

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008	
Name:				Vorname:						Geburtstag:					
Strasse:				Ort:						PLZ:					
1. Bronze - 2. Silber - 3. Gold - 4. Gold "4" - 5. Gold "5" - 6. Gold "6" - 7. Gold "7" 8. Gold "8" - 9. Gold "9" - 10. Gold "10"															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen				Behinderungsklasse: A - allgemeine Behinderung											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung				Schule/Verein			
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0											
	Übung	weiblich						männlich						Erzielte Leistungen	
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	Datum, Unterschrift	
1	a) Schwimmen in beliebiger Zeit, ohne Pause	50	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m	
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	10:00	9:00	8:00	--	--	--	9:00	8:00	7:00	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,10	2,30	2,60	2,75	3,00	3,25	2,30	2,50	2,80	3,40	3,90	4,25	m	
	b) Hochsprung	0,65	0,75	0,85	0,85	0,90	0,95	0,70	0,80	0,90	1,05	1,10	1,20	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
3	a) 50 m Lauf	10,6	10,3	9,7	--	--	--	10,5	10,2	9,6	--	--	--	Sek.	
	b) 75 m Lauf	--	--	--	13,1	12,9	--	--	--	--	12,8	--	--	Sek.	
	c) 100 m Lauf	--	--	--	--	18,0	17,4	--	--	--	--	15,5	14,9	Sek.	
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:06	1:02	0:55	1:00	0:54	0:51	--	--	--	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:02	1:51	1:42	1:33	1:27	1:23	Min.	
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:05	1:02	0:55	0:50	0:48	0:46	1:00	0:55	0:50	--	--	--	Min.	
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:09	1:06	1:03	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	9,00	11,00	15,00	--	--	--	16,00	18,00	22,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	17,00	20,00	24,00	--	--	--	27,00	31,00	35,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	18,00	21,00	24,00	--	--	--	24,00	28,00	31,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,20	5,00	--	--	--	7,00	7,00	7,50	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	9,20	9,00	--	--	--	11,00	11,00	12,00	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg	
5	a) 100 m Schwimmen	3:36	3:12	2:52	2:42	2:32	2:22	3:10	2:50	2:30	2:20	2:10	2:00	Min.	
	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m	
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	7:00	6:30	6:00	--	--	--	5:00	4:40	4:10	Min.	
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	16:00	15:00	14:00	--	--	--	10:30	10:00	9:30	Min.	
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	16:00	14:30	Min.	
	e) Radfahren	30:00	45:00	39:00	78:00	73:00	68:00	27:00	42:00	36:00	70:00	65:00	60:00	Min.	
	f) Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km	
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	3	4	5	5	5	3	4	4	5	8	8	km	
	h) Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m	
	i) 500 m Schwimmen	--	--	--	21:00	19:00	17:00	--	--	--	16:00	15:30	15:00	Min.	
j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	19:00	15:00	12:30	Min.		

Prüferin/Prüfer:

Prüflichsnummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt