

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für weibliche Jugend										Ab 2014						
Name:										Vorname:					Geburtsdatum:											
Strasse:										Ort:					PLZ:											
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:					Behinderungsklasse: D I - einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)											
										v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
										20										Schule/Verein						
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			06:31	05:45	04:53	06:25	05:33	04:47	06:08	05:22	04:36	05:56	05:05	04:19	05:45	04:59	04:07	05:33	04:42	03:56				
	b)	Dauerlauf			06:48	10:12	14:27	08:30	12:45	17:00	12:45	17:00	25:30	17:00	25:30	34:00	25:30	34:00	42:30	38:15	51:00	63:45				
	c)	Schwimmen			200 m						400 m															
		11:03	09:06	07:15	10:31	08:47	06:56	09:58	08:20	06:43	19:04	16:28	13:46	17:01	15:10	13:07	15:29	13:59	11:48							
	d)	Radfahren			5 km						10 km															
					29:42	26:24	23:06	61:36	52:15	43:27	55:00	48:24	40:42	48:57	42:21	36:51	45:06	39:03	34:39							
	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)															
		5,10	7,65	11,05	7,65	10,20	12,75	9,35	12,75	15,30	13,60	16,15	19,55	17,00	20,40	22,95	20,40	22,95	27,20							
	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									
		8,5	7,6	6,7	8,1	7,2	6,3	11,8	10,8	9,8	11,1	10,3	9,5	19,0	17,3	15,6	18,0	16,6	15,2							
	b)	25 m Schwimmen			55,8	45,0	35,4	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			0,72						0,81						0,90									
					0,81	0,90	0,99	0,86	0,95	1,04	0,95	1,04	1,13													
	b)	Weitsprung			1,56	1,81	2,07	1,76	2,01	2,27	1,96	2,21	2,47	2,38	2,64	2,89	2,72	2,98	3,23	2,89	3,15	3,40				
	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	10	15	20					
d)	Schleuderball (1 kg)			15,30						18,00						20,70										
				17,55	20,70	23,85	19,80	22,95	26,10																	
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit										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: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				Gruppe 4:						
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																										

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für männliche Jugend										Ab 2014							
Name:										Vorname:					Geburtsdatum:												
Strasse:										Ort:					PLZ:												
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:					Behinderungsklasse: D I - einseitige Armbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)												
										v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein		
										20																	
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			06:31	05:45	04:53	06:14	05:22	04:30	05:51	04:59	04:07	05:28	04:36	03:44	04:59	04:13	03:16	04:25	03:33	02:47					
	b)	Dauerlauf			08:30	12:45	17:00	10:12	14:27	19:33	14:27	21:15	29:45	21:15	29:45	38:15	29:45	38:15	51:00	46:45	59:30	76:30					
	c)	Schwimmen			200 m						400 m																
		10:56	09:06	07:09	10:31	08:40	06:56	09:45	08:14	06:36	18:45	16:08	13:26	16:48	14:25	12:08	14:57	13:00	11:03								
	d)	Radfahren			5 km						10 km																
					29:09	25:51	22:33	59:24	50:03	41:15	52:15	45:06	38:30	45:06	39:36	34:06	40:09	34:39	30:15								
	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)																
		10,20	12,75	14,45	14,45	17,00	19,55	17,85	21,25	23,80	22,10	25,50	28,05	25,50	28,90	31,45	27,20	30,60	34,00								
	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			1,17	1,31	1,49	1,22	1,40	1,58	1,40	1,58	1,76	1,58	1,76	1,89	1,71	1,89	2,07	1,85	2,03	2,21						
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m						50 m						100 m										
		8,1	7,1	6,3	7,6	6,7	6,0	11,6	10,5	9,6	10,9	10,1	9,2	17,1	15,8	14,3	16,1	14,8	13,5								
	b)	25 m Schwimmen			49,8	40,2	32,4	46,2	37,2	30,6	42,0	34,8	28,8	39,6	32,4	27,0	37,2	30,6	24,6	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									0,77	0,86	0,95	0,86	0,95	1,04	0,99	1,08	1,17	1,08	1,17	1,26					
	b)	Weitsprung			1,81	2,07	2,32	2,01	2,27	2,52	2,21	2,47	2,72	2,72	2,98	3,23	3,23	3,49	3,74	3,66	3,91	4,17					
	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					
d)	Schleuderball (1 kg)									17,55	20,25	22,95	21,15	23,85	26,55	24,75	27,45	30,15									
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit										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: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				Gruppe 4:							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																											

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für weibliche Jugend										Ab 2014			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungskategorie: <b>D II - einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)</b>			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										20										Schule/Verein			
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															
		11:54	09:48	07:49	11:19	09:27	07:28	10:44	08:59	07:14	20:32	17:44	14:49	18:19	16:20	14:07	16:41	15:03	12:43				
	d) Radfahren	5 km						10 km															
					31:03	27:36	24:09	64:24	54:37	45:26	57:30	50:36	42:33	51:11	44:16	38:31	47:09	40:49	36:14				
	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	10,40	7,20	9,60	12,00	8,80	12,00	14,40	12,80	15,20	18,40	16,00	19,20	21,60	19,20	21,60	25,60				
	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	0,89	1,06	1,19	0,98	1,11	1,28	1,11	1,23	1,40	1,19	1,36	1,53	1,32	1,45	1,62	1,40	1,53	1,70					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m									
		8,9	7,9	7,0	8,5	7,6	6,6	12,3	11,3	10,2	11,7	10,8	9,9	19,9	18,2	16,4	18,8	17,4	16,0				
	b) 25 m Schwimmen	60,5	48,8	38,4	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							51,3	45,0	38,8	46,3	40,0	33,8	38,8	33,8	29,4	33,8	30,6	26,9	31,3	28,1	25,0		
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) Schleuderball (1 kg)							14,45	17,00	19,55	16,58	19,55	22,53	18,70	21,68	24,65								
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit</b>										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										<b>Ausgleichsbedingung:</b>		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: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				Gruppe 4:			
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für männliche Jugend										Ab 2014					
Name:										Vorname:					Geburtsdatum:										
Strasse:										Ort:					PLZ:										
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:					Behinderungskategorie: D II - einseitige Armbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)										
										v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					
										20										Schule/Verein					
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	03:24	04:36	03:42	02:54			
	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														
					11:47	09:48	07:42	11:19	09:20	07:28	10:30	08:52	07:07	20:11	17:23	14:28	18:05	15:31	13:04	16:06	14:00	11:54			
	d)	Radfahren			5 km						10 km														
					30:28	27:01	23:34	62:06	52:20	43:07	54:37	47:09	40:15	47:09	41:24	35:39	41:58	36:14	31:37						
	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)														
					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	25,60	28,80	32,00			
	b)	Kugelstoßen			3 kg						4 kg			5 kg											
										5,00	5,40	5,80	5,60	6,00	6,40	6,00	6,40	6,80							
c)	Standweitsprung			1,11	1,23	1,40	1,15	1,32	1,49	1,32	1,49	1,66	1,49	1,66	1,79	1,62	1,79	1,96	1,74	1,91	2,08				
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m						50 m						100 m								
					8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	12,1	11,0	10,0	11,4	10,6	9,7	17,9	16,5	15,0	16,8	15,5	14,2			
	b)	25 m Schwimmen			54,0	43,6	35,1	50,1	40,3	33,2	45,5	37,7	31,2	42,9	35,1	29,3	40,3	33,2	26,7	38,4	31,9	24,7			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start			47,5						41,3	35,0	43,8	38,1	32,5	36,9	32,5	28,1	30,0	26,9	23,8	27,5	24,4	21,3		
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)	Schleuderball (1 kg)			16,58						19,13	21,68	19,98	22,53	25,08	23,38	25,93	28,48								
Prüferin/Prüfer:				Prüfenznummer:				Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:													
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit</b>				Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum								<b>Ausgleichsbedingung:</b>				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: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze												Gruppe 4:													
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									