

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: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 40 v.H.)														
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre			Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung									
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre			2 0										Schule/Verein				
	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	--	--	--	10:30	9:30	8:30	--	--	--	9:30	8:30	7:30	Min.			
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	2,00	2,20	2,50	2,10	2,35	2,60	2,20	2,40	2,70	2,80	3,00	3,20	m			
	b) Hochsprung	0,60	0,72	0,82	0,80	0,85	0,90	0,67	0,77	0,87	1,00	1,05	1,15	m			
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt			
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																	
3	a) 50 m Lauf	10,9	10,6	10,0	10,8	10,4	10,0	10,8	10,5	9,9	9,8	9,4	9,0	Sek.			
	b) 100 m Walking	--	--	--	38,0	36,0	34,0	--	--	--	32,0	30,0	28,0	Sek.			
	c) 400 m Walking	--	--	--	2:56	2:44	2:32	--	--	--	2:32	2:20	2:08	Sek.			
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:08	1:03	0:57	1:08	1:03	0:59	--	--	--	--	--	--	Min.			
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:06	1:55	1:45	1:54	1:48	1:43	Min.			
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:07	1:02	0:57	0:52	0:50	0:48	1:02	0:57	0:52	--	--	--	Min.			
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:12	1:09	1:06	Min.			
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	8,50	10,50	14,50				15,00	17,00	21,00				m			
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	24,00	27,00	32,00	m			
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	21,00	24,00	29,00	m			
	d) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	4,20	4,80	--	--	--	6,50	6,85	7,10	m			
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	7,50	9,00	--	--	--	10,50	10,50	11,50	m			
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg			
5	f) 100 m Schwimmen	3:57	3:37	3:07	2:57	2:47	2:27	3:25	3:05	2:45	2:35	2:25	2:15	Min.			
	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	500	700				400	600	800				m			
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	6:00	5:30	5:00	Min.			
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	12:30	11:30	10:30	Min.			
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	18:30	16:30	Min.			
	e) 4 km Gehen	--	--	--	47:30	45:00	42:30	--	--	--				Min.			
	f) Radfahren	31:00	46:30	40:30	81:00	76:00	71:00	28:00	42:30	36:30	73:00	68:00	63:00	Min.			
	Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km			
	g) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	2,5	4	4	5	5	2	3	4	4	5	5	km			
	h) Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m			
i) 500 m Schwimmen	--	--	--	22:30	20:30	18:30	--	--	--	17:00	16:30	16:00	Min.				
j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	22:30	18:30	15:30	Min.				
Prüferin/Prüfer:		Prüflizenznummer:					Altersklasse bitte markieren					Nr. der Urkunde:					

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

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

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: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 50 - 60 v.H.)								
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre							Jahr der Prüfung							Jahr der letzten Prüfung	
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre							2 0							Schule/Verein	
		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	--	--	--	11:00	10:00	9:00	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.
2	a)	Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,70	1,90	2,10	2,00	2,20	2,40	1,80	2,00	2,20	2,10	2,30	2,50	m
	b)	Hochsprung	0,59	0,69	0,79	0,85	0,90	0,95	0,64	0,74	0,84	0,95	1,00	1,10	m
	c)	Standweitsprung	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1,70	1,80	1,90	m
	d)	beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.															
3	a)	50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	28,0	26,0	23,0	--	--	--	26,0	24,0	22,0	--	--	--	Sek.
	b)	100 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	--	--	--	42,0	40,0	38,0	--	--	--	40,0	36,0	34,0	Sek.
	c)	400 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	--	--	--	3:16	3:04	2:52	--	--	--	3:00	2:50	2:40	Min.
	d)	Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	3 x 15	3 x 15	3 x 15	--	--	--	3 x 15	3 x 15	3 x 15	--	--	--	m
	e)	300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:12	1:07	1:02	0:54	0:52	0:52	1:05	1:00	0:55	--	--	--	Min.
	f)	500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:14	1:11	1:08	Min.
4	a)	Schlagballweitwurf 80 g	8,00	10,00	14,00				14,00	16,00	20,00				m
	b)	Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	15,00	18,00	21,00	--	--	--	23,00	26,00	29,00	m
	c)	Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	18,00	21,00	--	--	--	19,00	22,00	25,00	m
	d)	Kugelstoßen	--	--	--	4,00	4,00	4,60	--	--	--	6,25	6,75	7,00	m
	e)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	7,20	7,20	8,60	--	--	--	10,20	10,20	11,20	m
		Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg
	f)	100 m Schwimmen	4:02	3:42	3:22	3:12	3:02	2:52	3:40	3:20	3:00	2:50	2:40	2:30	Min.
5	a)	Gehen in beliebiger Zeit	1	1,5	2	--	--	--	1,2	1,5	2	--	--	--	km
	b)	4 km Walking	--	--	--	52:30	50:00	47:30	--	--	--	--	--	--	Min.
	c)	5 km Walking	--	--	--	--	--	--	--	--	--	59:00	56:00	53:00	Min.
	d)	Radfahren	32:00	50:00	44:00	88:00	83:00	78:00	29:00	46:00	40:00	80:00	75:00	70:00	Min.
		Radfahrstrecke	5	10	10	20	20	20	5	10	10	20	20	20	km
	e)	Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	2	3,5	4	5	5	1,5	2	4	5	8	8	km
	f)	Schwimmen in beliebiger Zeit	150	200	250	--	--	--	150	200	250	--	--	--	m
g)	500 m Schwimmen	--	--	--	23:30	21:30	19:30	--	--	--	22:00	20:00	18:00	Min.	

