 | 32,5 | 27,0 | 20,9 | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | 41,8 | 36,3 | 30,8 | 38,5 | 33,6 | 28,6 | 32,5 | 28,6 | 24,8 | 26,4 | 23,7 | 20,9 | 24,2 | 21,5 | 18,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 1,94 | 2,21 | 2,48 | 2,14 | 2,41 | 2,68 | 2,34 | 2,61 | 2,88 | 2,88 | 3,15 | 3,42 | 3,42 | 3,69 | 3,96 | 3,87 | 4,14 | 4,41 | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| d) | Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 14 | 19 | 17 | 22 | 26 | 26 | 31 | 36 | 15,60 | 19,20 | 22,00 | 18,80 | 22,40 | 25,60 | 22,00 | 25,60 | 29,20 | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----|--------------------------------------|--|--|------------------------|-------|-------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------------|---|------------------------|---------------|-------|--|-------------|--|--|---------------------|--|----------------------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | 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 | | | 22:55 | 20:43 | 18:31 | 22:22 | 20:10 | 17:58 | 22:44 | 20:32 | 18:20 | 23:39 | 21:27 | 19:15 | 24:12 | 22:00 | 19:48 | 25:07 | 22:44 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 63:26 | 73:30 | 68:15 | 63:47 | 76:39 | 70:21 | 64:03 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | 20 km Radfahren | | | 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 | | | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 331 | 368 | 404 | 331 | 368 | 404 | 320 | 355 | 391 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | i) | Kegeln - Schere | | | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Standweitsprung | | | 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) | Wurfball (200 g) | | | 24,20 | 26,60 | 29,80 | 24,20 | 26,60 | 29,80 | 24,20 | 26,60 | 29,80 | 22,70 | 25,10 | 28,30 | 21,20 | 23,60 | 26,80 | 19,70 | 22,10 | 25,30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schleuderball (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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Zielwurf | | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|-----------------------------|----------------|------------------------|------------------|----------------|----------------------|--------|--------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 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 | | | 26:13 | 23:39 | 20:43 | 27:19 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | |
| | 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 | | | 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 | | | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | |
| | g) | Kegeln - Bohle | | | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | |
| | 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 | | | | | |
| 2 Kraft | a) | 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 | | | | |
| | b) | Standweitsprung | | | 0,99 | 1,22 | 1,44 | 0,90 | 1,17 | 1,40 | 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 | 23,80 | 17,20 | 19,60 | 22,80 | 16,20 | 18,60 | 21,80 | 15,20 | 17,60 | 20,80 | 14,20 | 16,60 | 19,80 | 13,20 | 15,60 | 18,80 | | | | | |
| 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 | | | 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 | | | | |
| c) | 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 | | | | | |
| 4 Koordination | 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 | | | | |
| | b) | 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 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 – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----|-------------------------------|-------|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------------|---------------|-------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | 31:21 | 28:03 | 24:45 | 32:38 | 29:20 | 26:02 | 34:06 | 30:48 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 11:17 | 09:10 | 07:09 | 11:28 | 09:21 | 07:25 | 11:38 | 09:37 | 07:48 | 11:50 | 09:49 | 08:04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 17,30 | 11,20 | 13,60 | 16,30 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 14,9 | 13,5 | 12,2 | 15,7 | 14,4 | 13,2 | 17,1 | 15,7 | 14,5 | 18,8 | 17,5 | 16,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,59 | 0,68 | 0,77 | 0,59 | 0,68 | 0,77 | 0,54 | 0,63 | 0,72 | 0,50 | 0,54 | 0,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | | 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 – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|---|---------------|----------------------------------|------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------------|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | 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 | 19:37 | 17:25 | 15:13 | 19:04 | 16:52 | 14:40 | 19:26 | 17:14 | 15:02 | 20:21 | 18:09 | 15:57 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | |
| | | 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 | 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 | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 389 | 433 | 476 | 389 | 433 | 476 | 378 | 420 | 462 | | |
| | | g) Kegeln - Bohle | 581 | 645 | 710 | 581 | 645 | 710 | 581 | 645 | 710 | 567 | 630 | 693 | 567 | 630 | 693 | 554 | 615 | 677 | | |
| | | h) 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 | | | | |
| 2 | Kraft | a) Kugelstoßen | 6 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 | | |
| | | b) 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 | | |
| c) Wurfball (200 g) | 32,20 | 35,40 | 38,60 | 30,70 | 33,90 | 37,10 | 29,20 | 32,40 | 35,60 | 27,70 | 30,90 | 34,10 | 26,20 | 29,40 | 32,60 | 24,70 | 27,90 | 31,10 | | | | |
| 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 | 30,8 | 25,3 | 19,3 | 29,7 | 24,2 | 17,1 | 31,9 | 25,3 | 18,2 | 34,7 | 26,4 | 18,7 | 38,5 | 29,2 | 20,4 | 42,4 | 32,5 | 20,9 | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 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 | 1,17 | 1,26 | 1,35 | 1,22 | 1,31 | 1,40 | 1,17 | 1,26 | 1,35 | 1,17 | 1,26 | 1,35 | 1,13 | 1,22 | 1,31 | 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 | 4,23 | 3,51 | 3,87 | 4,14 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 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 – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|----------------------------------|------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|------------------------------|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | 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 | 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 | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 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 | 5,30 | 6,30 | 7,00 | | | | |
| | | 1,31 | 1,58 | 1,85 | 1,26 | 1,53 | 1,80 | 1,22 | 1,49 | 1,76 | 1,17 | 1,44 | 1,71 | 1,17 | 1,44 | 1,71 | 1,13 | 1,40 | 1,67 | | | | |
| b) Standweitsprung | 23,20 | 26,40 | 29,60 | 22,20 | 25,40 | 28,60 | 21,20 | 24,40 | 27,60 | 20,20 | 23,40 | 26,60 | 19,20 | 22,40 | 25,60 | 18,20 | 21,40 | 24,60 | | | | | |
| c) Wurfball (200 g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| b) 25 m Schwimmen | 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 | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | 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 | | | | |
| | b) 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 | 3,15 | | | | |
| | c) 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 | | | | |
| | 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 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 - D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|--|---------------|----------------------------------|----------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: D I - Einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | 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. | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausbauer | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10:22 | 08:26 | 06:42 | 10:27 | 08:37 | 06:47 | 10:27 | 08:48 | 07:04 | 10:44 | 08:59 | 07:25 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | 299 | 333 | 366 | 288 | 320 | 352 | 277 | 308 | 338 | 266 | 295 | 325 | | | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bohle | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | | |
| | | h) Kegeln - Bowling | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | | | | | | | | | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Kugelstoßen | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 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) Wurfball (200 g) | 17,20 | 20,40 | 23,10 | 16,20 | 19,40 | 22,10 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,4 | 12,3 | 11,1 | 14,3 | 13,2 | 12,0 | 15,5 | 14,4 | 13,2 | 17,1 | 16,0 | 14,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 63,3 | 50,1 | 36,9 | 64,9 | 52,8 | 39,6 | 65,5 | 53,9 | 41,8 | 66,0 | 55,0 | 44,0 | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 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 | 0,68 | 0,81 | 0,90 | 0,68 | 0,77 | 0,86 | 0,63 | 0,72 | 0,81 | 0,59 | 0,68 | 0,77 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | 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 – D I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|---------------|--------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | 06:48 | 06:00 | 05:06 | 06:42 | 05:48 | 05:00 | 06:24 | 05:36 | 04:48 | 06:12 | 05:18 | 04:30 | 06:00 | 05:12 | 04:18 | 05:48 | 04:54 | 04:06 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerlauf | 06:24 | 09:36 | 13:36 | 08:00 | 12:00 | 16:00 | 12:00 | 16:00 | 24:00 | 16:00 | 24:00 | 32:00 | 24:00 | 32:00 | 40:00 | 36:00 | 48:00 | 60:00 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | 10:54 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Radfahren | 5 km | | | | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 32:24 | 28:48 | 25:12 | 60:36 | 51:36 | 42:36 | 54:00 | 47:24 | 40:12 | 45:36 | 39:00 | 34:12 | 39:00 | 34:12 | 30:00 | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 182 | 203 | 223 | 194 | 215 | 237 | 205 | 228 | 250 | 216 | 240 | 264 | 227 | 253 | 278 | 239 | 265 | 292 | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,20 | 6,30 | 8,40 | 6,30 | 8,40 | 10,50 | 7,70 | 10,50 | 12,60 | 10,50 | 12,60 | 15,40 | 14,00 | 16,80 | 18,90 | 16,80 | 18,90 | 21,70 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 3,80 | 4,20 | 4,60 | 4,40 | 4,80 | 5,20 | 4,60 | 5,00 | 5,40 | | | | | | | | | | | | |
| c) | Standweitsprung | 0,84 | 1,00 | 1,12 | 0,92 | 1,04 | 1,20 | 1,04 | 1,16 | 1,32 | 1,12 | 1,28 | 1,44 | 1,24 | 1,36 | 1,52 | 1,32 | 1,44 | 1,60 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 9,6 | 8,5 | 7,6 | 8,9 | 7,9 | 6,8 | 13,2 | 12,1 | 10,9 | 12,7 | 11,5 | 10,2 | 22,3 | 20,4 | 18,6 | 21,1 | 19,6 | 18,0 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 49,2 | 43,2 | 37,2 | 44,4 | 38,4 | 32,4 | 37,2 | 32,4 | 28,2 | 32,4 | 29,4 | 25,8 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | 0,64 | 0,72 | 0,80 | 0,72 | 0,80 | 0,88 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,84 | 0,92 | 1,00 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,64 | 1,88 | 2,12 | 1,84 | 2,08 | 2,32 | 2,24 | 2,48 | 2,72 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 2,72 | 2,96 | 3,20 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| d) | Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 8 | 11 | 15 | 13 | 15 | 19 | 19 | 21 | 25 | 11,90 | 13,65 | 15,40 | 13,65 | 15,75 | 17,85 | 15,40 | 17,50 | 19,60 | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|--|---------------|------------------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | 06:48 | 06:00 | 05:06 | 06:30 | 05:36 | 04:42 | 06:06 | 05:12 | 04:18 | 05:42 | 04:48 | 03:54 | 05:12 | 04:24 | 03:36 | 04:54 | 04:06 | 03:18 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerlauf | 08:00 | 12:00 | 16:00 | 09:36 | 13:36 | 18:24 | 13:36 | 20:00 | 28:00 | 20:00 | 28:00 | 36:00 | 28:00 | 36:00 | 48:00 | 44:00 | 56:00 | 72:00 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 31:48 | 28:12 | 24:36 | 58:12 | 49:12 | 40:12 | 51:36 | 44:24 | 37:48 | 38:24 | 33:36 | 28:48 | 32:24 | 28:12 | 24:36 | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 241 | 268 | 294 | 252 | 280 | 308 | 263 | 293 | 322 | 275 | 305 | 336 | 286 | 318 | 349 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,40 | 10,50 | 11,90 | 11,90 | 14,00 | 16,10 | 14,70 | 17,50 | 19,60 | 18,20 | 21,00 | 23,10 | 21,00 | 23,80 | 25,90 | 23,80 | 26,60 | 29,40 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | |
| c) | Standweitsprung | 0,92 | 1,08 | 1,20 | 1,04 | 1,20 | 1,32 | 1,20 | 1,36 | 1,48 | 1,36 | 1,52 | 1,64 | 1,52 | 1,64 | 1,80 | 1,64 | 1,76 | 1,92 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,2 | 8,2 | 7,2 | 8,6 | 7,7 | 6,8 | 12,4 | 11,2 | 10,1 | 11,6 | 10,7 | 9,7 | 20,4 | 18,5 | 16,9 | 19,6 | 17,8 | 16,2 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 45,6 | 39,6 | 33,6 | 42,0 | 36,6 | 31,2 | 35,4 | 31,2 | 27,0 | 28,8 | 25,8 | 22,8 | 26,4 | 23,4 | 20,4 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | 0,68 | 0,76 | 0,84 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,88 | 0,96 | 1,04 | 0,96 | 1,04 | 1,12 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 1,68 | 1,92 | 2,16 | 1,88 | 2,12 | 2,36 | 2,08 | 2,32 | 2,56 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 3,04 | 3,28 | 3,52 | 3,44 | 3,68 | 3,92 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| d) | Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 11 | 13 | 17 | 15 | 19 | 23 | 23 | 27 | 32 | 13,65 | 16,80 | 19,25 | 16,45 | 19,60 | 22,40 | 19,25 | 22,40 | 25,55 | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|-------------------------------|------------------------|--|-------|--------|---------------|-------|---|-------------|-------|--------|---------------|--------------------------|--------|---------------|-------|------------------------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | 25:00 | 22:36 | 20:12 | 24:24 | 22:00 | 19:36 | 24:48 | 22:24 | 20:00 | 25:48 | 23:24 | 21:00 | 26:24 | 24:00 | 21:36 | 27:24 | 24:48 | 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 | 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 | 66:27 | 77:00 | 71:30 | 66:50 | 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 | 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 | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | 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 | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| c) | Wurfball (200 g) | 21,80 | 23,90 | 26,70 | 21,80 | 23,90 | 26,70 | 21,80 | 23,90 | 26,70 | 20,30 | 22,40 | 25,20 | 18,80 | 20,90 | 23,70 | 17,30 | 19,40 | 22,20 | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | |
| | | 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) | 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 | | | | | | |
| | | 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 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 – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|-------------------------------|------------------------|--|-------|--------|---------------|-------|---|-------------|-------|------------------------|---------------|--------------------------|--------|---------------|-------|--------|---------------------------|--------|--|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | 28:36 | 25:48 | 22:36 | 29:48 | 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 | | | | | |
| | | 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 | 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 | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | 4 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | b) | Standweitsprung | 0,88 | 1,08 | 1,28 | 0,80 | 1,04 | 1,24 | 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 | 20,70 | 14,80 | 16,90 | 19,70 | 13,80 | 15,90 | 18,70 | 12,80 | 14,90 | 17,70 | 11,80 | 13,90 | 16,70 | 10,80 | 12,90 | 15,70 | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | |
| | | 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) | 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 | | | | | |
| | | 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 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 – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|--------------------------------------|------|-------------------------------|----------------------------|--|--------|--------|---------------|--------|---|-------------|--------|--------|---------------|------------------------------|--|---------------|--|--|---------------------------|--|--------|---------------------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | | |
| Übung | | | | | 1 Pkt. | | | 2 Pkt. | | | 3 Pkt. | | | 1 Pkt. | | | 2 Pkt. | | | 3 Pkt. | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | 34:12 | 30:36 | 27:00 | 35:36 | 32:00 | 28:24 | 37:12 | 33:36 | 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 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3,83 | 4,73 | 5,63 | 3,60 | 4,50 | 5,18 | 3,38 | 4,05 | 4,95 | 2,93 | 3,83 | 4,50 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 14,20 | 8,80 | 10,90 | 13,20 | 5,80 | 7,90 | 10,90 | 5,80 | 7,90 | 10,90 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16,2 | 14,8 | 13,3 | 17,2 | 15,7 | 14,4 | 18,6 | 17,2 | 15,8 | 20,5 | 19,1 | 17,8 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0,44 | 0,48 | 0,52 | | | | | | | | | | |
| | | 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) | 8,40 | 10,85 | 12,95 | 7,70 | 10,15 | 12,25 | 6,65 | 9,10 | 11,20 | 5,25 | 7,70 | 9,80 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | 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 – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|-------------------------------|------------------------|--|-------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|------------------------------|-------|---------------|-------|------------------------|------------------|-------|--|---------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | | |
| | | | | | 1 Pkt. | | | 2 Pkt. | | | 3 Pkt. | | | 1 Pkt. | | | 2 Pkt. | | | 3 Pkt. | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | 21:24 | 19:00 | 16:36 | 20:48 | 18:24 | 16:00 | 21:12 | 18:48 | 16:24 | 22:12 | 19:48 | 17:24 | 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 | | | | | | |
| | | 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 | 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) | Kegeln - Bowling | 495 | 550 | 605 | 495 | 550 | 605 | 509 | 565 | 622 | 482 | 535 | 589 | 482 | 535 | 589 | 468 | 520 | 572 | | | | | | |
| i) | Kegeln - Schere | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 513 | 570 | 627 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | 6 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | |
| | | 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) | Wurfball (200 g) | 28,80 | 31,60 | 34,40 | 27,30 | 30,10 | 32,90 | 25,80 | 28,60 | 31,40 | 24,30 | 27,10 | 29,90 | 22,80 | 25,60 | 28,40 | 21,30 | 24,10 | 26,90 | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | |
| | | 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 | 1,08 | 1,16 | 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 | 3,76 | 3,12 | 3,44 | 3,68 | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | |
| | | 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: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | 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 - D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----|-------------------------------|-------|--|-------|-------|------------------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|-------|---------------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | 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 | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 800 m | | | 500 m | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 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 | | | | |
| | | i) | Kegeln - Schere | | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | |
| | | b) | Standweitsprung | | 1,16 | 1,40 | 1,64 | 1,12 | 1,36 | 1,60 | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 1,04 | 1,28 | 1,52 | 1,04 | 1,28 | 1,52 | 1,00 | 1,24 | 1,48 | | | | |
| c) | Wurfball (200 g) | | 19,80 | 22,60 | 25,40 | 18,80 | 21,60 | 24,40 | 17,80 | 20,60 | 23,40 | 16,80 | 19,60 | 22,40 | 15,80 | 18,60 | 21,40 | 14,80 | 17,60 | 20,40 | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | 40 m | | | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | | |
| | | 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 | Koordinations | 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 | 2,80 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| | | 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 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 – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------|-------------------------------|-------|--|--------|--------|-------------|--------|---|---------------|--------|--------|---------------|------------------------------|--------|-------------|--|--|---------------------------|--|--------|---------------|-------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: D II - Einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | | | |
| | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 94:47 | 83:20 | 79:12 | 100:39 | 87:44 | 79:12 | 105:36 | 92:40 | 83:03 | 113:02 | 98:16 | 88:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Asphalt | | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| i) | Kegeln - Schere | | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 5,18 | 5,85 | 6,75 | 4,95 | 5,63 | 6,53 | 4,50 | 5,40 | 6,08 | 4,05 | 4,73 | 5,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Wurfball (200 g) | | 13,80 | 16,60 | 18,90 | 12,80 | 15,60 | 17,90 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | 8,20 | 10,60 | 14,10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 14,6 | 13,4 | 12,1 | 15,6 | 14,4 | 13,1 | 16,9 | 15,7 | 14,4 | 18,6 | 17,4 | 16,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 45,0 | 35,4 | 25,8 | 46,8 | 37,8 | 27,6 | 49,2 | 39,6 | 29,4 | 52,2 | 42,6 | 32,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,60 | 0,72 | 0,80 | 0,60 | 0,68 | 0,76 | 0,56 | 0,64 | 0,72 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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) | | 11,20 | 14,70 | 18,20 | 9,80 | 13,30 | 16,80 | 8,40 | 11,55 | 14,70 | 7,35 | 10,50 | 13,65 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Zielwurf | | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | 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 – D II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------|---|------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|-------|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m Lauf | 06:48 | 06:00 | 05:06 | 06:42 | 05:48 | 05:00 | 06:24 | 05:36 | 04:48 | 06:12 | 05:18 | 04:30 | 06:00 | 05:12 | 04:18 | 05:48 | 04:54 | 04:06 | | | | | |
| | b) | Dauerlauf | 06:24 | 09:36 | 13:36 | 08:00 | 12:00 | 16:00 | 12:00 | 16:00 | 24:00 | 16:00 | 24:00 | 32:00 | 24:00 | 32:00 | 40:00 | 36:00 | 48:00 | 60:00 | | | | | |
| | c) | | Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | | | 10:54 | | |
| | d) | | Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 32:24 | 28:48 | 25:12 | 60:36 | 51:36 | 42:36 | 54:00 | 47:24 | 40:12 | 45:36 | 39:00 | 34:12 | 39:00 | 34:12 | 30:00 | | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Asphalt | 128 | 143 | 157 | 140 | 155 | 171 | 151 | 168 | 184 | 162 | 180 | 198 | 173 | 193 | 212 | 185 | 205 | 226 | | | | | |
| | f) | Kegeln - Bohle | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | 252 | 280 | 308 | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Standweitsprung | 0,84 | 1,00 | 1,12 | 0,92 | 1,04 | 1,20 | 1,04 | 1,16 | 1,32 | 1,12 | 1,28 | 1,44 | 1,24 | 1,36 | 1,52 | 1,32 | 1,44 | 1,60 | | | | | |
| | b) | Fußballweitschuss | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 13,50 | 16,50 | 19,50 | 15,00 | 18,00 | 21,00 | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 19,50 | 22,50 | 25,50 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | |
| | | | 9,6 | 8,5 | 7,6 | 8,9 | 7,9 | 6,8 | 13,2 | 12,1 | 10,9 | 12,7 | 11,5 | 10,2 | 22,3 | 20,4 | 18,6 | 21,1 | 19,6 | 18,0 | | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 49,2 | 43,2 | 37,2 | 44,4 | 38,4 | 32,4 | 37,2 | 32,4 | 28,2 | 32,4 | 29,4 | 25,8 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | 0,64 | 0,72 | 0,80 | 0,72 | 0,80 | 0,88 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,84 | 0,92 | 1,00 | | | | | |
| | b) | Weitsprung | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,64 | 1,88 | 2,12 | 1,84 | 2,08 | 2,32 | 2,24 | 2,48 | 2,72 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 2,72 | 2,96 | 3,20 | | | | | |
| | c) | | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--------------------------------------|---|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|--|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m Lauf | 06:48 | 06:00 | 05:06 | 06:30 | 05:36 | 04:42 | 06:06 | 05:12 | 04:18 | 05:42 | 04:48 | 03:54 | 05:12 | 04:24 | 03:36 | 04:54 | 04:06 | 03:18 | | | |
| | b) | Dauerlauf | 08:00 | 12:00 | 16:00 | 09:36 | 13:36 | 18:24 | 13:36 | 20:00 | 28:00 | 20:00 | 28:00 | 36:00 | 28:00 | 36:00 | 48:00 | 44:00 | 56:00 | 72:00 | | | |
| | c) | Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | |
| | | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | |
| | d) | Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31:48 | 28:12 | 24:36 | 58:12 | 49:12 | 40:12 | 51:36 | 44:24 | 37:48 | 38:24 | 33:36 | 28:48 | 32:24 | 28:12 | 24:36 | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Asphalt | 187 | 208 | 228 | 198 | 220 | 242 | 209 | 233 | 256 | 221 | 245 | 270 | 232 | 258 | 283 | 243 | 270 | 297 | | | |
| | f) | Kegeln - Bohle | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | |
| 2 Kraft | a) | Standweitsprung | 0,92 | 1,08 | 1,20 | 1,04 | 1,20 | 1,32 | 1,20 | 1,36 | 1,48 | 1,36 | 1,52 | 1,64 | 1,52 | 1,64 | 1,80 | 1,64 | 1,76 | 1,92 | | | |
| | b) | Fußballweitschuss | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 19,50 | 22,50 | 25,50 | 21,00 | 24,00 | 27,00 | 22,50 | 25,50 | 28,50 | 24,00 | 27,00 | 30,00 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | |
| | | | 9,2 | 8,2 | 7,2 | 8,6 | 7,7 | 6,8 | 12,4 | 11,2 | 10,1 | 11,6 | 10,7 | 9,7 | 20,4 | 18,5 | 16,9 | 19,6 | 17,8 | 16,2 | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 45,6 | 39,6 | 33,6 | 42,0 | 36,6 | 31,2 | 35,4 | 31,2 | 27,0 | 28,8 | 25,8 | 22,8 | 26,4 | 23,4 | 20,4 | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | 0,68 | 0,76 | 0,84 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,88 | 0,96 | 1,04 | 0,96 | 1,04 | 1,12 | | | |
| | b) | Weitsprung | 1,68 | 1,92 | 2,16 | 1,88 | 2,12 | 2,36 | 2,08 | 2,32 | 2,56 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 3,04 | 3,28 | 3,52 | 3,44 | 3,68 | 3,92 | | | |
| | c) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|--------------------------------------|---------------------|---|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------------|---------------|-------------|---------------------|--------|-------|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 25:00 | 22:36 | 20:12 | 24:24 | 22:00 | 19:36 | 24:48 | 22:24 | 20:00 | 25:48 | 23:24 | 21:00 | 26:24 | 24:00 | 21:36 | 27:24 | 24:48 | 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 | | 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 | 66:27 | 77:00 | 71:30 | 66:50 | 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 | | 275 | 305 | 336 | 275 | 305 | 336 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 |
| i) | Kegeln - Schere | | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | | |
| 2 | Kraft | a) | 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 |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 21,00 | 24,00 | 27,00 | 20,00 | 23,00 | 26,00 | 19,00 | 22,00 | 25,00 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 17,00 | 20,00 | 23,00 | 16,00 | 19,00 | 22,00 |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 100 m | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | | | 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 | |
| | | 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) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | 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 – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------|---|------------------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------|------------------|----------------|----------------------|--------|--------|--------|--|--|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | 28:36 | 25:48 | 22:36 | 29:48 | 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 | | | | |
| | | 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 | | | 241 | 268 | 294 | 230 | 255 | 281 | 218 | 243 | 267 | 207 | 230 | 253 | 196 | 218 | 239 | 185 | 205 | 226 | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | |
| i) | Kegeln - Schere | | | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Standweitsprung | | | 0,88 | 1,08 | 1,28 | 0,80 | 1,04 | 1,24 | 0,76 | 0,96 | 1,16 | 0,76 | 0,96 | 1,16 | 0,72 | 0,92 | 1,12 | 0,72 | 0,92 | 1,08 | | |
| | | b) | Fußballweitschuss | | | 15,00 | 18,00 | 21,00 | 14,00 | 17,00 | 20,00 | 13,00 | 16,00 | 19,00 | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 11,00 | 14,00 | 17,00 | 10,00 | 13,00 | 16,00 | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | 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) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|---|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--|--|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 34:12 | 30:36 | 27:00 | 35:36 | 32:00 | 28:24 | 37:12 | 33:36 | 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 | | | | | | | |
| | | 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 | | 173 | 193 | 212 | 162 | 180 | 198 | 151 | 168 | 184 | 140 | 155 | 171 | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | 216 | 240 | 264 | | | | | | | |
| i) | Kegeln - Schere | | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | 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 | | | | | | | |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 9,00 | 12,00 | 15,00 | 8,00 | 11,00 | 14,00 | 7,00 | 10,00 | 13,00 | 6,00 | 9,00 | 12,00 | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 16,2 | 14,8 | 13,3 | 17,2 | 15,7 | 14,4 | 18,6 | 17,2 | 15,8 | 20,5 | 19,1 | 17,8 | | | | | | | | |
| | | 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 | 0,44 | 0,48 | 0,52 | | | | | | | |
| | | 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) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | 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 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|--------------------------------------|---------------------|---|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--------|-------|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 21:24 | 19:00 | 16:36 | 20:48 | 18:24 | 16:00 | 21:12 | 18:48 | 16:24 | 22:12 | 19:48 | 17:24 | 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 |
| | | 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 | | 333 | 370 | 407 | 333 | 370 | 407 | 333 | 370 | 407 | 322 | 358 | 393 | 322 | 358 | 393 | 311 | 345 | 380 |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 581 | 645 | 710 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 441 | 490 | 539 | 441 | 490 | 539 | 509 | 565 | 622 | 428 | 475 | 523 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 |
| i) | Kegeln - Schere | | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 513 | 570 | 627 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | |
| 2 | Kraft | a) | 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 |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 25,50 | 28,50 | 31,50 | 24,50 | 27,50 | 30,50 | 23,50 | 26,50 | 29,50 | 22,50 | 25,50 | 28,50 | 21,50 | 24,50 | 27,50 | 20,50 | 23,50 | 26,50 |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 100 m | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | |
| | | | | 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 | |
| | | 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 | 1,08 | 1,16 | 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 | 3,76 | 3,12 | 3,44 | 3,68 |
| | | c) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | 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 – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------------------|--|-------------|---------------|------------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|----------------------|--------------------------|---------------|------------------------|----------------------|---------------------|---------|--------|-------|--|--|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | 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 | | |
| | c) | Schwimmen | | | 800 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 | | | 299 | 333 | 366 | 288 | 320 | 352 | 277 | 308 | 338 | 266 | 295 | 325 | 254 | 283 | 311 | 243 | 270 | 297 | | |
| | g) | Kegeln - Bohle | | | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | |
| | h) | Kegeln - Bowling | | | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | |
| i) | Kegeln - Schere | | | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | |
| 2 Kraft | a) | Standweitsprung | | | 1,16 | 1,40 | 1,64 | 1,12 | 1,36 | 1,60 | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 1,04 | 1,28 | 1,52 | 1,04 | 1,28 | 1,52 | 1,00 | 1,24 | 1,48 | | |
| | b) | Fußballweitschuss | | | 19,50 | 22,50 | 25,50 | 18,50 | 21,50 | 24,50 | 17,50 | 20,50 | 23,50 | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 15,50 | 18,50 | 21,50 | 14,50 | 17,50 | 20,50 | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen | | | 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 | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 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 | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | 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 | 2,80 | | |
| | b) | Weitsprung | | | 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: | | | | 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 – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| 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: E I - Beidseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 31:12 | 27:36 | 24:00 | 31:48 | 28:12 | 24:36 | 33:00 | 29:24 | 25:48 | 35:48 | 32:12 | 28:36 | | | | | | | | |
| | b) 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 | | | | | | | | |
| | 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 | 94:47 | 83:20 | 79:12 | 100:39 | 87:44 | 79:12 | 105:36 | 92:40 | 83:03 | 113:02 | 98:16 | 88:00 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Asphalt | 232 | 258 | 283 | 221 | 245 | 270 | 209 | 233 | 256 | 198 | 220 | 242 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bohle | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Bowling | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | 279 | 310 | 341 | | | | | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) 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 | | | | | | | | |
| | b) Fußballweitschuss | 13,50 | 16,50 | 19,50 | 12,50 | 15,50 | 18,50 | 11,50 | 14,50 | 17,50 | 10,50 | 13,50 | 16,50 | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 14,6 | 13,4 | 12,1 | 15,6 | 14,4 | 13,1 | 16,9 | 15,7 | 14,4 | 18,6 | 17,4 | 16,1 | | | | | | | | |
| | 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 | 45,0 | 35,4 | 25,8 | 46,8 | 37,8 | 27,6 | 49,2 | 39,6 | 29,4 | 52,2 | 42,6 | 32,4 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,60 | 0,72 | 0,80 | 0,60 | 0,68 | 0,76 | 0,56 | 0,64 | 0,72 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | | | | | | | | |
| | 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) Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | 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 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – E I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--------------------------------------|---|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:15 | 06:17 | 05:25 | 06:56 | 06:04 | 05:12 | 06:43 | 05:45 | 04:53 | 06:30 | 05:38 | 04:40 | 06:17 | 05:18 | 04:27 | | | |
| | b) | Dauerlauf | 05:36 | 08:24 | 11:54 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | |
| | c) | Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | |
| | | | 11:42 | 09:58 | 08:14 | 10:24 | 09:06 | 07:42 | 09:32 | 08:20 | 07:09 | 19:17 | 16:48 | 14:18 | 17:01 | 15:10 | 13:00 | 15:23 | 13:39 | 11:48 | | | |
| | d) | Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35:06 | 31:12 | 27:18 | 65:39 | 55:54 | 46:09 | 58:30 | 51:21 | 43:33 | 49:24 | 42:15 | 37:03 | 42:15 | 37:03 | 32:30 | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Asphalt | 74 | 83 | 91 | 86 | 95 | 105 | 97 | 108 | 118 | 108 | 120 | 132 | 119 | 133 | 146 | 131 | 145 | 160 | | | |
| | f) | Kegeln - Bohle | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | 167 | 185 | 204 | 180 | 200 | 220 | 194 | 215 | 237 | 207 | 230 | 253 | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | 171 | 190 | 209 | 185 | 205 | 226 | 198 | 220 | 242 | 212 | 235 | 259 | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | | | | |
| 2 Kraft | a) | Standweitsprung | 0,74 | 0,88 | 0,98 | 0,81 | 0,91 | 1,05 | 0,91 | 1,02 | 1,16 | 0,98 | 1,12 | 1,26 | 1,09 | 1,19 | 1,33 | 1,16 | 1,26 | 1,40 | | | |
| | b) | Fußballweitschuss | 10,50 | 13,50 | 16,50 | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 13,50 | 16,50 | 19,50 | 15,00 | 18,00 | 21,00 | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | |
| | | | 10,4 | 9,2 | 8,2 | 9,6 | 8,6 | 7,4 | 14,3 | 13,1 | 11,8 | 13,8 | 12,5 | 11,1 | 24,2 | 22,1 | 20,2 | 22,9 | 21,2 | 19,5 | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | 60,5 | 50,1 | 39,7 | 54,6 | 44,2 | 36,4 | 50,7 | 41,0 | 33,2 | 45,5 | 37,7 | 30,6 | 42,9 | 35,8 | 28,0 | 39,7 | 33,2 | 26,0 | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 53,3 | 46,8 | 40,3 | 48,1 | 41,6 | 35,1 | 40,3 | 35,1 | 30,6 | 35,1 | 31,9 | 28,0 | 32,5 | 29,3 | 26,0 | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | | | |
| | b) | Weitsprung | 1,21 | 1,42 | 1,63 | 1,41 | 1,62 | 1,83 | 1,61 | 1,82 | 2,03 | 1,96 | 2,17 | 2,38 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,38 | 2,59 | 2,80 | | | |
| | c) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|-------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:02 | 06:04 | 05:06 | 06:36 | 05:38 | 04:40 | 06:10 | 05:12 | 04:14 | 05:38 | 04:46 | 03:54 | 05:18 | 04:27 | 03:35 | | | | | | | | | | | |
| | b) Dauerlauf | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 08:24 | 11:54 | 16:06 | 11:54 | 17:30 | 24:30 | 17:30 | 24:30 | 31:30 | 24:30 | 31:30 | 42:00 | 38:30 | 49:00 | 63:00 | | | | | | | | | | | |
| | c) Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 m | | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 11:42 | 09:32 | 08:01 | 10:24 | 08:47 | 07:22 | 09:06 | 08:14 | 06:43 | 17:33 | 14:57 | 12:41 | 15:36 | 13:19 | 11:29 | 14:18 | 12:34 | 10:50 | | | | | | | | | | | |
| | d) Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 km | | | | | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 34:27 | 30:33 | 26:39 | 63:03 | 53:18 | 43:33 | 55:54 | 48:06 | 40:57 | 41:36 | 36:24 | 31:12 | 35:06 | 30:33 | 26:39 | | | | | | | | | | | |
| e) Kegeln - Asphalt | 133 | 148 | 162 | 144 | 160 | 176 | 155 | 173 | 190 | 167 | 185 | 204 | 178 | 198 | 217 | 189 | 210 | 231 | | | | | | | | | | | | |
| f) Kegeln - Bohle | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 230 | 255 | 281 | 243 | 270 | 297 | 257 | 285 | 314 | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Standweitsprung | 0,81 | 0,95 | 1,05 | 0,91 | 1,05 | 1,16 | 1,05 | 1,19 | 1,30 | 1,19 | 1,33 | 1,44 | 1,33 | 1,44 | 1,58 | 1,44 | 1,54 | 1,68 | | | | | | | | | | | |
| | b) Fußballweitschuss | 15,00 | 18,00 | 21,00 | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 19,50 | 22,50 | 25,50 | 21,00 | 24,00 | 27,00 | 22,50 | 25,50 | 28,50 | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 m | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 10,0 | 8,8 | 7,8 | 9,4 | 8,3 | 7,4 | 13,4 | 12,1 | 10,9 | 12,6 | 11,6 | 10,5 | 22,1 | 20,0 | 18,3 | 21,2 | 19,2 | 17,6 | | | | | | | | | | | |
| b) 25 m Schwimmen | 59,8 | 49,4 | 39,0 | 53,3 | 42,9 | 33,8 | 46,8 | 37,7 | 29,3 | 42,9 | 35,1 | 27,3 | 40,3 | 33,2 | 26,0 | 38,4 | 31,9 | 24,7 | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 49,4 | 42,9 | 36,4 | 45,5 | 39,7 | 33,8 | 38,4 | 33,8 | 29,3 | 31,2 | 28,0 | 24,7 | 28,6 | 25,4 | 22,1 | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,42 | 1,63 | 1,84 | 1,62 | 1,83 | 2,04 | 1,82 | 2,03 | 2,24 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,66 | 2,87 | 3,08 | 3,01 | 3,22 | 3,43 | | | | | | | | | | | |
| c) Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------|---|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------------|------------------|----------------|----------------------|--------|--------|------|------|--|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 27:05 | 24:29 | 21:53 | 26:26 | 23:50 | 21:14 | 26:52 | 24:16 | 21:40 | 27:57 | 25:21 | 22:45 | 28:36 | 26:00 | 23:24 | 29:41 | 26:52 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 7,5 km Walking/Nordic Walking | | 79:55 | 75:54 | 71:18 | 76:28 | 72:27 | 68:26 | 77:03 | 73:01 | 69:00 | 77:37 | 73:36 | 69:29 | 80:30 | 74:45 | 69:52 | 83:57 | 77:03 | 70:09 | | | |
| | | e) | 20 km Radfahren | | 74:45 | 67:36 | 60:27 | 74:06 | 66:57 | 59:09 | 72:48 | 65:39 | 58:30 | 74:06 | 66:57 | 59:09 | 78:00 | 68:54 | 61:06 | 83:12 | 72:09 | 64:21 | | | |
| | | f) | Kegeln - Asphalt | | 221 | 245 | 270 | 221 | 245 | 270 | 221 | 245 | 270 | 209 | 233 | 256 | 209 | 233 | 256 | 198 | 220 | 242 | | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 324 | 360 | 396 | 324 | 360 | 396 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | | |
| i) | Kegeln - Schere | | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Standweitsprung | | 1,16 | 1,30 | 1,44 | 1,12 | 1,26 | 1,40 | 1,05 | 1,19 | 1,37 | 0,95 | 1,12 | 1,30 | 0,88 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 0,98 | 1,16 | | | |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 19,50 | 22,50 | 25,50 | 18,50 | 21,50 | 24,50 | 17,50 | 20,50 | 23,50 | 16,50 | 19,50 | 22,50 | 15,50 | 18,50 | 21,50 | 14,50 | 17,50 | 20,50 | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 100 m | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | 31,2 | 28,6 | 25,4 | 31,9 | 28,6 | 25,4 | 32,5 | 29,3 | 26,0 | 33,8 | 30,6 | 28,0 | 35,8 | 31,9 | 28,6 | 37,7 | 33,2 | 29,3 | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | | | |
| | | b) | Weitsprung | | 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 (alternativ als Fußballzielstoß) | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--------------------------------------|------------------|---|------------------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|------------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--------|--------|--|--|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 30:59 | 27:57 | 24:29 | 32:17 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | 86:49 | 79:21 | 71:18 | 89:42 | 81:39 | 73:36 | 92:00 | 83:57 | 75:54 | 94:52 | 85:41 | 77:37 | 96:53 | 87:59 | 80:30 | 101:29 | 90:51 | 82:48 | | |
| | | e) | 20 km Radfahren | | 87:06 | 76:03 | 66:57 | 89:42 | 79:18 | 69:33 | 92:57 | 81:54 | 72:09 | 96:12 | 84:30 | 74:06 | 98:09 | 86:27 | 76:03 | 101:24 | 89:03 | 78:39 | | |
| | | f) | Kegeln - Asphalt | | 187 | 208 | 228 | 176 | 195 | 215 | 164 | 183 | 201 | 153 | 170 | 187 | 142 | 158 | 173 | 131 | 145 | 160 | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | 216 | 240 | 264 | | |
| i) | Kegeln - Schere | | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Standweitsprung | | 0,77 | 0,95 | 1,12 | 0,70 | 0,91 | 1,09 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,63 | 0,81 | 0,98 | 0,63 | 0,81 | 0,95 | | |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 13,50 | 16,50 | 19,50 | 12,50 | 15,50 | 18,50 | 11,50 | 14,50 | 17,50 | 10,50 | 13,50 | 16,50 | 9,50 | 12,50 | 15,50 | 8,50 | 11,50 | 14,50 | | |
| 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 | | 39,7 | 35,1 | 29,9 | 41,6 | 36,4 | 30,6 | 43,6 | 37,7 | 31,2 | 45,5 | 39,0 | 32,5 | 46,8 | 40,3 | 33,2 | 49,4 | 41,6 | 34,5 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | |
| | | b) | Weitsprung | | 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 (alternativ als Fußballzielstoß) | 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 – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------|--|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 33:09 | 29:15 | 38:34 | 34:40 | 30:46 | 40:18 | 36:24 | 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 | 106:23 | 93:44 | 85:41 | 113:16 | 98:02 | 89:08 | 119:36 | 103:53 | 94:18 | 126:53 | 110:24 | 100:03 | | | | | | | | |
| | e) 20 km Radfahren | 105:57 | 91:39 | 81:54 | 109:51 | 97:30 | 85:09 | 116:21 | 104:00 | 89:42 | 120:54 | 107:54 | 94:15 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Asphalt | 119 | 133 | 146 | 108 | 120 | 132 | 97 | 108 | 118 | 86 | 95 | 105 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bohle | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Bowling | 203 | 225 | 248 | 189 | 210 | 231 | 176 | 195 | 215 | 162 | 180 | 198 | | | | | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 207 | 230 | 253 | 194 | 215 | 237 | 180 | 200 | 220 | 167 | 185 | 204 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Standweitsprung | 0,63 | 0,81 | 0,95 | 0,63 | 0,77 | 0,91 | 0,60 | 0,74 | 0,88 | 0,56 | 0,70 | 0,84 | | | | | | | | |
| | b) Fußballweitschuss | 7,50 | 10,50 | 13,50 | 6,50 | 9,50 | 12,50 | 5,50 | 8,50 | 11,50 | 4,50 | 7,50 | 10,50 | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,6 | 16,0 | 14,4 | 18,6 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,6 | 17,2 | 22,2 | 20,7 | 19,2 | | | | | | | | |
| | 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 | 50,7 | 42,9 | 35,8 | 52,7 | 44,9 | 37,1 | 54,6 | 46,8 | 39,0 | 57,9 | 49,4 | 41,0 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,42 | 0,49 | 0,56 | 0,39 | 0,42 | 0,46 | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 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 (alternativ als Fußballzielstoß) | 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 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 – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|--------------------------------------|---------------|---|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|------------------------|---------------|-------------|---------------------|--------|-------|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 23:11 | 20:35 | 17:59 | 22:32 | 19:56 | 17:20 | 22:58 | 20:22 | 17:46 | 24:03 | 21:27 | 18:51 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 29:22 | 25:47 | 22:06 | 28:49 | 25:21 | 21:21 | 30:07 | 26:00 | 22:06 | 33:29 | 27:57 | 23:24 | 37:29 | 31:12 | 25:02 | 42:08 | 34:21 | 26:33 | |
| | | d) | 7,5 km Walking/Nordic Walking | | 67:16 | 62:40 | 58:05 | 65:33 | 60:57 | 56:21 | 67:16 | 62:40 | 58:05 | 71:53 | 65:33 | 58:39 | 74:45 | 67:16 | 61:31 | 75:54 | 69:34 | 62:06 |
| | | e) | 20 km Radfahren | | 61:06 | 55:15 | 50:03 | 60:27 | 54:36 | 48:45 | 65:00 | 57:51 | 50:42 | 69:33 | 61:06 | 52:39 | 75:24 | 65:00 | 53:57 | 81:54 | 67:36 | 56:33 |
| | | f) | Kegeln - Asphalt | | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 268 | 298 | 327 | 268 | 298 | 327 | 257 | 285 | 314 |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | 459 | 510 | 561 | 459 | 510 | 561 | 581 | 645 | 710 | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 509 | 565 | 622 | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 |
| i) | Kegeln - Schere | | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 513 | 570 | 627 | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | | |
| 2 | Kraft | a) | Standweitsprung | | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,44 | 1,58 | 1,72 | 1,30 | 1,47 | 1,65 | 1,16 | 1,37 | 1,58 | 1,09 | 1,30 | 1,51 |
| | | b) | Fußballweitschuss | | 24,00 | 27,00 | 30,00 | 23,00 | 26,00 | 29,00 | 22,00 | 25,00 | 28,00 | 21,00 | 24,00 | 27,00 | 20,00 | 23,00 | 26,00 | 19,00 | 22,00 | 25,00 |
| 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 | | 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 | | 26,7 | 23,4 | 20,2 | 26,0 | 22,8 | 19,5 | 27,3 | 23,4 | 19,5 | 29,3 | 24,1 | 19,5 | 31,2 | 26,0 | 20,2 | 34,5 | 28,0 | 21,5 | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,95 | 1,02 | 1,09 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,88 | 0,95 | 1,02 | 0,84 | 0,91 | 0,98 |
| | | b) | Weitsprung | | 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 | 3,29 | 2,73 | 3,01 | 3,22 |
| | | c) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | 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 – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|---|-------|--|------------------------|-------|---------------|--------|--|-------------|--------|--------|---------------|--------------------------|--------|---------------|--------|--------|-------------|--------|--------|---------------------|--|--------|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | 78:47 | 71:53 | 63:15 | 81:39 | 73:36 | 66:08 | 83:57 | 74:45 | 67:51 | 87:07 | 77:37 | 69:34 | 89:54 | 79:55 | 71:18 | 93:44 | 82:48 | 74:45 | | |
| | | e) | 20 km Radfahren | | | 85:48 | 71:30 | 58:30 | 89:03 | 74:06 | 60:27 | 91:39 | 76:03 | 61:45 | 92:57 | 78:00 | 62:24 | 94:15 | 78:39 | 63:03 | 95:33 | 79:57 | 64:21 | | |
| | | f) | Kegeln - Asphalt | | | 245 | 273 | 300 | 234 | 260 | 286 | 223 | 248 | 272 | 212 | 235 | 259 | 200 | 223 | 245 | 189 | 210 | 231 | | |
| | | g) | Kegeln - Bohle | | | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | |
| | | h) | Kegeln - Bowling | | | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | 279 | 310 | 341 | | |
| i) | Kegeln - Schere | | | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Standweitsprung | | | 1,02 | 1,23 | 1,44 | 0,98 | 1,19 | 1,40 | 0,95 | 1,16 | 1,37 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,88 | 1,09 | 1,30 | | |
| | | b) | Fußballweitschuss | | | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 17,00 | 20,00 | 23,00 | 16,00 | 19,00 | 22,00 | 15,00 | 18,00 | 21,00 | 14,00 | 17,00 | 20,00 | 13,00 | 16,00 | 19,00 | | |
| 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 | | | 37,1 | 29,9 | 22,1 | 39,0 | 31,2 | 23,4 | 41,6 | 32,5 | 24,1 | 43,6 | 33,8 | 24,7 | 45,5 | 35,1 | 25,4 | 46,8 | 37,1 | 26,0 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 0,81 | 0,88 | 0,95 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,60 | 0,70 | 0,77 | 0,56 | 0,67 | 0,74 | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 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 | 2,45 | | |
| | | c) | Zielwurf (alternativ als Fußballzielstoß) | | | 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: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| 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: E II - Beidseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 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 | 99:05 | 87:07 | 82:48 | 105:13 | 91:43 | 82:48 | 110:24 | 96:53 | 86:49 | 118:10 | 102:44 | 92:00 | | | | | | | | |
| | e) 20 km Radfahren | 96:51 | 81:54 | 66:57 | 98:48 | 83:51 | 68:54 | 100:45 | 86:27 | 72:09 | 102:42 | 88:24 | 75:24 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Asphalt | 178 | 198 | 217 | 167 | 185 | 204 | 155 | 173 | 190 | 144 | 160 | 176 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bohle | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Bowling | 266 | 295 | 325 | 252 | 280 | 308 | 239 | 265 | 292 | 225 | 250 | 275 | | | | | | | | |
| i) Kegeln - Schere | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Standweitsprung | 0,84 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 1,02 | 1,23 | 0,70 | 0,91 | 1,12 | 0,63 | 0,84 | 1,05 | | | | | | | | |
| | b) Fußballweitschuss | 12,00 | 15,00 | 18,00 | 11,00 | 14,00 | 17,00 | 10,00 | 13,00 | 16,00 | 9,00 | 12,00 | 15,00 | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15,9 | 14,6 | 13,1 | 16,9 | 15,6 | 14,2 | 18,3 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,9 | 17,4 | | | | | | | | |
| | 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 | 48,8 | 38,4 | 28,0 | 50,7 | 41,0 | 29,9 | 53,3 | 42,9 | 31,9 | 56,6 | 46,2 | 35,1 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,53 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 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 (alternativ als Fußballzielstoß) | 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 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – E II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|-----------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 06:14 | 05:30 | 04:41 | 06:08 | 05:19 | 04:35 | 05:52 | 05:08 | 04:24 | 05:41 | 04:52 | 04:08 | 05:30 | 04:46 | 03:57 | 05:19 | 04:30 | 03:46 | | | | |
| | b) Dauerlauf | 07:12 | 10:48 | 15:18 | 09:00 | 13:30 | 18:00 | 13:30 | 18:00 | 27:00 | 18:00 | 27:00 | 36:00 | 27:00 | 36:00 | 45:00 | 40:30 | 54:00 | 67:30 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | 10:54 | | | | |
| | d) Radfahren (Tandem) | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 29:42 | 26:24 | 23:06 | 55:33 | 47:18 | 39:03 | 49:30 | 43:27 | 36:51 | 41:48 | 35:45 | 31:21 | 35:45 | 31:21 | 27:30 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 191 | 213 | 234 | 203 | 225 | 248 | 214 | 238 | 261 | 225 | 250 | 275 | 236 | 263 | 289 | 248 | 275 | 303 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,40 | 8,10 | 10,80 | 8,10 | 10,80 | 13,50 | 9,90 | 13,50 | 16,20 | 13,50 | 16,20 | 19,80 | 18,00 | 21,60 | 24,30 | 21,60 | 24,30 | 27,90 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,04 | 4,46 | 4,89 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | 4,89 | 5,31 | 5,74 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 6,86 | 7,59 | 8,31 | 7,95 | 8,67 | 9,39 | 8,31 | 9,03 | 9,75 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,95 | 1,13 | 1,26 | 1,04 | 1,17 | 1,35 | 1,17 | 1,31 | 1,49 | 1,26 | 1,44 | 1,62 | 1,40 | 1,53 | 1,71 | 1,49 | 1,62 | 1,80 | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,75 | 4,20 | 4,88 | 4,25 | 4,70 | 5,38 | 4,75 | 5,20 | 5,88 | 5,25 | 5,70 | 6,38 | 5,75 | 6,20 | 6,88 | 6,25 | 6,70 | 7,38 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 8,8 | 7,8 | 6,9 | 8,1 | 7,3 | 6,3 | 12,1 | 11,1 | 10,0 | 11,7 | 10,6 | 9,4 | 20,5 | 18,7 | 17,1 | 19,4 | 17,9 | 16,5 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem) | | | | 45,1 | 39,6 | 34,1 | 40,7 | 35,2 | 29,7 | 34,1 | 29,7 | 25,9 | 29,7 | 27,0 | 23,7 | 27,5 | 24,8 | 22,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung aus dem Stand | | | | | | | 0,64 | 0,72 | 0,80 | 0,72 | 0,80 | 0,88 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,84 | 0,92 | 1,00 | | | | |
| | b) Weitsprung aus der Absprungfläche | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,64 | 1,88 | 2,12 | 1,84 | 2,08 | 2,32 | 2,24 | 2,48 | 2,72 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 2,72 | 2,96 | 3,20 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | |
| | 11 | 14 | 19 | 16 | 19 | 24 | 24 | 27 | 32 | 15,30 | 17,55 | 19,80 | 17,55 | 20,25 | 22,95 | 19,80 | 22,50 | 25,20 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 06:14 | 05:30 | 04:41 | 05:58 | 05:08 | 04:19 | 05:35 | 04:46 | 03:57 | 05:14 | 04:24 | 03:35 | 04:46 | 04:02 | 03:18 | 04:30 | 03:46 | 03:02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 09:00 | 13:30 | 18:00 | 10:48 | 15:18 | 20:42 | 15:18 | 22:30 | 31:30 | 22:30 | 31:30 | 40:30 | 31:30 | 40:30 | 54:00 | 49:30 | 63:00 | 81:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren (Tandem) | 5 km | | | | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 29:09 | 25:51 | 22:33 | 53:21 | 45:06 | 36:51 | 47:18 | 40:42 | 34:39 | 35:12 | 30:48 | 26:24 | 29:42 | 25:51 | 22:33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 250 | 278 | 305 | 261 | 290 | 319 | 272 | 303 | 333 | 284 | 315 | 347 | 295 | 328 | 360 | 306 | 340 | 374 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,80 | 13,50 | 15,30 | 15,30 | 18,00 | 20,70 | 18,90 | 22,50 | 25,20 | 23,40 | 27,00 | 29,70 | 27,00 | 30,60 | 33,30 | 30,60 | 34,20 | 37,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,95 | 6,38 | 6,80 | 6,38 | 6,80 | 7,23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 9,03 | | | | | | | | | 9,75 | | | 10,48 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,04 | 1,22 | 1,35 | 1,17 | 1,35 | 1,49 | 1,35 | 1,53 | 1,67 | 1,53 | 1,71 | 1,85 | 1,71 | 1,85 | 2,03 | 1,85 | 1,98 | 2,16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 6,23 | 6,90 | 7,58 | 6,73 | 7,40 | 8,08 | 7,23 | 7,90 | 8,58 | 7,73 | 8,40 | 9,08 | 8,23 | 8,90 | 9,58 | 8,73 | 9,40 | 10,08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 8,5 | 7,5 | 6,6 | 7,9 | 7,0 | 6,3 | 11,3 | 10,2 | 9,2 | 10,7 | 9,8 | 8,9 | 18,7 | 16,9 | 15,5 | 17,9 | 16,3 | 14,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem) | | | | 41,8 | 36,3 | 30,8 | 38,5 | 33,6 | 28,6 | 32,5 | 28,6 | 24,8 | 26,4 | 23,7 | 20,9 | 24,2 | 21,5 | 18,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung aus dem Stand | | | | | | | | | | 0,68 | | | | | | | | | 0,76 | | | | | | | | | 0,84 | | | | | | | | | 0,76 | | | | | | | | | 0,84 | | | | | | | | | 0,92 | | | | | | | | | 0,88 | | | | | | | | | 0,96 | | | | | | | | | 1,04 | | | | | | | | | 0,96 | | | | | | | | | 1,04 | | | | | | | | | 1,12 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung aus der Absprungfläche | 1,68 | 1,92 | 2,16 | 1,88 | 2,12 | 2,36 | 2,08 | 2,32 | 2,56 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 3,04 | 3,28 | 3,52 | 3,44 | 3,68 | 3,92 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | 16 | 22 | 19 | 24 | 30 | 30 | 35 | 41 | 17,55 | 21,60 | 24,75 | 21,15 | 25,20 | 28,80 | 24,75 | 28,80 | 32,85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|---|-------|--|-------|-------|---------------|-------|--|-------------|-------|-------|---------------|-----------------------------|-------|---------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|---------------------|------|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | 22:55 | 20:43 | 18:31 | 22:22 | 20:10 | 17:58 | 22:44 | 20:32 | 18:20 | 23:39 | 21:27 | 19:15 | 24:12 | 22:00 | 19:48 | 25:07 | 22:44 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 63:26 | 73:30 | 68:15 | 63:47 | 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 | 6,75 | 7,20 | 7,88 | 6,30 | 6,98 | 7,65 | 5,85 | 6,75 | 7,65 | 5,40 | 6,53 | 7,43 | 4,73 | 6,08 | 7,43 | | | | | | | | | |
| b) | Kugelstoßen | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 Absprungfläche | | 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 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|---|------|--|------------------------|-------|---------------|--------|--|--------------|--------|-------|---------------|--------------------------|-------|---------------|--------|--------|---------------------------|------------------------|--------|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | | 26:13 | 23:39 | 20:43 | 27:19 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 1,17 | 1,40 | 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 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 (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | |
|---|---|------|---|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | 31:21 | 28:03 | 24:45 | 32:38 | 29:20 | 26:02 | 34:06 | 30:48 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 14,9 | 13,5 | 12,2 | 15,7 | 14,4 | 13,2 | 17,1 | 15,7 | 14,5 | 18,8 | 17,5 | 16,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0,44 | 0,48 | 0,52 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|---|------------------------|--|-------|---------|---------------|-------|--|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|------------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 19:37 | 17:25 | 15:13 | 19:04 | 16:52 | 14:40 | 19:26 | 17:14 | 15:02 | 20:21 | 18:09 | 15:57 | 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 | 9,23 | 10,13 | 10,80 | 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 | 1,08 | 1,16 | 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 Absprungfläche | 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 | 3,76 | 3,12 | 3,44 | 3,68 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – F I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|---|----------------------|----|---|------------------------|--|-------|-------|---------------|-------|--|-------------|-------|--------|---------------|-----------------------------|--------|---------------|-------|------------------------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 200 m | | | 400 m | | | 800 m | | | 1200 m | | | 1600 m | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 1,26 | 1,53 | 1,80 | 1,22 | 1,49 | 1,76 | 1,17 | 1,44 | 1,71 | 1,17 | 1,44 | 1,71 | 1,13 | 1,40 | 1,67 | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 2,80 | | | | | |
| | | 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: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – F I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|---|--------------|---|------|--|----------------------------|--------|---------------|--------|--|--------------|--------|--------|---------------|-----------------------------|--------|----------------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------------|--|
| 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 I - Sehschädigung | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| | | | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 13,4 | 12,3 | 11,1 | 14,3 | 13,2 | 12,0 | 15,5 | 14,4 | 13,2 | 17,1 | 16,0 | 14,7 | | | | | | | |
| | | 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 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung aus der Absprungsfläche | | | 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: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – F I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| 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: F II - Blindheit | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:15 | 06:17 | 05:25 | 06:56 | 06:04 | 05:12 | 06:43 | 05:45 | 04:53 | 06:30 | 05:38 | 04:40 | 06:17 | 05:18 | 04:27 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 05:36 | 08:24 | 11:54 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11:42 | 09:58 | 08:14 | 10:24 | 09:06 | 07:42 | 09:32 | 08:20 | 07:09 | 19:17 | 16:48 | 14:18 | 17:01 | 15:10 | 13:00 | 15:23 | 13:39 | 11:48 | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren (Tandem) | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 29:42 | 26:24 | 23:06 | 55:33 | 47:18 | 39:03 | 49:30 | 43:27 | 36:51 | 41:48 | 35:45 | 31:21 | 35:45 | 31:21 | 27:30 | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 146 | 163 | 179 | 158 | 175 | 193 | 169 | 188 | 206 | 180 | 200 | 220 | 191 | 213 | 234 | 203 | 225 | 248 | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 216 | 240 | 264 | 230 | 255 | 281 | 243 | 270 | 297 | 257 | 285 | 314 | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,80 | 7,20 | 9,60 | 7,20 | 9,60 | 12,00 | 8,80 | 12,00 | 14,40 | 12,00 | 14,40 | 17,60 | 16,00 | 19,20 | 21,60 | 19,20 | 21,60 | 24,80 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 4,04 | 4,46 | 4,89 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | 4,89 | 5,31 | 5,74 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 6,86 | 7,59 | 8,31 | 7,95 | 8,67 | 9,39 | 8,31 | 9,03 | 9,75 | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,84 | 1,00 | 1,12 | 0,92 | 1,04 | 1,20 | 1,04 | 1,16 | 1,32 | 1,12 | 1,28 | 1,44 | 1,24 | 1,36 | 1,52 | 1,32 | 1,44 | 1,60 | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,75 | 4,20 | 4,88 | 4,25 | 4,70 | 5,38 | 4,75 | 5,20 | 5,88 | 5,25 | 5,70 | 6,38 | 5,75 | 6,20 | 6,88 | 6,25 | 6,70 | 7,38 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,4 | 9,2 | 8,2 | 9,6 | 8,6 | 7,4 | 14,3 | 13,1 | 11,8 | 13,8 | 12,5 | 11,1 | 24,2 | 22,1 | 20,2 | 22,9 | 21,2 | 19,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | 60,5 | 50,1 | 39,7 | 54,6 | 44,2 | 36,4 | 50,7 | 41,0 | 33,2 | 45,5 | 37,7 | 30,6 | 42,9 | 35,8 | 28,0 | 39,7 | 33,2 | 26,0 | | | | | | | | | | | |
| b) 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem) | | | | 45,1 | 39,6 | 34,1 | 40,7 | 35,2 | 29,7 | 34,1 | 29,7 | 25,9 | 29,7 | 27,0 | 23,7 | 27,5 | 24,8 | 22,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung aus dem Stand | | | | | | | 0,52 | 0,59 | 0,65 | 0,59 | 0,65 | 0,72 | 0,62 | 0,68 | 0,75 | 0,68 | 0,75 | 0,81 | | | | | | | | | | | |
| | | | b) Weitsprung aus der Absprunghöhe | 1,21 | 1,42 | 1,63 | 1,41 | 1,62 | 1,83 | 1,61 | 1,82 | 2,03 | 1,96 | 2,17 | 2,38 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,38 | 2,59 | 2,80 | | | | | | | | | | |
| | | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – F II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: F II - Blindheit | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:02 | 06:04 | 05:06 | 06:36 | 05:38 | 04:40 | 06:10 | 05:12 | 04:14 | 05:38 | 04:46 | 03:54 | 05:18 | 04:27 | 03:35 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 08:24 | 11:54 | 16:06 | 11:54 | 17:30 | 24:30 | 17:30 | 24:30 | 31:30 | 24:30 | 31:30 | 42:00 | 38:30 | 49:00 | 63:00 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 11:42 | 09:32 | 08:01 | 10:24 | 08:47 | 07:22 | 09:06 | 08:14 | 06:43 | 17:33 | 14:57 | 12:41 | 15:36 | 13:19 | 11:29 | 14:18 | 12:34 | 10:50 | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren (Tandem) | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 29:09 | 25:51 | 22:33 | 53:21 | 45:06 | 36:51 | 47:18 | 40:42 | 34:39 | 35:12 | 30:48 | 26:24 | 29:42 | 25:51 | 22:33 | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 205 | 228 | 250 | 216 | 240 | 264 | 227 | 253 | 278 | 239 | 265 | 292 | 250 | 278 | 305 | 261 | 290 | 319 | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | 365 | 405 | 446 | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,60 | 12,00 | 13,60 | 13,60 | 16,00 | 18,40 | 16,80 | 20,00 | 22,40 | 20,80 | 24,00 | 26,40 | 24,00 | 27,20 | 29,60 | 27,20 | 30,40 | 33,60 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,95 | 6,38 | 6,80 | 6,38 | 6,80 | 7,23 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 9,03 | 9,75 | 10,48 | 10,12 | 10,84 | 11,56 | 10,84 | 11,56 | 12,28 | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,92 | 1,08 | 1,20 | 1,04 | 1,20 | 1,32 | 1,20 | 1,36 | 1,48 | 1,36 | 1,52 | 1,64 | 1,52 | 1,64 | 1,80 | 1,64 | 1,76 | 1,92 | | | | | | | | | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 6,23 | 6,90 | 7,58 | 6,73 | 7,40 | 8,08 | 7,23 | 7,90 | 8,58 | 7,73 | 8,40 | 9,08 | 8,23 | 8,90 | 9,58 | 8,73 | 9,40 | 10,08 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | 50 m | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,0 | 8,8 | 7,8 | 9,4 | 8,3 | 7,4 | 13,4 | 12,1 | 10,9 | 12,6 | 11,6 | 10,5 | 22,1 | 20,0 | 18,3 | 21,2 | 19,2 | 17,6 | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 59,8 | 49,4 | 39,0 | 53,3 | 42,9 | 33,8 | 46,8 | 37,7 | 29,3 | 42,9 | 35,1 | 27,3 | 40,3 | 33,2 | 26,0 | 38,4 | 31,9 | 24,7 | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem) | | | | 41,8 | 36,3 | 30,8 | 38,5 | 33,6 | 28,6 | 32,5 | 28,6 | 24,8 | 26,4 | 23,7 | 20,9 | 24,2 | 21,5 | 18,7 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung aus dem Stand | | | | | | | 0,55 | 0,62 | 0,68 | 0,62 | 0,68 | 0,75 | 0,72 | 0,78 | 0,85 | 0,78 | 0,85 | 0,91 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung aus der Absprunghöhe | 1,42 | 1,63 | 1,84 | 1,62 | 1,83 | 2,04 | 1,82 | 2,03 | 2,24 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,66 | 2,87 | 3,08 | 3,01 | 3,22 | 3,43 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 15 | | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – F II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|-------|------------------------|--------|-------|--------|-------|--|--------|-------|---------------|--------|--------|-------------|--------|--------|---------------|--------------------------------------|--------|---------------|------|------|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | 27:05 | 24:29 | 21:53 | 26:26 | 23:50 | 21:14 | 26:52 | 24:16 | 21:40 | 27:57 | 25:21 | 22:45 | 28:36 | 26:00 | 23:24 | 29:41 | 26:52 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 63:26 | 73:30 | 68:15 | 63:47 | 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 | 6,75 | 7,20 | 7,88 | 6,30 | 6,98 | 7,65 | 5,85 | 6,75 | 7,65 | 5,40 | 6,53 | 7,43 | 4,73 | 6,08 | 7,43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Kugelstoßen | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem) | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung aus dem Stand | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung aus der Absprunghöhe | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | | 15 | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – F II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|--|---|---------------|---|-------------|--|---------------|-------------|------------------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--------|--------|--|--|--|--|
| 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 | | 30:59 | 27:57 | 24:29 | 32:17 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 | 1,04 | 1,24 | 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: | | | | | 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 (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|---|---------------|---|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------------------|--|--|--|
| 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 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 33:09 | 29:15 | 38:34 | 34:40 | 30:46 | 40:18 | 36:24 | 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 | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 17,6 | 16,0 | 14,4 | 18,6 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,6 | 17,2 | 22,2 | 20,7 | 19,2 | | | | | | | | |
| | | 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 | 0,36 | 0,39 | 0,42 | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung aus der Absprunghöhe | | 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: | | | | | 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 Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---|------|------|------------------------|-------|-------|-------|--|-------|---------|---------------|-------|-------|-------------|-------|------------------------|---------------|--------------------------------------|--------|---------------|-------|--|-------------|--|--|---------------------|--|----------------------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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 | |
| | | | | | | | | | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 3.000 m Lauf | | | 23:11 | 20:35 | 17:59 | 22:32 | 19:56 | 17:20 | 22:58 | 20:22 | 17:46 | 24:03 | 21:27 | 18:51 | 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 | 9,23 | 10,13 | 10,80 | 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 | 0,88 | 0,94 | 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 Absprunghöhe | | | 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 | 3,29 | 2,73 | 3,01 | 3,22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand 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 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 II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|---|---------------|---|------------------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|--------|--------|--|--|
| 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 | | | 22:39 | | | 18:38 | | | 13:59 | | | 23:11 | | | 18:58 | | | | | |
| | | | | 400 m | | | 19:11 | | | 14:50 | | | 23:56 | | | 19:37 | | | 14:57 | | | | | |
| | | 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 | | | 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 | 1,12 | 1,36 | 1,60 | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 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 | 2,45 | | |
| | | c) | Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 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 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 II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|---------------|--|----------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|----------------------|-------------|---------------------|--|--|
| 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 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | 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 | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,9 | 14,6 | 13,1 | 16,9 | 15,6 | 14,2 | 18,3 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,9 | 17,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0,42 | 0,49 | 0,55 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung aus der Absprunghöhe | 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: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | Nr. der Urkunde: | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | Gesamtpunktzahl | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – F II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:15 | 06:17 | 05:25 | 06:56 | 06:04 | 05:12 | 06:43 | 05:45 | 04:53 | 06:30 | 05:38 | 04:40 | 06:17 | 05:18 | 04:27 | | | | |
| | b) Dauerlauf | 05:36 | 08:24 | 11:54 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 09:12 | 07:36 | 09:36 | 08:24 | 07:06 | 08:48 | 07:42 | 06:36 | 17:48 | 15:30 | 13:12 | 15:42 | 14:00 | 12:00 | 14:12 | 12:36 | 10:54 | | | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 32:24 | 28:48 | 25:12 | 60:36 | 51:36 | 42:36 | 54:00 | 47:24 | 40:12 | 45:36 | 39:00 | 34:12 | 39:00 | 34:12 | 30:00 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 223 | 248 | 272 | 234 | 260 | 286 | 245 | 273 | 300 | 257 | 285 | 314 | 268 | 298 | 327 | 279 | 310 | 341 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 360 | 400 | 440 | 374 | 415 | 457 | 387 | 430 | 473 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,40 | 8,10 | 10,80 | 8,10 | 10,80 | 13,50 | 9,90 | 13,50 | 16,20 | 13,50 | 16,20 | 19,80 | 18,00 | 21,60 | 24,30 | 21,60 | 24,30 | 27,90 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 4,51 | 4,99 | 5,46 | 5,23 | 5,70 | 6,18 | 5,46 | 5,94 | 6,41 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 7,67 | 8,48 | 9,29 | 8,88 | 9,69 | 10,50 | 9,29 | 10,09 | 10,90 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,95 | 1,13 | 1,26 | 1,04 | 1,17 | 1,35 | 1,17 | 1,31 | 1,49 | 1,26 | 1,44 | 1,62 | 1,40 | 1,53 | 1,71 | 1,49 | 1,62 | 1,80 | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,75 | 4,20 | 4,88 | 4,25 | 4,70 | 5,38 | 4,75 | 5,20 | 5,88 | 5,25 | 5,70 | 6,38 | 5,75 | 6,20 | 6,88 | 6,25 | 6,70 | 7,38 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 10,4 | 9,2 | 8,2 | 9,6 | 8,6 | 7,4 | 14,3 | 13,1 | 11,8 | 13,8 | 12,5 | 11,1 | 24,2 | 22,1 | 20,2 | 22,9 | 21,2 | 19,5 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,8 | 46,2 | 36,6 | 50,4 | 40,8 | 33,6 | 46,8 | 37,8 | 30,6 | 42,0 | 34,8 | 28,2 | 39,6 | 33,0 | 25,8 | 36,6 | 30,6 | 24,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 49,2 | 43,2 | 37,2 | 44,4 | 38,4 | 32,4 | 37,2 | 32,4 | 28,2 | 32,4 | 29,4 | 25,8 | 30,0 | 27,0 | 24,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 0,64 | 0,72 | 0,80 | 0,72 | 0,80 | 0,88 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,84 | 0,92 | 1,00 | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,64 | 1,88 | 2,12 | 1,84 | 2,08 | 2,32 | 2,24 | 2,48 | 2,72 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 2,72 | 2,96 | 3,20 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 11 | 14 | 19 | 16 | 19 | 24 | 24 | 27 | 32 | 15,30 | 17,55 | 19,80 | 17,55 | 20,25 | 22,95 | 19,80 | 22,50 | 25,20 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 07:22 | 06:30 | 05:32 | 07:02 | 06:04 | 05:06 | 06:36 | 05:38 | 04:40 | 06:10 | 05:12 | 04:14 | 05:38 | 04:46 | 03:54 | 05:18 | 04:27 | 03:35 | | | | |
| | b) Dauerlauf | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 08:24 | 11:54 | 16:06 | 11:54 | 17:30 | 24:30 | 17:30 | 24:30 | 31:30 | 24:30 | 31:30 | 42:00 | 38:30 | 49:00 | 63:00 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:48 | 08:48 | 07:24 | 09:36 | 08:06 | 06:48 | 08:24 | 07:36 | 06:12 | 16:12 | 13:48 | 11:42 | 14:24 | 12:18 | 10:36 | 13:12 | 11:36 | 10:00 | | | | |
| | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 31:48 | 28:12 | 24:36 | 58:12 | 49:12 | 40:12 | 51:36 | 44:24 | 37:48 | 38:24 | 33:36 | 28:48 | 32:24 | 28:12 | 24:36 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 281 | 313 | 344 | 293 | 325 | 358 | 304 | 338 | 371 | 315 | 350 | 385 | 326 | 363 | 399 | 338 | 375 | 413 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 450 | 500 | 550 | 464 | 515 | 567 | 477 | 530 | 583 | 491 | 545 | 600 | 504 | 560 | 616 | 518 | 575 | 633 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 378 | 420 | 462 | 392 | 435 | 479 | 405 | 450 | 495 | 419 | 465 | 512 | 432 | 480 | 528 | 446 | 495 | 545 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | 437 | 485 | 534 | 450 | 500 | 550 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10,80 | 13,50 | 15,30 | 15,30 | 18,00 | 20,70 | 18,90 | 22,50 | 25,20 | 23,40 | 27,00 | 29,70 | 27,00 | 30,60 | 33,30 | 30,60 | 34,20 | 37,80 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 3 kg | | | 4 kg | | | 5 kg | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 5,94 | 6,41 | 6,89 | 6,65 | 7,13 | 7,60 | 7,13 | 7,60 | 8,08 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 10,09 | 10,90 | 11,71 | 11,31 | 12,11 | 12,92 | 12,11 | 12,92 | 13,73 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,04 | 1,22 | 1,35 | 1,17 | 1,35 | 1,49 | 1,35 | 1,53 | 1,67 | 1,53 | 1,71 | 1,85 | 1,71 | 1,85 | 2,03 | 1,85 | 1,98 | 2,16 | | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 6,23 | 6,90 | 7,58 | 6,73 | 7,40 | 8,08 | 7,23 | 7,90 | 8,58 | 7,73 | 8,40 | 9,08 | 8,23 | 8,90 | 9,58 | 8,73 | 9,40 | 10,08 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 10,0 | 8,8 | 7,8 | 9,4 | 8,3 | 7,4 | 13,4 | 12,1 | 10,9 | 12,6 | 11,6 | 10,5 | 22,1 | 20,0 | 18,3 | 21,2 | 19,2 | 17,6 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 55,2 | 45,6 | 36,0 | 49,2 | 39,6 | 31,2 | 43,2 | 34,8 | 27,0 | 39,6 | 32,4 | 25,2 | 37,2 | 30,6 | 24,0 | 35,4 | 29,4 | 22,8 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 45,6 | 39,6 | 33,6 | 42,0 | 36,6 | 31,2 | 35,4 | 31,2 | 27,0 | 28,8 | 25,8 | 22,8 | 26,4 | 23,4 | 20,4 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 0,68 | 0,76 | 0,84 | 0,76 | 0,84 | 0,92 | 0,88 | 0,96 | 1,04 | 0,96 | 1,04 | 1,12 | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,68 | 1,92 | 2,16 | 1,88 | 2,12 | 2,36 | 2,08 | 2,32 | 2,56 | 2,56 | 2,80 | 3,04 | 3,04 | 3,28 | 3,52 | 3,44 | 3,68 | 3,92 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 14 | 16 | 22 | 19 | 24 | 30 | 30 | 35 | 41 | 17,55 | 21,60 | 24,75 | 21,15 | 25,20 | 28,80 | 24,75 | 28,80 | 32,85 | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|--------------------------------------|---------------|---|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|------------------------|--------|-------|--|
| 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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | 27:05 | 24:29 | 21:53 | 26:26 | 23:50 | 21:14 | 26:52 | 24:16 | 21:40 | 27:57 | 25:21 | 22:45 | 28:36 | 26:00 | 23:24 | 29:41 | 26:52 | 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 | 66:27 | 77:00 | 71:30 | 66:50 | 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 | 6,75 | 7,20 | 7,88 | 6,30 | 6,98 | 7,65 | 5,85 | 6,75 | 7,65 | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|----|---|------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------------|--------------------------|------------------|----------------|------------------------------|------------------|----------------|------------------|----------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--------|--|
| 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): | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | 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 | | 30:59 | 27:57 | 24:29 | 32:17 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | 1,17 | 1,40 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--------------------------------------|---|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsstufe: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 33:09 | 29:15 | 38:34 | 34:40 | 30:46 | 40:18 | 36:24 | 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 | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 17,6 | 16,0 | 14,4 | 18,6 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,6 | 17,2 | 22,2 | 20,7 | 19,2 | | | | | |
| | 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 | 0,44 | 0,48 | 0,52 | | | | | |
| | 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: | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--------------------------------------|---|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------|----------------------|-------|-------|--|
| 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: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | | | 23:11 | 20:35 | 17:59 | 22:32 | 19:56 | 17:20 | 22:58 | 20:22 | 17:46 | 24:03 | 21:27 | 18:51 | 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 | 9,23 | 10,13 | 10,80 | 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 | 1,08 | 1,16 | 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 | 3,76 | 3,12 | 3,44 | 3,68 | |
| | 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 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 III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|---|----------------|--|------------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|----------------------|--------|--------|--------|
| 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 | | | | | 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 | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 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 | 1,26 | 1,53 | 1,80 | 1,22 | 1,49 | 1,76 | 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 | 2,80 |
| | | 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: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – F III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--------|--------|-------------------------------------|--------|---------------------|--------|--------|---------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: F III - Schwerhörigkeit/Gehörlosigkeit mit Gleichgewichtsstörung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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. | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 94:47 | 83:20 | 79:12 | 100:39 | 87:44 | 79:12 | 105:36 | 92:40 | 83:03 | 113:02 | 98:16 | 88:00 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | f) Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | 326 | 363 | 399 | 315 | 350 | 385 | 304 | 338 | 371 | 293 | 325 | 358 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | g) Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | h) Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | |
| i) Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15,9 | 14,6 | 13,1 | 16,9 | 15,6 | 14,2 | 18,3 | 17,0 | 15,6 | 20,2 | 18,9 | 17,4 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 45,0 | 35,4 | 25,8 | 46,8 | 37,8 | 27,6 | 49,2 | 39,6 | 29,4 | 52,2 | 42,6 | 32,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | | | | | | | | | | | | | a) Hochsprung | | | | | | | | | | | | | 0,60 | 0,72 | 0,80 | 0,60 | 0,68 | 0,76 | 0,56 | 0,64 | 0,72 | 0,52 | 0,60 | 0,68 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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 III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|------|---------------------|--|----------------------|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|------|--|--|--|------|--|--|--|--|--|------|--|--|--|--|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 10:46 | 09:30 | 08:04 | 10:36 | 09:11 | 07:55 | 10:08 | 08:52 | 07:36 | 09:49 | 08:23 | 07:07 | 09:30 | 08:14 | 06:48 | 09:11 | 07:45 | 06:29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 04:48 | 07:12 | 10:12 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 18:00 | 12:00 | 18:00 | 24:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 27:00 | 36:00 | 45:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12:36 | 10:44 | 08:52 | 11:12 | 09:48 | 08:17 | 10:16 | 08:59 | 07:42 | 20:46 | 18:05 | 15:24 | 18:19 | 16:20 | 14:00 | 16:34 | 14:42 | 12:43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 37:48 | 33:36 | 29:24 | 70:42 | 60:12 | 49:42 | 63:00 | 55:18 | 46:54 | 53:12 | 45:30 | 39:54 | 45:30 | 39:54 | 35:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 128 | 143 | 157 | 140 | 155 | 171 | 151 | 168 | 184 | 162 | 180 | 198 | 173 | 193 | 212 | 185 | 205 | 226 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | 252 | 280 | 308 | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,50 | 6,75 | 9,00 | 6,75 | 9,00 | 11,25 | 8,25 | 11,25 | 13,50 | 11,25 | 13,50 | 16,50 | 15,00 | 18,00 | 20,25 | 18,00 | 20,25 | 23,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 3,56 | 3,94 | 4,31 | 4,13 | 4,50 | 4,88 | 4,31 | 4,69 | 5,06 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | 6,06 | | | | | | 6,69 | | | | | | 7,33 | | | | | | 7,01 | | | | | | 7,65 | | | | | | 8,29 | | | | | | 7,33 | | | | | | 7,97 | | | | | | 8,61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,74 | 0,88 | 0,98 | 0,81 | 0,91 | 1,05 | 0,91 | 1,02 | 1,16 | 0,98 | 1,12 | 1,26 | 1,09 | 1,19 | 1,33 | 1,16 | 1,26 | 1,40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15,2 | 13,5 | 12,0 | 14,1 | 12,5 | 10,8 | 20,9 | 19,2 | 17,3 | 20,1 | 18,2 | 16,2 | 35,3 | 32,3 | 29,5 | 33,4 | 31,0 | 28,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 65,1 | 53,9 | 42,7 | 58,8 | 47,6 | 39,2 | 54,6 | 44,1 | 35,7 | 49,0 | 40,6 | 32,9 | 46,2 | 38,5 | 30,1 | 42,7 | 35,7 | 28,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 53,3 | | | | | | 46,8 | | | | | | 40,3 | | | | | | 48,1 | | | | | | 41,6 | | | | | | 35,1 | | | | | | 40,3 | | | | | | 35,1 | | | | | | 30,6 | | | | | | 35,1 | | | | | | 31,9 | | | | | | 28,0 | | | | | | 32,5 | | | | | | 29,3 | | | | | | 26,0 | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,56 | | | | | | 0,63 | | | | | | 0,70 | | | | | | 0,63 | | | | | | 0,70 | | | | | | 0,77 | | | | | | 0,67 | | | | | | 0,74 | | | | | | 0,81 | | | | | | 0,74 | | | | | | 0,81 | | | | | | 0,88 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,21 | 1,42 | 1,63 | 1,41 | 1,62 | 1,83 | 1,61 | 1,82 | 2,03 | 1,96 | 2,17 | 2,38 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,38 | 2,59 | 2,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|------------------------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|---------------|---|-------|----------------------|-------|--|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 10:46 | 09:30 | 08:04 | 10:17 | 08:52 | 07:26 | 09:39 | 08:14 | 06:48 | 09:01 | 07:36 | 06:10 | 08:14 | 06:58 | 05:42 | 07:45 | 06:29 | 05:13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 07:12 | 10:12 | 13:48 | 10:12 | 15:00 | 21:00 | 15:00 | 21:00 | 27:00 | 21:00 | 27:00 | 36:00 | 33:00 | 42:00 | 54:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12:36 | 10:16 | 08:38 | 11:12 | 09:27 | 07:56 | 09:48 | 08:52 | 07:14 | 18:54 | 16:06 | 13:39 | 16:48 | 14:21 | 12:22 | 15:24 | 13:32 | 11:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 37:06 | 32:54 | 28:42 | 67:54 | 57:24 | 46:54 | 60:12 | 51:48 | 44:06 | 44:48 | 39:12 | 33:36 | 37:48 | 32:54 | 28:42 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 187 | 208 | 228 | 198 | 220 | 242 | 209 | 233 | 256 | 221 | 245 | 270 | 232 | 258 | 283 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 9,00 | 11,25 | 12,75 | 12,75 | 15,00 | 17,25 | 15,75 | 18,75 | 21,00 | 19,50 | 22,50 | 24,75 | 22,50 | 25,50 | 27,75 | 25,50 | 28,50 | 31,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 2 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 4,69 | 5,06 | 5,44 | 5,25 | 5,63 | 6,00 | 5,63 | 6,00 | 6,38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,81 | 0,95 | 1,05 | 0,91 | 1,05 | 1,16 | 1,05 | 1,19 | 1,30 | 1,19 | 1,33 | 1,44 | 1,33 | 1,44 | 1,58 | 1,44 | 1,54 | 1,68 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,6 | 12,9 | 11,4 | 13,7 | 12,2 | 10,8 | 19,6 | 17,7 | 16,0 | 18,4 | 16,9 | 15,4 | 32,3 | 29,3 | 26,8 | 31,0 | 28,1 | 25,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 64,4 | 53,2 | 42,0 | 57,4 | 46,2 | 36,4 | 50,4 | 40,6 | 31,5 | 46,2 | 37,8 | 29,4 | 43,4 | 35,7 | 28,0 | 41,3 | 34,3 | 26,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 49,4 | 42,9 | 36,4 | 45,5 | 39,7 | 33,8 | 38,4 | 33,8 | 29,3 | 31,2 | 28,0 | 24,7 | 28,6 | 25,4 | 22,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,42 | 1,63 | 1,84 | 1,62 | 1,83 | 2,04 | 1,82 | 2,03 | 2,24 | 2,24 | 2,45 | 2,66 | 2,66 | 2,87 | 3,08 | 3,01 | 3,22 | 3,43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|---|-------|-------|----------------------------------|-------|---|--------------|------------------------------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|---------------|-------|------------------------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|--|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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.. | | | Datum, Unterschrift | | | | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | 17:55 | 16:12 | 14:29 | 17:29 | 15:46 | 14:03 | 17:46 | 16:03 | 14:20 | 18:29 | 16:46 | 15:03 | 18:55 | 17:12 | 15:29 | 19:38 | 17:46 | 15:55 | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 33:36 | 29:38 | 25:47 | 33:01 | 29:10 | 25:12 | 35:42 | 29:31 | 26:08 | 40:22 | 33:08 | 27:18 | 44:48 | 35:49 | 28:28 | 47:36 | 38:44 | 29:52 | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 42:24 | 40:16 | 37:49 | 40:34 | 38:26 | 36:18 | 40:52 | 38:44 | 36:36 | 41:11 | 39:02 | 36:51 | 42:42 | 39:39 | 37:03 | 44:32 | 40:52 | 37:13 | | | | | | |
| | | d) | 20 km Radfahren | 80:30 | 72:48 | 65:06 | 79:48 | 72:06 | 63:42 | 78:24 | 70:42 | 63:00 | 79:48 | 72:06 | 63:42 | 84:00 | 74:12 | 65:48 | 89:36 | 77:42 | 69:18 | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 275 | 305 | 336 | 275 | 305 | 336 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 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 | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,88 | 5,25 | 5,63 | 4,88 | 5,25 | 5,63 | 4,88 | 5,25 | 5,63 | 4,69 | 5,06 | 5,44 | 4,50 | 4,88 | 5,25 | 4,13 | 4,50 | 4,88 | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 8,29 | 8,93 | 9,56 | 8,29 | 8,93 | 9,56 | 8,29 | 8,93 | 9,56 | 7,97 | 8,61 | 9,24 | 7,65 | 8,29 | 8,93 | 7,01 | 7,65 | 8,29 | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 1,16 | 1,30 | 1,44 | 1,12 | 1,26 | 1,40 | 1,05 | 1,19 | 1,37 | 0,95 | 1,12 | 1,30 | 0,88 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 0,98 | 1,16 | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | | | 34,6 | 31,4 | 29,1 | 35,2 | 31,9 | 29,6 | 35,9 | 32,7 | 30,4 | 37,2 | 33,8 | 31,2 | 38,8 | 35,3 | 32,3 | 20,9 | 18,8 | 16,7 | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 41,3 | 33,6 | 25,9 | 40,6 | 33,6 | 25,9 | 42,0 | 35,0 | 27,3 | 45,5 | 37,1 | 29,4 | 50,4 | 40,6 | 30,8 | 56,0 | 44,1 | 32,9 | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 31,2 | 28,6 | 25,4 | 31,9 | 28,6 | 25,4 | 32,5 | 29,3 | 26,0 | 33,8 | 30,6 | 28,0 | 35,8 | 31,9 | 28,6 | 37,7 | 33,2 | 29,3 | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,77 | 0,84 | 0,91 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,63 | 0,70 | 0,77 | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 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 | | | | | | |
| | c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfausweisnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|------------------------|------------------------------|-------|----------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | 20:30 | 18:29 | 16:12 | 21:21 | 19:04 | 16:29 | 22:13 | 19:38 | 17:03 | 22:47 | 20:13 | 17:38 | 23:22 | 20:47 | 18:12 | 23:48 | 21:13 | 18:38 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 49:28 | 40:36 | 30:06 | 25:12 | 21:00 | 16:06 | 26:01 | 21:28 | 16:41 | 26:36 | 21:49 | 17:02 | 27:11 | 22:03 | 17:09 | 27:46 | 22:31 | 17:44 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 46:03 | 42:05 | 37:49 | 47:35 | 43:19 | 39:02 | 48:48 | 44:32 | 40:16 | 50:19 | 45:27 | 41:11 | 51:24 | 46:40 | 42:42 | 53:50 | 48:11 | 43:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 20 km Radfahren | 93:48 | 81:54 | 72:06 | 96:36 | 85:24 | 74:54 | 100:06 | 88:12 | 77:42 | 103:36 | 91:00 | 79:48 | 105:42 | 93:06 | 81:54 | 109:12 | 95:54 | 84:42 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 241 | 268 | 294 | 230 | 255 | 281 | 218 | 243 | 267 | 207 | 230 | 253 | 196 | 218 | 239 | 185 | 205 | 226 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3,94 | 4,31 | 4,69 | 3,94 | 4,50 | 5,25 | 3,75 | 4,31 | 4,88 | 3,56 | 4,13 | 4,69 | 3,38 | 3,94 | 4,69 | 3,19 | 3,75 | 4,50 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,69 | 7,33 | 7,97 | 6,69 | 7,65 | 8,93 | 6,38 | 7,33 | 8,29 | 6,06 | 7,01 | 7,97 | 5,74 | 6,69 | 7,97 | 5,42 | 6,38 | 7,65 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 0,77 | 0,95 | 1,12 | 0,70 | 0,91 | 1,09 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,67 | 0,84 | 1,02 | 0,63 | 0,81 | 0,98 | 0,63 | 0,81 | 0,95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 21,9 | 19,6 | 17,3 | 22,6 | 20,3 | 18,1 | 23,6 | 21,3 | 18,8 | 23,9 | 21,7 | 19,4 | 24,3 | 22,0 | 19,8 | 24,7 | 22,4 | 20,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 61,6 | 49,0 | 35,0 | 67,2 | 54,6 | 39,2 | 72,1 | 59,5 | 42,7 | 76,3 | 62,3 | 45,5 | 79,1 | 65,1 | 48,3 | 82,6 | 67,2 | 50,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 39,7 | 35,1 | 29,9 | 41,6 | 36,4 | 30,6 | 43,6 | 37,7 | 31,2 | 45,5 | 39,0 | 32,5 | 46,8 | 40,3 | 33,2 | 49,4 | 41,6 | 34,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,63 | 0,70 | 0,77 | 0,60 | 0,67 | 0,74 | 0,56 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--------|--|--|--|--|----------------------|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 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) 1.500 m Lauf | 24:31 | 21:56 | 19:21 | 25:31 | 22:56 | 20:21 | 26:40 | 24:05 | 21:30 | 27:57 | 25:22 | 22:47 | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 14:21 | 11:40 | 09:06 | 14:35 | 11:54 | 09:27 | 14:49 | 12:15 | 09:55 | 15:03 | 12:29 | 10:16 | | | | | | | | | | | | | |
| | c) 3 km Walking/Nordic Walking | 56:26 | 49:43 | 45:27 | 60:05 | 52:00 | 47:17 | 63:26 | 55:06 | 50:01 | 67:18 | 58:34 | 53:04 | | | | | | | | | | | | | |
| | d) 20 km Radfahren | 114:06 | 98:42 | 88:12 | 118:18 | 105:00 | 91:42 | 125:18 | 112:00 | 96:36 | 130:12 | 116:12 | 101:30 | | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 173 | 193 | 212 | 162 | 180 | 198 | 151 | 168 | 184 | 140 | 155 | 171 | | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | 216 | 240 | 264 | | | | | | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Keulenweitwurf | 8,40 | 10,85 | 12,95 | 7,70 | 10,15 | 12,25 | 6,65 | 9,10 | 11,20 | 5,25 | 7,70 | 9,80 | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,19 | 3,94 | 4,69 | 3,00 | 3,75 | 4,31 | 2,81 | 3,38 | 4,13 | 2,44 | 3,19 | 3,75 | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,42 | 6,69 | 7,97 | 5,10 | 6,38 | 7,33 | 4,78 | 5,74 | 7,01 | 4,14 | 5,42 | 6,38 | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,63 | 0,81 | 0,95 | 0,63 | 0,77 | 0,91 | 0,60 | 0,74 | 0,88 | 0,56 | 0,70 | 0,84 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 25,7 | 23,4 | 21,1 | 27,2 | 24,9 | 22,8 | 29,5 | 27,2 | 25,1 | 32,5 | 30,2 | 28,1 | | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 85,4 | 70,0 | 53,2 | 88,9 | 72,8 | 56,0 | 91,7 | 74,9 | 58,1 | 93,1 | 76,3 | 59,5 | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 50,7 | 42,9 | 35,8 | 52,7 | 44,9 | 37,1 | 54,6 | 46,8 | 39,0 | 57,9 | 49,4 | 41,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | 0,42 | 0,49 | 0,56 | 0,39 | 0,42 | 0,46 | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|--|-------|-------|----------------------------------|-------|--|-------------|------------------------------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|---------------|-------|------------------------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 1.500 m Lauf | 15:20 | 13:37 | 11:54 | 14:54 | 13:11 | 11:28 | 15:12 | 13:28 | 11:45 | 15:55 | 14:11 | 12:28 | 17:03 | 14:54 | 12:54 | 18:04 | 15:55 | 13:37 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 31:37 | 27:46 | 23:48 | 31:02 | 27:18 | 22:59 | 32:26 | 28:00 | 23:48 | 36:03 | 30:06 | 25:12 | 40:22 | 33:36 | 26:57 | 45:23 | 36:59 | 28:35 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 35:41 | 33:15 | 30:48 | 34:46 | 32:20 | 29:53 | 35:41 | 33:15 | 30:48 | 38:08 | 34:46 | 31:07 | 39:39 | 35:41 | 32:38 | 40:16 | 36:54 | 32:56 | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 20 km Radfahren | 65:48 | 59:30 | 53:54 | 65:06 | 58:48 | 52:30 | 70:00 | 62:18 | 54:36 | 74:54 | 65:48 | 56:42 | 81:12 | 70:00 | 58:06 | 88:12 | 72:48 | 60:54 | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 333 | 370 | 407 | 333 | 370 | 407 | 333 | 370 | 407 | 322 | 358 | 393 | 322 | 358 | 393 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 513 | 570 | 627 | 513 | 570 | 627 | 581 | 645 | 710 | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 486 | 540 | 594 | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 441 | 490 | 539 | 441 | 490 | 539 | 509 | 565 | 622 | 428 | 475 | 523 | 428 | 475 | 523 | 414 | 460 | 506 | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 513 | 570 | 627 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 5,81 | 6,19 | 6,56 | 5,81 | 6,38 | 6,75 | 5,63 | 6,19 | 6,56 | 5,25 | 5,81 | 6,19 | 5,06 | 5,44 | 6,00 | 4,69 | 5,25 | 5,81 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 9,88 | 10,52 | 11,16 | 9,88 | 10,84 | 11,48 | 9,56 | 10,52 | 11,16 | 8,93 | 9,88 | 10,52 | 8,61 | 9,24 | 10,20 | 7,97 | 8,93 | 9,88 | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,47 | 1,61 | 1,75 | 1,44 | 1,58 | 1,72 | 1,30 | 1,47 | 1,65 | 1,16 | 1,37 | 1,58 | 1,09 | 1,30 | 1,51 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 30,4 | 27,7 | 25,1 | 30,0 | 27,4 | 24,7 | 31,0 | 28,1 | 25,3 | 31,9 | 28,7 | 25,8 | 33,4 | 30,2 | 27,0 | 18,2 | 16,5 | 14,6 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 39,2 | 32,2 | 24,5 | 37,8 | 30,8 | 21,7 | 40,6 | 32,2 | 23,1 | 44,1 | 33,6 | 23,8 | 49,0 | 37,1 | 25,9 | 53,9 | 41,3 | 26,6 | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 26,7 | 23,4 | 20,2 | 26,0 | 22,8 | 19,5 | 27,3 | 23,4 | 19,5 | 29,3 | 24,1 | 19,5 | 31,2 | 26,0 | 20,2 | 34,5 | 28,0 | 21,5 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,95 | 1,02 | 1,09 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,91 | 0,98 | 1,05 | 0,88 | 0,95 | 1,02 | 0,84 | 0,91 | 0,98 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 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 | 3,29 | 2,73 | 3,01 | 3,22 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfausweisnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|--|-------|-------|----------------------------------|-------|--|-------------|------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------|----------------------|---------------|-------|--------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | 19:04 | 16:46 | 14:11 | 20:04 | 17:29 | 14:54 | 20:30 | 17:55 | 15:20 | 21:04 | 18:29 | 15:55 | 21:30 | 18:55 | 16:20 | 21:47 | 19:12 | 16:38 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 48:18 | 38:58 | 28:56 | 24:23 | 20:04 | 15:03 | 24:58 | 20:25 | 15:52 | 25:26 | 20:39 | 15:59 | 25:47 | 21:07 | 16:06 | 25:47 | 21:21 | 16:13 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 41:47 | 38:08 | 33:33 | 43:19 | 39:02 | 35:05 | 44:32 | 39:39 | 35:59 | 46:12 | 41:11 | 36:54 | 47:41 | 42:24 | 37:49 | 49:43 | 43:55 | 39:39 | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 20 km Radfahren | 92:24 | 77:00 | 63:00 | 95:54 | 79:48 | 65:06 | 98:42 | 81:54 | 66:30 | 100:06 | 84:00 | 67:12 | 101:30 | 84:42 | 67:54 | 102:54 | 86:06 | 69:18 | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 299 | 333 | 366 | 288 | 320 | 352 | 277 | 308 | 338 | 266 | 295 | 325 | 254 | 283 | 311 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 473 | 525 | 578 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 401 | 445 | 490 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,50 | 5,06 | 5,63 | 4,69 | 5,25 | 6,00 | 4,57 | 5,16 | 5,80 | 4,50 | 5,10 | 5,71 | 4,31 | 5,06 | 5,63 | 4,20 | 4,95 | 5,45 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,65 | 8,61 | 9,56 | 7,97 | 8,93 | 10,20 | 7,77 | 8,78 | 9,85 | 7,65 | 8,67 | 9,71 | 7,33 | 8,61 | 9,56 | 7,14 | 8,42 | 9,27 | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 1,02 | 1,23 | 1,44 | 0,98 | 1,19 | 1,40 | 0,95 | 1,16 | 1,37 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,91 | 1,12 | 1,33 | 0,88 | 1,09 | 1,30 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 19,0 | 16,9 | 15,0 | 19,6 | 17,3 | 15,6 | 20,0 | 17,9 | 16,2 | 20,5 | 18,4 | 16,7 | 21,3 | 19,4 | 17,3 | 22,2 | 20,3 | 18,2 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 58,8 | 45,5 | 28,7 | 63,0 | 49,0 | 32,2 | 68,6 | 51,8 | 35,0 | 71,4 | 54,6 | 37,8 | 73,5 | 56,7 | 39,9 | 77,0 | 60,2 | 43,4 | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 37,1 | 29,9 | 22,1 | 39,0 | 31,2 | 23,4 | 41,6 | 32,5 | 24,1 | 43,6 | 33,8 | 24,7 | 45,5 | 35,1 | 25,4 | 46,8 | 37,1 | 26,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,81 | 0,88 | 0,95 | 0,74 | 0,81 | 0,88 | 0,70 | 0,77 | 0,84 | 0,67 | 0,74 | 0,81 | 0,60 | 0,70 | 0,77 | 0,56 | 0,67 | 0,74 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 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 | 2,45 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfausweisnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|---|--|----------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|---------------------|--|--------|---------------------------|--|
| 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: G I - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 22:22 | 19:47 | 17:12 | 22:47 | 20:13 | 17:38 | 23:39 | 21:04 | 18:29 | 25:39 | 23:05 | 20:30 | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13:11 | 10:44 | 08:31 | 13:18 | 10:58 | 08:38 | 13:18 | 11:12 | 08:59 | 13:39 | 11:26 | 09:27 | | | | | | | |
| | | c) 3 km Walking/Nordic Walking | 52:34 | 46:12 | 43:55 | 55:49 | 48:39 | 43:55 | 58:34 | 51:24 | 46:03 | 62:41 | 54:30 | 48:48 | | | | | | | |
| | | d) 20 km Radfahren | 104:18 | 88:12 | 72:06 | 106:24 | 90:18 | 74:12 | 108:30 | 93:06 | 77:42 | 110:36 | 95:12 | 81:12 | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 232 | 258 | 283 | 221 | 245 | 270 | 209 | 233 | 256 | 198 | 220 | 242 | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | 279 | 310 | 341 | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Keulenweitwurf | 11,20 | 14,70 | 18,20 | 9,80 | 13,30 | 16,80 | 8,40 | 11,55 | 14,70 | 7,35 | 10,50 | 13,65 | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,15 | 4,88 | 5,40 | 4,13 | 4,69 | 5,44 | 3,75 | 4,50 | 5,06 | 3,38 | 3,94 | 4,69 | | | | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,06 | 8,29 | 9,17 | 7,01 | 7,97 | 9,24 | 6,38 | 7,65 | 8,61 | 5,74 | 6,69 | 7,97 | | | | | | | |
| | d) Standweitsprung | 0,84 | 1,05 | 1,26 | 0,81 | 1,02 | 1,23 | 0,70 | 0,91 | 1,12 | 0,63 | 0,84 | 1,05 | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 23,2 | 21,3 | 19,2 | 24,7 | 22,8 | 20,7 | 26,8 | 24,9 | 22,8 | 29,5 | 27,6 | 25,5 | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 80,5 | 63,7 | 46,9 | 82,6 | 67,2 | 50,4 | 83,3 | 68,6 | 53,2 | 84,0 | 70,0 | 56,0 | | | | | | | |
| | c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 48,8 | 38,4 | 28,0 | 50,7 | 41,0 | 29,9 | 53,3 | 42,9 | 31,9 | 56,6 | 46,2 | 35,1 | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,53 | 0,63 | 0,70 | 0,53 | 0,60 | 0,67 | 0,49 | 0,56 | 0,63 | 0,46 | 0,53 | 0,60 | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 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 | | | | | | | |
| | d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - G I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--|------|----------------------|--|
| 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 12:28 | 11:00 | 09:21 | 12:17 | 10:38 | 09:10 | 11:44 | 10:16 | 08:48 | 11:22 | 09:43 | 08:15 | 11:00 | 09:32 | 07:53 | 10:38 | 08:59 | 07:31 | | | | |
| | b) Dauerlauf | 04:00 | 06:00 | 08:30 | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 15:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 25:00 | 22:30 | 30:00 | 37:30 | | | | |
| | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 14:24 | 12:16 | 10:08 | 12:48 | 11:12 | 09:28 | 11:44 | 10:16 | 08:48 | 23:44 | 20:40 | 17:36 | 20:56 | 18:40 | 16:00 | 18:56 | 16:48 | 14:32 | | | | |
| | d) Radfahren | 2,5 km | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 43:12 | 38:24 | 33:36 | 80:48 | 68:48 | 56:48 | 72:00 | 63:12 | 53:36 | 60:48 | 52:00 | 45:36 | 52:00 | 45:36 | 40:00 | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 115 | 128 | 140 | 126 | 140 | 154 | 137 | 153 | 168 | 149 | 165 | 182 | 160 | 178 | 195 | 171 | 190 | 209 | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | | | | |
| g) Kegeln - Bowling | 207 | 230 | 253 | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 212 | 235 | 259 | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | 252 | 280 | 308 | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,90 | 5,85 | 7,80 | 5,85 | 7,80 | 9,75 | 7,15 | 9,75 | 11,70 | 9,75 | 11,70 | 14,30 | 13,00 | 15,60 | 17,55 | 15,60 | 17,55 | 20,15 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 3,09 | 3,41 | 3,74 | 3,58 | 3,90 | 4,23 | 3,74 | 4,06 | 4,39 | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | 5,25 | 5,80 | 6,35 | 6,08 | 6,63 | 7,18 | 6,35 | 6,91 | 7,46 | | |
| d) Standweitsprung | 0,63 | 0,75 | 0,84 | 0,69 | 0,78 | 0,90 | 0,78 | 0,87 | 0,99 | 0,84 | 0,96 | 1,08 | 0,93 | 1,02 | 1,14 | 0,99 | 1,08 | 1,20 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 17,6 | 15,6 | 13,9 | 16,3 | 14,5 | 12,5 | 24,2 | 22,2 | 20,0 | 23,3 | 21,1 | 18,7 | 40,9 | 37,4 | 34,1 | 38,7 | 35,9 | 33,0 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 74,4 | 61,6 | 48,8 | 67,2 | 54,4 | 44,8 | 62,4 | 50,4 | 40,8 | 56,0 | 46,4 | 37,6 | 52,8 | 44,0 | 34,4 | 48,8 | 40,8 | 32,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 61,5 | 54,0 | 46,5 | 55,5 | 48,0 | 40,5 | 46,5 | 40,5 | 35,3 | 40,5 | 36,8 | 32,3 | 37,5 | 33,8 | 30,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | | | | | | 0,48 | 0,54 | 0,60 | 0,54 | 0,60 | 0,66 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | | | | | |
| | b) Weitsprung | 0,98 | 1,16 | 1,34 | 1,18 | 1,36 | 1,54 | 1,38 | 1,56 | 1,74 | 1,68 | 1,86 | 2,04 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 2,04 | 2,22 | 2,40 | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|---------------|---------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------------------------|-------|--|------|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Erzielte Leistungen | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Punkte | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 12:28 | 11:00 | 09:21 | 11:55 | 10:16 | 08:37 | 11:11 | 09:32 | 07:53 | 10:27 | 08:48 | 07:09 | 09:32 | 08:04 | 06:36 | 08:59 | 07:31 | 06:03 | | | |
| | | b) Dauerlauf | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 06:00 | 08:30 | 11:30 | 08:30 | 12:30 | 17:30 | 12:30 | 17:30 | 22:30 | 17:30 | 22:30 | 30:00 | 27:30 | 35:00 | 45:00 | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14:24 | 11:44 | 09:52 | 12:48 | 10:48 | 09:04 | 11:12 | 10:08 | 08:16 | 21:36 | 18:24 | 15:36 | 19:12 | 16:24 | 14:08 | 17:36 | 15:28 | 13:20 | | | |
| | | d) Radfahren | 2,5 km | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 42:24 | 37:36 | 32:48 | 77:36 | 65:36 | 53:36 | 68:48 | 59:12 | 50:24 | 51:12 | 44:48 | 38:24 | 43:12 | 37:36 | 32:48 | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 173 | 193 | 212 | 185 | 205 | 226 | 196 | 218 | 239 | 207 | 230 | 253 | 218 | 243 | 267 | 230 | 255 | 281 | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | 396 | 440 | 484 | 410 | 455 | 501 | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | 324 | 360 | 396 | 338 | 375 | 413 | | | |
| h) Kegeln - Schere | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | |
| | | | 7,80 | 9,75 | 11,05 | 11,05 | 13,00 | 14,95 | 13,65 | 16,25 | 18,20 | 16,90 | 19,50 | 21,45 | 19,50 | 22,10 | 24,05 | 22,10 | 24,70 | 27,30 | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 2 kg | | | 3 kg | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 4,06 | 4,39 | 4,71 | 4,55 | 4,88 | 5,20 | 4,88 | 5,20 | 5,53 | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | 6,91 | | | 7,46 | | | 8,01 | | | 8,29 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,69 | 0,81 | 0,90 | 0,78 | 0,90 | 0,99 | 0,90 | 1,02 | 1,11 | 1,02 | 1,14 | 1,23 | 1,14 | 1,23 | 1,35 | 1,23 | 1,32 | 1,44 | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | |
| | | | 16,9 | 15,0 | 13,2 | 15,8 | 14,1 | 12,5 | 22,7 | 20,5 | 18,5 | 21,3 | 19,6 | 17,8 | 37,4 | 33,9 | 31,0 | 35,9 | 32,6 | 29,7 | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 73,6 | 60,8 | 48,0 | 65,6 | 52,8 | 41,6 | 57,6 | 46,4 | 36,0 | 52,8 | 43,2 | 33,6 | 49,6 | 40,8 | 32,0 | 47,2 | 39,2 | 30,4 | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | 57,0 | | | 49,5 | | | 42,0 | | | 52,5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | | | | 0,51 | | | 0,57 | | | 0,63 | | | 0,57 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,16 | 1,34 | 1,52 | 1,36 | 1,54 | 1,72 | 1,56 | 1,74 | 1,92 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 2,28 | 2,46 | 2,64 | 2,58 | 2,76 | 2,94 | | | |
| | | c) Zielwurf | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|-------|--------------|-------|-------|------------------------|---|-------|----------------------|--|--|--------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|--------------|--|--|---------------------|--|
| 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | 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) | 1.500 m Lauf | 20:37 | 18:39 | 16:40 | 20:08 | 18:09 | 16:10 | 20:28 | 18:29 | 16:30 | 21:17 | 19:18 | 17:19 | 21:47 | 19:48 | 17:49 | 22:36 | 20:28 | 18:19 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 38:24 | 33:52 | 29:28 | 37:44 | 33:20 | 28:48 | 40:48 | 33:44 | 29:52 | 46:08 | 37:52 | 31:12 | 51:12 | 40:56 | 32:32 | 54:24 | 44:16 | 34:08 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 48:39 | 46:12 | 43:24 | 46:33 | 44:06 | 41:39 | 46:54 | 44:27 | 42:00 | 47:15 | 44:48 | 42:17 | 49:00 | 45:30 | 42:31 | 51:06 | 46:54 | 42:42 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | 56:56 | 51:29 | 46:02 | 56:26 | 50:59 | 45:03 | 55:26 | 50:00 | 44:33 | 56:26 | 50:59 | 45:03 | 59:24 | 52:28 | 46:32 | 63:22 | 54:57 | 49:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 261 | 290 | 319 | 261 | 290 | 319 | 261 | 290 | 319 | 250 | 278 | 305 | 250 | 278 | 305 | 239 | 265 | 292 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 365 | 405 | 446 | 365 | 405 | 446 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 14,10 | 15,90 | 17,40 | 14,40 | 16,20 | 17,70 | 14,40 | 16,20 | 17,70 | 13,20 | 15,00 | 16,50 | 12,60 | 14,40 | 15,90 | 11,70 | 13,50 | 15,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 4,23 | 4,55 | 4,88 | 4,23 | 4,55 | 4,88 | 4,23 | 4,55 | 4,88 | 4,06 | 4,39 | 4,71 | 3,90 | 4,23 | 4,55 | 3,58 | 3,90 | 4,23 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 7,18 | 7,74 | 8,29 | 7,18 | 7,74 | 8,29 | 7,18 | 7,74 | 8,29 | 6,91 | 7,46 | 8,01 | 6,63 | 7,18 | 7,74 | 6,08 | 6,63 | 7,18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 0,99 | 1,11 | 1,23 | 0,96 | 1,08 | 1,20 | 0,90 | 1,02 | 1,17 | 0,81 | 0,96 | 1,11 | 0,75 | 0,90 | 1,08 | 0,69 | 0,84 | 0,99 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 40,0 | 36,3 | 33,7 | 40,7 | 37,0 | 34,3 | 41,6 | 37,8 | 35,2 | 43,1 | 39,2 | 36,1 | 44,9 | 40,9 | 37,4 | 24,2 | 21,8 | 19,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 47,2 | 38,4 | 29,6 | 46,4 | 38,4 | 29,6 | 48,0 | 40,0 | 31,2 | 52,0 | 42,4 | 33,6 | 57,6 | 46,4 | 35,2 | 64,0 | 50,4 | 37,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 36,0 | 33,0 | 29,3 | 36,8 | 33,0 | 29,3 | 37,5 | 33,8 | 30,0 | 39,0 | 35,3 | 32,3 | 41,3 | 36,8 | 33,0 | 43,5 | 38,3 | 33,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,66 | 0,72 | 0,78 | 0,66 | 0,72 | 0,78 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | 0,60 | 0,66 | 0,72 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,54 | 0,60 | 0,66 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 2,04 | 2,22 | 2,40 | 2,04 | 2,22 | 2,40 | 1,98 | 2,16 | 2,34 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 1,86 | 2,04 | 2,22 | 1,80 | 1,98 | 2,16 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|--------------------------------------|---|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|------------------------|---|-------|----------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | 23:36 | 21:17 | 18:39 | 24:35 | 21:57 | 18:59 | 25:35 | 22:36 | 19:38 | 26:14 | 23:16 | 20:18 | 26:54 | 23:56 | 20:57 | 27:23 | 24:25 | 21:27 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 56:32 | 46:24 | 34:24 | 28:48 | 24:00 | 18:24 | 29:44 | 24:32 | 19:04 | 30:24 | 24:56 | 19:28 | 31:04 | 25:12 | 19:36 | 31:44 | 25:44 | 20:16 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 52:51 | 48:18 | 43:24 | 54:36 | 49:42 | 44:48 | 56:00 | 51:06 | 46:12 | 57:45 | 52:09 | 47:15 | 58:58 | 53:33 | 49:00 | 61:47 | 55:18 | 50:24 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | 66:20 | 57:55 | 50:59 | 68:19 | 60:23 | 52:58 | 70:47 | 62:22 | 54:57 | 73:16 | 64:21 | 56:26 | 74:45 | 65:50 | 57:55 | 77:13 | 67:49 | 59:54 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 227 | 253 | 278 | 216 | 240 | 264 | 205 | 228 | 250 | 194 | 215 | 237 | 182 | 203 | 223 | 171 | 190 | 209 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 11,10 | 12,90 | 14,40 | 9,90 | 12,00 | 13,80 | 9,30 | 11,40 | 13,20 | 8,70 | 10,80 | 12,60 | 8,10 | 10,20 | 12,00 | 7,80 | 9,90 | 11,70 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3,41 | 3,74 | 4,06 | 3,41 | 3,90 | 4,55 | 3,25 | 3,74 | 4,23 | 3,09 | 3,58 | 4,06 | 2,93 | 3,41 | 4,06 | 2,76 | 3,25 | 3,90 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,80 | 6,35 | 6,91 | 5,80 | 6,63 | 7,74 | 5,53 | 6,35 | 7,18 | 5,25 | 6,08 | 6,91 | 4,97 | 5,80 | 6,91 | 4,70 | 5,53 | 6,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 0,66 | 0,81 | 0,96 | 0,60 | 0,78 | 0,93 | 0,57 | 0,72 | 0,87 | 0,57 | 0,72 | 0,87 | 0,54 | 0,69 | 0,84 | 0,54 | 0,69 | 0,81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 25,3 | 22,7 | 20,0 | 26,2 | 23,5 | 20,9 | 27,3 | 24,6 | 21,8 | 27,7 | 25,1 | 22,4 | 28,2 | 25,5 | 22,9 | 28,6 | 26,0 | 23,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 70,4 | 56,0 | 40,0 | 76,8 | 62,4 | 44,8 | 82,4 | 68,0 | 48,8 | 87,2 | 71,2 | 52,0 | 90,4 | 74,4 | 55,2 | 94,4 | 76,8 | 57,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,8 | 40,5 | 34,5 | 48,0 | 42,0 | 35,3 | 50,3 | 43,5 | 36,0 | 52,5 | 45,0 | 37,5 | 54,0 | 46,5 | 38,3 | 57,0 | 48,0 | 39,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,54 | 0,60 | 0,66 | 0,51 | 0,57 | 0,63 | 0,48 | 0,54 | 0,60 | 0,45 | 0,51 | 0,57 | 0,45 | 0,51 | 0,57 | 0,42 | 0,48 | 0,54 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 1,68 | 1,92 | 2,10 | 1,56 | 1,80 | 2,04 | 1,50 | 1,74 | 1,98 | 1,44 | 1,68 | 1,92 | 1,38 | 1,62 | 1,86 | 1,26 | 1,50 | 1,74 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--------|-------|-------|---|-------|--------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|
| 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | | | | | | | | | | | | 28:13 | 25:15 | 22:16 | 29:22 | 26:24 | 23:26 | 30:41 | 27:43 | 24:45 | 32:10 | 29:12 | 26:14 | | | | | | |
| | b) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16:24 | 13:20 | 10:24 | 16:40 | 13:36 | 10:48 | 16:56 | 14:00 | 11:20 | 17:12 | 14:16 | 11:44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | 64:45 | 57:03 | 52:09 | 68:57 | 59:41 | 54:15 | 72:48 | 63:14 | 57:24 | 77:14 | 67:12 | 60:54 | | | | | | |
| | d) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | 80:41 | 69:48 | 62:22 | 83:39 | 74:15 | 64:51 | 88:36 | 79:12 | 68:19 | 92:04 | 82:10 | 71:46 | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | 160 | 178 | 195 | 149 | 165 | 182 | 137 | 153 | 168 | 126 | 140 | 154 | | | | | | |
| | f) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | |
| | g) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | 216 | 240 | 264 | 203 | 225 | 248 | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | 207 | 230 | 253 | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | 7,20 | 9,30 | 11,10 | 6,60 | 8,70 | 10,50 | 5,70 | 7,80 | 9,60 | 4,50 | 6,60 | 8,40 | | | | | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,76 | 3,41 | 4,06 | 2,60 | 3,25 | 3,74 | 2,44 | 2,93 | 3,58 | 2,11 | 2,76 | 3,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | 4,70 | 5,80 | 6,91 | 4,42 | 5,53 | 6,35 | 4,14 | 4,97 | 6,08 | 3,59 | 4,70 | 5,53 | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | 0,54 | 0,69 | 0,81 | 0,54 | 0,66 | 0,78 | 0,51 | 0,63 | 0,75 | 0,48 | 0,60 | 0,72 | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 29,7 | 27,1 | 24,4 | 31,5 | 28,8 | 26,4 | 34,1 | 31,5 | 29,0 | 37,6 | 35,0 | 32,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | 97,6 | 80,0 | 60,8 | 101,6 | 83,2 | 64,0 | 104,8 | 85,6 | 66,4 | 106,4 | 87,2 | 68,0 | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | 58,5 | 49,5 | 41,3 | 60,8 | 51,8 | 42,8 | 63,0 | 54,0 | 45,0 | 66,8 | 57,0 | 47,3 | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | 0,39 | 0,45 | 0,51 | 0,39 | 0,45 | 0,51 | 0,36 | 0,42 | 0,48 | 0,33 | 0,36 | 0,39 | | | | | | |
| | b) | Weitsprung | | | | | | | | | | | | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 0,96 | 1,20 | 1,44 | 0,78 | 1,02 | 1,26 | 0,66 | 0,90 | 1,14 | | | | | | |
| | c) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | Gesamtpunktzahl | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------|---|------|--|------------------------|-------|---------------|-------|--|-------------|-------|-------|---------------|--------------------------|-------|---------------|-------|-------|---------------------------|------------------------|-------|---------------------|--|---------------|--|-------------|--|---------------------|--|
| 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: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | | | 17:39 | 15:41 | 13:42 | 17:10 | 15:11 | 13:12 | 17:29 | 15:31 | 13:32 | 18:19 | 16:20 | 14:21 | 19:38 | 17:10 | 14:51 | 20:47 | 18:19 | 15:41 | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 36:08 | 31:44 | 27:12 | 35:28 | 31:12 | 26:16 | 37:04 | 32:00 | 27:12 | 41:12 | 34:24 | 28:48 | 46:08 | 38:24 | 30:48 | 51:52 | 42:16 | 32:40 | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | | | 40:57 | 38:09 | 35:21 | 39:54 | 37:06 | 34:18 | 40:57 | 38:09 | 35:21 | 43:45 | 39:54 | 35:42 | 45:30 | 40:57 | 37:27 | 46:12 | 42:21 | 37:48 | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | | | 46:32 | 42:05 | 38:07 | 46:02 | 41:35 | 37:07 | 49:30 | 44:03 | 38:37 | 52:58 | 46:32 | 40:06 | 57:25 | 49:30 | 41:05 | 62:22 | 51:29 | 43:04 | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | 320 | 355 | 391 | 320 | 355 | 391 | 320 | 355 | 391 | 308 | 343 | 377 | 308 | 343 | 377 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | 500 | 555 | 611 | 500 | 555 | 611 | 581 | 645 | 710 | 486 | 540 | 594 | 486 | 540 | 594 | 473 | 525 | 578 | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | | 428 | 475 | 523 | 428 | 475 | 523 | 509 | 565 | 622 | 414 | 460 | 506 | 414 | 460 | 506 | 401 | 445 | 490 | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 513 | 570 | 627 | 419 | 465 | 512 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | | | 18,90 | 21,60 | 24,30 | 19,80 | 22,80 | 25,20 | 19,50 | 22,50 | 24,90 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 17,10 | 20,10 | 23,10 | 16,80 | 19,80 | 22,80 | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 5,04 | 5,36 | 5,69 | 5,04 | 5,53 | 5,85 | 4,88 | 5,36 | 5,69 | 4,55 | 5,04 | 5,36 | 4,39 | 4,71 | 5,20 | 4,06 | 4,55 | 5,04 | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | 8,56 | 9,12 | 9,67 | 8,56 | 9,39 | 9,95 | 8,29 | 9,12 | 9,67 | 7,74 | 8,56 | 9,12 | 7,46 | 8,01 | 8,84 | 6,91 | 7,74 | 8,56 | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | 1,26 | 1,38 | 1,50 | 1,26 | 1,38 | 1,50 | 1,23 | 1,35 | 1,47 | 1,11 | 1,26 | 1,41 | 0,99 | 1,17 | 1,35 | 0,93 | 1,11 | 1,29 | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | |
| | | | | | 35,2 | 32,1 | 29,0 | 34,8 | 31,7 | 28,6 | 35,9 | 32,6 | 29,3 | 37,0 | 33,2 | 29,9 | 38,7 | 35,0 | 31,2 | 21,1 | 19,1 | 16,9 | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 44,8 | 36,8 | 28,0 | 43,2 | 35,2 | 24,8 | 46,4 | 36,8 | 26,4 | 50,4 | 38,4 | 27,2 | 56,0 | 42,4 | 29,6 | 61,6 | 47,2 | 30,4 | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | 30,8 | 27,0 | 23,3 | 30,0 | 26,3 | 22,5 | 31,5 | 27,0 | 22,5 | 33,8 | 27,8 | 22,5 | 36,0 | 30,0 | 23,3 | 39,8 | 32,3 | 24,8 | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,81 | 0,87 | 0,93 | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,75 | 0,81 | 0,87 | 0,72 | 0,78 | 0,84 | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | | 2,70 | 2,88 | 3,06 | 2,64 | 2,82 | 3,00 | 2,58 | 2,76 | 2,94 | 2,52 | 2,70 | 2,88 | 2,46 | 2,64 | 2,82 | 2,34 | 2,58 | 2,76 | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | |
| d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------------------|---|------------------------|--|-------|-------|----------------------------------|-------|--|-------------|------------------------------|------------------------|---------------|--------------------------|----------------------|---------------|-------|-------|---------------------------|-------|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsstufe: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | 21:57 | 19:18 | 16:20 | 23:06 | 20:08 | 17:10 | 23:36 | 20:37 | 17:39 | 24:15 | 21:17 | 18:19 | 24:45 | 21:47 | 18:49 | 25:05 | 22:07 | 19:08 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 800 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 55:12 | 44:32 | 33:04 | 27:52 | 22:56 | 17:12 | 28:32 | 23:20 | 18:08 | 29:04 | 23:36 | 18:16 | 29:28 | 24:08 | 18:24 | 29:28 | 24:24 | 18:32 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 3 km Walking/Nordic Walking | 47:57 | 43:45 | 38:30 | 49:42 | 44:48 | 40:15 | 51:06 | 45:30 | 41:18 | 53:02 | 47:15 | 42:21 | 54:43 | 48:39 | 43:24 | 57:03 | 50:24 | 45:30 | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 10 km Radfahren | 65:20 | 54:27 | 44:33 | 67:49 | 56:26 | 46:02 | 69:48 | 57:55 | 47:01 | 70:47 | 59:24 | 47:31 | 71:46 | 59:54 | 48:01 | 72:46 | 60:53 | 49:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | 286 | 318 | 349 | 275 | 305 | 336 | 263 | 293 | 322 | 252 | 280 | 308 | 241 | 268 | 294 | 230 | 255 | 281 | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | | | | | | | | | | | | |
| | h) | Kegeln - Schere | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | 16,20 | 19,20 | 22,50 | 15,30 | 18,60 | 21,90 | 14,10 | 17,40 | 21,00 | 13,50 | 16,80 | 20,40 | 12,00 | 15,30 | 18,30 | 11,10 | 14,40 | 17,40 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 3,90 | 4,39 | 4,88 | 4,06 | 4,55 | 5,20 | 3,97 | 4,49 | 5,05 | 3,90 | 4,45 | 4,91 | 3,74 | 4,39 | 4,88 | 3,60 | 4,28 | 4,68 | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,63 | 7,46 | 8,29 | 6,91 | 7,74 | 8,84 | 6,75 | 7,63 | 8,58 | 6,63 | 7,57 | 8,35 | 6,35 | 7,46 | 8,29 | 6,12 | 7,27 | 7,95 | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Standweitsprung | 0,87 | 1,05 | 1,23 | 0,84 | 1,02 | 1,20 | 0,81 | 0,99 | 1,17 | 0,78 | 0,96 | 1,14 | 0,78 | 0,96 | 1,14 | 0,75 | 0,93 | 1,11 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 22,0 | 19,6 | 17,4 | 22,7 | 20,0 | 18,0 | 23,1 | 20,7 | 18,7 | 23,8 | 21,3 | 19,4 | 24,6 | 22,4 | 20,0 | 25,7 | 23,5 | 21,1 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 67,2 | 52,0 | 32,8 | 72,0 | 56,0 | 36,8 | 78,4 | 59,2 | 40,0 | 81,6 | 62,4 | 43,2 | 84,0 | 64,8 | 45,6 | 88,0 | 68,8 | 49,6 | | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 42,8 | 34,5 | 25,5 | 45,0 | 36,0 | 27,0 | 48,0 | 37,5 | 27,8 | 50,3 | 39,0 | 28,5 | 52,5 | 40,5 | 29,3 | 54,0 | 42,8 | 30,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | 0,69 | 0,75 | 0,81 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | 0,60 | 0,66 | 0,72 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,51 | 0,60 | 0,66 | 0,48 | 0,57 | 0,63 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | 2,22 | 2,46 | 2,70 | 2,16 | 2,40 | 2,64 | 2,04 | 2,28 | 2,52 | 1,92 | 2,16 | 2,40 | 1,74 | 1,98 | 2,22 | 1,62 | 1,86 | 2,10 | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | d) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | Prüfausweisnummer: | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--|--|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsstufe: G II - Geringe Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | 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. | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 25:44 | 22:46 | 19:48 | 26:14 | 23:16 | 20:18 | 27:14 | 24:15 | 21:17 | 29:32 | 26:34 | 23:36 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15:04 | 12:16 | 09:44 | 15:12 | 12:32 | 09:52 | 15:12 | 12:48 | 10:16 | 15:36 | 13:04 | 10:48 | | | | | | | | |
| | c) 3 km Walking/Nordic Walking | 60:19 | 53:02 | 50:24 | 64:03 | 55:50 | 50:24 | 67:12 | 58:58 | 52:51 | 71:56 | 62:32 | 56:00 | | | | | | | | |
| | d) 10 km Radfahren | 73:45 | 62:22 | 50:59 | 75:14 | 63:51 | 52:28 | 76:44 | 65:50 | 54:57 | 78:13 | 67:19 | 57:25 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 218 | 243 | 267 | 207 | 230 | 253 | 196 | 218 | 239 | 185 | 205 | 226 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | 279 | 310 | 341 | 266 | 295 | 325 | | | | | | | | |
| h) Kegeln - Schere | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Keulenweitwurf | 9,60 | 12,60 | 15,60 | 8,40 | 11,40 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 12,60 | 6,30 | 9,00 | 11,70 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,58 | 4,23 | 4,65 | 3,58 | 4,06 | 4,71 | 3,25 | 3,90 | 4,39 | 2,93 | 3,41 | 4,06 | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,08 | 7,18 | 7,90 | 6,08 | 6,91 | 8,01 | 5,53 | 6,63 | 7,46 | 4,97 | 5,80 | 6,91 | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,72 | 0,90 | 1,08 | 0,69 | 0,87 | 1,05 | 0,60 | 0,78 | 0,96 | 0,54 | 0,72 | 0,90 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 26,8 | 24,6 | 22,2 | 28,6 | 26,4 | 24,0 | 31,0 | 28,8 | 26,4 | 34,1 | 31,9 | 29,5 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 92,0 | 72,8 | 53,6 | 94,4 | 76,8 | 57,6 | 95,2 | 78,4 | 60,8 | 96,0 | 80,0 | 64,0 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 56,3 | 44,3 | 32,3 | 58,5 | 47,3 | 34,5 | 61,5 | 49,5 | 36,8 | 65,3 | 53,3 | 40,5 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,45 | 0,54 | 0,60 | 0,45 | 0,51 | 0,57 | 0,42 | 0,48 | 0,54 | 0,39 | 0,45 | 0,51 | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 1,44 | 1,74 | 1,98 | 1,26 | 1,56 | 1,86 | 1,14 | 1,44 | 1,74 | 0,96 | 1,26 | 1,56 | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – G II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) Dauerlauf | 02:24 | 03:36 | 05:06 | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 04:30 | 06:00 | 09:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 15:00 | 13:30 | 18:00 | 22:30 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 08:06 | 06:54 | 05:42 | 07:12 | 06:18 | 05:20 | 06:36 | 05:47 | 04:57 | 13:21 | 11:37 | 09:54 | 11:46 | 10:30 | 09:00 | 10:39 | 09:27 | 08:11 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Radfahren | 1 km | | | | | | 2 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 13:30 | 12:00 | 10:30 | 25:15 | 21:30 | 17:45 | 22:30 | 19:45 | 16:45 | 19:00 | 16:15 | 14:15 | 16:15 | 14:15 | 12:30 | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 74 | 83 | 91 | 86 | 95 | 105 | 97 | 108 | 118 | 108 | 120 | 132 | 119 | 133 | 146 | 131 | 145 | 160 | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 167 | 185 | 204 | 180 | 200 | 220 | 194 | 215 | 237 | 207 | 230 | 253 | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | | | | | | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,70 | 4,05 | 5,40 | 4,05 | 5,40 | 6,75 | 4,95 | 6,75 | 8,10 | 6,75 | 8,10 | 9,90 | 9,00 | 10,80 | 12,15 | 10,80 | 12,15 | 13,95 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 2,14 | 2,36 | 2,59 | 2,48 | 2,70 | 2,93 | 2,59 | 2,81 | 3,04 | | | | | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 3,63 | | | | | | | | | 4,02 | 4,40 | 4,21 | 4,59 | 4,97 | 4,40 | 4,78 | 5,16 | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,42 | 0,50 | 0,56 | 0,46 | 0,52 | 0,60 | 0,52 | 0,58 | 0,66 | 0,56 | 0,64 | 0,72 | 0,62 | 0,68 | 0,76 | 0,66 | 0,72 | 0,80 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,4 | 19,9 | 17,6 | 20,7 | 18,5 | 16,0 | 30,8 | 28,3 | 25,5 | 29,7 | 26,9 | 23,8 | 52,1 | 47,6 | 43,4 | 49,3 | 45,6 | 42,0 | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 88,4 | 73,2 | 58,0 | 79,8 | 64,6 | 53,2 | 74,1 | 59,9 | 48,5 | 66,5 | 55,1 | 44,7 | 62,7 | 52,3 | 40,9 | 58,0 | 48,5 | 38,0 | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 73,8 | | | 64,8 | 55,8 | 66,6 | 57,6 | 48,6 | 55,8 | 48,6 | 42,3 | 48,6 | 44,1 | 38,7 | 45,0 | 40,5 | 36,0 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Weitsprung | 0,52 | 0,64 | 0,76 | 0,72 | 0,84 | 0,96 | 0,92 | 1,04 | 1,16 | 1,12 | 1,24 | 1,36 | 1,28 | 1,40 | 1,52 | 1,36 | 1,48 | 1,60 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| 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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | a) Dauerlauf | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 03:36 | 05:06 | 06:54 | 05:06 | 07:30 | 10:30 | 07:30 | 10:30 | 13:30 | 10:30 | 13:30 | 18:00 | 16:30 | 21:00 | 27:00 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08:06 | 06:36 | 05:33 | 07:12 | 06:04 | 05:06 | 06:18 | 05:42 | 04:39 | 12:09 | 10:21 | 08:47 | 10:48 | 09:13 | 07:57 | 09:54 | 08:42 | 07:30 | | | | | | | | | | | | |
| | c) Radfahren | 1 km | | | | | | | | | 2 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 13:15 | 11:45 | 10:15 | 24:15 | 20:30 | 16:45 | 21:30 | 18:30 | 15:45 | 16:00 | 14:00 | 12:00 | 13:30 | 11:45 | 10:15 | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 146 | 163 | 179 | 158 | 175 | 193 | 169 | 188 | 206 | 180 | 200 | 220 | 191 | 213 | 234 | 203 | 225 | 248 | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 243 | 270 | 297 | 257 | 285 | 314 | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | 369 | 410 | 451 | 383 | 425 | 468 | | | | | | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5,40 | 6,75 | 7,65 | 7,65 | 9,00 | 10,35 | 9,45 | 11,25 | 12,60 | 11,70 | 13,50 | 14,85 | 13,50 | 15,30 | 16,65 | 15,30 | 17,10 | 18,90 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 2,81 | 3,04 | 3,26 | 3,15 | 3,38 | 3,60 | 3,38 | 3,60 | 3,83 | | | | | | | | | | | | |
| c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 4,78 | 5,16 | 5,55 | 5,36 | 5,74 | 6,12 | 5,74 | 6,12 | 6,50 | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,46 | 0,54 | 0,60 | 0,52 | 0,60 | 0,66 | 0,60 | 0,68 | 0,74 | 0,68 | 0,76 | 0,82 | 0,76 | 0,82 | 0,90 | 0,82 | 0,88 | 0,96 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 21,6 | 19,0 | 16,8 | 20,2 | 17,9 | 16,0 | 28,8 | 26,0 | 23,5 | 27,2 | 24,9 | 22,7 | 47,6 | 43,1 | 39,5 | 45,6 | 41,4 | 37,8 | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 87,4 | 72,2 | 57,0 | 77,9 | 62,7 | 49,4 | 68,4 | 55,1 | 42,8 | 62,7 | 51,3 | 39,9 | 58,9 | 48,5 | 38,0 | 56,1 | 46,6 | 36,1 | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 68,4 | 59,4 | 50,4 | 63,0 | 54,9 | 46,8 | 53,1 | 46,8 | 40,5 | 43,2 | 38,7 | 34,2 | 39,6 | 35,1 | 30,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,64 | 0,76 | 0,88 | 0,84 | 0,96 | 1,08 | 1,04 | 1,16 | 1,28 | 1,28 | 1,40 | 1,52 | 1,52 | 1,64 | 1,76 | 1,72 | 1,84 | 1,96 | | | | | | | | | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------|---|-----------------|--|------------------|-----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|-----------------|------------------|--------------------------|-----------------|------------------|------------------------|-----------------|---------------------------|--|--------|--|--|----------------------|--|
| 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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 800 m Lauf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 21:36 | 19:03 | 16:35 | 21:13 | 18:45 | 16:12 | 22:57 | 18:58 | 16:48 | 25:57 | 21:18 | 17:33 | 28:48 | 23:02 | 18:18 | 30:36 | 24:54 | 19:12 | | | | | | |
| | | c) | 1,5 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | h) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| j) | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,93 | 3,15 | 3,38 | 2,93 | 3,15 | 3,38 | 2,93 | 3,15 | 3,38 | 2,81 | 3,04 | 3,26 | 2,70 | 2,93 | 3,15 | 2,48 | 2,70 | 2,93 | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | | 51,0 | 46,2 | 42,8 | 51,8 | 47,0 | 43,7 | 52,9 | 48,2 | 44,8 | 54,9 | 49,8 | 45,9 | 57,1 | 52,1 | 47,6 | 30,8 | 27,7 | 24,6 | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Weitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1,36 | 1,48 | 1,60 | 1,36 | 1,48 | 1,60 | 1,32 | 1,44 | 1,56 | 1,28 | 1,40 | 1,52 | 1,24 | 1,36 | 1,48 | 1,20 | 1,32 | 1,44 | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | |
| c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--------------------------------------|---------------|---|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|-------|--------|--|--|
| 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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 800 m Lauf | | 09:32 | 08:36 | 07:32 | 09:56 | 08:52 | 07:40 | 10:20 | 09:08 | 07:56 | 10:36 | 09:24 | 08:12 | 10:52 | 09:40 | 08:28 | 11:04 | 09:52 | 08:40 | | |
| | | b) | Schwimmen | | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 1,5 km Walking/Nordic Walking | | 24:10 | 22:05 | 19:50 | 24:58 | 22:43 | 20:29 | 25:36 | 23:22 | 21:07 | 26:24 | 23:50 | 21:36 | 26:58 | 24:29 | 22:24 | 28:14 | 25:17 | 23:02 | | |
| | | d) | 3 km Radfahren | | 20:06 | 17:33 | 15:27 | 20:42 | 18:18 | 16:03 | 21:27 | 18:54 | 16:39 | 22:12 | 19:30 | 17:06 | 22:39 | 19:57 | 17:33 | 23:24 | 20:33 | 18:09 | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 187 | 208 | 228 | 176 | 195 | 215 | 164 | 183 | 201 | 153 | 170 | 187 | 142 | 158 | 173 | 131 | 145 | 160 | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | 216 | 240 | 264 | | |
| | | h) | Kegeln - Schere | | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | | |
| | | j) | Dauerschwimmen in Minuten | | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | | 7,40 | 8,60 | 9,60 | 6,60 | 8,00 | 9,20 | 6,20 | 7,60 | 8,80 | 5,80 | 7,20 | 8,40 | 5,40 | 6,80 | 8,00 | 5,20 | 6,60 | 7,80 | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | 4,02 | 4,40 | 4,78 | 3,95 | 4,59 | 5,36 | 3,83 | 4,40 | 4,97 | 3,57 | 4,21 | 4,78 | 3,37 | 4,02 | 4,78 | 3,18 | 3,83 | 4,59 | | |
| | | d) | Standweitsprung | | 0,44 | 0,54 | 0,64 | 0,40 | 0,52 | 0,62 | 0,38 | 0,48 | 0,58 | 0,38 | 0,48 | 0,58 | 0,36 | 0,46 | 0,56 | 0,36 | 0,46 | 0,54 | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 83,6 | 66,5 | 47,5 | 91,2 | 74,1 | 53,2 | 97,9 | 80,8 | 58,0 | 103,6 | 84,6 | 61,8 | 107,4 | 88,4 | 65,6 | 112,1 | 91,2 | 68,4 | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | 54,9 | 48,6 | 41,4 | 57,6 | 50,4 | 42,3 | 60,3 | 52,2 | 43,2 | 63,0 | 54,0 | 45,0 | 64,8 | 55,8 | 45,9 | 68,4 | 57,6 | 47,7 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Weitsprung | | 1,12 | 1,28 | 1,40 | 1,04 | 1,20 | 1,36 | 1,00 | 1,16 | 1,32 | 0,96 | 1,12 | 1,28 | 0,92 | 1,08 | 1,24 | 0,84 | 1,00 | 1,16 | | |
| | | b) | Zielwurf | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|--------|--|--|--|--|--------------------------|----------------------|--|
| 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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | Jahr der letzten Prüfung | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | |
| Übung | 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) 800 m Lauf | 11:24 | 10:12 | 09:00 | 11:52 | 10:40 | 09:28 | 12:24 | 11:12 | 10:00 | 13:00 | 11:48 | 10:36 | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:13 | 07:30 | 05:51 | 09:22 | 07:39 | 06:04 | 09:31 | 07:52 | 06:22 | 09:41 | 08:01 | 06:36 | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) 1,5 km Walking/Nordic Walking | 29:36 | 26:05 | 23:50 | 31:31 | 27:17 | 24:48 | 33:17 | 28:54 | 26:14 | 35:18 | 30:43 | 27:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) 3 km Radfahren | 24:27 | 21:09 | 18:54 | 25:21 | 22:30 | 19:39 | 26:51 | 24:00 | 20:42 | 27:54 | 24:54 | 21:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 119 | 133 | 146 | 108 | 120 | 132 | 97 | 108 | 118 | 86 | 95 | 105 | | | | | | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | | | | | | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 203 | 225 | 248 | 189 | 210 | 231 | 176 | 195 | 215 | 162 | 180 | 198 | | | | | | | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 207 | 230 | 253 | 194 | 215 | 237 | 180 | 200 | 220 | 167 | 185 | 204 | | | | | | | | | | | | | | |
| j) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Keulenweitwurf | 4,80 | 6,20 | 7,40 | 4,40 | 5,80 | 7,00 | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,00 | 4,40 | 5,60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,87 | 2,36 | 2,81 | 1,80 | 2,25 | 2,59 | 1,69 | 2,03 | 2,48 | 1,46 | 1,91 | 2,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 3,18 | 4,02 | 4,78 | 3,06 | 3,83 | 4,40 | 2,87 | 3,44 | 4,21 | 2,49 | 3,25 | 3,83 | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,36 | 0,46 | 0,54 | 0,36 | 0,44 | 0,52 | 0,34 | 0,42 | 0,50 | 0,32 | 0,40 | 0,48 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 37,8 | 34,4 | 31,1 | 40,0 | 36,7 | 33,6 | 43,4 | 40,0 | 37,0 | 47,9 | 44,5 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 115,9 | 95,0 | 72,2 | 120,7 | 98,8 | 76,0 | 124,5 | 101,7 | 78,9 | 126,4 | 103,6 | 80,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 70,2 | 59,4 | 49,5 | 72,9 | 62,1 | 51,3 | 75,6 | 64,8 | 54,0 | 80,1 | 68,4 | 56,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,72 | 0,88 | 1,04 | 0,64 | 0,80 | 0,96 | 0,52 | 0,68 | 0,84 | 0,44 | 0,60 | 0,76 | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|---|---|---|-------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20:20 17:51 15:18 19:57 17:33 14:47 20:51 18:00 15:18 23:11 19:21 16:12 25:57 21:36 17:20 29:11 23:47 18:23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 1,5 km Walking/Nordic Walking | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 12,60 14,40 16,20 13,20 15,20 16,80 13,00 15,00 16,60 12,00 14,00 16,00 11,40 13,40 15,40 11,20 13,20 15,20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,49 3,71 3,94 3,49 3,83 4,05 3,38 3,71 3,94 3,15 3,49 3,71 3,04 3,26 3,60 2,81 3,15 3,49 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,93 6,31 6,69 5,93 6,50 6,89 5,74 6,31 6,69 5,36 5,93 6,31 5,16 5,55 6,12 4,78 5,36 5,93 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,84 0,92 1,00 0,84 0,92 1,00 0,82 0,90 0,98 0,74 0,84 0,94 0,66 0,78 0,90 0,62 0,74 0,86 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 44,8 40,9 37,0 44,2 40,3 36,4 45,6 41,4 37,2 47,0 42,3 38,1 49,3 44,5 39,8 26,9 24,4 21,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,2 43,7 33,3 51,3 41,8 29,5 55,1 43,7 31,4 59,9 45,6 32,3 66,5 50,4 35,2 73,2 56,1 36,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,9 32,4 27,9 36,0 31,5 27,0 37,8 32,4 27,0 40,5 33,3 27,0 43,2 36,0 27,9 47,7 38,7 29,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Weitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,80 1,92 2,04 1,76 1,88 2,00 1,72 1,84 1,96 1,68 1,80 1,92 1,64 1,76 1,88 1,56 1,72 1,84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|---------------|--|------------------------|------------------------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|----------------------|------------------|----------------|---------------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungskategorie: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) 800 m Lauf | 08:52 | 07:48 | 06:36 | 09:20 | 08:08 | 06:56 | 09:32 | 08:20 | 07:08 | 09:48 | 08:36 | 07:24 | 10:00 | 08:48 | 07:36 | 10:08 | 08:56 | 07:44 | | | | |
| | | b) Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31:03 | 25:03 | 18:36 | 15:41 | 12:54 | 09:41 | 16:03 | 13:08 | 10:12 | 16:21 | 13:16 | 10:16 | 16:35 | 13:35 | 10:21 | 16:35 | 13:43 | 10:26 | | | | |
| | | c) 1,5 km Walking/Nordic Walking | 21:55 | 18:45 | 16:30 | 21:18 | 19:12 | 17:15 | 21:54 | 19:30 | 17:42 | 22:44 | 20:15 | 18:09 | 23:27 | 20:51 | 18:36 | 24:27 | 21:36 | 19:30 | | | | |
| | | d) 3 km Radfahren | 19:48 | 17:36 | 14:24 | 20:33 | 18:14 | 14:53 | 21:09 | 18:43 | 15:12 | 21:27 | 19:12 | 15:22 | 21:45 | 19:22 | 15:31 | 22:03 | 19:41 | 15:50 | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | 214 | 238 | 261 | 203 | 225 | 248 | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | | | |
| | | j) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | |
| 2 | Kraft | a) Keulenweitwurf | 10,80 | 12,80 | 15,00 | 10,20 | 12,40 | 14,60 | 9,40 | 11,60 | 14,00 | 9,00 | 11,20 | 13,60 | 8,00 | 10,20 | 12,20 | 7,40 | 9,60 | 11,60 | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,70 | 3,04 | 3,38 | 2,66 | 3,00 | 3,34 | 2,62 | 2,96 | 3,30 | 2,58 | 2,92 | 3,26 | 2,54 | 2,88 | 3,22 | 2,50 | 2,84 | 3,18 | | | | |
| | | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,59 | 5,16 | 5,74 | 4,52 | 5,10 | 5,67 | 4,45 | 5,03 | 5,60 | 4,39 | 4,96 | 5,53 | 4,32 | 4,89 | 5,47 | 4,25 | 4,82 | 5,40 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,58 | 0,70 | 0,82 | 0,56 | 0,68 | 0,80 | 0,54 | 0,66 | 0,78 | 0,52 | 0,64 | 0,76 | 0,52 | 0,64 | 0,76 | 0,50 | 0,62 | 0,74 | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 28,0 | 24,9 | 22,1 | 28,8 | 25,5 | 23,0 | 29,4 | 26,3 | 23,8 | 30,2 | 27,2 | 24,6 | 31,4 | 28,6 | 25,5 | 32,8 | 30,0 | 26,9 | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 79,8 | 61,8 | 39,0 | 85,5 | 66,5 | 43,7 | 93,1 | 70,3 | 47,5 | 96,9 | 74,1 | 51,3 | 99,8 | 77,0 | 54,2 | 104,5 | 81,7 | 58,9 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 51,3 | 41,4 | 30,6 | 54,0 | 43,2 | 32,4 | 57,6 | 45,0 | 33,3 | 60,3 | 46,8 | 34,2 | 63,0 | 48,6 | 35,1 | 64,8 | 51,3 | 36,0 | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Weitsprung | 1,48 | 1,64 | 1,80 | 1,44 | 1,60 | 1,76 | 1,36 | 1,52 | 1,68 | 1,28 | 1,44 | 1,60 | 1,16 | 1,32 | 1,48 | 1,08 | 1,24 | 1,40 | | | | |
| | | b) 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 | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | Prüfungsnummer: | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------------|---------------|--------------------------|---------------------|--|--|--|---------|--|
| 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: G III - Erhebliche Einschränkung der Geh-/Stehfähigkeit mit erheblicher Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 800 m Lauf | 10:24 | 09:12 | 08:00 | 10:36 | 09:24 | 08:12 | 11:00 | 09:48 | 08:36 | 11:56 | 10:44 | 09:32 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08:28 | 06:54 | 05:29 | 08:33 | 07:03 | 05:33 | 08:33 | 07:12 | 05:47 | 08:47 | 07:21 | 06:04 | | | | | | | | |
| | c) 1,5 km Walking/Nordic Walking | 27:34 | 24:14 | 23:02 | 29:17 | 25:31 | 23:02 | 30:43 | 26:58 | 24:10 | 32:53 | 28:35 | 25:36 | | | | | | | | |
| | d) 3 km Radfahren | 22:21 | 18:54 | 15:27 | 22:48 | 19:21 | 15:54 | 23:15 | 19:57 | 16:39 | 23:42 | 20:24 | 17:24 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 191 | 213 | 234 | 180 | 200 | 220 | 169 | 188 | 206 | 158 | 175 | 193 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 279 | 310 | 341 | 266 | 295 | 325 | 252 | 280 | 308 | 239 | 265 | 292 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | |
| j) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Keulenweitwurf | 6,40 | 8,40 | 10,40 | 5,60 | 7,60 | 9,60 | 4,80 | 6,60 | 8,40 | 4,20 | 6,00 | 7,80 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,46 | 2,80 | 3,14 | 2,42 | 2,76 | 3,10 | 2,38 | 2,72 | 3,06 | 2,34 | 2,68 | 3,02 | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,18 | 4,76 | 5,33 | 4,11 | 4,69 | 5,26 | 4,05 | 4,62 | 5,19 | 3,98 | 4,55 | 5,13 | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,48 | 0,60 | 0,72 | 0,46 | 0,58 | 0,70 | 0,40 | 0,52 | 0,64 | 0,36 | 0,48 | 0,60 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 34,2 | 31,4 | 28,3 | 36,4 | 33,6 | 30,5 | 39,5 | 36,7 | 33,6 | 43,4 | 40,6 | 37,5 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 109,3 | 86,5 | 63,7 | 112,1 | 91,2 | 68,4 | 113,1 | 93,1 | 72,2 | 114,0 | 95,0 | 76,0 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 67,5 | 53,1 | 38,7 | 70,2 | 56,7 | 41,4 | 73,8 | 59,4 | 44,1 | 78,3 | 63,9 | 48,6 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,96 | 1,16 | 1,32 | 0,84 | 1,04 | 1,24 | 0,76 | 0,96 | 1,16 | 0,64 | 0,84 | 1,04 | | | | | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – G III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------|---|-------|------------------------|-------|-------|-------|--------|--|---------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------------|--|--|--|--|
| 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: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | 11:05 | 08:30 | 07:13 | 10:55 | 08:13 | 07:05 | 10:26 | 07:56 | 06:48 | 10:06 | 07:30 | 06:22 | 09:46 | 07:22 | 06:05 | 09:27 | 06:56 | 05:48 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren | | 08:00 | 12:00 | 17:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 30:00 | 20:00 | 30:00 | 40:00 | 30:00 | 40:00 | 50:00 | 45:00 | 60:00 | 75:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 07:15 | 05:22 | 04:26 | 06:26 | 04:54 | 04:09 | 05:54 | 04:30 | 03:51 | 11:56 | 09:02 | 07:42 | 10:32 | 08:10 | 07:00 | 09:32 | 07:21 | 06:22 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | 5 km | | | | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 60:53 | 48:12 | 42:38 | 55:53 | 43:12 | 37:48 | 104:32 | 77:24 | 63:54 | 93:09 | 71:06 | 60:18 | 78:40 | 58:30 | 51:18 | 67:16 | 51:18 | 45:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 109 | 143 | 157 | 119 | 155 | 171 | 128 | 168 | 184 | 138 | 180 | 198 | 147 | 193 | 212 | 157 | 205 | 226 | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 245 | 320 | 352 | 256 | 335 | 369 | 268 | 350 | 385 | 279 | 365 | 402 | 291 | 380 | 418 | 302 | 395 | 435 | | | | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | 187 | 245 | 270 | 199 | 260 | 286 | 210 | 275 | 303 | 222 | 290 | 319 | 233 | 305 | 336 | 245 | 320 | 352 | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | 191 | 250 | 275 | 203 | 265 | 292 | 214 | 280 | 308 | 226 | 295 | 325 | 237 | 310 | 341 | 249 | 325 | 358 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | 2,20 | 2,90 | 3,20 | 2,60 | 3,30 | 3,60 | 2,70 | 3,40 | 3,70 | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,80 | 5,00 | 6,60 | 4,20 | 6,60 | 8,30 | 5,10 | 8,30 | 9,90 | 7,00 | 9,90 | 12,10 | 9,40 | 13,20 | 14,90 | 11,20 | 14,90 | 17,10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Keulenweitwurf | | 2,30 | 4,50 | 6,10 | 3,70 | 6,10 | 7,80 | 4,60 | 7,80 | 9,40 | 6,00 | 8,90 | 11,10 | 8,40 | 12,20 | 13,90 | 10,20 | 13,90 | 16,10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | 30 m | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,5 | 13,5 | 12,0 | 16,2 | 12,5 | 10,8 | 24,0 | 19,2 | 17,3 | 23,2 | 18,2 | 16,2 | 40,6 | 32,3 | 29,5 | 38,5 | 31,0 | 28,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 01:57 | 01:24 | 01:07 | 01:46 | 01:14 | 01:01 | 01:38 | 01:09 | 00:56 | 01:28 | 01:03 | 00:51 | 01:23 | 01:00 | 00:47 | 01:17 | 00:56 | 00:44 | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | 01:30 | 01:14 | 01:06 | 01:10 | 00:54 | 00:46 | 01:03 | 00:48 | 00:40 | 00:53 | 00:40 | 00:35 | 00:46 | 00:36 | 00:32 | 00:43 | 00:33 | 00:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|-------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | | | | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | 11:05 | 08:30 | 07:13 | 10:35 | 07:56 | 06:39 | 09:56 | 07:22 | 06:05 | 09:17 | 06:48 | 05:32 | 08:28 | 06:14 | 05:06 | 07:59 | 05:48 | 04:40 | | | | | | | | |
| | b) | Dauerrollstuhlfahren | | | 08:00 | 12:00 | 17:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 30:00 | 20:00 | 30:00 | 40:00 | 30:00 | 40:00 | 50:00 | 45:00 | 60:00 | 75:00 | | | | | | | | |
| | c) | Schwimmen | | | 100m | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 07:15 | 05:08 | 04:19 | 06:26 | 04:44 | 03:58 | 05:38 | 04:26 | 03:37 | 10:52 | 08:03 | 06:49 | 09:40 | 07:10 | 06:11 | 08:51 | 06:46 | 05:50 | | | | | | | | | | | |
| | d) | Handbikes | | | 5 km | | | | | | 10 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 59:51 | 47:18 | 41:54 | 54:51 | 42:18 | 36:54 | 100:24 | 73:48 | 60:18 | 89:01 | 66:36 | 56:42 | 66:14 | 50:24 | 43:12 | 55:53 | 42:18 | 36:54 | | | | | | | | | | | |
| | e) | Kegeln - Asphalt | | | 159 | 208 | 228 | 168 | 220 | 242 | 178 | 233 | 256 | 187 | 245 | 270 | 197 | 258 | 283 | 207 | 270 | 297 | | | | | | | | |
| | f) | Kegeln - Bohle | | | 302 | 395 | 435 | 314 | 410 | 451 | 325 | 425 | 468 | 337 | 440 | 484 | 348 | 455 | 501 | 360 | 470 | 517 | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | | 241 | 315 | 347 | 252 | 330 | 363 | 264 | 345 | 380 | 275 | 360 | 396 | 287 | 375 | 413 | 298 | 390 | 429 | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | 245 | 320 | 352 | 256 | 335 | 369 | 268 | 350 | 385 | 279 | 365 | 402 | 291 | 380 | 418 | 302 | 395 | 435 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 2,90 | 3,70 | 4,00 | 3,30 | 4,10 | 4,40 | 3,50 | 4,40 | 4,70 | | | | | | | | | | | |
| | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | 4,90 | 6,30 | 6,80 | 5,60 | 7,00 | 7,50 | 6,00 | 7,50 | 8,00 | | | | | | | | | | | |
| | c) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5,60 | 8,30 | 9,40 | 7,90 | 11,00 | 12,70 | 9,80 | 13,80 | 15,40 | 12,20 | 16,50 | 18,20 | 14,00 | 18,70 | 20,40 | 15,90 | 20,90 | 23,10 | | | | | | | | | | | | |
| d) | Keulenweitwurf | | | 5,10 | 7,80 | 8,90 | 7,40 | 10,50 | 12,20 | 9,30 | 13,30 | 14,90 | 11,20 | 15,50 | 17,20 | 13,00 | 17,70 | 19,40 | 14,90 | 19,90 | 22,10 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16,8 | 12,9 | 11,4 | 15,7 | 12,2 | 10,8 | 22,5 | 17,7 | 16,0 | 21,2 | 16,9 | 15,4 | 37,1 | 29,3 | 26,8 | 35,6 | 28,1 | 25,7 | | | | | | | | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | 01:56 | 01:23 | 01:06 | 01:43 | 01:12 | 00:57 | 01:31 | 01:03 | 00:49 | 01:23 | 00:59 | 00:46 | 01:18 | 00:56 | 00:44 | 01:14 | 00:53 | 00:41 | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbikes mit fliegendem Start | | | 01:25 | 01:09 | 01:02 | 01:05 | 00:49 | 00:42 | 01:00 | 00:45 | 00:39 | 00:50 | 00:39 | 00:33 | 00:41 | 00:32 | 00:28 | 00:37 | 00:29 | 00:25 | | | | | | | | | |
| 4 Koordinativ | a) | Zielwurf | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------------|---|-------|--|------------------------|-------|---------------|--------|--|--------------|--------|-------|---------------|------------------------------|-------|---------------|--------|-------|----------------------|------------------------|-------|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | | | Datum, Unterschrift | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | 14:22 | 11:18 | 10:06 | 14:02 | 11:00 | 09:48 | 14:16 | 11:12 | 10:00 | 14:50 | 11:42 | 10:30 | 15:11 | 12:00 | 10:48 | 15:45 | 12:24 | 11:06 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 19:19 | 14:49 | 12:53 | 18:59 | 14:35 | 12:36 | 20:32 | 14:46 | 13:04 | 23:13 | 16:34 | 13:39 | 25:46 | 17:55 | 14:14 | 27:22 | 19:22 | 14:56 | | | | | | | | | | |
| | | c) | 20 km Handbike | | | 119:01 | 93:36 | 83:42 | 117:59 | 92:42 | 81:54 | 115:55 | 90:54 | 81:00 | 117:59 | 92:42 | 81:54 | 124:12 | 95:24 | 84:36 | 132:29 | 99:54 | 89:06 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | 233 | 305 | 336 | 233 | 305 | 336 | 233 | 305 | 336 | 224 | 293 | 322 | 224 | 293 | 322 | 214 | 280 | 308 | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | 379 | 495 | 545 | 379 | 495 | 545 | 379 | 495 | 545 | 367 | 480 | 528 | 367 | 480 | 528 | 356 | 465 | 512 | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | | | 321 | 420 | 462 | 321 | 420 | 462 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Schere | | | 325 | 425 | 468 | 325 | 425 | 468 | 325 | 425 | 468 | 314 | 410 | 451 | 314 | 410 | 451 | 302 | 395 | 435 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 3,00 | 3,90 | 4,10 | 3,00 | 3,90 | 4,10 | 3,00 | 3,90 | 4,10 | 2,90 | 3,70 | 4,00 | 2,80 | 3,60 | 3,90 | 2,60 | 3,30 | 3,60 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | 5,10 | 6,60 | 7,00 | 5,10 | 6,60 | 7,00 | 5,10 | 6,60 | 7,00 | 4,90 | 6,30 | 6,80 | 4,80 | 6,10 | 6,60 | 4,40 | 5,60 | 6,10 | | | | | | | | | | |
| | | c) | Wurfball (200g) | | | 13,00 | 17,20 | 18,90 | 13,30 | 17,60 | 19,20 | 13,30 | 17,60 | 19,20 | 12,20 | 16,30 | 17,90 | 11,60 | 15,60 | 17,20 | 10,80 | 14,60 | 16,30 | | | | | | | | | | |
| d) | Keulenweitwurf | | | 12,00 | 16,20 | 17,90 | 12,30 | 16,60 | 18,20 | 12,30 | 16,60 | 18,20 | 11,20 | 15,30 | 16,90 | 10,60 | 14,60 | 16,20 | 9,80 | 13,60 | 15,30 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 39,8 | 31,4 | 29,1 | 40,4 | 31,9 | 29,6 | 41,3 | 32,7 | 30,4 | 42,8 | 33,8 | 31,2 | 44,6 | 35,3 | 32,3 | 24,0 | 18,8 | 16,7 | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 01:14 | 00:52 | 00:40 | 01:13 | 00:52 | 00:40 | 01:15 | 00:55 | 00:42 | 01:22 | 00:58 | 00:46 | 01:31 | 01:03 | 00:48 | 01:41 | 01:09 | 00:51 | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 00:41 | 00:33 | 00:29 | 00:42 | 00:33 | 00:29 | 00:43 | 00:33 | 00:30 | 00:44 | 00:35 | 00:32 | 00:47 | 00:36 | 00:33 | 00:50 | 00:38 | 00:33 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | |
|--|---------------|----|---|---------------|--|------------------------|---------------|-------|--------|--|-------|--------|---------------|-------|------------------------------|---------------|--------|--------|-------------|----------------------|------------------------|---------------------|--------|---------------|--|-------------|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | |
| | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | Silber 2 Pkt. | | Gold 3 Pkt. | | | |
| | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | 16:27 | 12:54 | 11:18 | 17:08 | 13:18 | 11:30 | 17:49 | 13:42 | 11:54 | 18:17 | 14:06 | 12:18 | 18:45 | 14:30 | 12:42 | 19:05 | 14:48 | 13:00 | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 400 m | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 28:27 | 20:18 | 15:03 | 14:29 | 10:30 | 08:03 | 14:58 | 10:44 | 08:20 | 15:18 | 10:54 | 08:31 | 15:38 | 11:01 | 08:34 | 15:58 | 11:15 | 08:52 | | | | | | |
| | | c) | 20 km Handbike | | | 138:41 | 105:18 | 92:42 | 142:50 | 109:48 | 96:18 | 148:00 | 113:24 | 99:54 | 153:11 | 117:00 | 102:36 | 156:17 | 119:42 | 105:18 | 161:28 | 123:18 | 108:54 | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | 205 | 268 | 294 | 195 | 255 | 281 | 186 | 243 | 267 | 176 | 230 | 253 | 166 | 218 | 239 | 157 | 205 | 226 | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | 344 | 450 | 495 | 333 | 435 | 479 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | 287 | 375 | 413 | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | | | 287 | 375 | 413 | 275 | 360 | 396 | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | 230 | 300 | 330 | | | | | | |
| | | | | 291 | 380 | 418 | 279 | 365 | 402 | 268 | 350 | 385 | 256 | 335 | 369 | 245 | 320 | 352 | 233 | 305 | 336 | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 2,50 | 3,20 | 3,40 | 2,50 | 3,30 | 3,90 | 2,30 | 3,20 | 3,60 | 2,20 | 3,00 | 3,40 | 2,10 | 2,90 | 3,40 | 2,00 | 2,80 | 3,30 | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | 4,30 | 5,40 | 5,80 | 4,30 | 5,60 | 6,60 | 3,90 | 5,40 | 6,10 | 3,70 | 5,10 | 5,80 | 3,60 | 4,90 | 5,80 | 3,40 | 4,80 | 5,60 | | | | | | |
| | | c) | Wurfball (200g) | | | 10,20 | 14,00 | 15,60 | 9,10 | 13,00 | 15,00 | 8,60 | 12,40 | 14,30 | 8,00 | 11,70 | 13,70 | 7,50 | 11,10 | 13,00 | 7,20 | 10,70 | 12,70 | | | | | | |
| | | | | 9,20 | 13,00 | 14,60 | 8,10 | 12,00 | 14,00 | 7,60 | 11,40 | 13,30 | 7,00 | 10,70 | 12,70 | 6,50 | 10,10 | 12,00 | 6,20 | 9,70 | 11,70 | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 25,1 | 19,6 | 17,3 | 26,0 | 20,3 | 18,1 | 27,1 | 21,3 | 18,8 | 27,5 | 21,7 | 19,4 | 28,0 | 22,0 | 19,8 | 28,4 | 22,4 | 20,1 | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 01:51 | 01:17 | 00:55 | 02:01 | 01:25 | 01:01 | 02:10 | 01:33 | 01:07 | 02:17 | 01:37 | 01:11 | 02:22 | 01:42 | 01:15 | 02:29 | 01:45 | 01:19 | | | | | | |
| | | | | 00:52 | 00:40 | 00:34 | 00:55 | 00:42 | 00:35 | 00:57 | 00:43 | 00:36 | 01:00 | 00:45 | 00:37 | 01:02 | 00:46 | 00:38 | 01:05 | 00:48 | 00:39 | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | |
| | | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | |
| | | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|-----------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 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) 1.500 m Rollstuhlfahren | 19:40 | 15:18 | 13:30 | 20:28 | 16:00 | 14:12 | 21:23 | 16:48 | 15:00 | 22:25 | 17:42 | 15:54 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08:15 | 05:50 | 04:33 | 08:23 | 05:57 | 04:44 | 08:31 | 06:07 | 04:58 | 08:39 | 06:14 | 05:08 | | | | | | | | |
| | c) 20 km Handbike | 168:42 | 126:54 | 113:24 | 174:55 | 135:00 | 117:54 | 185:16 | 144:00 | 124:12 | 192:31 | 149:24 | 130:30 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 147 | 193 | 212 | 138 | 180 | 198 | 128 | 168 | 184 | 119 | 155 | 171 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 275 | 360 | 396 | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 218 | 285 | 314 | 207 | 270 | 297 | 195 | 255 | 281 | 184 | 240 | 264 | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 222 | 290 | 319 | 210 | 275 | 303 | 199 | 260 | 286 | 187 | 245 | 270 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,00 | 2,90 | 3,40 | 1,90 | 2,80 | 3,20 | 1,80 | 2,50 | 3,00 | 1,50 | 2,30 | 2,80 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 3,40 | 4,90 | 5,80 | 3,20 | 4,80 | 5,40 | 3,10 | 4,30 | 5,10 | 2,60 | 3,90 | 4,80 | | | | | | | | |
| | c) Wurfball (200g) | 6,60 | 10,10 | 12,00 | 6,10 | 9,40 | 11,40 | 5,20 | 8,50 | 10,40 | 4,10 | 7,20 | 9,10 | | | | | | | | |
| d) Keulenweitwurf | 5,60 | 9,10 | 11,00 | 5,10 | 8,40 | 10,40 | 4,20 | 7,50 | 9,40 | 3,10 | 6,20 | 8,10 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 29,5 | 23,4 | 21,1 | 31,2 | 24,9 | 22,8 | 33,9 | 27,2 | 25,1 | 37,4 | 30,2 | 28,1 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 02:34 | 01:50 | 01:23 | 02:40 | 01:54 | 01:28 | 02:45 | 01:57 | 01:31 | 02:48 | 01:59 | 01:33 | | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 01:07 | 00:49 | 00:41 | 01:09 | 00:51 | 00:42 | 01:12 | 00:54 | 00:45 | 01:16 | 00:57 | 00:47 | | | | | | | | | |
| 4 Koordinativ | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | |
| 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 Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--------|------------------------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18:11 13:53 11:54 17:51 13:39 11:30 18:39 14:00 11:54 20:44 15:03 12:36 23:13 16:48 13:28 26:06 18:30 14:18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 20 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,60 4,50 4,80 3,60 4,70 5,00 3,50 4,50 4,80 3,30 4,30 4,50 3,20 4,00 4,40 2,90 3,90 4,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | |
| | | 35,0 27,7 25,1 34,5 27,4 24,7 35,6 28,1 25,3 36,7 28,7 25,8 38,5 30,2 27,0 21,0 16,5 14,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | |
| 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 10 15 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x 1x 2x 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-------------------------------------|---|------------------------|--|----------------------------------|---------------|--------|-------|--|--------|-------|---------------|--------|--------------------------|------------------------------|--------|-------|--------------|---------|-----------------|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | 15:18 | 11:42 | 09:54 | 16:06 | 12:12 | 10:24 | 16:27 | 12:30 | 10:42 | 16:54 | 12:54 | 11:06 | 17:15 | 13:12 | 11:24 | 17:29 | 13:24 | 11:36 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 27:46 | 19:29 | 14:28 | 14:01 | 10:02 | 07:31 | 14:21 | 10:12 | 07:56 | 14:37 | 10:19 | 08:59 | 14:50 | 10:33 | 08:03 | 14:50 | 10:40 | 08:07 | | | | | | | | | | | |
| | | c) | 20 km Handbike | 136:37 | 99:00 | 81:00 | 141:48 | 102:36 | 83:42 | 145:56 | 105:18 | 85:30 | 148:00 | 108:00 | 86:24 | 150:04 | 108:54 | 87:18 | 152:09 | 110:42 | 89:06 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | 254 | 333 | 366 | 245 | 320 | 352 | 235 | 308 | 338 | 226 | 295 | 325 | 216 | 283 | 311 | 207 | 270 | 297 | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | 402 | 525 | 578 | 390 | 510 | 561 | 379 | 495 | 545 | 367 | 480 | 528 | 356 | 465 | 512 | 344 | 450 | 495 | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | 340 | 445 | 490 | 329 | 430 | 473 | 317 | 415 | 457 | 306 | 400 | 440 | 295 | 385 | 424 | 283 | 370 | 407 | | | | | | | | | | | |
| | g) | Kegeln - Schere | 344 | 450 | 495 | 333 | 435 | 479 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | 287 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 2,80 | 3,70 | 4,10 | 2,90 | 3,90 | 4,40 | 2,80 | 3,70 | 4,10 | 2,80 | 3,90 | 4,40 | 2,70 | 3,70 | 4,10 | 2,80 | 3,70 | 4,30 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,80 | 6,30 | 7,00 | 4,90 | 6,60 | 7,50 | 4,80 | 6,30 | 7,00 | 4,80 | 6,60 | 7,50 | 4,60 | 6,30 | 7,00 | 4,80 | 6,30 | 7,30 | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Wurfball (200g) | 14,90 | 20,80 | 24,40 | 14,10 | 20,20 | 23,70 | 13,00 | 18,90 | 22,80 | 12,40 | 18,20 | 22,10 | 11,10 | 16,60 | 19,80 | 10,20 | 15,60 | 18,90 | | | | | | | | | | | |
| | d) | Keulenweitwurf | 13,90 | 19,80 | 23,40 | 13,10 | 19,20 | 22,70 | 12,00 | 17,90 | 21,80 | 11,40 | 17,20 | 21,10 | 10,10 | 15,60 | 18,80 | 9,20 | 14,60 | 17,90 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 21,9 | 16,9 | 15,0 | 22,5 | 17,3 | 15,6 | 22,9 | 17,9 | 16,2 | 23,6 | 18,4 | 16,7 | 24,5 | 19,4 | 17,3 | 25,6 | 20,3 | 18,2 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | 01:46 | 01:11 | 00:45 | 01:53 | 01:17 | 00:50 | 02:03 | 01:21 | 00:55 | 02:09 | 01:25 | 00:59 | 02:12 | 01:29 | 01:02 | 02:19 | 01:34 | 01:08 | | | | | | | | | | | |
| | c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | 00:49 | 00:34 | 00:25 | 00:51 | 00:36 | 00:27 | 00:55 | 00:37 | 00:27 | 00:57 | 00:39 | 00:28 | 01:00 | 00:40 | 00:29 | 01:02 | 00:42 | 00:30 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | Prüfausweisnummer: | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|---------------------|------------------|--------------------------|---------------------|--|--|--|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H I - Rollstuhlfahrer/in ohne Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Rollstuhlfahren | 17:56 | 13:48 | 12:00 | 18:17 | 14:06 | 12:18 | 18:58 | 14:42 | 12:54 | 20:35 | 16:06 | 14:18 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 07:35 | 05:22 | 04:15 | 07:39 | 05:29 | 04:19 | 07:39 | 05:36 | 04:30 | 07:51 | 05:43 | 04:44 | | | | | | | | |
| | c) 20 km Handbike | 154:13 | 113:24 | 92:42 | 157:19 | 116:06 | 95:24 | 160:25 | 119:42 | 99:54 | 163:32 | 122:24 | 104:24 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 197 | 258 | 283 | 187 | 245 | 270 | 178 | 233 | 256 | 168 | 220 | 242 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 333 | 435 | 479 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 272 | 355 | 391 | 260 | 340 | 374 | 249 | 325 | 358 | 237 | 310 | 341 | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 275 | 360 | 396 | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,70 | 3,60 | 4,10 | 2,60 | 3,40 | 4,00 | 2,30 | 3,30 | 3,70 | 2,10 | 2,90 | 3,40 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,60 | 6,10 | 7,00 | 4,40 | 5,80 | 6,80 | 3,90 | 5,60 | 6,30 | 3,60 | 4,90 | 5,80 | | | | | | | | |
| | c) Wurfball (200g) | 8,80 | 13,70 | 16,90 | 7,70 | 12,40 | 15,60 | 6,60 | 10,70 | 13,70 | 5,80 | 9,80 | 12,70 | | | | | | | | |
| d) Keulenweitwurf | 7,80 | 12,70 | 15,90 | 6,70 | 11,40 | 14,60 | 5,60 | 9,70 | 12,70 | 4,80 | 8,80 | 11,70 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 26,7 | 21,3 | 19,2 | 28,4 | 22,8 | 20,7 | 30,8 | 24,9 | 22,8 | 33,9 | 27,6 | 25,5 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 02:25 | 01:40 | 01:13 | 02:29 | 01:45 | 01:19 | 02:30 | 01:47 | 01:23 | 02:31 | 01:50 | 01:28 | | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 01:04 | 00:44 | 00:32 | 01:07 | 00:47 | 00:34 | 01:10 | 00:49 | 00:36 | 01:15 | 00:53 | 00:40 | | | | | | | | | |
| 4 Koordinativ | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer - H I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------|------------------------------------|-------|-------|------------------------|-------|-------|-------|--|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | 12:23 | 09:30 | 08:04 | 12:12 | 09:11 | 07:55 | 11:39 | 08:52 | 07:36 | 11:17 | 08:23 | 07:07 | 10:55 | 08:14 | 06:48 | 10:34 | 07:45 | 06:29 | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren | | | 08:00 | 12:00 | 17:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 30:00 | 20:00 | 30:00 | 40:00 | 30:00 | 40:00 | 50:00 | 45:00 | 60:00 | 75:00 | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | 100m | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 09:19 | 06:54 | 05:42 | 08:17 | 06:18 | 05:20 | 07:35 | 05:47 | 04:57 | 15:21 | 11:37 | 09:54 | 13:32 | 10:30 | 09:00 | 12:15 | 09:27 | 08:11 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | | 2,5 km | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 34:03 | 27:00 | 24:00 | 31:03 | 24:00 | 21:00 | 58:05 | 43:00 | 35:30 | 51:45 | 39:30 | 33:30 | 43:42 | 32:30 | 28:30 | 37:22 | 28:30 | 25:00 | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | | 98 | 128 | 140 | 107 | 140 | 154 | 117 | 153 | 168 | 126 | 165 | 182 | 136 | 178 | 195 | 145 | 190 | 209 | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | | 233 | 305 | 336 | 245 | 320 | 352 | 256 | 335 | 369 | 268 | 350 | 385 | 279 | 365 | 402 | 291 | 380 | 418 | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | | 176 | 230 | 253 | 187 | 245 | 270 | 199 | 260 | 286 | 210 | 275 | 303 | 222 | 290 | 319 | 233 | 305 | 336 | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | 180 | 235 | 259 | 191 | 250 | 275 | 203 | 265 | 292 | 214 | 280 | 308 | 226 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,30 | 4,10 | 5,40 | 3,40 | 5,40 | 6,80 | 4,20 | 6,80 | 8,10 | 5,70 | 8,10 | 9,90 | 7,70 | 10,80 | 12,20 | 9,20 | 12,20 | 14,00 | | | | | | | | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | | | 1,80 | 3,60 | 4,90 | 2,90 | 4,90 | 6,30 | 3,70 | 6,30 | 7,60 | 4,70 | 7,10 | 8,90 | 6,70 | 9,80 | 11,20 | 8,20 | 11,20 | 13,00 | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 30 m | | | 50 m | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20,2 | 15,6 | 13,9 | 18,7 | 14,5 | 12,5 | 27,8 | 22,2 | 20,0 | 26,8 | 21,1 | 18,7 | 47,1 | 37,4 | 34,1 | 44,5 | 35,9 | 33,0 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 02:08 | 01:32 | 01:13 | 01:55 | 01:21 | 01:07 | 01:47 | 01:15 | 01:01 | 01:36 | 01:09 | 00:56 | 01:31 | 01:06 | 00:51 | 01:24 | 01:01 | 00:48 | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 01:45 | 01:25 | 01:16 | 01:24 | 01:04 | 00:55 | 01:16 | 00:57 | 00:48 | 01:04 | 00:48 | 00:42 | 00:55 | 00:44 | 00:38 | 00:51 | 00:40 | 00:36 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------|------------------------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | 12:23 | 09:30 | 08:04 | 11:50 | 08:52 | 07:26 | 11:06 | 08:14 | 06:48 | 10:23 | 07:36 | 06:10 | 09:28 | 06:58 | 05:42 | 08:55 | 06:29 | 05:13 | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren | | 08:00 | 12:00 | 17:00 | 10:00 | 15:00 | 20:00 | 15:00 | 20:00 | 30:00 | 20:00 | 30:00 | 40:00 | 30:00 | 40:00 | 50:00 | 45:00 | 60:00 | 75:00 | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 09:19 | 06:36 | 05:33 | 08:17 | 06:04 | 05:06 | 07:15 | 05:42 | 04:39 | 13:58 | 10:21 | 08:47 | 12:25 | 09:13 | 07:57 | 11:23 | 08:42 | 07:30 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | 2,5 km | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 33:28 | 26:30 | 23:30 | 30:28 | 23:30 | 20:30 | 55:46 | 41:00 | 33:30 | 49:27 | 37:00 | 31:30 | 36:48 | 28:00 | 24:00 | 31:03 | 23:30 | 20:30 | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 147 | 193 | 212 | 157 | 205 | 226 | 166 | 218 | 239 | 176 | 230 | 253 | 186 | 243 | 267 | 195 | 255 | 281 | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 291 | 380 | 418 | 302 | 395 | 435 | 314 | 410 | 451 | 325 | 425 | 468 | 337 | 440 | 484 | 348 | 455 | 501 | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | 230 | 300 | 330 | 241 | 315 | 347 | 252 | 330 | 363 | 264 | 345 | 380 | 275 | 360 | 396 | 287 | 375 | 413 | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | 233 | 305 | 336 | 245 | 320 | 352 | 256 | 335 | 369 | 268 | 350 | 385 | 279 | 365 | 402 | 291 | 380 | 418 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | 2 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2,40 | 3,00 | 3,30 | 2,70 | 3,40 | 3,60 | 2,90 | 3,60 | 3,80 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,60 | 6,80 | | 7,70 | 6,50 | 9,00 | 10,40 | 8,00 | 11,30 | 12,60 | 9,90 | 13,50 | 14,90 | 11,50 | 15,30 | 16,70 | 13,00 | 17,10 | 18,90 | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | | 4,10 | 6,30 | 7,20 | 6,00 | 8,50 | 9,90 | 7,50 | 10,80 | 12,10 | 8,90 | 12,50 | 13,90 | 10,50 | 14,30 | 15,70 | 12,00 | 16,10 | 17,90 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19,5 | 15,0 | 13,2 | 18,2 | 14,1 | 12,5 | 26,1 | 20,5 | 18,5 | 24,5 | 19,6 | 17,8 | 43,0 | 33,9 | 31,0 | 41,2 | 32,6 | 29,7 | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 02:06 | 01:31 | 01:12 | 01:53 | 01:19 | 01:02 | 01:39 | 01:09 | 00:54 | 01:31 | 01:04 | 00:50 | 01:25 | 01:01 | 00:48 | 01:21 | 00:58 | 00:45 | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | 01:39 | 01:19 | 01:10 | 01:18 | 00:59 | 00:50 | 01:12 | 00:54 | 00:46 | 01:01 | 00:46 | 00:40 | 00:49 | 00:38 | 00:34 | 00:45 | 00:35 | 00:30 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|---|---|------------------|---------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|-----------------------------|-------|----------------------|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schwimmen 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 24:50 | 19:03 | 16:35 | 24:25 | 18:45 | 16:12 | 26:24 | 18:58 | 16:48 | 29:51 | 21:18 | 17:33 | 33:07 | 23:02 | 18:18 | 35:11 | 24:54 | 19:12 | | | | |
| | | c) | 10 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 2,50 | 3,20 | 3,40 | 2,50 | 3,20 | 3,40 | 2,50 | 3,20 | 3,40 | 2,40 | 3,00 | 3,30 | 2,30 | 2,90 | 3,20 | 2,10 | 2,70 | 2,90 | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 46,0 | 36,3 | 33,7 | 46,8 | 37,0 | 34,3 | 47,8 | 37,8 | 35,2 | 49,6 | 39,2 | 36,1 | 51,6 | 40,9 | 37,4 | 27,8 | 21,8 | 19,4 | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------------------------------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | 21:56 | 17:12 | 15:04 | 22:51 | 17:44 | 15:20 | 23:46 | 18:16 | 15:52 | 24:23 | 18:48 | 16:24 | 25:00 | 19:20 | 16:56 | 25:27 | 19:44 | 17:20 | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 36:34 | 26:06 | 19:21 | 18:38 | 13:30 | 10:21 | 19:14 | 13:48 | 10:43 | 19:40 | 14:02 | 10:57 | 20:06 | 14:11 | 11:01 | 20:32 | 14:28 | 11:24 | | | | | | | |
| | | c) | 10 km Handbike | | | 77:03 | 58:30 | 51:30 | 79:21 | 61:00 | 53:30 | 82:13 | 63:00 | 55:30 | 85:06 | 65:00 | 57:00 | 86:49 | 66:30 | 58:30 | 89:42 | 68:30 | 60:30 | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | 193 | 253 | 278 | 184 | 240 | 264 | 174 | 228 | 250 | 164 | 215 | 237 | 155 | 203 | 223 | 145 | 190 | 209 | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | 333 | 435 | 479 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | 287 | 375 | 413 | 275 | 360 | 396 | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | | | 275 | 360 | 396 | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | 230 | 300 | 330 | 218 | 285 | 314 | | | | |
| | | g) | Kegeln - Schere | | | 279 | 365 | 402 | 268 | 350 | 385 | 256 | 335 | 369 | 245 | 320 | 352 | 233 | 305 | 336 | 222 | 290 | 319 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 3 kg | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,00 | 2,60 | 2,80 | 2,00 | 2,70 | 3,20 | 1,90 | 2,60 | 2,90 | 1,80 | 2,50 | 2,80 | 1,70 | 2,40 | 2,80 | 1,60 | 2,30 | 2,70 | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | 7,90 | 10,80 | 12,00 | 7,00 | 10,00 | 11,50 | 6,60 | 9,50 | 11,00 | 6,20 | 9,00 | 10,50 | 5,70 | 8,50 | 10,00 | 5,50 | 8,30 | 9,80 | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | 6,90 | 9,80 | 11,00 | 6,00 | 9,00 | 10,50 | 5,60 | 8,50 | 10,00 | 5,20 | 8,00 | 9,50 | 4,70 | 7,50 | 9,00 | 4,50 | 7,30 | 8,80 | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 29,1 | 22,7 | 20,0 | 30,1 | 23,5 | 20,9 | 31,4 | 24,6 | 21,8 | 31,9 | 25,1 | 22,4 | 32,4 | 25,5 | 22,9 | 32,9 | 26,0 | 23,3 | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 02:01 | 01:24 | 01:00 | 02:12 | 01:33 | 01:07 | 02:22 | 01:42 | 01:13 | 02:30 | 01:46 | 01:18 | 02:35 | 01:51 | 01:22 | 02:42 | 01:55 | 01:26 | | | | |
| | | c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 01:03 | 00:48 | 00:41 | 01:06 | 00:50 | 00:42 | 01:09 | 00:52 | 00:43 | 01:12 | 00:54 | 00:45 | 01:14 | 00:55 | 00:45 | 01:18 | 00:57 | 00:47 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| | | b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|----------------------------|----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Rollstuhlfahren | 26:13 | 20:24 | 18:00 | 27:18 | 21:20 | 18:56 | 28:31 | 22:24 | 20:00 | 29:54 | 23:36 | 21:12 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10:37 | 07:30 | 05:51 | 10:47 | 07:39 | 06:04 | 10:57 | 07:52 | 06:22 | 11:08 | 08:01 | 06:36 | | | | | | | | |
| | c) 10 km Handbike | 93:44 | 70:30 | 63:00 | 97:11 | 75:00 | 65:30 | 102:55 | 80:00 | 69:00 | 106:57 | 83:00 | 72:30 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 136 | 178 | 195 | 126 | 165 | 182 | 117 | 153 | 168 | 107 | 140 | 154 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | 230 | 300 | 330 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 207 | 270 | 297 | 195 | 255 | 281 | 184 | 240 | 264 | 172 | 225 | 248 | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 210 | 275 | 303 | 199 | 260 | 286 | 187 | 245 | 270 | 176 | 230 | 253 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,60 | 2,40 | 2,80 | 1,50 | 2,30 | 2,60 | 1,40 | 2,00 | 2,50 | 1,20 | 1,90 | 2,30 | | | | | | | | |
| | b) Wurfball (200g) | 5,10 | 7,80 | 9,30 | 4,70 | 7,30 | 8,80 | 4,00 | 6,50 | 8,00 | 3,20 | 5,50 | 7,00 | | | | | | | | |
| c) Keulenweitwurf | 4,10 | 6,80 | 8,30 | 3,70 | 6,30 | 7,80 | 3,00 | 5,50 | 7,00 | 2,20 | 4,50 | 6,00 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 34,2 | 27,1 | 24,4 | 36,2 | 28,8 | 26,4 | 39,2 | 31,5 | 29,0 | 43,3 | 35,0 | 32,6 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 02:48 | 02:00 | 01:31 | 02:55 | 02:04 | 01:36 | 03:00 | 02:08 | 01:39 | 03:03 | 02:10 | 01:42 | | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 01:20 | 00:59 | 00:49 | 01:23 | 01:02 | 00:51 | 01:26 | 01:04 | 00:54 | 01:32 | 01:08 | 00:56 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|---------------|--------------|-------------------------------------|--|--|------------------------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|------------------------------|-------|---------------|-------|-------|----------------------|------------------------|-------|---------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | |
| | | Übung | | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | 16:24 | 12:40 | 11:04 | 15:57 | 12:16 | 10:40 | 16:15 | 12:32 | 10:56 | 17:01 | 13:12 | 11:36 | 18:15 | 13:52 | 12:00 | 19:19 | 14:48 | 12:40 | | | | |
| | | b) | Schwimmen | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 23:22 | 17:51 | 15:18 | 22:57 | 17:33 | 14:47 | 23:59 | 18:00 | 15:18 | 26:39 | 19:21 | 16:12 | 29:51 | 21:36 | 17:20 | 33:33 | 23:47 | 18:23 | | | | | |
| | | c) | 10 km Handbike | | | 54:03 | 42:30 | 38:30 | 53:29 | 42:00 | 37:30 | 57:30 | 44:30 | 39:00 | 61:31 | 47:00 | 40:30 | 66:42 | 50:00 | 41:30 | 72:27 | 52:00 | 43:30 | | | | |
| | | d) | Kegeln - Asphalt | | | 272 | 355 | 391 | 272 | 355 | 391 | 272 | 355 | 391 | 262 | 343 | 377 | 262 | 343 | 377 | 252 | 330 | 363 | | | | |
| | | e) | Kegeln - Bohle | | | 425 | 555 | 611 | 425 | 555 | 611 | 493 | 645 | 710 | 413 | 540 | 594 | 413 | 540 | 594 | 402 | 525 | 578 | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bowling | | | 363 | 475 | 523 | 363 | 475 | 523 | 432 | 565 | 622 | 352 | 460 | 506 | 352 | 460 | 506 | 340 | 445 | 490 | | | | |
| | | g) | Kegeln - Schere | | | 367 | 480 | 528 | 367 | 480 | 528 | 436 | 570 | 627 | 356 | 465 | 512 | 356 | 465 | 512 | 344 | 450 | 495 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 3,00 | 3,70 | 3,90 | 3,00 | 3,80 | 4,10 | 2,90 | 3,70 | 3,90 | 2,70 | 3,50 | 3,70 | 2,60 | 3,30 | 3,60 | 2,40 | 3,20 | 3,50 | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | 13,40 | 18,00 | 20,30 | 14,00 | 19,00 | 21,00 | 13,80 | 18,80 | 20,80 | 12,80 | 17,50 | 20,00 | 12,10 | 16,80 | 19,30 | 11,90 | 16,50 | 19,00 | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | 12,40 | 17,00 | 19,30 | 13,00 | 18,00 | 20,00 | 12,80 | 17,80 | 19,80 | 11,80 | 16,50 | 19,00 | 11,10 | 15,80 | 18,30 | 10,90 | 15,50 | 18,00 | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | |
| | | | | | 40,5 | 32,1 | 29,0 | 40,0 | 31,7 | 28,6 | 41,2 | 32,6 | 29,3 | 42,5 | 33,2 | 29,9 | 44,5 | 35,0 | 31,2 | 24,3 | 19,1 | 16,9 | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | | 01:17 | 00:55 | 00:42 | 01:14 | 00:52 | 00:37 | 01:20 | 00:55 | 00:39 | 01:26 | 00:57 | 00:40 | 01:36 | 01:03 | 00:44 | 01:46 | 01:10 | 00:45 | | | | |
| | | c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 00:42 | 00:32 | 00:27 | 00:41 | 00:31 | 00:27 | 00:43 | 00:32 | 00:27 | 00:46 | 00:33 | 00:27 | 00:49 | 00:36 | 00:27 | 00:54 | 00:38 | 00:29 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | |
| | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | |
| | | b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|-----------------------------|-------|----------------------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 1.500 m Rollstuhlfahren | | | 20:24 | 15:36 | 13:12 | 21:28 | 16:16 | 13:52 | 21:56 | 16:40 | 14:16 | 22:32 | 17:12 | 14:48 | 23:00 | 17:36 | 15:12 | 23:18 | 17:52 | 15:28 | | |
| | b) | Schwimmen | 400 m | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 35:42 | 25:03 | 18:36 | 18:02 | 12:54 | 09:41 | 18:27 | 13:08 | 10:12 | 18:48 | 13:16 | 10:16 | 19:04 | 13:35 | 10:21 | 19:04 | 13:43 | 10:26 | | | | |
| | c) | 10 km Handbike | | | 75:54 | 55:00 | 45:00 | 78:47 | 57:00 | 46:30 | 81:04 | 58:30 | 47:30 | 82:13 | 60:00 | 48:00 | 83:22 | 60:30 | 48:30 | 84:32 | 61:30 | 49:30 | | |
| | d) | Kegeln - Asphalt | | | 243 | 318 | 349 | 233 | 305 | 336 | 224 | 293 | 322 | 214 | 280 | 308 | 205 | 268 | 294 | 195 | 255 | 281 | | |
| | e) | Kegeln - Bohle | | | 390 | 510 | 561 | 379 | 495 | 545 | 367 | 480 | 528 | 356 | 465 | 512 | 344 | 450 | 495 | 333 | 435 | 479 | | |
| | f) | Kegeln - Bowling | | | 329 | 430 | 473 | 317 | 415 | 457 | 306 | 400 | 440 | 295 | 385 | 424 | 283 | 370 | 407 | 272 | 355 | 391 | | |
| g) | Kegeln - Schere | | | 333 | 435 | 479 | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | 287 | 375 | 413 | 275 | 360 | 396 | | | |
| 2 Kraft | a) | Kugelstoßen | 4 kg | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,30 | 3,00 | 3,40 | 2,40 | 3,20 | 3,60 | 2,30 | 3,00 | 3,40 | 2,30 | 3,20 | 3,60 | 2,20 | 3,00 | 3,40 | 2,30 | 3,00 | 3,50 | | | | |
| | b) | Wurfball (200g) | | | 11,50 | 16,00 | 18,80 | 10,80 | 15,50 | 18,30 | 10,00 | 14,50 | 17,50 | 9,60 | 14,00 | 17,00 | 8,50 | 12,80 | 15,30 | 7,90 | 12,00 | 14,50 | | |
| c) | Keulenweitwurf | | | 10,50 | 15,00 | 17,80 | 9,80 | 14,50 | 17,30 | 9,00 | 13,50 | 16,50 | 8,60 | 13,00 | 16,00 | 7,50 | 11,80 | 14,30 | 6,90 | 11,00 | 13,50 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,3 | 19,6 | 17,4 | 26,1 | 20,0 | 18,0 | 26,6 | 20,7 | 18,7 | 27,3 | 21,3 | 19,4 | 28,3 | 22,4 | 20,0 | 29,6 | 23,5 | 21,1 | | | | |
| | b) | 25 m Schwimmen | | | 01:55 | 01:18 | 00:49 | 02:04 | 01:24 | 00:55 | 02:15 | 01:28 | 01:00 | 02:20 | 01:33 | 01:04 | 02:24 | 01:37 | 01:08 | 02:31 | 01:43 | 01:14 | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 00:58 | 00:41 | 00:30 | 01:02 | 00:43 | 00:32 | 01:06 | 00:45 | 00:33 | 01:09 | 00:46 | 00:34 | 01:12 | 00:48 | 00:35 | 01:14 | 00:51 | 00:36 | | | |
| 4 Koordination | a) | Zielwurf | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|----------------------------|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H II - Rollstuhlfahrer/in mit geringer Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Rollstuhlfahren | 23:55 | 18:24 | 16:00 | 24:23 | 18:48 | 16:24 | 25:18 | 19:36 | 17:12 | 27:27 | 21:28 | 19:04 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 09:45 | 06:54 | 05:29 | 09:50 | 07:03 | 05:33 | 09:50 | 07:12 | 05:47 | 10:05 | 07:21 | 06:04 | | | | | | | | |
| | c) 10 km Handbike | 85:41 | 63:00 | 51:30 | 87:24 | 64:30 | 53:00 | 89:08 | 66:30 | 55:30 | 90:51 | 68:00 | 58:00 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 186 | 243 | 267 | 176 | 230 | 253 | 166 | 218 | 239 | 157 | 205 | 226 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 321 | 420 | 462 | 310 | 405 | 446 | 298 | 390 | 429 | 287 | 375 | 413 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 260 | 340 | 374 | 249 | 325 | 358 | 237 | 310 | 341 | 226 | 295 | 325 | | | | | | | | |
| g) Kegeln - Schere | 264 | 345 | 380 | 252 | 330 | 363 | 241 | 315 | 347 | 230 | 300 | 330 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,20 | 2,90 | 3,40 | 2,10 | 2,80 | 3,30 | 1,90 | 2,70 | 3,00 | 1,70 | 2,40 | 2,80 | | | | | | | | |
| | b) Wurfball (200g) | 6,80 | 10,50 | 13,00 | 6,00 | 9,50 | 12,00 | 5,10 | 8,30 | 10,50 | 4,50 | 7,50 | 9,80 | | | | | | | | |
| c) Keulenweitwurf | 5,80 | 9,50 | 12,00 | 5,00 | 8,50 | 11,00 | 4,10 | 7,30 | 9,50 | 3,50 | 6,50 | 8,80 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30,9 | 24,6 | 22,2 | 32,9 | 26,4 | 24,0 | 35,7 | 28,8 | 26,4 | 39,2 | 31,9 | 29,5 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 02:38 | 01:49 | 01:20 | 02:42 | 01:55 | 01:26 | 02:44 | 01:57 | 01:31 | 02:45 | 02:00 | 01:36 | | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 01:17 | 00:53 | 00:38 | 01:20 | 00:56 | 00:41 | 01:24 | 00:59 | 00:44 | 01:30 | 01:03 | 00:48 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H II

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------|-------|------------------------|-------|-------|-------|--|------------------|------------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) | 400 m Rollstuhlfahren | | | 05:52 | 04:30 | 03:50 | 05:47 | 04:21 | 03:45 | 05:31 | 04:12 | 03:36 | 05:21 | 03:59 | 03:23 | 05:10 | 03:54 | 03:14 | 05:00 | 03:41 | 03:04 | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren | | | 5:00 | 8:30 | 12:00 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | 100m | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16:34 | 12:16 | 10:08 | 14:43 | 11:12 | 09:28 | 13:30 | 10:16 | 08:48 | 27:18 | 20:40 | 17:36 | 24:04 | 18:40 | 16:00 | 21:46 | 16:48 | 14:32 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | | 1 km | | | | | | 1,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 17:31 | 14:00 | 12:30 | 15:31 | 12:00 | 10:30 | 29:02 | 21:30 | 17:45 | 25:52 | 19:45 | 16:45 | 21:51 | 16:15 | 14:15 | 18:41 | 14:15 | 12:30 | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 1,00 | 1,30 | 1,40 | 1,20 | 1,50 | 1,60 | 1,20 | 1,60 | 1,70 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1,30 | 2,30 | 3,00 | 1,90 | 3,00 | 3,80 | 2,30 | 3,80 | 4,50 | 3,20 | 4,50 | 5,50 | 4,30 | 6,00 | 6,80 | 5,10 | 6,80 | 7,80 | | | | | | | | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | | | 0,80 | 1,80 | 2,50 | 1,40 | 2,50 | 3,30 | 1,80 | 3,30 | 4,00 | 2,20 | 3,50 | 4,50 | 3,30 | 5,00 | 5,80 | 4,10 | 5,80 | 6,80 | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | | 0,80 | 1,80 | 2,50 | 1,40 | 2,50 | 3,30 | 1,80 | 3,30 | 4,00 | 2,20 | 3,50 | 4,50 | 3,30 | 5,00 | 5,80 | 4,10 | 5,80 | 6,80 | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 30 m | | | 50 m | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 27,6 | 21,3 | 18,9 | 25,5 | 19,8 | 17,1 | 38,0 | 30,3 | 27,3 | 36,6 | 28,8 | 25,5 | 55,8 | 51,0 | 46,5 | 52,8 | 48,9 | 45,0 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | 03:33 | 02:34 | 02:02 | 03:13 | 02:16 | 01:52 | 02:59 | 02:06 | 01:42 | 02:41 | 01:56 | 01:34 | 02:31 | 01:50 | 01:26 | 02:20 | 01:42 | 01:20 | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 03:14 | 02:33 | 02:14 | 02:54 | 02:13 | 01:54 | 02:37 | 01:58 | 01:39 | 02:11 | 01:39 | 01:26 | 01:54 | 01:30 | 01:19 | 01:46 | 01:23 | 01:14 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|------------------------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|-------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 400 m Rollstuhlfahren | | 05:52 | 04:30 | 03:50 | 05:36 | 04:12 | 03:32 | 05:16 | 03:54 | 03:14 | 04:55 | 03:36 | 02:56 | 04:29 | 03:18 | 02:42 | 04:14 | 03:04 | 02:29 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren | | 5:00 | 8:30 | 12:00 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 100m | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | 1 km | | | | | | 1,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1,30 | 1,70 | 1,80 | 1,50 | 1,90 | 2,00 | 1,60 | 2,00 | 2,10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 2,60 | 3,80 | 4,30 | 3,60 | 5,00 | 5,80 | 4,50 | 6,30 | 7,00 | 5,50 | 7,50 | 8,30 | 6,40 | 8,50 | 9,30 | 7,20 | 9,50 | 10,50 | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | | 2,10 | 3,30 | 3,80 | 3,10 | 4,50 | 5,30 | 4,00 | 5,80 | 6,50 | 4,50 | 6,50 | 7,30 | 5,40 | 7,50 | 8,30 | 6,20 | 8,50 | 9,50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | 2,10 | 3,30 | 3,80 | 3,10 | 4,50 | 5,30 | 4,00 | 5,80 | 6,50 | 4,50 | 6,50 | 7,30 | 5,40 | 7,50 | 8,30 | 6,20 | 8,50 | 9,50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 26,6 | 20,4 | 18,0 | 24,8 | 19,2 | 17,1 | 35,5 | 27,9 | 25,2 | 33,5 | 26,7 | 24,3 | 58,7 | 46,2 | 42,3 | 56,2 | 44,4 | 40,5 | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | 03:31 | 02:32 | 02:00 | 03:08 | 02:12 | 01:44 | 02:45 | 01:56 | 01:30 | 02:31 | 01:48 | 01:24 | 02:22 | 01:42 | 01:20 | 02:15 | 01:38 | 01:16 | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | 03:01 | 02:22 | 02:03 | 02:41 | 02:02 | 01:43 | 02:28 | 01:52 | 01:36 | 02:05 | 01:36 | 01:23 | 01:42 | 01:19 | 01:10 | 01:33 | 01:12 | 01:02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|--------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | |
| | | Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | |
|--|-------------------------------------|--------------|---------------------------------|-------|--|------------------------|-------|---------------|-------|---|-------------|-------|-------|---------------|-------------------------------------|-------|---------------|------------------------|-------|----------------------|-------|-------|---------------------|--|--------|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Übung | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte |
| | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Datum, Unterschrift | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | 08:13 | 06:27 | 05:39 | 08:34 | 06:39 | 05:45 | 08:55 | 06:51 | 05:57 | 09:09 | 07:03 | 06:09 | 09:22 | 07:15 | 06:21 | 09:33 | 07:24 | 06:30 | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | 31:30 | 42:00 | 52:30 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | | |
| | | c) | Schwimmen | | | 200 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 28:27 | 20:18 | 15:03 | 14:29 | 10:30 | 08:03 | 14:58 | 10:44 | 08:20 | 15:18 | 10:54 | 08:31 | 15:38 | 11:01 | 08:34 | 15:58 | 11:15 | 08:52 | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | | | 38:31 | 29:15 | 25:45 | 39:40 | 30:30 | 26:45 | 41:07 | 31:30 | 27:45 | 42:33 | 32:30 | 28:30 | 43:25 | 33:15 | 29:15 | 44:51 | 34:15 | 30:15 | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1,10 | 1,40 | 1,60 | 1,06 | 1,36 | 1,56 | 1,02 | 1,32 | 1,52 | 0,98 | 1,28 | 1,48 | 0,94 | 1,24 | 1,44 | 0,90 | 1,20 | 1,40 | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | 4,70 | 6,50 | 7,20 | 4,20 | 6,00 | 6,90 | 4,00 | 5,70 | 6,60 | 3,70 | 5,40 | 6,30 | 3,40 | 5,10 | 6,00 | 3,30 | 5,00 | 5,90 | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | 3,70 | 5,50 | 6,20 | 3,20 | 5,00 | 5,90 | 3,00 | 4,70 | 5,60 | 2,70 | 4,40 | 5,30 | 2,40 | 4,10 | 5,00 | 2,30 | 4,00 | 4,90 | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | | 3,70 | 5,50 | 6,20 | 3,20 | 5,00 | 5,90 | 3,00 | 4,70 | 5,60 | 2,70 | 4,40 | 5,30 | 2,40 | 4,10 | 5,00 | 2,30 | 4,00 | 4,90 | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 39,7 | 30,9 | 27,3 | 41,1 | 32,1 | 28,5 | 42,8 | 33,6 | 29,7 | 43,5 | 34,2 | 30,6 | 44,2 | 34,8 | 31,2 | 44,9 | 35,4 | 31,8 | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | 03:22 | 02:20 | 01:40 | 03:40 | 02:36 | 01:52 | 03:56 | 02:50 | 02:02 | 04:10 | 02:58 | 02:10 | 04:19 | 03:06 | 02:18 | 04:31 | 03:12 | 02:24 | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 02:09 | 01:39 | 01:25 | 02:16 | 01:43 | 01:26 | 02:22 | 01:47 | 01:28 | 02:28 | 01:51 | 01:32 | 02:33 | 01:54 | 01:34 | 02:41 | 01:58 | 01:38 | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | |
| | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|------------------------------------|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|---------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) 800 m Rollstuhlfahren | 09:50 | 07:39 | 06:45 | 10:14 | 08:00 | 07:06 | 10:42 | 08:24 | 07:30 | 11:13 | 08:51 | 07:57 | | | | | | | | |
| | b) Dauerrollstuhlfahren in Minuten | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | | | | | | | | |
| | c) Schwimmen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08:15 | 05:50 | 04:33 | 08:23 | 05:57 | 04:44 | 08:31 | 06:07 | 04:58 | 08:39 | 06:14 | 05:08 | | | | | | | | |
| | d) 3 km Handbike | 46:52 | 35:15 | 31:30 | 48:35 | 37:30 | 32:45 | 51:28 | 40:00 | 34:30 | 53:29 | 41:30 | 36:15 | | | | | | | | |
| e) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,86 | 1,16 | 1,36 | 0,82 | 1,12 | 1,32 | 0,78 | 1,08 | 1,28 | 0,74 | 1,04 | 1,24 | | | | | | | | |
| | b) Wurfball (200g) | 3,10 | 4,70 | 5,60 | 2,80 | 4,40 | 5,30 | 2,40 | 3,90 | 4,80 | 1,90 | 3,30 | 4,20 | | | | | | | | |
| | c) Keulenweitwurf | 2,10 | 3,70 | 4,60 | 1,80 | 3,40 | 4,30 | 1,40 | 2,90 | 3,80 | 0,90 | 2,30 | 3,20 | | | | | | | | |
| d) Volleyballweitschlag | 2,10 | 3,70 | 4,60 | 1,80 | 3,40 | 4,30 | 1,40 | 2,90 | 3,80 | 0,90 | 2,30 | 3,20 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 46,6 | 36,9 | 33,3 | 49,3 | 39,3 | 36,0 | 53,5 | 42,9 | 39,6 | 59,0 | 47,7 | 44,4 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen in Minuten | 04:40 | 03:20 | 02:32 | 04:52 | 03:28 | 02:40 | 05:01 | 03:34 | 02:46 | 05:05 | 03:38 | 02:50 | | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 02:45 | 02:02 | 01:41 | 02:52 | 02:07 | 01:45 | 02:58 | 02:13 | 01:51 | 03:09 | 02:20 | 01:56 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------|---|--|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|----------------------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|-------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 18:11 | | | 13:53 | | | 11:54 | | | 17:51 | | | 13:39 | | | 11:30 | | | 18:39 | | | 14:00 | | | 11:54 | | | 20:44 | | | 15:03 | | | 12:36 | | | 23:13 | | | 16:48 | | | 13:28 | | | 26:06 | | | 18:30 | | | | |
| | | | | | | | | | | 27:01 | | | 21:15 | | | 19:15 | | | 26:44 | | | 21:00 | | | 18:45 | | | 28:45 | | | 22:15 | | | 19:30 | | | 30:46 | | | 23:30 | | | 20:15 | | | 33:21 | | | 25:00 | | | 20:45 | | | 36:14 | | | 26:00 | | | | |
| | | | | | | | | | | 15:00 | | | 17:30 | | | 20:00 | | | 15:00 | | | 17:30 | | | 20:00 | | | 15:00 | | | 17:30 | | | 20:00 | | | 15:00 | | | 17:30 | | | 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 1,60 | | | 2,10 | | | 2,20 | | | 1,60 | | | 2,10 | | | 2,30 | | | 1,60 | | | 2,10 | | | 2,20 | | | 1,50 | | | 1,90 | | | 2,10 | | | 1,40 | | | 1,80 | | | 2,00 | | | 1,30 | | | 1,80 | | | | |
| | | | | | | | | | | 8,00 | | | 10,80 | | | 12,20 | | | 8,40 | | | 11,40 | | | 12,60 | | | 8,30 | | | 11,30 | | | 12,50 | | | 7,70 | | | 10,50 | | | 12,00 | | | 7,30 | | | 10,10 | | | 11,60 | | | 7,10 | | | 9,90 | | | | |
| | | | | | | | | | | 7,00 | | | 9,80 | | | 11,20 | | | 7,40 | | | 10,40 | | | 11,60 | | | 7,30 | | | 10,30 | | | 11,50 | | | 6,70 | | | 9,50 | | | 11,00 | | | 6,30 | | | 9,10 | | | 10,60 | | | 6,10 | | | 8,90 | | | | |
| | | | | | | | | | | 7,00 | | | 9,80 | | | 11,20 | | | 7,40 | | | 10,40 | | | 11,60 | | | 7,30 | | | 10,30 | | | 11,50 | | | 6,70 | | | 9,50 | | | 11,00 | | | 6,30 | | | 9,10 | | | 10,60 | | | 6,10 | | | 8,90 | | | | |
| | | | | | | | | | | 55,2 | | | 43,8 | | | 39,6 | | | 54,5 | | | 43,2 | | | 39,0 | | | 56,2 | | | 44,4 | | | 39,9 | | | 58,0 | | | 45,3 | | | 40,8 | | | 60,7 | | | 47,7 | | | 42,6 | | | 33,1 | | | 26,1 | | | | |
| | | | | | | | | | | 02:08 | | | 01:32 | | | 01:10 | | | 02:04 | | | 01:28 | | | 01:02 | | | 02:13 | | | 01:32 | | | 01:06 | | | 02:24 | | | 01:36 | | | 01:08 | | | 02:41 | | | 01:46 | | | 01:14 | | | 02:57 | | | 01:58 | | | | |
| | | | | | | | | | | 01:27 | | | 01:06 | | | 00:57 | | | 01:25 | | | 01:04 | | | 00:55 | | | 01:29 | | | 01:06 | | | 00:55 | | | 01:35 | | | 01:08 | | | 00:55 | | | 01:42 | | | 01:14 | | | 00:57 | | | 01:52 | | | 01:19 | | | | |
| | | | | | | | | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 1x | | | 2x | | | 3x | | | 1x | | | 2x | | | 3x | | | 1x | | | 2x | | | 3x | | | 1x | | | 2x | | | 3x | | | 1x | | | 2x | | | 3x | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|---------|-------|-------|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | 07:39 | 05:51 | 04:57 | 08:03 | 06:06 | 05:12 | 08:13 | 06:15 | 05:21 | 08:27 | 06:27 | 05:33 | 08:37 | 06:36 | 05:42 | 08:44 | 06:42 | 05:48 |
| | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | 31:30 | 42:00 | 52:30 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 |
| | c) | Schwimmen | | | 200 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 27:46 | 19:29 | 14:28 | 14:01 | 10:02 | 07:31 | 14:21 | 10:12 | 07:56 | 14:37 | 10:19 | 08:59 | 14:50 | 10:33 | 08:03 | 14:50 | 10:40 | 08:07 |
| | d) | 3 km Handbike | | | 37:57 | 27:30 | 22:30 | 39:23 | 28:30 | 23:15 | 40:32 | 29:15 | 23:45 | 41:07 | 30:00 | 24:00 | 41:41 | 30:15 | 24:15 | 42:16 | 30:45 | 24:45 |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | |
| 2 Kraft | a) | Kugelstoßen | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 1,30 | 1,70 | 1,90 | 1,26 | 1,66 | 1,86 | 1,22 | 1,62 | 1,82 | 1,18 | 1,58 | 1,78 | 1,14 | 1,54 | 1,74 | 1,10 | 1,50 | 1,70 |
| | b) | Wurfball (200g) | | | 6,90 | 9,60 | 11,30 | 6,50 | 9,30 | 11,00 | 6,00 | 8,70 | 10,50 | 5,70 | 8,40 | 10,20 | 5,10 | 7,70 | 9,20 | 4,70 | 7,20 | 8,70 |
| | c) | Keulenweitwurf | | | 5,90 | 8,60 | 10,30 | 5,50 | 8,30 | 10,00 | 5,00 | 7,70 | 9,50 | 4,70 | 7,40 | 9,20 | 4,10 | 6,70 | 8,20 | 3,70 | 6,20 | 7,70 |
| d) | Volleyballweitschlag | | | 5,90 | 8,60 | 10,30 | 5,50 | 8,30 | 10,00 | 5,00 | 7,70 | 9,50 | 4,70 | 7,40 | 9,20 | 4,10 | 6,70 | 8,20 | 3,70 | 6,20 | 7,70 | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 34,5 | 26,7 | 23,7 | 35,5 | 27,3 | 24,6 | 36,2 | 28,2 | 25,5 | 37,3 | 29,1 | 26,4 | 38,6 | 30,6 | 27,3 | 40,4 | 32,1 | 28,8 |
| | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | 03:13 | 02:10 | 01:22 | 03:27 | 02:20 | 01:32 | 03:45 | 02:28 | 01:40 | 03:54 | 02:36 | 01:48 | 04:01 | 02:42 | 01:54 | 04:13 | 02:52 | 02:04 |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | 02:01 | 01:25 | 01:02 | 02:07 | 01:28 | 01:06 | 02:16 | 01:32 | 01:08 | 02:22 | 01:36 | 01:10 | 02:28 | 01:39 | 01:12 | 02:33 | 01:45 | 01:14 | |
| 4 Koordination | a) | Zielwurf | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | |
| | | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|---------------|------------------------------------|----------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|--|--------|---------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H III - Rollstuhlfahrer/in mit starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Rollstuhlfahren | 08:58 | 06:54 | 06:00 | 09:09 | 07:03 | 06:09 | 09:29 | 07:21 | 06:27 | 10:18 | 08:03 | 07:09 | | | | | | | |
| | | b) Dauerrollstuhlfahren in Minuten | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 07:35 | 05:22 | 04:15 | 07:39 | 05:29 | 04:19 | 07:39 | 05:36 | 04:30 | 07:51 | 05:43 | 04:44 | | | | | | | |
| | | d) 3 km Handbike | 42:50 | 31:30 | 25:45 | 43:42 | 32:15 | 26:30 | 44:34 | 33:15 | 27:45 | 45:26 | 34:00 | 29:00 | | | | | | | |
| e) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1,06 | 1,46 | 1,66 | 1,02 | 1,42 | 1,62 | 0,98 | 1,38 | 1,58 | 0,94 | 1,34 | 1,54 | | | | | | | |
| | | b) Wurfball (200g) | 4,10 | 4,70 | 5,60 | 3,60 | 4,40 | 5,30 | 3,10 | 3,90 | 4,80 | 2,70 | 3,30 | 4,20 | | | | | | | |
| | | c) Keulenweitwurf | 3,10 | 3,70 | 4,60 | 2,60 | 3,40 | 4,30 | 2,10 | 2,90 | 3,80 | 1,70 | 2,30 | 3,20 | | | | | | | |
| d) Volleyballweitschlag | 3,10 | 3,70 | 4,60 | 2,60 | 3,40 | 4,30 | 2,10 | 2,90 | 3,80 | 1,70 | 2,30 | 3,20 | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 42,1 | 33,6 | 30,3 | 44,9 | 36,0 | 32,7 | 48,6 | 39,3 | 36,0 | 53,5 | 43,5 | 40,2 | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen in Minuten | 04:24 | 03:02 | 02:14 | 04:31 | 03:12 | 02:24 | 04:33 | 03:16 | 02:32 | 04:36 | 03:20 | 02:40 | | | | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 02:39 | 01:49 | 01:19 | 02:45 | 01:56 | 01:25 | 02:54 | 02:02 | 01:30 | 03:05 | 02:11 | 01:39 | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H III

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--|---------------|-------------|-----------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--|-------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) | 400 m Rollstuhlfahren | | 07:10 | 05:30 | 04:41 | 07:04 | 05:19 | 04:35 | 06:45 | 05:08 | 04:24 | 06:32 | 04:52 | 04:08 | 06:19 | 04:46 | 03:57 | 06:07 | 04:30 | 03:46 | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | 4:00 | 7:00 | 10:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 18:00 | 12:00 | 18:00 | 24:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 27:00 | 36:00 | 45:00 | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 24:50 | 18:24 | 15:12 | 22:05 | 16:48 | 14:12 | 20:14 | 15:24 | 13:12 | 40:56 | 31:00 | 26:24 | 36:07 | 28:00 | 24:00 | 32:40 | 25:12 | 21:48 | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | 1 km | | | | | | | | | 1,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | 20:38 | 14:24 | 14:36 | 18:38 | 14:24 | 12:36 | 34:51 | 25:48 | 21:18 | 31:03 | 23:42 | 20:06 | 26:13 | 19:30 | 17:06 | 22:25 | 17:06 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 1,00 | 1,80 | 2,40 | 1,50 | 2,40 | 3,00 | 1,90 | 3,00 | 3,60 | 2,60 | 3,60 | 4,40 | 3,40 | 4,80 | 5,40 | 4,10 | 5,40 | 6,20 | | | | | | | | | | |
| c) | Keulenweitwurf | 0,50 | 1,30 | 1,90 | 1,00 | 1,90 | 2,50 | 1,40 | 2,50 | 3,10 | 1,60 | 2,60 | 3,40 | 2,40 | 3,80 | 4,40 | 3,10 | 4,40 | 5,20 | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | 0,50 | 1,30 | 1,90 | 1,00 | 1,90 | 2,50 | 1,40 | 2,50 | 3,10 | 1,60 | 2,60 | 3,40 | 2,40 | 3,80 | 4,40 | 3,10 | 4,40 | 5,20 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 41,4 | 32,0 | 28,4 | 38,3 | 29,7 | 25,7 | 56,9 | 45,5 | 41,0 | 54,9 | 43,2 | 38,3 | 96,3 | 76,5 | 69,8 | 91,1 | 73,4 | 67,5 | | | | | | | | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen in Minuten | 05:20 | 03:51 | 03:03 | 04:49 | 03:24 | 02:48 | 04:29 | 03:09 | 02:33 | 04:01 | 02:54 | 02:21 | 03:47 | 02:45 | 02:09 | 03:30 | 02:33 | 02:00 | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | 03:59 | 03:07 | 02:44 | 03:39 | 02:47 | 02:24 | 03:17 | 02:28 | 02:05 | 02:45 | 02:05 | 01:49 | 02:24 | 01:53 | 01:39 | 02:13 | 01:44 | 01:33 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | 1,5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--|------------------|----------------|------------------|------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|--|----------------|----------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift |
| 1 | Ausdauer | a) | 400 m Rollstuhlfahren | | 07:10 | 05:30 | 04:41 | 06:51 | 05:08 | 04:19 | 06:26 | 04:46 | 03:57 | 06:01 | 04:24 | 03:35 | 05:29 | 04:02 | 03:18 | 05:10 | 03:46 | 03:02 | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | 4:00 | 7:00 | 10:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 18:00 | 12:00 | 18:00 | 24:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 27:00 | 36:00 | 45:00 | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 100m | | | | | | | | | 200m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 24:50 | 17:36 | 14:48 | 22:05 | 16:12 | 13:36 | 19:19 | 15:12 | 12:24 | 37:16 | 27:36 | 23:24 | 33:07 | 24:36 | 21:12 | 30:22 | 23:12 | 20:00 | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Handbike | | 1 km | | | | | | | | | 1,5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:17 | 16:06 | 14:18 | 18:17 | 14:06 | 12:18 | 33:28 | 24:36 | 20:06 | 29:40 | 22:12 | 18:54 | 22:05 | 16:48 | 14:24 | 18:38 | 14:06 | 12:18 | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 39,8 | 30,6 | 27,0 | 37,3 | 28,8 | 25,7 | 53,3 | 41,9 | 37,8 | 50,2 | 40,1 | 36,5 | 88,0 | 69,3 | 63,5 | 84,4 | 66,6 | 60,8 | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | 05:17 | 03:48 | 03:00 | 04:42 | 03:18 | 02:36 | 04:08 | 02:54 | 02:15 | 03:47 | 02:42 | 02:06 | 03:33 | 02:33 | 02:00 | 03:23 | 02:27 | 01:54 | | | | | | | | | |
| | | c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | 03:43 | 02:53 | 02:30 | 03:23 | 02:33 | 02:10 | 03:07 | 02:21 | 02:00 | 02:37 | 02:00 | 01:44 | 02:08 | 01:39 | 01:28 | 01:57 | 01:30 | 01:19 | | | | | | | | | |
| 4 | Koordinativ | a) | Zielwurf | | 1,5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | |
|--|---------------|---|---------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|----------------------|--|--------|--|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | 94,2 74,3 68,9 95,7 75,6 70,2 97,8 77,4 72,0 101,4 80,1 73,8 105,6 83,7 76,5 56,9 44,6 39,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 15 20 | | | 10 15 20 | | | 10 15 20 | | | 10 15 20 | | | 10 15 20 | | | 10 15 20 | | | | | | | | | |
| | | 1x 2x 3x | | | 1x 2x 3x | | | 1x 2x 3x | | | 1x 2x 3x | | | 1x 2x 3x | | | 1x 2x 3x | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmbzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|---------------|------------------------------------|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|-----------------------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|----------------------|--|--------|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Rollstuhlfahren | 13:42 | 10:45 | 09:25 | 14:17 | 11:05 | 09:35 | 14:51 | 11:25 | 09:55 | 15:14 | 11:45 | 10:15 | 15:37 | 12:05 | 10:35 | 15:54 | 12:20 | 10:50 | | | | |
| | | b) Dauerrollstuhlfahren in Minuten | 27:00 | 36:00 | 45:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 44:42 | 31:54 | 23:39 | 22:46 | 16:30 | 12:39 | 23:30 | 16:52 | 13:06 | 24:02 | 17:09 | 13:23 | 24:34 | 17:20 | 13:28 | 25:05 | 17:42 | 13:56 | | | | |
| | | d) 3 km Handbike | 46:14 | 35:06 | 30:54 | 47:37 | 36:36 | 32:06 | 49:20 | 37:48 | 33:18 | 51:04 | 39:00 | 34:12 | 52:06 | 39:54 | 35:06 | 53:49 | 41:06 | 36:18 | | | | |
| e) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 0,66 | 0,86 | 0,86 | 0,62 | 0,82 | 0,82 | 0,58 | 0,78 | 0,78 | 0,54 | 0,74 | 0,74 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | | | | |
| | | b) Wurfball (200g) | 3,90 | 5,40 | 6,00 | 3,50 | 5,00 | 5,80 | 3,30 | 4,80 | 5,50 | 3,10 | 4,50 | 5,30 | 2,90 | 4,30 | 5,00 | 2,80 | 4,10 | 4,90 | | | | |
| | | c) Keulenweitwurf | 2,90 | 4,40 | 5,00 | 2,50 | 4,00 | 4,80 | 2,30 | 3,80 | 4,50 | 2,10 | 3,50 | 4,30 | 1,90 | 3,30 | 4,00 | 1,80 | 3,10 | 3,90 | | | | |
| d) Volleyballweitschlag | 2,90 | 4,40 | 5,00 | 2,50 | 4,00 | 4,80 | 2,30 | 3,80 | 4,50 | 2,10 | 3,50 | 4,30 | 1,90 | 3,30 | 4,00 | 1,80 | 3,10 | 3,90 | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 59,5 | 46,4 | 41,0 | 61,6 | 48,2 | 42,8 | 64,2 | 50,4 | 44,6 | 65,2 | 51,3 | 45,9 | 66,2 | 52,2 | 46,8 | 67,3 | 53,1 | 47,7 | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen in Minuten | 05:03 | 03:30 | 02:30 | 05:31 | 03:54 | 02:48 | 05:55 | 04:15 | 03:03 | 06:16 | 04:27 | 03:15 | 06:29 | 04:39 | 03:27 | 06:47 | 04:48 | 03:36 | | | | |
| c) 200 m Handbike mit fliegendem Start | 02:43 | 02:05 | 01:46 | 02:51 | 02:10 | 01:49 | 02:59 | 02:14 | 01:51 | 03:07 | 02:19 | 01:56 | 03:12 | 02:24 | 01:58 | 03:23 | 02:28 | 02:03 | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| b) Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) | 800 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | Vorname: | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | Ort: | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | Behinderungsklasse: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | |
| | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|---------------|-------|-------|-------------|-------|-------|------------------------|---|-------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|----------------------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsklasse: H IV - Rollstuhlfahrer/in mit sehr starker Einschränkung des Oberkörpers | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. | | | Silber 2 Pkt. | | | Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Rollstuhlfahren | 12:45 | 09:45 | 08:15 | 13:25 | 10:10 | 08:40 | 13:42 | 10:25 | 08:55 | 14:05 | 10:45 | 09:15 | 14:22 | 11:00 | 09:30 | 14:34 | 11:10 | 09:40 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerrollstuhlfahren in Minuten | 27:00 | 36:00 | 45:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | 18:00 | 24:00 | 30:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | 200 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 43:39 | 30:37 | 22:44 | 22:02 | 15:46 | 11:50 | 22:34 | 16:03 | 12:28 | 22:59 | 16:14 | 12:33 | 23:18 | 16:36 | 12:39 | 23:18 | 16:46 | 12:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | 3 km Handbike | 45:32 | 33:00 | 27:00 | 47:16 | 34:12 | 27:54 | 48:39 | 35:06 | 28:30 | 49:20 | 36:00 | 28:48 | 50:01 | 36:18 | 29:06 | 50:43 | 36:54 | 29:42 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 0,80 | 1,00 | 1,10 | 0,76 | 0,96 | 1,06 | 0,72 | 0,92 | 1,02 | 0,68 | 0,88 | 0,98 | 0,64 | 0,84 | 0,94 | 0,60 | 0,80 | 0,90 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Wurfball (200g) | 5,70 | 8,00 | 9,40 | 5,40 | 7,80 | 9,10 | 5,00 | 7,30 | 8,80 | 4,80 | 7,00 | 8,50 | 4,30 | 6,40 | 7,60 | 3,90 | 6,00 | 7,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) | Keulenweitwurf | 4,70 | 7,00 | 8,40 | 4,40 | 6,80 | 8,10 | 4,00 | 6,30 | 7,80 | 3,80 | 6,00 | 7,50 | 3,30 | 5,40 | 6,60 | 2,90 | 5,00 | 6,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Volleyballweitschlag | 4,70 | 7,00 | 8,40 | 4,40 | 6,80 | 8,10 | 4,00 | 6,30 | 7,80 | 3,80 | 6,00 | 7,50 | 3,30 | 5,40 | 6,60 | 2,90 | 5,00 | 6,30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Rollstuhlfahren | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 51,8 | 40,1 | 35,6 | 53,3 | 41,0 | 36,9 | 54,3 | 42,3 | 38,3 | 55,9 | 43,7 | 39,6 | 58,0 | 45,9 | 41,0 | 60,5 | 48,2 | 43,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen in Minuten | 04:49 | 03:15 | 02:03 | 05:10 | 03:30 | 02:18 | 05:38 | 03:42 | 02:30 | 05:51 | 03:54 | 02:42 | 06:02 | 04:03 | 02:51 | 06:19 | 04:18 | 03:06 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Handbike mit fliegendem Start | 02:32 | 01:46 | 01:19 | 02:40 | 01:51 | 01:23 | 02:51 | 01:56 | 01:26 | 02:59 | 02:00 | 01:28 | 03:07 | 02:05 | 01:30 | 03:12 | 02:12 | 01:33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | 2 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | Rollstuhlparcours ohne Pause | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | 1x | 2x | 3x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfausweisnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – H IV

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|--|-------|------------------------|-------|-------|-------|---------------|--|------------------------|-------|---|-------|-------|---|-------|-------|---|---|-------|---|-----|----------------------|---|--|--|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungskategorie: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) | 800 m Lauf | | 10:12 | 09:00 | 07:39 | 10:03 | 08:42 | 07:30 | 09:36 | 08:24 | 07:12 | 09:18 | 07:57 | 06:45 | 09:00 | 07:48 | 06:27 | 08:42 | 07:21 | 06:09 | | | | | | | | | |
| | | b) | Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich) | | 05:36 | 08:24 | 11:54 | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 10:30 | 14:00 | 21:00 | 14:00 | 21:00 | 28:00 | 21:00 | 28:00 | 35:00 | 31:30 | 42:00 | 52:30 | | | | | | | | | |
| | | c) | Schwimmen | | 200 m | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) | Radfahren | | 2,5 km | | | | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) | Kegeln - Asphalt | | 133 | 148 | 162 | 144 | 160 | 176 | 155 | 173 | 190 | 167 | 185 | 204 | 204 | 178 | 198 | 217 | 189 | 210 | 231 | | | | | | | | |
| | | f) | Kegeln - Bohle | | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 360 | 400 | 440 | | | | | | | | | |
| | | g) | Kegeln - Bowling | | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | 252 | 280 | 308 | 266 | 295 | 325 | 279 | 310 | 341 | 293 | 325 | 358 | | | | | | | | | |
| | | h) | Kegeln - Schere | | 230 | 255 | 281 | 243 | 270 | 297 | 257 | 285 | 314 | 270 | 300 | 330 | 284 | 315 | 347 | 297 | 330 | 363 | | | | | | | | | |
| i) | Dauerschwimmen in Minuten | | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) | Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | Kugelstoßen | | 2 kg | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Standweitsprung | | 0,63 | 0,75 | 0,84 | 0,69 | 0,78 | 0,90 | 0,78 | 0,87 | 0,99 | 0,84 | 0,96 | 1,08 | 0,93 | 1,02 | 1,14 | 0,99 | 1,08 | 1,20 | | | | | | | | | | | |
| d) | Medizinball (1 kg) | | 3,00 | 3,30 | 3,75 | 3,25 | 3,55 | 4,00 | 3,50 | 3,80 | 4,25 | 3,75 | 4,05 | 4,50 | 4,00 | 4,30 | 4,75 | 4,25 | 4,55 | 5,00 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) | Laufen | | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) | 25 m Schwimmen | | 65,1 | 53,9 | 42,7 | 58,8 | 47,6 | 39,2 | 54,6 | 44,1 | 35,7 | 49,0 | 40,6 | 32,9 | 46,2 | 38,5 | 30,1 | 42,7 | 35,7 | 28,0 | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | 57,4 | 50,4 | 43,4 | 51,8 | 44,8 | 37,8 | 43,4 | 37,8 | 32,9 | 37,8 | 34,3 | 30,1 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | 0,48 | 0,54 | 0,60 | 0,54 | 0,60 | 0,66 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | | | | | | | | | | |
| | | b) | Weitsprung | | 0,98 | 1,16 | 1,34 | 1,18 | 1,36 | 1,54 | 1,38 | 1,56 | 1,74 | 1,68 | 1,86 | 2,04 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 2,04 | 2,22 | 2,40 | | | | | | | | | |
| | | c) | Zielwurf | | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - männlich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|------------------------|-------|-------|-------|---------------|-------|------------------------|--|-------|-------|---|-------|-------|---|-------|-------|---|---|-------|---|-------|-------|---|--|--|---------------------|--|--------|--|
| Name: | | | | | | | | | | Vorname: | | | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | | | | | | | | | |
| Strasse: | | | | | | | | | | Ort: | | | | | | | | | | PLZ: | | | | | | | | | | | |
| Telefon: | | | | | | | | | | Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: | | | | | | | | | | Nachweis über (bitte O ankreuzen): | | | | | | | | | | Behinderungsstufe: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | |
| | | | | | | | | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Bronze 1 Pkt. Silber 2 Pkt. Gold 3 Pkt. | | | Datum, Unterschrift | | | |
| | | | | | | | | | | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 800 m Lauf | 10:12 | 09:00 | 07:39 | 09:45 | 08:24 | 07:03 | 09:09 | 07:48 | 06:27 | 08:33 | 07:12 | 05:51 | 07:48 | 06:36 | 05:24 | 07:21 | 06:09 | 04:57 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich) | 07:00 | 10:30 | 14:00 | 08:24 | 11:54 | 16:06 | 11:54 | 17:30 | 24:30 | 17:30 | 24:30 | 31:30 | 24:30 | 31:30 | 42:00 | 38:30 | 49:00 | 63:00 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12:36 | 10:16 | 08:38 | 11:12 | 09:27 | 07:56 | 09:48 | 08:52 | 07:14 | 18:54 | 16:06 | 13:39 | 16:48 | 14:21 | 12:22 | 15:24 | 13:32 | 11:40 | | | | | | | | | | | |
| | | d) Radfahren | 2,5 km | | | | | | 5 km | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 191 | 213 | 234 | 203 | 225 | 248 | 214 | 238 | 261 | 225 | 250 | 275 | 236 | 263 | 289 | 248 | 275 | 303 | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 360 | 400 | 440 | 374 | 415 | 457 | 387 | 430 | 473 | 401 | 445 | 490 | 414 | 460 | 506 | 428 | 475 | 523 | | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | 329 | 365 | 402 | 342 | 380 | 418 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 293 | 325 | 358 | 306 | 340 | 374 | 320 | 355 | 391 | 333 | 370 | 407 | 347 | 385 | 424 | 360 | 400 | 440 | | | | | | | | | | | |
| | | i) Dauerschwimmen in Minuten | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 7,20 | 9,00 | 10,20 | 10,20 | 12,00 | 13,80 | 12,60 | 15,00 | 16,80 | 15,60 | 18,00 | 19,80 | 18,00 | 20,40 | 22,20 | 20,40 | 22,80 | 25,20 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | | | | | | | 3 kg | | | | | | 4 kg | | | | | | 5 kg | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 3,75 | 4,05 | 4,35 | 4,20 | 4,50 | 4,80 | 4,50 | 4,80 | 5,10 | | | | | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,69 | 0,81 | 0,90 | 0,78 | 0,90 | 0,99 | 0,90 | 1,02 | 1,11 | 1,02 | 1,14 | 1,23 | 1,14 | 1,23 | 1,35 | 1,23 | 1,32 | 1,44 | | | | | | | | | | | | | |
| d) Medizinball (1 kg) | 4,65 | 5,10 | 5,55 | 4,90 | 5,35 | 5,80 | 5,15 | 5,60 | 6,05 | 5,40 | 5,85 | 6,30 | 5,65 | 6,10 | 6,55 | 5,90 | 6,35 | 6,80 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,8 | 9,5 | 8,4 | 10,1 | 9,0 | 8,0 | 14,4 | 13,0 | 11,8 | 13,6 | 12,5 | 11,3 | 23,8 | 21,6 | 19,7 | 22,8 | 20,7 | 18,9 | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 64,4 | 53,2 | 42,0 | 57,4 | 46,2 | 36,4 | 50,4 | 40,6 | 31,5 | 46,2 | 37,8 | 29,4 | 43,4 | 35,7 | 28,0 | 41,3 | 34,3 | 26,6 | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | 53,2 | 46,2 | 39,2 | 49,0 | 42,7 | 36,4 | 41,3 | 36,4 | 31,5 | 33,6 | 30,1 | 26,6 | 30,8 | 27,3 | 23,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | | | | | | | 0,51 | 0,57 | 0,63 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,66 | 0,72 | 0,78 | 0,72 | 0,78 | 0,84 | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,16 | 1,34 | 1,52 | 1,36 | 1,54 | 1,72 | 1,56 | 1,74 | 1,92 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 2,28 | 2,46 | 2,64 | 2,58 | 2,76 | 2,94 | | | | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| d) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 9 | 11 | 14 | 13 | 16 | 20 | 20 | 23 | 27 | 11,70 | 14,40 | 16,50 | 14,10 | 16,80 | 19,20 | 16,50 | 19,20 | 21,90 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend m – I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------------|------------------|--|----------------|----------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|------------------|----------------|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 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. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 16:52 | 15:15 | 13:38 | 16:28 | 14:51 | 13:14 | 16:44 | 15:07 | 13:30 | 17:25 | 15:48 | 14:10 | 17:49 | 16:12 | 14:35 | 18:30 | 16:44 | 14:59 | | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 33:36 | 29:38 | 25:47 | 33:01 | 29:10 | 25:12 | 35:42 | 29:31 | 26:08 | 40:22 | 33:08 | 27:18 | 44:48 | 35:49 | 28:28 | 47:36 | 38:44 | 29:52 | | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | 51:26 | 48:50 | 45:53 | 49:13 | 46:37 | 44:02 | 49:35 | 46:59 | 44:24 | 49:57 | 47:22 | 44:42 | 51:48 | 48:06 | 44:57 | 54:01 | 49:35 | 45:08 | | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 36:14 | 32:46 | 29:18 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 35:17 | 31:49 | 28:21 | 35:55 | 32:27 | 28:40 | 37:48 | 33:23 | 29:37 | 40:19 | 34:58 | 31:11 | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 268 | 298 | 327 | 268 | 298 | 327 | 257 | 285 | 314 | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | | | | | | | | | | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 4,50 | 4,80 | 5,25 | 4,50 | 4,80 | 5,25 | 4,20 | 4,65 | 5,10 | 3,90 | 4,50 | 5,10 | 3,60 | 4,35 | 4,95 | 3,15 | 4,05 | 4,95 | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 4,55 | 4,90 | 5,25 | 4,55 | 4,90 | 5,25 | 4,55 | 4,90 | 5,25 | 4,38 | 4,73 | 5,08 | 4,20 | 4,55 | 4,90 | 3,85 | 4,20 | 4,55 | | | | | | | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,99 | 1,11 | 1,23 | 0,96 | 1,08 | 1,20 | 0,90 | 1,02 | 1,17 | 0,81 | 0,96 | 1,11 | 0,75 | 0,90 | 1,08 | 0,69 | 0,84 | 0,99 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | |
| | | | 25,5 | 23,1 | 21,4 | 25,9 | 23,5 | 21,8 | 26,5 | 24,1 | 22,4 | 27,4 | 24,9 | 23,0 | 28,6 | 26,0 | 23,8 | 15,4 | 13,9 | 12,3 | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 41,3 | 33,6 | 25,9 | 40,6 | 33,6 | 25,9 | 42,0 | 35,0 | 27,3 | 45,5 | 37,1 | 29,4 | 50,4 | 40,6 | 30,8 | 56,0 | 44,1 | 32,9 | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 33,6 | 30,8 | 27,3 | 34,3 | 30,8 | 27,3 | 35,0 | 31,5 | 28,0 | 36,4 | 32,9 | 30,1 | 38,5 | 34,3 | 30,8 | 40,6 | 35,7 | 31,5 | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,66 | 0,72 | 0,78 | 0,66 | 0,72 | 0,78 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | 0,60 | 0,66 | 0,72 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,54 | 0,60 | 0,66 | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 2,04 | 2,22 | 2,40 | 2,04 | 2,22 | 2,40 | 1,98 | 2,16 | 2,34 | 1,92 | 2,10 | 2,28 | 1,86 | 2,04 | 2,22 | 1,80 | 1,98 | 2,16 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | |
| d) Schleuderball (1 kg) | 14,10 | 15,90 | 17,40 | 14,40 | 16,20 | 17,70 | 14,40 | 16,20 | 17,70 | 13,20 | 15,00 | 16,50 | 12,60 | 14,40 | 15,90 | 11,70 | 13,50 | 15,00 | | | | | | | | | | | | |
| 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 – I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|---|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|--|--------|--|--|--|--|--|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | | | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) | 1.500 m Lauf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 800 m | | | 25:12 | | | 21:00 | | | 16:06 | | | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | |
| | 400 m | | | 25:12 | | | 21:00 | | | 16:06 | | | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | |
| | 25:12 | | | 21:00 | | | 16:06 | | | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | | | | |
| | 21:00 | | | 16:06 | | | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:06 | | | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 26:01 | | | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21:28 | | | 16:41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | 10 km Radfahren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| e) | Kegeln - Asphalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| f) | Kegeln - Bohle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g) | Kegeln - Bowling | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| h) | Kegeln - Schere | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| i) | Dauerschwimmen in Minuten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) | Medizinball (2 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Kugelstoßen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 kg | | | 3,68 | | | 4,20 | | | 4,90 | | | 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | |
| 3 kg | | | 3,68 | | | 4,20 | | | 4,90 | | | 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | |
| 3,68 | | | 4,20 | | | 4,90 | | | 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | | | 4,90 | | | 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,90 | | | 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,50 | | | 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,03 | | | 4,55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | Standweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) | Laufen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 m | | | 16,1 | | | 14,4 | | | 12,7 | | | 16,7 | | | 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | |
| | 16,1 | | | 14,4 | | | 12,7 | | | 16,7 | | | 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | | | | | |
| 14,4 | | | 12,7 | | | 16,7 | | | 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,7 | | | 16,7 | | | 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,7 | | | 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,0 | | | 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) | 25 m Schwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) | 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) | Hochsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | b) | Weitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) | Zielwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | 10 | | | | | | 15 | | | | | | 20 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | 15 | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | 15 | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) | Schleuderball (1 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | 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 - I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | |
|---|---------------|--|----------------------------|----------------------------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--|------------------|----------------------|----------------|------------------------------|--------------------------|----------------|----------------------|------------------|------------------|---------------------|--|--|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | | Punkte | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 23:05 | 20:39 | 18:14 | 24:02 | 21:36 | 19:10 | 25:07 | 22:41 | 20:15 | 26:20 | 23:54 | 21:28 | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14:21 | 11:40 | 09:06 | 14:35 | 11:54 | 09:27 | 14:49 | 12:15 | 09:55 | 15:03 | 12:29 | 10:16 | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | 68:27 | 60:19 | 55:08 | 72:53 | 63:05 | 57:21 | 76:58 | 66:51 | 60:41 | 81:39 | 71:02 | 64:23 | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 51:21 | 44:25 | 39:41 | 53:14 | 47:15 | 41:16 | 56:23 | 50:24 | 43:28 | 58:35 | 52:17 | 45:41 | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 178 | 198 | 217 | 167 | 185 | 204 | 155 | 173 | 190 | 144 | 160 | 176 | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | 221 | 245 | 270 | | | | | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 266 | 295 | 325 | 252 | 280 | 308 | 239 | 265 | 292 | 225 | 250 | 275 | | | | | | | | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 1,95 | 2,85 | 3,90 | 1,80 | 2,85 | 3,75 | 1,80 | 2,70 | 3,60 | 1,65 | 2,55 | 3,30 | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 2,98 | 3,68 | 4,38 | 2,80 | 3,50 | 4,03 | 2,63 | 3,15 | 3,85 | 2,28 | 2,98 | 3,50 | | | | | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,54 | 0,69 | 0,81 | 0,54 | 0,66 | 0,78 | 0,51 | 0,63 | 0,75 | 0,48 | 0,60 | 0,72 | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 18,9 | 17,2 | 15,5 | 20,0 | 18,3 | 16,8 | 21,7 | 20,0 | 18,5 | 23,9 | 22,3 | 20,7 | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 85,4 | 70,0 | 53,2 | 88,9 | 72,8 | 56,0 | 91,7 | 74,9 | 58,1 | 93,1 | 76,3 | 59,5 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 54,6 | 46,2 | 38,5 | 56,7 | 48,3 | 39,9 | 58,8 | 50,4 | 42,0 | 62,3 | 53,2 | 44,1 | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,39 | 0,45 | 0,51 | 0,39 | 0,45 | 0,51 | 0,36 | 0,42 | 0,48 | 0,33 | 0,36 | 0,39 | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 1,08 | 1,32 | 1,56 | 0,96 | 1,20 | 1,44 | 0,78 | 1,02 | 1,26 | 0,66 | 0,90 | 1,14 | | | | | | | | |
| | | c) Zielwurf | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| d) Schleuderball (1 kg) | 7,20 | 9,30 | 11,10 | 6,60 | 8,70 | 10,50 | 5,70 | 7,80 | 9,60 | 4,50 | 6,60 | 8,40 | | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | Prüfungsnummer: | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | | | 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 - I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|---------|---------------|-------|------------------------|-------------|-------|-------|---------------|--|--|----------------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|--------|---------------|--|--|-------------|--|--|---------------------|--|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | | | | | 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) 1.500 m Lauf | 14:27 | 12:50 | 11:12 | 14:02 | 12:25 | 10:48 | 14:19 | 12:41 | 11:04 | 14:59 | 13:22 | 11:45 | 16:04 | 14:02 | 12:09 | 17:01 | 14:59 | 12:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Schwimmen | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 31:37 | 27:46 | 23:48 | 31:02 | 27:18 | 22:59 | 32:26 | 28:00 | 23:48 | 36:03 | 30:06 | 25:12 | 40:22 | 33:36 | 26:57 | 45:23 | 36:59 | 28:35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | 43:17 | 40:20 | 37:22 | 42:11 | 39:13 | 36:16 | 43:17 | 40:20 | 37:22 | 46:15 | 42:11 | 37:44 | 48:06 | 43:17 | 39:35 | 48:50 | 44:46 | 39:58 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 29:37 | 26:47 | 24:15 | 29:18 | 26:28 | 23:37 | 31:30 | 28:02 | 24:34 | 33:42 | 29:37 | 25:31 | 36:32 | 31:30 | 26:09 | 39:41 | 32:46 | 27:24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 326 | 363 | 399 | 326 | 363 | 399 | 315 | 350 | 385 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 518 | 575 | 633 | 518 | 575 | 633 | 581 | 645 | 710 | 504 | 560 | 616 | 504 | 560 | 616 | 491 | 545 | 600 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 446 | 495 | 545 | 446 | 495 | 545 | 509 | 565 | 622 | 432 | 480 | 528 | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 513 | 570 | 627 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 6,15 | 6,60 | 7,05 | 6,15 | 6,75 | 7,20 | 5,85 | 6,45 | 7,05 | 5,40 | 6,15 | 6,90 | 4,95 | 5,85 | 6,75 | 4,65 | 5,55 | 6,45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 6 kg | | | | | | | | | 7,26 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,43 | 5,78 | 6,13 | 5,43 | 5,95 | 6,30 | 5,25 | 5,78 | 6,13 | 4,90 | 5,43 | 5,78 | 4,73 | 5,08 | 5,60 | 4,38 | 4,90 | 5,43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) Standweitsprung | 1,26 | 1,38 | 1,50 | 1,26 | 1,38 | 1,50 | 1,23 | 1,35 | 1,47 | 1,11 | 1,26 | 1,41 | 0,99 | 1,17 | 1,35 | 0,93 | 1,11 | 1,29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 22,4 | 20,4 | 18,5 | 22,1 | 20,2 | 18,2 | 22,8 | 20,7 | 18,6 | 23,5 | 21,1 | 19,0 | 24,6 | 22,3 | 19,9 | 13,4 | 12,2 | 10,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 39,2 | 32,2 | 24,5 | 37,8 | 30,8 | 21,7 | 40,6 | 32,2 | 23,1 | 44,1 | 33,6 | 23,8 | 49,0 | 37,1 | 25,9 | 53,9 | 41,3 | 26,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 28,7 | 25,2 | 21,7 | 28,0 | 24,5 | 21,0 | 29,4 | 25,2 | 21,0 | 31,5 | 25,9 | 21,0 | 33,6 | 28,0 | 21,7 | 37,1 | 30,1 | 23,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,81 | 0,87 | 0,93 | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,78 | 0,84 | 0,90 | 0,75 | 0,81 | 0,87 | 0,72 | 0,78 | 0,84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | b) Weitsprung | 2,70 | 2,88 | 3,06 | 2,64 | 2,82 | 3,00 | 2,58 | 2,76 | 2,94 | 2,52 | 2,70 | 2,88 | 2,46 | 2,64 | 2,82 | 2,34 | 2,58 | 2,76 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| d) Schleuderball (1 kg) | 18,90 | 21,60 | 24,30 | 19,80 | 22,80 | 25,20 | 19,50 | 22,50 | 24,90 | 18,00 | 21,00 | 24,00 | 17,10 | 20,10 | 23,10 | 16,80 | 19,80 | 22,80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 - I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|---|---------------|--|------------------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------|-------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|--|--------|--|--|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 45-49 | | | 50-54 | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | Erzielte Leistungen | | Punkte | | |
| | | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | | | |
| 1 | Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 17:57 | 15:48 | 13:22 | 18:54 | 16:28 | 14:02 | 19:18 | 16:52 | 14:27 | 19:51 | 17:25 | 14:59 | 20:15 | 17:49 | 15:23 | 20:31 | 18:05 | 15:40 | | | | |
| | | b) Schwimmen | 800 m | | | 400 m | | | 400 m | | | 400 m | | | 400 m | | | 400 m | | | | | | |
| | | | 48:18 | 38:58 | 28:56 | 24:23 | 20:04 | 15:03 | 24:58 | 20:25 | 15:52 | 25:26 | 20:39 | 15:59 | 25:47 | 21:07 | 16:06 | 25:47 | 21:21 | 16:13 | | | | |
| | | c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | 50:41 | 46:15 | 40:42 | 52:32 | 47:22 | 42:33 | 54:01 | 48:06 | 43:40 | 56:03 | 49:57 | 44:46 | 57:51 | 51:26 | 45:53 | 60:19 | 53:17 | 48:06 | | | | |
| | | d) 10 km Radfahren | 41:35 | 34:39 | 28:21 | 43:09 | 35:55 | 29:18 | 44:25 | 36:51 | 29:56 | 45:03 | 37:48 | 30:14 | 45:41 | 38:07 | 30:33 | 46:18 | 38:45 | 31:11 | | | | |
| | | e) Kegeln - Asphalt | 304 | 338 | 371 | 293 | 325 | 358 | 281 | 313 | 344 | 270 | 300 | 330 | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | | | | |
| | | f) Kegeln - Bohle | 477 | 530 | 583 | 464 | 515 | 567 | 450 | 500 | 550 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | 410 | 455 | 501 | | | | |
| | | g) Kegeln - Bowling | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | | | | |
| | | h) Kegeln - Schere | 410 | 455 | 501 | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | 342 | 380 | 418 | | | | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | |
| 2 | Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 4,20 | 5,25 | 6,30 | 3,90 | 5,10 | 6,15 | 3,60 | 4,95 | 6,00 | 3,45 | 4,65 | 5,85 | 3,15 | 4,35 | 5,55 | 3,00 | 4,20 | 5,40 | | | | |
| | | b) Kugelstoßen | 7,26 kg | | | 6 kg | | | 6 kg | | | 5 kg | | | 4 kg | | | | | | | | | |
| | | | 4,20 | 4,73 | 5,25 | 4,38 | 4,90 | 5,60 | 4,20 | 4,73 | 5,25 | 4,20 | 4,90 | 5,60 | 4,03 | 4,73 | 5,25 | 4,20 | 4,73 | 5,43 | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,87 | 1,05 | 1,23 | 0,84 | 1,02 | 1,20 | 0,81 | 0,99 | 1,17 | 0,78 | 0,96 | 1,14 | 0,78 | 0,96 | 1,14 | 0,75 | 0,93 | 1,11 | | | | | | |
| 3 | Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14,0 | 12,5 | 11,1 | 14,4 | 12,7 | 11,5 | 14,7 | 13,2 | 11,9 | 15,1 | 13,6 | 12,3 | 15,7 | 14,3 | 12,7 | 16,4 | 15,0 | 13,4 | | | | |
| | | b) 25 m Schwimmen | 58,8 | 45,5 | 28,7 | 63,0 | 49,0 | 32,2 | 68,6 | 51,8 | 35,0 | 71,4 | 54,6 | 37,8 | 73,5 | 56,7 | 39,9 | 77,0 | 60,2 | 43,4 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 39,9 | 32,2 | 23,8 | 42,0 | 33,6 | 25,2 | 44,8 | 35,0 | 25,9 | 46,9 | 36,4 | 26,6 | 49,0 | 37,8 | 27,3 | 50,4 | 39,9 | 28,0 | | | | | | |
| 4 | Koordination | a) Hochsprung | 0,69 | 0,75 | 0,81 | 0,63 | 0,69 | 0,75 | 0,60 | 0,66 | 0,72 | 0,57 | 0,63 | 0,69 | 0,51 | 0,60 | 0,66 | 0,48 | 0,57 | 0,63 | | | | |
| | | b) Weitsprung | 2,22 | 2,46 | 2,70 | 2,16 | 2,40 | 2,64 | 2,04 | 2,28 | 2,52 | 1,92 | 2,16 | 2,40 | 1,74 | 1,98 | 2,22 | 1,62 | 1,86 | 2,10 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| d) Schleuderball (1 kg) | 16,20 | 19,20 | 22,50 | 15,30 | 18,60 | 21,90 | 14,10 | 17,40 | 21,00 | 13,50 | 16,80 | 20,40 | 12,00 | 15,30 | 18,30 | 11,10 | 14,40 | 17,40 | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | 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 - I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|---|--|----------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------------|---------------|-------------|---------------------|------------------|--|
| 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: I - Geistige Behinderung | | | | | | | | | | | |
| | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | Jahr der Prüfung | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | | | | |
| | | | | | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | | | | | Erzielte Leistungen | | | Punkte | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Datum, Unterschrift | | |
| 1 Ausdauer | a) 1.500 m Lauf | 21:04 | 18:38 | 16:12 | 21:28 | 19:02 | 16:36 | 22:16 | 19:51 | 17:25 | 24:10 | 21:44 | 19:18 | | | | | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 13:11 | 10:44 | 08:31 | 13:18 | 10:58 | 08:38 | 13:18 | 11:12 | 08:59 | 13:39 | 11:26 | 09:27 | | | | | | | | |
| | c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | 63:46 | 56:03 | 53:17 | 67:43 | 59:01 | 53:17 | 71:02 | 62:21 | 55:52 | 76:02 | 66:06 | 59:12 | | | | | | | | |
| | d) 10 km Radfahren | 46:56 | 39:41 | 32:27 | 47:53 | 40:38 | 33:23 | 48:50 | 41:54 | 34:58 | 49:46 | 42:50 | 36:32 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Asphalt | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | 214 | 238 | 261 | 203 | 225 | 248 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bohle | 396 | 440 | 484 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Bowling | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | | | | | | | | |
| | h) Kegeln - Schere | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | | | | | | | | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (2 kg) | 2,70 | 3,90 | 5,10 | 2,55 | 3,75 | 4,95 | 2,40 | 3,60 | 4,80 | 2,10 | 3,30 | 4,50 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4,03 | 4,55 | 5,25 | 3,85 | 4,38 | 5,08 | 3,50 | 4,20 | 4,73 | 3,15 | 3,68 | 4,38 | | | | | | | | |
| c) Standweitsprung | 0,72 | 0,90 | 1,08 | 0,69 | 0,87 | 1,05 | 0,60 | 0,78 | 0,96 | 0,54 | 0,72 | 0,90 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,1 | 15,7 | 14,1 | 18,2 | 16,8 | 15,3 | 19,7 | 18,3 | 16,8 | 21,7 | 20,3 | 18,8 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 80,5 | 63,7 | 46,9 | 82,6 | 67,2 | 50,4 | 83,3 | 68,6 | 53,2 | 84,0 | 70,0 | 56,0 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 52,5 | 41,3 | 30,1 | 54,6 | 44,1 | 32,2 | 57,4 | 46,2 | 34,3 | 60,9 | 49,7 | 37,8 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Hochsprung | 0,45 | 0,54 | 0,60 | 0,45 | 0,51 | 0,57 | 0,42 | 0,48 | 0,54 | 0,39 | 0,45 | 0,51 | | | | | | | | |
| | b) Weitsprung | 3 m Abstand zur Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,44 | 1,74 | 1,98 | 1,26 | 1,56 | 1,86 | 1,14 | 1,44 | 1,74 | 0,96 | 1,26 | 1,56 | | | | | | | | |
| | c) Zielwurf | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| d) Schleuderball (1 kg) | 9,60 | 12,60 | 15,60 | 8,40 | 11,40 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 12,60 | 6,30 | 9,00 | 11,70 | | | | | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | 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 - I

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Kinder/Jugend - weiblich | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|---|--|----------------------|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | |
| | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Jahr der letzten Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | Schule/Verein/Einrichtung | | | |
| Übung | 6+7 | | | 8+9 | | | 10+11 | | | 12+13 | | | 14+15 | | | 16+17 | | | Erzielte Leistungen | Punkte | | | |
| | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | Bronze 1 Pkt. | Silber 2 Pkt. | Gold 3 Pkt. | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Dauerlauf | 02:24 | 03:36 | 05:06 | 03:00 | 04:30 | 06:00 | 04:30 | 06:00 | 09:00 | 06:00 | 09:00 | 12:00 | 09:00 | 12:00 | 15:00 | 13:30 | 18:00 | 22:30 | | | | |
| | b) Schwimmen | 200 m | | | | | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | |
| | c) Radfahren | 1 km | | | | | | 2 km | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 88 | 98 | 107 | 99 | 110 | 121 | 110 | 123 | 135 | 122 | 135 | 149 | 133 | 148 | 162 | 144 | 160 | 176 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 248 | 275 | 303 | 261 | 290 | 319 | 275 | 305 | 336 | 288 | 320 | 352 | 302 | 335 | 369 | 315 | 350 | 385 | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 180 | 200 | 220 | 194 | 215 | 237 | 207 | 230 | 253 | 221 | 245 | 270 | 234 | 260 | 286 | 248 | 275 | 303 | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 185 | 205 | 226 | 198 | 220 | 242 | 212 | 235 | 259 | 225 | 250 | 275 | 239 | 265 | 292 | 252 | 280 | 308 | | | | |
| | h) Dauerschwimmen in Minuten | 05:00 | 07:30 | 10:00 | 07:30 | 10:00 | 12:30 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | |
| 2 Kraft | a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g) | Schlagball (80g) | | | | | | | | | Wurfball (200g) | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,80 | 2,70 | 3,60 | 2,70 | 3,60 | 4,50 | 3,30 | 4,50 | 5,40 | 4,50 | 5,40 | 6,60 | 6,00 | 7,20 | 8,10 | 7,20 | 8,10 | 9,30 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | d) Standweitsprung | 0,32 | 0,38 | 0,42 | 0,35 | 0,39 | 0,45 | 0,39 | 0,44 | 0,50 | 0,42 | 0,48 | 0,54 | 0,47 | 0,51 | 0,57 | 0,50 | 0,54 | 0,60 | | | | |
| e) Medizinball (1 kg) | 3,00 | 3,30 | 3,75 | 3,25 | 3,55 | 4,00 | 3,50 | 3,80 | 4,25 | 3,75 | 4,05 | 4,50 | 4,00 | 4,30 | 4,75 | 4,25 | 4,55 | 5,00 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 30 m | | | | | | 50 m | | | | | | 100 m | | | | | | | | | |
| | | 12,8 | 11,4 | 10,1 | 11,8 | 10,6 | 9,1 | 17,6 | 16,2 | 14,6 | 17,0 | 15,4 | 13,6 | 29,8 | 27,2 | 24,8 | 28,2 | 26,1 | 24,0 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 74,4 | 61,6 | 48,8 | 67,2 | 54,4 | 44,8 | 62,4 | 50,4 | 40,8 | 56,0 | 46,4 | 37,6 | 52,8 | 44,0 | 34,4 | 48,8 | 40,8 | 32,0 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 65,6 | | | | | | 57,6 | | | | | | 49,6 | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,29 | 0,38 | 0,47 | 0,49 | 0,58 | 0,67 | 0,69 | 0,78 | 0,87 | 0,84 | 0,93 | 1,02 | 0,96 | 1,05 | 1,14 | 1,02 | 1,11 | 1,20 | | | | |
| | b) Zielwurf | 3 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | | | | |
| c) Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg) | Drehwurf | | | | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 11 | 11 | 12 | 14 | 5,10 | 5,85 | 6,60 | 5,85 | 6,75 | 7,65 | 6,60 | 7,50 | 8,40 | | | | | |
| Prüferin/Prüfer: | | | | | | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | | | | | | Altersklasse bitte markieren | | Nr. der Urkunde: | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | Gesamtpunktzahl | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | Bronze (4-7 Punkte) | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | Silber (8-10 Punkte) | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | Gold (11-12 Punkte) | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Kinder/Jugend w – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|---------------|--|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---|---------------|------------------------|-------------|---------------|--------------------------|----------------------|---------------------|--------|--|---------|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 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) Schwimmen | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 16:19 | 14:24 | 12:31 | 16:02 | 14:10 | 12:14 | 17:20 | 14:20 | 12:42 | 19:36 | 16:06 | 13:16 | 21:46 | 17:24 | 13:50 | 23:07 | 18:49 | 14:30 | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 49:21 | 46:52 | 44:01 | 47:13 | 44:44 | 42:15 | 47:34 | 45:05 | 42:36 | 47:56 | 45:26 | 42:54 | 49:42 | 46:09 | 43:08 | 51:50 | 47:34 | 43:19 | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 28:45 | 26:00 | 23:15 | 28:30 | 25:45 | 22:45 | 28:00 | 25:15 | 22:30 | 28:30 | 25:45 | 22:45 | 30:00 | 26:30 | 23:30 | 32:00 | 27:45 | 24:45 | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 234 | 260 | 286 | 234 | 260 | 286 | 234 | 260 | 286 | 223 | 248 | 272 | 223 | 248 | 272 | 212 | 235 | 259 | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 342 | 380 | 418 | 329 | 365 | 402 | 329 | 365 | 402 | 315 | 350 | 385 | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 4,50 | 4,80 | 5,25 | 4,50 | 4,80 | 5,25 | 4,20 | 4,65 | 5,10 | 3,90 | 4,50 | 5,10 | 3,60 | 4,35 | 4,95 | 3,15 | 4,05 | 4,95 | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,25 | 3,50 | 3,75 | 3,13 | 3,38 | 3,63 | 3,00 | 3,25 | 3,50 | 2,75 | 3,00 | 3,25 | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,53 | 5,95 | 6,38 | 5,31 | 5,74 | 6,16 | 5,10 | 5,53 | 5,95 | 4,68 | 5,10 | 5,53 | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,83 | 0,93 | 1,03 | 0,80 | 0,90 | 1,00 | 0,75 | 0,85 | 0,98 | 0,68 | 0,80 | 0,93 | 0,63 | 0,75 | 0,90 | 0,58 | 0,70 | 0,83 | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | |
| | | 27,3 | 24,8 | 23,0 | 27,8 | 25,2 | 23,4 | 28,4 | 25,8 | 24,0 | 29,4 | 26,7 | 24,6 | 30,6 | 27,9 | 25,5 | 16,5 | 14,9 | 13,2 | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 44,3 | 36,0 | 27,8 | 43,5 | 36,0 | 27,8 | 45,0 | 37,5 | 29,3 | 48,8 | 39,8 | 31,5 | 54,0 | 43,5 | 33,0 | 60,0 | 47,3 | 35,3 | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 38,4 | 35,2 | 31,2 | 39,2 | 35,2 | 31,2 | 40,0 | 36,0 | 32,0 | 41,6 | 37,6 | 34,4 | 44,0 | 39,2 | 35,2 | 46,4 | 40,8 | 36,0 | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,70 | 1,85 | 2,00 | 1,70 | 1,85 | 2,00 | 1,65 | 1,80 | 1,95 | 1,60 | 1,75 | 1,90 | 1,55 | 1,70 | 1,85 | 1,50 | 1,65 | 1,80 | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 9,40 | 10,60 | 11,60 | 9,60 | 10,80 | 11,80 | 9,60 | 10,80 | 11,80 | 8,80 | 10,00 | 11,00 | 8,40 | 9,60 | 10,60 | 7,80 | 9,00 | 10,00 | | | | |
| | 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: | | | | | | 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 – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------------|--------------------------|------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | |
| | | 24:02 | 19:43 | 14:37 | 12:14 | 10:12 | 07:49 | 12:38 | 10:26 | 08:06 | 12:55 | 10:36 | 08:16 | 13:12 | 10:43 | 08:20 | 13:29 | 10:56 | 08:37 | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 53:36 | 48:59 | 44:01 | 55:23 | 50:25 | 45:26 | 56:48 | 51:50 | 46:52 | 58:34 | 52:54 | 47:56 | 59:49 | 54:19 | 49:42 | 62:39 | 56:05 | 51:07 | | |
| | c) 5 km Radfahren | 33:30 | 29:15 | 25:45 | 34:30 | 30:30 | 26:45 | 35:45 | 31:30 | 27:45 | 37:00 | 32:30 | 28:30 | 37:45 | 33:15 | 29:15 | 39:00 | 34:15 | 30:15 | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 200 | 223 | 245 | 189 | 210 | 231 | 178 | 198 | 217 | 167 | 185 | 204 | 155 | 173 | 190 | 144 | 160 | 176 | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 297 | 330 | 363 | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | 230 | 255 | 281 | | |
| | g) Kegeln - Schere | 302 | 335 | 369 | 288 | 320 | 352 | 275 | 305 | 336 | 261 | 290 | 319 | 248 | 275 | 303 | 234 | 260 | 286 | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 2,85 | 3,90 | 4,80 | 2,55 | 3,60 | 4,65 | 2,40 | 3,45 | 4,50 | 2,25 | 3,30 | 4,35 | 2,10 | 3,15 | 4,20 | 1,95 | 3,00 | 4,05 | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,63 | 2,88 | 3,13 | 2,55 | 2,85 | 3,10 | 2,50 | 2,80 | 3,07 | 2,38 | 2,75 | 3,04 | 2,25 | 2,63 | 3,04 | 2,13 | 2,50 | 3,00 | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,46 | 4,89 | 5,31 | 4,33 | 4,85 | 5,27 | 4,25 | 4,75 | 5,22 | 4,04 | 4,68 | 5,16 | 3,83 | 4,46 | 5,16 | 3,61 | 4,25 | 5,10 | | |
| d) Standweitsprung | 0,55 | 0,68 | 0,80 | 0,50 | 0,65 | 0,78 | 0,48 | 0,60 | 0,73 | 0,48 | 0,60 | 0,73 | 0,45 | 0,58 | 0,70 | 0,45 | 0,58 | 0,68 | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17,3 | 15,5 | 13,7 | 17,9 | 16,1 | 14,3 | 18,6 | 16,8 | 14,9 | 18,9 | 17,1 | 15,3 | 19,2 | 17,4 | 15,6 | 19,5 | 17,7 | 15,9 | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 66,0 | 52,5 | 37,5 | 72,0 | 58,5 | 42,0 | 77,3 | 63,8 | 45,8 | 81,8 | 66,8 | 48,8 | 84,8 | 69,8 | 51,8 | 88,5 | 72,0 | 54,0 | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 48,8 | 43,2 | 36,8 | 51,2 | 44,8 | 37,6 | 53,6 | 46,4 | 38,4 | 56,0 | 48,0 | 40,0 | 57,6 | 49,6 | 40,8 | 60,8 | 51,2 | 42,4 | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,40 | 1,60 | 1,75 | 1,30 | 1,50 | 1,70 | 1,25 | 1,45 | 1,65 | 1,20 | 1,40 | 1,60 | 1,15 | 1,35 | 1,55 | 1,05 | 1,25 | 1,45 | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 7,40 | 8,60 | 9,60 | 6,60 | 8,00 | 9,20 | 6,20 | 7,60 | 8,80 | 5,80 | 7,20 | 8,40 | 5,40 | 6,80 | 8,00 | 5,20 | 6,60 | 7,80 | | |
| | 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: | | | | | Prüfweisnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Frauen – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter) | | | | | | Ab 2021 | | | |
|--|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|---------------------|--------|--|------------------------------------|--|----------------------|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | |
| | | | | | | | | | | | | | O GdB O Prothesen-Pass O Gutachten | | | | | | Jahr der Prüfung | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 2 0 | | | | | | 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. | | | | | | | |
| Datum, Unterschrift | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Ausdauer | a) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 06:58 | 05:40 | 04:25 | 07:05 | 05:47 | 04:35 | 07:12 | 05:57 | 04:49 | 07:19 | 06:04 | 04:59 | | | | | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 65:41 | 57:52 | 52:54 | 69:56 | 60:32 | 55:02 | 73:50 | 64:08 | 58:13 | 78:20 | 68:10 | 61:46 | | | | | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 40:45 | 35:15 | 31:30 | 42:15 | 37:30 | 32:45 | 44:45 | 40:00 | 34:30 | 46:30 | 41:30 | 36:15 | | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 133 | 148 | 162 | 122 | 135 | 149 | 110 | 123 | 135 | 99 | 110 | 121 | | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 216 | 240 | 264 | 203 | 225 | 248 | 189 | 210 | 231 | 176 | 195 | 215 | | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 221 | 245 | 270 | 207 | 230 | 253 | 194 | 215 | 237 | 180 | 200 | 220 | | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 1,95 | 2,85 | 3,90 | 1,80 | 2,85 | 3,75 | 1,80 | 2,70 | 3,60 | 1,65 | 2,55 | 3,30 | | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 2 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,13 | 2,63 | 3,13 | 2,00 | 2,50 | 2,88 | 1,88 | 2,25 | 2,75 | 1,63 | 2,13 | 2,50 | | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 3,61 | 4,46 | 5,31 | 3,40 | 4,25 | 4,89 | 3,19 | 3,83 | 4,68 | 2,76 | 3,61 | 4,25 | | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,45 | 0,58 | 0,68 | 0,45 | 0,55 | 0,65 | 0,43 | 0,53 | 0,63 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 20,3 | 18,5 | 16,7 | 21,5 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,5 | 19,8 | 25,7 | 23,9 | 22,2 | | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 91,5 | 75,0 | 57,0 | 95,3 | 78,0 | 60,0 | 98,3 | 80,3 | 62,3 | 99,8 | 81,8 | 63,8 | | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 62,4 | 52,8 | 44,0 | 64,8 | 55,2 | 45,6 | 67,2 | 57,6 | 48,0 | 71,2 | 60,8 | 50,4 | | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 0,90 | 1,10 | 1,30 | 0,80 | 1,00 | 1,20 | 0,65 | 0,85 | 1,05 | 0,55 | 0,75 | 0,95 | | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 4,80 | 6,20 | 7,40 | 4,40 | 5,80 | 7,00 | 3,80 | 5,20 | 6,40 | 3,00 | 4,40 | 5,60 | | | | | | | | | |
| | c) 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: | | 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 – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--|------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|---|------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------------|----------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15:21 | 13:29 | 11:34 | 15:04 | 13:16 | 11:10 | 15:45 | 13:36 | 11:34 | 17:31 | 14:37 | 12:14 | 19:36 | 16:19 | 13:05 | 22:03 | 17:58 | 13:53 | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 41:32 | 38:42 | 35:51 | 40:28 | 37:38 | 34:47 | 41:32 | 38:42 | 35:51 | 44:23 | 40:28 | 36:13 | 46:09 | 41:32 | 37:59 | 46:52 | 42:57 | 38:20 | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 23:30 | 21:15 | 19:15 | 23:15 | 21:00 | 18:45 | 25:00 | 22:15 | 19:30 | 26:45 | 23:30 | 20:15 | 29:00 | 25:00 | 20:45 | 31:30 | 26:00 | 21:45 | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 293 | 325 | 358 | 293 | 325 | 358 | 293 | 325 | 358 | 281 | 313 | 344 | 281 | 313 | 344 | 270 | 300 | 330 | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 473 | 525 | 578 | 473 | 525 | 578 | 581 | 645 | 710 | 459 | 510 | 561 | 459 | 510 | 561 | 446 | 495 | 545 | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 401 | 445 | 490 | 401 | 445 | 490 | 509 | 565 | 622 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 405 | 450 | 495 | 405 | 450 | 495 | 513 | 570 | 627 | 392 | 435 | 479 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 15:00 | 17:30 | 20:00 | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 6,15 | 6,60 | 7,05 | 6,15 | 6,75 | 7,20 | 5,85 | 6,45 | 7,05 | 5,40 | 6,15 | 6,90 | 4,95 | 5,85 | 6,75 | 4,65 | 5,55 | 6,45 | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,88 | 4,13 | 4,38 | 3,88 | 4,25 | 4,50 | 3,75 | 4,13 | 4,38 | 3,50 | 3,88 | 4,13 | 3,38 | 3,63 | 4,00 | 3,13 | 3,50 | 3,88 | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 6,59 | 7,01 | 7,44 | 6,59 | 7,23 | 7,65 | 6,38 | 7,01 | 7,44 | 5,95 | 6,59 | 7,01 | 5,74 | 6,16 | 6,80 | 5,31 | 5,95 | 6,59 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,03 | 1,13 | 1,23 | 0,93 | 1,05 | 1,18 | 0,83 | 0,98 | 1,13 | 0,78 | 0,93 | 1,08 | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | |
| | | 24,0 | 21,9 | 19,8 | 23,7 | 21,6 | 19,5 | 24,5 | 22,2 | 20,0 | 25,2 | 22,7 | 20,4 | 26,4 | 23,9 | 21,3 | 14,4 | 13,1 | 11,6 | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 42,0 | 34,5 | 26,3 | 40,5 | 33,0 | 23,3 | 43,5 | 34,5 | 24,8 | 47,3 | 36,0 | 25,5 | 52,5 | 39,8 | 27,8 | 57,8 | 44,3 | 28,5 | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 32,8 | 28,8 | 24,8 | 32,0 | 28,0 | 24,0 | 33,6 | 28,8 | 24,0 | 36,0 | 29,6 | 24,0 | 38,4 | 32,0 | 24,8 | 42,4 | 34,4 | 26,4 | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 2,25 | 2,40 | 2,55 | 2,20 | 2,35 | 2,50 | 2,15 | 2,30 | 2,45 | 2,10 | 2,25 | 2,40 | 2,05 | 2,20 | 2,35 | 1,95 | 2,15 | 2,30 | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 12,60 | 14,40 | 16,20 | 13,20 | 15,20 | 16,80 | 13,00 | 15,00 | 16,60 | 12,00 | 14,00 | 16,00 | 11,40 | 13,40 | 15,40 | 11,20 | 13,20 | 15,20 | | | | | |
| | 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: | | | | | Prüfungsnummer: | | | | | Altersklasse bitte markieren | | | | | Nr. der Urkunde: | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser | | | | | | | | | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | Ausgleichsbedingung: | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre) | | | | | | | | | | Ab 2021 | | | | |
|--|--|------------------------|-------------|---------------|--|-------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|------------------------|-------------|---------------------|----------------------|--|--|--|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 400 m | | | | | | 200 m | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 23:28 | 18:56 | 14:03 | 11:51 | 09:45 | 07:19 | 12:08 | 09:55 | 07:42 | 12:21 | 10:02 | 07:46 | 12:31 | 10:15 | 07:49 | 12:31 | 10:22 | 07:53 | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 48:38 | 44:23 | 39:03 | 50:25 | 45:26 | 40:50 | 51:50 | 46:09 | 41:53 | 53:47 | 47:56 | 42:57 | 55:30 | 49:21 | 44:01 | 57:52 | 51:07 | 46:09 | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 33:00 | 27:30 | 22:30 | 34:15 | 28:30 | 23:15 | 35:15 | 29:15 | 23:45 | 35:45 | 30:00 | 24:00 | 36:15 | 30:15 | 24:15 | 36:45 | 30:45 | 24:45 | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 259 | 288 | 316 | 248 | 275 | 303 | 236 | 263 | 289 | 225 | 250 | 275 | 214 | 238 | 261 | 203 | 225 | 248 | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 432 | 480 | 528 | 419 | 465 | 512 | 405 | 450 | 495 | 392 | 435 | 479 | 378 | 420 | 462 | 365 | 405 | 446 | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 360 | 400 | 440 | 347 | 385 | 424 | 333 | 370 | 407 | 320 | 355 | 391 | 306 | 340 | 374 | 293 | 325 | 358 | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 365 | 405 | 446 | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | 297 | 330 | 363 | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 15:00 | 17:30 | 20:00 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | 12:30 | 15:00 | 17:30 | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 4,20 | 5,25 | 6,30 | 3,90 | 5,10 | 6,15 | 3,60 | 4,95 | 6,00 | 3,45 | 4,65 | 5,85 | 3,15 | 4,35 | 5,55 | 3,00 | 4,20 | 5,40 | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3,00 | 3,38 | 3,75 | 2,95 | 3,35 | 3,70 | 2,90 | 3,30 | 3,65 | 3,00 | 3,50 | 4,00 | 2,95 | 3,45 | 3,95 | 2,90 | 3,35 | 3,85 | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 5,10 | 5,74 | 6,38 | 5,01 | 5,70 | 6,29 | 4,93 | 5,60 | 6,21 | 5,10 | 5,95 | 6,80 | 5,01 | 5,86 | 6,72 | 4,93 | 5,69 | 6,54 | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,73 | 0,88 | 1,03 | 0,70 | 0,85 | 1,00 | 0,68 | 0,83 | 0,98 | 0,65 | 0,80 | 0,95 | 0,65 | 0,80 | 0,95 | 0,63 | 0,78 | 0,93 | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15,0 | 13,4 | 11,9 | 15,5 | 13,7 | 12,3 | 15,8 | 14,1 | 12,8 | 16,2 | 14,6 | 13,2 | 16,8 | 15,3 | 13,7 | 17,6 | 16,1 | 14,4 | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 63,0 | 48,8 | 30,8 | 67,5 | 52,5 | 34,5 | 73,5 | 55,5 | 37,5 | 76,5 | 58,5 | 40,5 | 78,8 | 60,8 | 42,8 | 82,5 | 64,5 | 46,5 | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 45,6 | 36,8 | 27,2 | 48,0 | 38,4 | 28,8 | 51,2 | 40,0 | 29,6 | 53,6 | 41,6 | 30,4 | 56,0 | 43,2 | 31,2 | 57,6 | 45,6 | 32,0 | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,85 | 2,05 | 2,25 | 1,80 | 2,00 | 2,20 | 1,70 | 1,90 | 2,10 | 1,60 | 1,80 | 2,00 | 1,45 | 1,65 | 1,85 | 1,35 | 1,55 | 1,75 | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 10,80 | 12,80 | 15,00 | 10,20 | 12,40 | 14,60 | 9,40 | 11,60 | 14,00 | 9,00 | 11,20 | 13,60 | 8,00 | 10,20 | 12,20 | 7,40 | 9,60 | 11,60 | | | | | |
| | 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: | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 1: | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 2: | | | | |
| Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 3: | | | | |
| Variante 4: Verschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmabzeichen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gruppe 4: | | | | |
| Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Männer – J

| Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung | | | | | | | | | | Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter) | | | | | | | | | | Ab 2021 | |
|--|--|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------|------------------|------------------|----------------|--|------------------|----------------|------------------|------------------|--------------------------|---------------------|------------------|----------------|---------------------|---------|--|
| 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: J - Kleinwuchs | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 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) Schwimmen | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 06:24 | 05:13 | 04:08 | 06:28 | 05:20 | 04:12 | 06:28 | 05:26 | 04:22 | 06:38 | 05:33 | 04:35 | | | | | | | | |
| | b) 3 km Walking/Nordic Walking | 61:11 | 53:47 | 51:07 | 64:58 | 56:37 | 51:07 | 68:10 | 59:49 | 53:36 | 72:57 | 63:26 | 56:48 | | | | | | | | |
| | c) 5 km Radfahren | 37:15 | 31:30 | 25:45 | 38:00 | 32:15 | 26:30 | 38:45 | 33:15 | 27:45 | 39:30 | 34:00 | 29:00 | | | | | | | | |
| | d) Kegeln - Asphalt | 191 | 213 | 234 | 180 | 200 | 220 | 169 | 188 | 206 | 158 | 175 | 193 | | | | | | | | |
| | e) Kegeln - Bohle | 351 | 390 | 429 | 338 | 375 | 413 | 324 | 360 | 396 | 311 | 345 | 380 | | | | | | | | |
| | f) Kegeln - Bowling | 279 | 310 | 341 | 266 | 295 | 325 | 252 | 280 | 308 | 239 | 265 | 292 | | | | | | | | |
| | g) Kegeln - Schere | 284 | 315 | 347 | 270 | 300 | 330 | 257 | 285 | 314 | 243 | 270 | 297 | | | | | | | | |
| h) Dauerschwimmen in Minuten | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | | | | | | | | | |
| 2 Kraft | a) Medizinball (1 kg) | 2,70 | 3,90 | 5,10 | 2,55 | 3,75 | 4,95 | 2,40 | 3,60 | 4,80 | 2,10 | 3,30 | 4,50 | | | | | | | | |
| | b) Kugelstoßen | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2,88 | 3,25 | 3,75 | 2,75 | 3,13 | 3,63 | 2,50 | 3,00 | 3,38 | 2,25 | 2,63 | 3,13 | | | | | | | | |
| | c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen) | 4,89 | 5,53 | 6,38 | 4,68 | 5,31 | 6,16 | 4,25 | 5,10 | 5,74 | 3,83 | 4,46 | 5,31 | | | | | | | | |
| d) Standweitsprung | 0,60 | 0,75 | 0,90 | 0,58 | 0,73 | 0,88 | 0,50 | 0,65 | 0,80 | 0,45 | 0,60 | 0,75 | | | | | | | | | |
| 3 Schnelligkeit | a) Laufen | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 18,3 | 16,8 | 15,2 | 19,5 | 18,0 | 16,4 | 21,2 | 19,7 | 18,0 | 23,3 | 21,8 | 20,1 | | | | | | | | |
| | b) 25 m Schwimmen | 86,3 | 68,3 | 50,3 | 88,5 | 72,0 | 54,0 | 89,3 | 73,5 | 57,0 | 90,0 | 75,0 | 60,0 | | | | | | | | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | 60,0 | 47,2 | 34,4 | 62,4 | 50,4 | 36,8 | 65,6 | 52,8 | 39,2 | 69,6 | 56,8 | 43,2 | | | | | | | | | |
| 4 Koordination | a) Weitsprung | 1,20 | 1,45 | 1,65 | 1,05 | 1,30 | 1,55 | 0,95 | 1,20 | 1,45 | 0,80 | 1,05 | 1,30 | | | | | | | | |
| | b) Schleuderball (1 kg) | 6,40 | 8,40 | 10,40 | 5,60 | 7,60 | 9,60 | 4,80 | 6,60 | 8,40 | 4,20 | 6,00 | 7,80 | | | | | | | | |
| | c) 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: | | | | | 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 – J