

Behinderungsklasse: B I - Frauen und Männer - Einseitige Beinbehinderung (GdB 20 bis 40 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) 200 m Schwimmen	8:30	9:15	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	7:00	7:45	8:25	9:15	9:45	10:15	10:45	11:45	12:15	12:45	13:15	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	Min.
2	a) Hochsprung	0,95	0,90	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	m	
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,85	2,60	2,35	--	--	--	--	--	--	--	3,50	3,30	3,10	--	--	--	--	--	--	--	--	m	
	c) Standweitsprung	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,75	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,30	1,20	1,10	1,00	m
	d) 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	9,6	10,0	10,8	11,2	11,4	12,0	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	8,6	9,0	9,4	10,2	10,6	11,0	11,4	12,2	12,6	13,0	13,4	Sek.
	b) 100 m Walking	0:40	0:42	0:46	0:48	0:50	0:52	0:56	0:58	1:00	1:02	1:04	36,0	38,0	40,0	44,0	46,0	48,0	50,0	54,0	56,0	58,0	62,0	Sek.
	c) 400 m Walking	2:46	2:58	3:22	3:34	3:46	3:58	4:22	4:34	4:45	4:58	5:10	2:30	2:42	2:54	3:18	3:30	3:42	3:54	4:18	4:30	4:42	4:54	Min.
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	1:10	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:03	1:06	1:09	1:15	1:18	1:21	1:24	1:30	1:33	1:36	1:39	Min.
	f) 300 m Inline Skating 1)	0:56	0:56	0:57	0:57	0:58	1:00	1:03	1:05	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 500 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:43	1:45	1:49	1:51	1:52	1:54	1:55	2:01	--	--	--	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,80	5,60	5,20	5,00	5,00	4,80	4,55	4,30	4,05	3,80	3,65	7,35	7,10	6,85	6,35	6,10	5,85	5,85	5,60	5,35	5,10	4,85	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,50	9,10	8,30	7,90	7,90	7,50	7,10	6,70	6,30	5,90	5,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,50	10,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	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)	23,00	22,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	--	--	--	--	--	--	21,50	19,00	18,00	17,00	16,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30,00	29,00	28,00	26,00	24,50	23,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,00	5,50	5,00	4,50	--	--	--	--	--	--	--	8,00	7,50	7,00	6,50	m
f) 100 m Schwimmen	2:42	2:52	3:12	3:27	3:42	3:57	4:12	4:30	4:45	5:00	5:15	2:05	2:15	2:25	2:45	2:55	3:05	3:15	3:35	3:45	3:55	4:05	Min.	
5	a) 1.000 m Lauf	6:30	7:00	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00	11:30	12:00	12:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	15:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	Min.
	c) 500 m Schwimmen	--	--	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	24:00	25:30	27:00	29:30	--	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:00	24:00	Min.
	d) 1.000 m Schwimmen	36:00	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	30:00	32:00	34:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 20 km Radfahren	72:00	72:30	75:00	77:30	82:30	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	110:00	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	70:00	72:30	77:30	82:30	87:30	92:30	Min.
	f) 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
	g) 5.000 m Inline Skating 1)	18:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:30	30:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 10.000 m Inline Skating 1)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	32:00	32:30	34:00	38:00	41:30	46:30	52:00	57:00	--	--	--	Min.
	i) 5 km Walking oder Nordic Walking	61:00	61:00	61:00	61:00	61:00	63:00	63:00	63:00	63:00	67:00	75:00	58:00	58:00	58:00	58:00	60:00	62:00	63:00	63:00	63:00	67:00	75:00	Min.
	j) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	Min.
	k) Kegeln Bohle	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	660	645	630	615	600	585	570	555	540	525	510	Holz
Schere	515	500	485	470	455	440	425	410	395	380	375	585	570	555	540	525	510	495	480	465	450	435	Holz	
Bowling	510	495	480	465	450	435	420	405	390	375	360	580	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	Pins	
Asphalt	395	383	370	358	345	333	320	308	295	283	271	460	448	435	423	410	398	385	373	360	348	336	Holz	