Prüferin/Prüfer:

Prüflizenznummer:

Altersklasse bitte markieren

Nr. der Urkunde:

2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt

Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB

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: B III - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)											
1. als w/m Schüler im Alter von 6-12 Jahre				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung							
2. als w/m Jugendlicher im Alter von 13-17 Jahre				2 0								Schule/Verein			
	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	--	--	--	12:00	11:00	10:00	--	--	--	11:00	10:00	9:00	Min.	
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (80 cm)	1,50	1,70	1,90	1,20	1,30	1,40	1,60	1,80	2,00	1,60	1,70	1,80	m	
	b) Hochsprung	0,56	0,66	0,76	0,80	0,85	0,90	0,61	0,71	0,81	0,90	0,95	1,00	m	
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt	
Bei den 13 - 17 jährigen darf der Sprung vom 1-m-Brett nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist															
3	a) 50 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	30,0	28,0	26,0	--	--	--	28,0	26,0	24,0	--	--	--	Sek.	
	b) 100 m Gehen mit Prothese oder ohne Prothese mit 2 Gehstützen	--	--	--	46,0	44,0	42,0	--	--	--	42,0	40,0	38,0	Sek.	
	c) Geschicklichkeitsgehen in beliebiger Zeit	2 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	2 x 15	2 x 15	2 x 15	3 x 15	3 x 15	4 x 15	m	
	d) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:15	1:10	1:05	0:56	0:54	0:52	1:08	1:03	0:58	--	--	--	Min.	
	e) 500 m Radfahren mit fliegendem Start										1:24	1:21	1:18	Min.	
4	a) Schlagballweitwurf 80 g	7,50	9,50	13,50	--	--	--	13,00	15,00	19,00	--	--	--	m	
	b) Wurfballweitwurf 200 g	--	--	--	14,00	17,00	20,00	--	--	--	21,00	23,00	26,00	m	
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	14,00	17,00	20,00	--	--	--	16,00	19,00	22,00	m	
	d) Kugelstoßen	--	--	--	3,60	3,60	4,20	--	--	--	6,00	6,40	6,65	m	
	e) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	6,60	6,60	7,80	--	--	--	9,60	9,60	10,60	m	
	f) Kugelgewicht	--	--	--	2	3	3	--	--	--	3	4	5	kg	
	f) 100 m Schwimmen	4:17	3:57	3:37	3:27	3:17	3:07	3:55	3:35	3:15	3:05	2:55	2:45	Min.	
5	a) Gehen in beliebiger Zeit	1	1,5	2	--	--	--	1	1,5	2	--	--	--	km	
	b) 2 km Walking	--	--	--	30:00	28:00	26:00	--	--	--	--	--	--	Min.	
	c) 3 km Walking	--	--	--	47:30	45:00	42:30	--	--	--	38:00	36:00	34:00	Min.	
	d) Radfahren	16:00	25:00	23:00	45:30	43:00	40:30	14:00	22:30	20:30	40:30	38:00	35:30	Min.	
	Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	0,8	1,5	2,5	2,5	4	5	1	2	3	4	6	8	km	
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m	
	g) 300 m Schwimmen	--	--	--	16:30	15:30	14:30	--	--	--	--	--	--	Min.	
h) 500 m Schwimmen	--	--	--	24:30	22:30	20:30	--	--	--	23:00	21:00	19:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:		Prüflizenznummer:				Altersklasse bitte markieren						Nr. der Urkunde:			
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt															
Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB															