

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										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: F I - Blinde (B1)					
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung		Schule/Verein	
										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			24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	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																				
			25:24	21:22	18:12	26:21	22:14	18:41	29:37	24:43	19:56	33:09	27:36	22:08	37:17	30:23	23:29	39:06	32:00	24:20					
	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	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03			
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			66:08	59:48	53:29	65:33	59:14	52:20	64:24	58:05	51:45	65:33	59:14	52:20	69:00	60:57	54:03	73:36	63:49	56:55			
	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 (1 kg)			7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	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			1,53	1,72	1,91	1,49	1,67	1,86	1,40	1,58	1,81	1,26	1,49	1,72	1,16	1,40	1,67	1,07	1,30	1,53				
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m												50 m								
			18,6	17,2	15,7	18,8	17,4	16,0	19,1	17,7	16,3	19,8	18,4	16,9	20,5	19,0	17,6	12,1	10,9	9,7					
	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)			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 aus dem Stand			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 aus der Absprunghöhe			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	10	15	20			
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 Schwimm-																Gruppe 4:									
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										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: F I - Blinde (B1)											
										v. H.																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein											
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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf		27:08	23:39	20:43	27:41	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																				
						40:26	33:15	24:55	20:42	17:15	13:14	21:22	17:38	13:42	21:51	17:55	13:59	22:20	18:07	14:05	22:48	18:30					14:34				
		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	85:35	78:14	70:53	87:40	80:20	72:59	89:15	81:54	74:33									
		e)	20 km Radfahren (Tandem)		77:03	67:16	59:14	79:21	70:09	61:31	82:13	72:27	63:49	85:06	74:45	65:33	86:49	76:28	67:16	89:42	78:47	69:34									
		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 (1 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		1,02	1,26	1,49	0,93	1,16	1,40	0,88	1,12	1,35	0,88	1,12	1,35	0,84	1,07	1,30	0,84	1,07	1,26											
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)		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 aus dem Stand		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 aus der Abprungfläche		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:										Prüflicenznummer:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:											
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										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: F I - Blinde (B1)			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										2 0										Schule/Verein			
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	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	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																					
		11:47	09:35	07:29	11:59	09:46	07:46	12:10	10:04	08:09	12:22	10:15	08:26										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	91:21	84:00	76:39	93:58	86:38	79:17	97:08	89:47	82:26	100:48	93:27	86:06										
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	93:44	81:04	72:27	97:11	86:15	75:19	102:55	92:00	79:21	106:57	95:27	83:22										
	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 (1 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	0,84	1,07	1,26	0,84	1,02	1,21	0,79	0,98	1,16	0,74	0,93	1,12											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		8,5	7,6	6,6	9,0	8,0	7,2	9,8	8,8	7,8	10,8	9,8	8,8										
	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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,46	0,53	0,60	0,46	0,53	0,60	0,42	0,49	0,56	0,42	0,46	0,56										
	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:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:			
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										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: F I - Blinde (B1)											
										v. H.																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein											
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.	Datum, Unterschrift
1	Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	19:04	16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	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																												
			23:57	20:30	17:26	24:49	20:30	17:15	26:21	22:14	18:07	29:37	24:43	19:56	33:09	27:36	22:08	37:17	30:23	23:29											
		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)	54:03	48:52	44:16	53:29	48:18	43:07	57:30	51:11	44:51	61:31	54:03	46:35	66:42	57:30	47:44	72:27	59:48	50:01											
		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 (1 kg)	9,74	10,45	11,16	9,50	10,45	11,16	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			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	1,95	2,14	2,33	1,95	2,14	2,33	1,91	2,09	2,28	1,72	1,95	2,19	1,53	1,81	2,09	1,44	1,72	2,00													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m													
			16,1	14,9	13,8	15,8	14,6	13,5	16,3	14,9	13,5	16,8	15,2	13,5	17,6	15,7	13,9	11,2	10,2	9,1											
		b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	19,8	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)	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 aus dem Stand	0,91	0,98	1,05	0,91	0,98	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 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	3,36	2,73	3,01	3,29											
		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:										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 Schwimm-																				Gruppe 4:											
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										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: F I - Blinde (B1)											
										v. H.																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein											
										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	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																					
				39:40	32:00	23:46	20:02	16:29	12:22	20:30	16:46	13:02	20:53	16:58	13:08	21:11	17:21	13:14	21:11	17:32	13:19										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	58:17	76:39	68:15	59:51	78:14	69:50	61:26	79:48	71:24	63:00	82:26	74:02	65:38										
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	75:54	63:15	51:45	78:47	65:33	53:29	81:04	67:16	54:37	82:13	69:00	55:12	83:22	69:34	55:46	84:32	70:43	56:55										
		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 (1 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	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	1,35	1,63	1,91	1,26	1,53	1,81	1,21	1,49	1,77	1,21	1,49	1,77	1,21	1,49	1,77	1,16	1,44	1,72												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																											
				11,8	10,6	9,4	12,0	10,8	9,7	12,2	11,0	9,9	12,4	11,2	10,1	12,7	11,6	10,3	12,9	11,8	10,6										
		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)	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 aus dem Stand	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 aus der Absprungfläche	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	2,52										
		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:										Prüflicenznummer:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:											
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										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: F I - Blinde (B1)					
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung		Schule/Verein	
										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) 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																							
		10:50	08:49	07:00	10:55	09:00	07:05	10:55	09:12	07:23	11:13	09:23	07:46												
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	85:03	76:39	68:15	88:44	80:20	71:56	91:52	83:29	75:04	94:30	86:06	77:42												
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	85:41	72:27	59:14	87:24	74:11	60:57	89:08	76:28	63:49	90:51	78:12	66:42												
	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 (1 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																				
		5,46	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	1,12	1,40	1,67	1,07	1,35	1,63	0,93	1,21	1,49	0,84	1,12	1,40													
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																							
		7,9	7,0	6,3	8,4	7,6	6,6	9,4	8,5	7,4	10,0	9,1	7,9												
	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)	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 aus dem Stand	0,53	0,63	0,70	0,53	0,60	0,67	0,49	0,56	0,63	0,49	0,56	0,63												
	b) Weitsprung aus der Absprungfläche	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:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)			
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:					
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										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:										Behinderungsstufe: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)						
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung				
										2 0										Schule/Verein						
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			24:12	22:00	19:48	24:01	21:49	19:37	24:12	21:49	19:48	24:34	22:11	19:59	25:29	22:33	20:10	26:24	23:06	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																					
		24:18	20:26	17:25	25:13	21:16	17:52	28:19	23:39	19:04	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28	37:24	30:37	23:17							
	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	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03				
	e)	20 km Radfahren (Tandem)			66:08	59:48	53:29	65:33	59:14	52:20	64:24	58:05	51:45	65:33	59:14	52:20	69:00	60:57	54:03	73:36	63:49	56:55				
	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 (1 kg)			7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	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			1,62	1,81	2,01	1,57	1,76	1,96	1,47	1,67	1,91	1,32	1,57	1,81	1,23	1,47	1,76	1,13	1,37	1,62					
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			100 m															50 m						
		17,7	16,4	15,0	18,0	16,6	15,2	18,3	16,9	15,5	18,9	17,5	16,2	19,5	18,2	16,8	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 (Tandem)			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 aus dem Stand			0,83	0,90	0,98	0,83	0,90	0,98	0,79	0,86	0,94	0,75	0,83	0,90	0,71	0,79	0,86	0,68	0,75	0,83				
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe			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)			22,80	26,13	29,45	23,28	26,60	29,93	23,28	26,60	29,93	21,38	24,70	28,03	20,43	23,75	27,08	19,00	22,33	25,65				
	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:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 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 Frauen (45-74 Jahre)										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:										Behinderungsstufe: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)											
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung									
										2 0										Schule/Verein											
										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	27:08	23:39	20:43	27:41	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																								
				38:41	31:49	23:50	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	85:35	78:14	70:53	87:40	80:20	72:59	89:15	81:54	74:33										
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	77:03	67:16	59:14	79:21	70:09	61:31	82:13	72:27	63:49	85:06	74:45	65:33	86:49	76:28	67:16	89:42	78:47	69:34										
		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 (1 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	1,08	1,32	1,57	0,98	1,23	1,47	0,93	1,18	1,42	0,93	1,18	1,42	0,88	1,13	1,37	0,88	1,13	1,32												
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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,68	0,75	0,83	0,64	0,71	0,79	0,60	0,68	0,75	0,56	0,64	0,71	0,56	0,64	0,71	0,53	0,60	0,68										
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe	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)	18,05	21,38	24,70	16,15	19,95	23,75	15,20	19,00	22,80	14,25	18,05	21,85	13,30	17,10	20,90	12,83	16,63	20,43										
		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:										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 Jahre: 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 Frauen (75 Jahre und älter)										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: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										2 0										Schule/Verein			
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	31:21	27:52	24:45	32:38	29:20	26:02	34:06	30:37	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	91:21	84:00	76:39	93:58	86:38	79:17	97:08	89:47	82:26	100:48	93:27	86:06										
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	93:44	81:04	72:27	97:11	86:15	75:19	102:55	92:00	79:21	106:57	95:27	83:22										