1) Siehe Hinweis in den Bestimmungen Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen (Anhang)
 2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Behinderungsklasse: B II - Frauen und Männer - Einseitige Beinbehinderung (GdB 50 bis 60 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) 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	0,90	0,85	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,50	0,50	0,45	1,15	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	m
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,05	1,80	1,70	--	--	--	--	--	--	--	--	2,70	2,50	2,30	--	--	--	--	--	--	--	--	m
	c) Standweitsprung	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,60	2,00	1,90	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30	1,10	1,00	0,90	0,80	m
	d) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett	Darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																					gekonnt	
3	a) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	0:44	0:46	0:50	0:52	0:54	0:56	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	0:40	0:42	0:44	0:48	0:50	0:52	0:54	0:58	1:00	1:02	1:04	Min.
	b) 400 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	3:00	3:12	3:36	3:48	4:00	4:12	4:36	4:48	5:00	5:12	5:14	2:46	2:58	3:10	3:34	3:46	3:58	4:10	4:34	4:46	4:58	5:10	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	5,50	5,30	4,90	4,70	4,70	4,50	4,25	4,00	3,70	3,50	3,30	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	--	--	--	--	--	--	18,50	16,00	15,00	14,00	13,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	27,00	26,00	25,00	23,00	21,50	20,00	--	--	--	--	--	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	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	2:20	2:30	2:40	3:00	3:10	3:20	3:30	3:50	4:00	4:10	4:20	Min.	
5	a) 1.000 m Schwimmen	38:00	41:00	44:00	--	--	--	--	--	--	--	--	32:00	35:00	38:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 500 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) 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	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	72:30	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	Min.
	d) 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
	e) 10 km Wandern	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	--	--	--	--	--	--	130:00	130:00	130:00	140:00	155:00	Min.
	f) 5 km Walking oder Nordic Walking	61:00	61:00	61:00	61:00	61:00	63:00	63:00	63:00	63:00	67:00	75:00	58:00	58:00	58:00	58:00	60:00	62:00	63:00	63:00	63:00	67:00	75:00	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	344	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: B III - Frauen und Männer - Einseitige 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) 200 m Schwimmen	9:30	10:15	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	14:30	15:00	15:30	8:00	8:45	9:15	10:15	10:45	11:15	11:45	12:45	13:15	13:45	14:15	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	0,50	0,50	0,50	0,45	1,10	1,05	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,65	0,60	0,55	0,50	m
	b) Standweitsprung	1,50	1,40	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80	0,70	0,65	0,60	0,55	1,90	1,80	1,70	1,50	1,40	1,30	1,20	1,00	0,90	0,80	0,70	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) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne P. mit 2 Gehstützen	0:48	0:50	0:54	0:56	0:58	1:00	1:04	1:06	1:08	1:10	1:12	0:44	0:46	0:48	0:52	0:54	0:56	0:58	1:02	1:04	1:06	1:08	Min.
	b) Geschicklichkeitsgehen	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	4 x 15	m
	c) 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.
	d) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:15	1:18	1:21	1:27	1:30	1:33	1:36	1:42	1:46	1:48	1:50	Min.
4	a) Kugelstoßen	5,30	5,10	4,70	4,50	4,50	4,30	4,05	3,80	3,55	3,30	3,05	6,65	6,40	6,15	5,65	5,40	5,15	5,15	4,90	4,65	4,40	4,25	m
	b) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,50	8,10	7,30	6,90	6,90	6,50	6,10	5,70	5,30	4,90	4,50	11,70	11,20	10,70	9,70	9,20	8,70	8,70	8,20	7,70	7,20	6,70	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)	19,00	18,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00	8,00	--	--	--	--	--	--	15,50	12,00	12,00	11,00	10,00	m
	d) Schleuderballweitwurf (1,5 kg)	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	24,00	23,00	22,00	20,00	18,50	17,00	--	--	--	--	--	m
	e) Medizinballweitwurf (2kg)	--	--	--	--	--	--	--	5,25	4,75	4,25	3,75	--	--	--	--	--	--	--	7,25	6,75	6,25	5,75	m
f) 100 m Schwimmen	2:57	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	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) 5 km Walking	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	55:00	58:00	61:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	b) 3 km Walking	40:00	42:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	37:00	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	52:00	Min.
	c) 2 km Walking	--	--	27:00	28:30	30:00	31:00	33:00	34:30	36:00	37:30	39:00	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	d) 1.000 m Schwimmen	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	34:00	37:00	40:00	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Schwimmen	19:30	20:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30	25:00	26:00	27:00	Min.
	f) 300 m Schwimmen	--	--	16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	22:00	23:30	25:00	26:30	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	Min.
	g) 10 km Radfahren	38:30	40:30	42:30	45:30	47:30	51:30	55:30	59:30	63:30	67:30	71:30	31:00	33:00	35:00	37:00	39:00	43:00	45:00	50:00	52:00	55:00	58:00	Min.
	h) Skilanglauf in beliebiger Zeit 2)	6	6	4	4	4	4	3	3	2	2	2	8	8	8	6	6	6	5	5	4	4	4	km
	i) Kegeln Bohle	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	630	615	600	585	570	555	540	525	510	495	470	Holz
	Schere	485	470	455	440	425	410	395	380	365	350	335	555	540	525	510	495	480	465	450	435	420	405	Holz
	Bowling	480	465	450	435	420	405	390	375	360	345	330	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400	Pins
Asphalt	365	353	340	328	315	303	290	278	265	253	241	430	418	405	393	380	368	355	343	330	318	306	Holz	

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt