

Behinderungsklasse: C I - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 20 bis 40 v.H.)**Ab 2008**

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsort: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 200 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) Hochsprung	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	0,45	0,45	0,40	1,10	1,05	1,00	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	m
	b) Standweitsprung	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,70	0,65	1,40	1,35	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	m
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																				gekonnt		
3	a) 50 m Lauf	11,0	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4	14,2	14,6	15,0	15,4	15,8	10,0	10,4	10,8	11,6	12,0	12,4	12,8	13,6	14,0	14,4	14,8	Sek.
	b) 100 m Walking	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	0:44	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	Min.
	c) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:49	0:51	0:55	0:57	0:59	1:01	1:05	1:07	1:09	1:11	1:13	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:08	1:11	1:14	1:20	1:23	1:26	1:29	1:35	1:38	1:41	1:44	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,60	5,40	5,00	4,80	4,80	4,60	4,30	4,10	3,85	3,60	3,45	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	5,50	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,00	8,60	7,80	7,40	7,40	7,00	6,60	6,20	5,80	5,40	5,00	12,30	11,80	11,30	10,30	9,80	9,30	9,30	8,80	8,30	7,80	7,30	m
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	21,00	20,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	--	--	--	--	--	--	19,50	17,00	16,00	15,00	14,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	28,00	27,00	26,00	24,00	22,50	21,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,50	5,00	4,50	4,00	--	--	--	--	--	--	--	7,50	7,00	6,50	6,00	m
f) 100 m Schwimmen	3:35	3:50	4:15	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	2:35	2:45	2:55	3:15	3:25	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:40	Min.	
5	a) 3 km Walking	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	45:30	48:00	50:30	53:00	55:30	58:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	*42:00	45:00	47:00	49:00	51:00	Min.
	b) 1.000 m Schwimmen	38:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	33:00	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	c) 500 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	29:30	31:30	--	--	--	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	Min.
	d) 20 km Radfahren	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	87:30	92:30	97:30	102:30	107:30	112:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	75:00	77:30	82:30	87:30	92:30	97:30	Min.
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	8	8	6	6	6	6	5	5	4	4	3	10	10	10	8	8	8	6	6	5	5	5	km
	f) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	130:00	130:00	Min.
	g) Kegeln Bohle	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	495	Holz
	Schere	500	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	Holz
Bowling	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	560	545	530	515	505	495	480	465	450	430	410	Pins	
Asphalt	380	368	355	343	330	318	305	293	280	268	256	445	433	420	408	395	383	370	358	345	333	321	Holz	

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: C II - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 50 bis 60 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	a) 150 m Schwimmen	9:00	9:45	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	7:30	8:15	8:45	9:45	10:15	10:45	11:15	12:15	12:45	13:15	13:45	Min.
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.
2	a) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett																							gekonnt
	b) Tauklettern aus dem Sitz	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	m hoch
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	25	24	23	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	23	22	21	19	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe
	e) Speerzielwurf (600 g) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	25	24	23									Ringe
	f) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--				23	22	21	20	18	17	16	15	Ringe
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützer	30,0	31,0	33,0	34,0	35,0	36,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	33,0	34,5	36,0	39,0	40,5	42,0	43,5	46,5	47,0	48,5	50,0	Sek.
	b) 100 m Rollstuhlfahren	0:40	0:42	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:04	0:32	0:34	0:36	0:40	0:42	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	Min.
	c) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	1x15	1x15	1x15	1x15	1x15	4x15	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	m
	d) Schedeboardfahren 2 x 15 m	20,0	21,0	23,0	24,0	25,0	26,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	17,0	18,0	19,0	21,0	22,0	23,0	24,0	26,0	27,0	28,0	29,0	Sek.
	e) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:52	0:54	0:58	1:00	1:02	1:04	1:08	1:10	1:12	1:14	1:16	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	f) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:15	1:18	1:21	1:27	1:30	1:33	1:36	1:42	1:45	1:48	1:51	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,20	5,00	4,60	4,40	4,40	4,20	3,95	3,70	3,45	3,20	3,05	6,40	6,15	5,90	5,40	5,15	4,90	4,90	4,65	4,40	4,15	3,85	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,10	7,70	6,90	6,50	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	4,50	4,10	11,20	10,70	10,20	9,20	8,70	8,20	7,70	7,20	6,70	6,20	m	
	Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	3	kg	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	19,00	18,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	--	--	--	--	--	--	17,50	15,00	14,00	13,00	12,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	26,00	25,00	24,00	22,00	20,50	19,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,00	4,50	4,00	3,50	--	--	--	--	--	--	--	7,00	6,50	6,00	5,50	m
f) 100 m Schwimmen	3:50	4:05	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	3:15	3:25	3:35	3:55	4:05	4:15	4:25	4:45	4:55	5:05	5:15	Min.	
5	a) 500 m Schwimmen	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	22:00	23:00	24:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 300 m Schwimmen	--	--	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	--	--	--	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	Min.
	c) 10 km Radfahren	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	53:30	57:30	61:30	65:30	69:30	73:30	36:00	38:30	41:00	46:00	48:30	51:00	53:30	58:30	61:00	63:30	66:00	Min.
	d) Walking in beliebiger Zeit, ohne Pause	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	km
	e) Gehen nur bei Doppelter Oberschenkel Amputation	600	600	400	400	400	400	300	300	200	200	150	800	800	800	600	600	600	500	500	400	400	400	m
	f) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.
	g) Kegeln Bohle	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	615	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	Holz
	Schere	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	320	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	Holz
Bowling	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	315	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	385	Pins	
Asphalt	350	338	325	313	300	288	275	263	250	238	226	415	403	390	378	365	353	340	328	315	303	291	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)

Behinderungsklasse: C III - Frauen und Männer - Doppelseitige Beinbehinderung (GdB 70 bis 100 v.H.)

Ab 2008

Start Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Geburtstag: _____

	Übung	Frauen											Männer											erzielte Leistungen	
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		
1	a) 100 m Schwimmen	7:30	8:15	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	5:00	5:20	5:40	6:20	6:40	7:00	7:20	8:00	8:20	8:40	9:00	Min.	
	b) Dauerschwimmen	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	Min.	
2	a) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett																						gekonnt		
	b) Tauklettern aus dem Sitz	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	m hoch	
	c) Speerzielwurf (600 g) 7 m bis zur Mitte Kreis 1)	24	23	22	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	d) Speerzielwurf (600 g) 6 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	22	21	20	19	18	17	16	15	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Ringe	
	e) Speerzielwurf (600 g) 10 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23	22	21									Ringe	
	f) Speerzielwurf (600 g) 8 m bis zur Mitte Kreis 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--				21	20	19	18	16	15	14	13	Ringe	
3	a) 100 m Rollstuhlfahren	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	0:38	0:40	0:44	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	Min.	
	b) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	4x15	4x15	4x15	3x15	3x15	3x15	3x15	2x15	2x15	2x15	2x15	m	
	c) Schedebrettfahren 2 x 15 m	22,0	23,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	31,0	32,0	33,0	34,0	18,0	19,0	20,0	22,0	23,0	24,0	25,0	27,0	28,0	29,0	30,0	Sek.	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:00	1:02	1:06	1:08	1:10	1:12	1:16	1:18	1:20	1:22	1:24	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	1:45	1:48	1:51	1:54	Min.	
4	a) Kugelstoßen	5,00	4,80	4,40	4,20	4,20	4,00	3,80	3,50	3,30	3,10	2,90	6,15	5,90	5,65	5,15	4,80	4,65	4,65	4,40	4,15	3,90	3,65	m	
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,80	7,40	6,60	6,20	6,20	5,80	5,40	5,00	4,60	4,20	3,80	10,70	10,20	9,70	8,70	8,20	7,70	7,70	7,20	6,70	6,20	5,70	m	
	c) Kugelgewicht	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	3	kg	
	d) Schleuderballweitwurf (1 kg)	17,00	16,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	7,00	6,00	--	--	--	--	--	--	--	14,50	12,00	11,00	10,00	9,00	m
	e) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23,00	22,00	21,00	19,00	17,30	16,00	--	--	--	--	--	m	
	f) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	4,75	4,25	3,75	3,25	--	--	--	--	--	--	--	6,75	6,25	5,75	5,25	m	
5	f) 100 m Schwimmen	4:00	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	3:25	3:35	3:45	4:05	4:15	4:25	4:35	4:55	5:05	5:25	5:40	Min.	
	a) 500 m Schwimmen	26:00	27:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	23:00	24:00	25:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.	
	b) 300 m Schwimmen	--	--	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00	27:30	29:00	30:30	32:00	--	--	--	19:00	20:00	21:00	22:00	23:30	24:30	25:30	26:30	Min.	
	c) 10 km Radfahren	43:30	45:30	47:30	49:30	53:30	57:30	61:30	65:30	69:30	71:30	73:30	38:00	40:30	43:00	48:00	50:30	53:00	55:30	60:30	63:00	65:30	68:00	Min.	
	d) Walking in beliebiger Zeit, ohne Pause	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	km	
	e) Gehen nur bei Doppelter Oberschenkel Amputation	500	500	400	400	400	300	300	200	200	200	150	800	800	800	600	600	600	500	500	400	400	400	m	
	f) 1.500 m Rollstuhlfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:30	9:00	9:30	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	Min.	
	g) Kegeln Bohle	510	495	480	465	450	435	420	380	365	350	335	600	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	Holz	
	Schere	440	425	410	395	380	365	350	310	295	280	275	525	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	Holz	
	Bowling	435	420	405	390	375	360	345	305	290	275	260	520	505	490	475	460	445	430	415	390	375	360	Pins	
Asphalt	310	295	280	265	250	235	220	205	190	175	160	400	393	386	370	360	345	330	315	300	287	276	Holz		

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)