

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: C I - doppelseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)			
										v. H.										Jahr der Prüfung			
										20										Jahr der letzten Prüfung			
																				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) 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												
		13:36	11:12	08:56	12:56	10:48	08:32	12:16	10:16	08:16	23:28	20:16	16:56	20:56	18:40	16:08	19:04	17:12	14:32				
	c) Radfahren	5 km						10 km															
					32:56	29:17	25:37	68:19	57:57	48:11	61:00	53:41	45:08	54:17	46:58	40:52	50:01	43:19	38:26				
	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)												
		4,68	7,02	10,14	7,02	9,36	11,70	8,58	11,70	14,04	12,48	14,82	17,94	15,60	18,72	21,06	18,72	21,06	24,96				
	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	0,63	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					
e) Medizinball (1 kg)	2,85	3,24	3,83	3,35	3,74	4,33	3,85	4,24	4,83	4,35	4,74	5,33	4,85	5,24	5,83	5,35	5,74	6,33					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m			50 m			100 m															
		11,7	10,4	9,3	11,2	10,0	8,7	16,2	14,9	13,5	15,4	14,2	13,1	26,2	23,9	21,6	24,8	22,9	21,0				
	b) 25 m Schwimmen	58,1	46,9	36,9	52,5	42,5	35,0	48,8	39,4	31,9	43,8	36,3	29,4	41,3	34,4	26,9	38,1	31,9	25,0				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				63,6	55,8	48,1	57,4	49,6	41,9	48,1	41,9	36,4	41,9	38,0	33,3	38,8	34,9	31,0				
d) Gehen	30 m			50 m			100 m																
	23,5	20,9	18,6	22,3	20,0	17,4	32,5	29,9	27,0	30,7	28,4	26,1	52,5	47,9	43,2	49,6	45,8	42,1					
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) 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) Schleuderball (1 kg)										12,75	15,00	17,25	14,63	17,25	19,88	16,50	19,13	21,75				
d) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
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: C I - doppelseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)																												
										v. H.										Jahr der Prüfung																												
										20										Jahr der letzten Prüfung																												
																				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) 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																										
		13:28	11:12	08:48	12:56	10:40	08:32	12:00	10:08	08:08	23:04	19:52	16:32	20:40	17:44	14:56	18:24	16:00	13:36																													
	c) Radfahren	5 km																				10 km																										
		32:20			28:40			25:01			65:53			55:31			45:45					57:57			50:01			42:42			50:01			43:55			37:49			44:32			38:26			33:33		
	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)																												
		9,36	11,70	13,26	13,26	15,60	17,94	16,38	19,50	21,84	20,28	23,40	25,74	23,40	26,52	28,86	24,96	28,08	31,20																													
	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	0,78	0,87	0,99	0,81	0,93	1,05	0,93	1,05	1,17	1,05	1,17	1,26	1,14	1,26	1,38	1,23	1,35	1,47																														
e) Medizinball (1 kg)	5,00	5,58	6,17	5,50	6,08	6,67	6,00	6,58	7,17	6,50	7,08	7,67	7,00	7,58	8,17	7,50	8,08	8,67																														
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m																																		
		11,2	9,9	8,7	10,4	9,3	8,3	16,0	14,5	13,2	15,1	13,9	12,8	23,6	21,8	19,7	22,2	20,4	18,7																													
	b) 25 m Schwimmen	51,9	41,9	33,8	48,1	38,8	31,9	43,8	36,3	30,0	41,3	33,8	28,1	38,8	31,9	25,6	36,9	30,6	23,8																													
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	58,9			51,2			43,4			54,3			47,3			40,3			45,7			40,3			34,9			37,2			33,3			29,5			34,1			30,2			26,4				
d) Gehen	30 m						50 m						100 m																																			
	22,3	19,7	17,4	20,9	18,6	16,5	31,9	29,0	26,4	30,2	27,8	25,5	47,3	43,5	39,4	44,4	40,9	37,4																														
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) 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) Schleuderball (1 kg)	14,63			16,88			19,13			17,63			19,88			22,13			20,63			22,88			25,13																						
d) Geschicklichkeitsgehen 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:										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:					Behinderungsklasse: C II - doppelseitige Beinbehinderung (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) 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												
		15:18	12:36	10:03	14:33	12:09	09:36	13:48	11:33	09:18	26:24	22:48	19:03	23:33	21:00	18:09	21:27	19:21	16:21				
	c) Radfahren	5 km						10 km															
					35:06	31:12	27:18	72:48	61:45	51:21	65:00	57:12	48:06	57:51	50:03	43:33	53:18	46:09	40:57				
	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)												
		4,08	6,12	8,84	6,12	8,16	10,20	7,48	10,20	12,24	10,88	12,92	15,64	13,60	16,32	18,36	16,32	18,36	21,76				
	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)	2,63	3,00	3,56	3,13	3,50	4,06	3,63	4,00	4,56	4,13	4,50	5,06	4,63	5,00	5,56	5,13	5,50	6,06					
3 Schnelligkeit	a) 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				
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	67,7 59,4 51,2 61,1 52,8 44,6 51,2 44,6 38,8 44,6 40,4 35,5 41,3 37,1 33,0																					
	c) Gehen	30 m						50 m						100 m									
	24,3	21,6	19,2	23,1	20,7	18,0	33,6	30,9	27,9	31,8	29,4	27,0	54,3	49,5	44,7	51,3	47,4	43,5					
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) Schleuderball (1 kg)	12,24 14,40 16,56 14,04 16,56 19,08 15,84 18,36 20,88																					
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
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: C II - doppelseitige Beinbehinderung (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) 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												
		15:09	12:36	09:54	14:33	12:00	09:36	13:30	11:24	09:09	25:57	22:21	18:36	23:15	19:57	16:48	20:42	18:00	15:18				
	c) Radfahren	5 km						10 km															
					34:27	30:33	26:39	70:12	59:09	48:45	61:45	53:18	45:30	53:18	46:48	40:18	47:27	40:57	35:45				
	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)												
		8,16	10,20	11,56	11,56	13,60	15,64	14,28	17,00	19,04	17,68	20,40	22,44	20,40	23,12	25,16	21,76	24,48	27,20				
	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)	4,69	5,25	5,81	5,19	5,75	6,31	5,69	6,25	6,81	6,19	6,75	7,31	6,69	7,25	7,81	7,19	7,75	8,31					
3 Schnelligkeit	a) 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				
	b) 200 m Radfahren mit fliegendem Start				62,7	54,5	46,2	57,8	50,3	42,9	48,7	42,9	37,1	39,6	35,5	31,4	36,3	32,2	28,1				
	c) Gehen	30 m						50 m						100 m									
23,1		20,4	18,0	21,6	19,2	17,1	33,0	30,0	27,3	31,2	28,8	26,4	48,9	45,0	40,8	45,9	42,3	38,7					
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) Schleuderball (1 kg)										14,04	16,20	18,36	16,92	19,08	21,24	19,80	21,96	24,12				
c) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
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																							