	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 (1 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	0,88	1,13	1,32	0,88	1,08	1,27	0,83	1,03	1,23	0,78	0,98	1,18											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		8,1	7,2	6,3	8,6	7,7	6,8	9,3	8,4	7,5	10,3	9,3	8,4										
	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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,49	0,56	0,64	0,49	0,56	0,64	0,45	0,53	0,60	0,45	0,49	0,60										
	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)	11,88	15,68	19,48	10,93	14,73	18,53	9,50	13,30	17,10	7,60	11,40	15,20										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:			
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										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: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										2 0										Schule/Verein			
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	19:04	16:52	14:40	18:31	16:19	14:07	18:53	16:41	14:29	20:32	17:47	15:35	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																					
		22:55	19:37	16:41	23:45	19:37	16:30	25:13	21:16	17:20	28:19	23:39	19:04	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 (Tandem)	54:03	48:52	44:16	53:29	48:18	43:07	57:30	51:11	44:51	61:31	54:03	46:35	66:42	57:30	47:44	72:27	59:48	50:01				
	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 (1 kg)	9,74	10,45	11,16	9,50	10,45	11,16	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			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	2,06	2,25	2,45	2,06	2,25	2,45	2,01	2,21	2,40	1,81	2,06	2,30	1,62	1,91	2,21	1,52	1,81	2,11					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
		15,3	14,2	13,1	15,1	14,0	12,9	15,5	14,2	12,9	16,1	14,5	12,9	16,8	15,0	13,2	10,7	9,8	8,7				
	b) 25 m Schwimmen	29,4	24,2	18,4	28,4	23,1	17,3	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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,98	1,05	1,13	0,98	1,05	1,16	0,98	1,05	1,13	0,98	1,05	1,13	0,94	1,01	1,09	0,90	0,98	1,05				
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	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	3,84	3,12	3,44	3,76				
	c) Schleuderball (1 kg)	29,93	32,78	35,63	31,35	34,20	37,05	30,88	33,73	36,58	28,98	31,83	34,68	27,55	30,40	33,25	27,08	29,93	32,78				
	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:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 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 Männer (45-74 Jahre)										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: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)											
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung									
										2 0										Schule/Verein											
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.	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	58:17	76:39	68:15	59:51	78:14	69:50	61:26	79:48	71:24	63:00	82:26	74:02	65:38										
		e)	20 km Radfahren (Tandem)	75:54	63:15	51:45	78:47	65:33	53:29	81:04	67:16	54:37	82:13	69:00	55:12	83:22	69:34	55:46	84:32	70:43	56:55										
		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 (1 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	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	1,42	1,72	2,01	1,32	1,62	1,91	1,27	1,57	1,86	1,27	1,57	1,86	1,27	1,57	1,86	1,23	1,52	1,81												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																											
		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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,86	0,94	1,01	0,79	0,86	0,94	0,75	0,83	0,90	0,71	0,79	0,86	0,64	0,75	0,83	0,60	0,71	0,79										
		b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe	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	2,88										
		c)	Schleuderball (1 kg)	26,13	28,98	32,30	24,70	28,03	31,35	22,80	26,60	30,40	21,85	25,65	29,45	19,48	23,28	27,08	18,05	21,85	25,65										
		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:										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 Jahre: 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 Männer (75 Jahre und älter)										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: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										2 0										Schule/Verein			
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	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	85:03	76:39	68:15	88:44	80:20	71:56	91:52	83:29	75:04	94:30	86:06	77:42										
	e) 20 km Radfahren (Tandem)	85:41	72:27	59:14	87:24	74:11	60:57	89:08	76:28	63:49	90:51	78:12	66:42										
	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 (1 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																		
		5,46	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	1,18	1,47	1,76	1,13	1,42	1,72	0,98	1,27	1,57	0,88	1,18	1,47											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		7,6	6,7	6,0	8,0	7,2	6,3	8,9	8,1	7,0	9,6	8,7	7,6										
	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 (Tandem)	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 aus dem Stand	0,56	0,68	0,75	0,56	0,64	0,71	0,53	0,60	0,68	0,53	0,60	0,68										
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	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)	15,68	19,48	23,28	13,78	17,58	21,38	11,40	15,20	19,00	9,98	13,78	17,58										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:			
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust																		
										v. H.										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein																		
										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	28:36	26:00	23:24	28:23	25:47	23:11	28:36	25:47	23:24	29:02	26:13	23:37	30:07	26:39	23:50	31:12	27:18	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																																		
				26:30	22:18	19:00	27:30	23:12	19:30	30:54	25:48	20:48	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30	40:48	33:24	25:24																	
		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	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03																	
		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 (1 kg)	7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	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	1,49	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																			
				20,3	18,7	17,2	20,5	19,0	17,4	20,9	19,3	17,8	21,6	20,0	18,5	22,3	20,8	19,2	13,2	11,9	10,6																	
		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	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)	22,80	26,13	29,45	23,28	26,60	29,93	23,28	26,60	29,93	21,38	24,70	28,03	20,43	23,75	27,08	19,00	22,33	25,65																	
		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:										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 Jahre: 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 Frauen (45-74 Jahre)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust											
										v. H.										Jahr der Prüfung											
																				Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										Schule/Verein											
										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	32:04	27:57	24:29	32:43	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			21:36			18:00			14:18			12:48			10:18												
				400 m			12:48			10:18			8:42			7:18			6:00												
		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	85:35	78:14	70:53	87:40	80:20	72:59	89:15	81:54	74:33										
		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 (1 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			4,99			5,70			6,41			7,13			7,85												
				3 kg			4,28			4,99			5,70			6,41			7,13												
		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	1,13	1,35	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	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	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)	18,05	21,38	24,70	16,15	19,95	23,75	15,20	19,00	22,80	14,25	18,05	21,85	13,30	17,10	20,90	12,83	16,63	20,43										
		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:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 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 Frauen (75 Jahre und älter)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust			
										v. H.										Jahr der Prüfung			
										2 0										Jahr der letzten Prüfung			
																				Schule/Verein			
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	32:56	29:15	38:34	34:40	30:46	40:18	36:11	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	91:21	84:00	76:39	93:58	86:38	79:17	97:08	89:47	82:26	100:48	93:27	86:06										
	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 (1 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	0,81	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	30 m																					
		9,2	8,3	7,2	9,8	8,8	7,8	10,7	9,6	8,5	11,8	10,7	9,6										
	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	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	0,48	0,52	0,64										
	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)	11,88	15,68	19,48	10,93	14,73	18,53	9,50	13,30	17,10	7,60	11,40	15,20										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
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 Jahre: 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 Männer (18-44 Jahre)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust																		
										v. H.										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein																		
										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	22:32	19:56	17:20	21:53	19:17	16:41	22:19	19:43	17:07	24:16	21:01	18:25	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																																		
				25:00	21:24	18:12	25:54	21:24	18:00	27:30	23:12	18:54	30:54	25:48	20:48	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	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 (1 kg)	9,74	10,45	11,16	9,50	10,45	11,16	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						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																			
				17,5	16,2	15,0	17,3	16,0	14,8	17,8	16,2	14,8	18,4	16,6	14,8	19,2	17,2	15,1	12,2	11,2	10,0																	
		b)	25 m Schwimmen	36,4	29,9	22,8	35,1	28,6	21,5	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	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	1,04	1,12	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	3,84	3,12	3,44	3,76																	
		c)	Schleuderball (1 kg)	29,93	32,78	35,63	31,35	34,20	37,05	30,88	33,73	36,58	28,98	31,83	34,68	27,55	30,40	33,25	27,08	29,93	32,78																	
		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:										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 Jahre: 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 Männer (45-74 Jahre)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust																		
										v. H.										Jahr der Prüfung																		
																				Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein																		
										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	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	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	58:17	76:39	68:15	59:51	78:14	69:50	61:26	79:48	71:24	63:00	82:26	74:02	65:38																	
		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 (1 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	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	1,22	1,49	1,76	1,17	1,44	1,71	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	12,8	11,5	10,2	13,1	11,8	10,6	13,3	12,0	10,8	13,6	12,2	11,0	13,8	12,6	11,3	14,0	12,8	11,5																	
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	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																	
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	2,88																	
		c)	Schleuderball (1 kg)	26,13	28,98	32,30	24,70	28,03	31,35	22,80	26,60	30,40	21,85	25,65	29,45	19,48	23,28	27,08	18,05	21,85	25,65																	
		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:										Prüfenziffernummer:										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 Jahre: 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 Männer (75 Jahre und älter)										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust							
										v. H.										Jahr der Prüfung							
										2 0										Jahr der letzten Prüfung							
																				Schule/Verein							
										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																							
				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	85:03	76:39	68:15	88:44	80:20	71:56	91:52	83:29	75:04	94:30	86:06	77:42												
		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 (1 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																				
				5,46	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	30 m																							
				8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6												
		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	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	0,56	0,64	0,72												
		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)	15,68	19,48	23,28	13,78	17,58	21,38	11,40	15,20	19,00	9,98	13,78	17,58												
		d)	Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																							
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20														
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 Jahre: 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																											