

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: F I - Blinde B1														
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			20										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	25	50	50	--	--	--	50	50	50	--	--	--	m			
	b) 200 m Schwimmen	--	--	--	11:30	10:30	9:30	--	--	--	10:30	9:30	8:30	Min.			
2	a) Weitsprung aus dem Absprungraum (1 m)	1,30	1,50	1,70	1,90	2,10	2,30	1,40	1,60	1,80	2,00	2,20	2,50	m			
	b) Standweitsprung	0,70	0,90	1,10	1,20	1,30	1,50	0,80	1,00	1,20	1,30	1,50	1,70	m			
	c) Hochsprung aus dem Stand	0,40	0,5	0,6	0,70	0,75	0,80	0,50	0,60	0,70	0,80	0,85	0,90	m			
3	a) 50 m Lauf	17,0	16,0	14,5	13,5	12,0	11,0	16,0	15	13,5	12,5	11,0	10,0	Sek.			
	b) 75 m Lauf	--	--	--	18,5	17,5	16,5	--	--	--	16,5	15,5	14,5	Sek.			
	c) 300 m Inline-Skating 1)	1:20	1:15	1:10	1:05	0:60	0:55	--	--	--	--	--	--	Min.			
	d) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:30	2:10	1:60	1:45	1:35	1:30	Min.			
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	7,00	8,00	9,00	15,00	18,00	20,00	8,00	9,00	10,00	16,00	20,00	25,00	m			
	b) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,00	5,30	--	--	--	7,00	7,00	7,00	m			
	Kugelgewicht	--	--	--	3	4	4	--	--	--	3	4	5	kg			
c) 100 m Schwimmen	3:42	3:22	3:02	2:52	2:42	2:32	3:30	3:10	2:50	2:40	2:30	2:20	Min.				
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	500	600	800	--	--	--	m			
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	7:00	6:30	6:00	Min.			
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	15:00	14:00	13:00	Min.			
	d) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	21:00	19:30	Min.			
	e) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	0,8	1,5	2,5	4	5	5	1	2	3	5	8	10	km			
	f) Schwimmen in beliebiger Zeit	75	100	150	--	--	--	75	100	150	--	--	--	m			
	g) 500 m Schwimmen	--	--	--	23:00	21:00	19:00	--	--	--	22:00	20:00	18:00	Min.			
	h) 15 km Tandemfahren	--	--	--	55:00	50:00	45:00	--	--	--	--	--	--	Min.			
	i) 20 km Tandemfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	65:00	60:00	55:00	Min.			
	j) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	26:30	23:00	21:30	--	--	--	22:30	18:30	15:00	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: F II - Sehgeschädigte B 2 / B 3										
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 Datum, Unterschrift
		8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	8+9	10+11	12	13	14+15	16+17	
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 (1 m)	1,60	1,90	2,20	2,90	3,10	3,20	1,70	2,00	2,30	3,20	3,50	3,80	m
	b) Standweitsprung	0,90	1,10	1,30	1,30	1,50	1,70	1,00	1,20	1,40	1,50	1,70	1,90	m
	c) Hochsprung	0,60	0,70	0,80	0,90	0,95	1,00	0,65	0,75	0,85	1,05	1,15	1,20	m
3	a) 50 m Lauf	11,2	10,8	10,3	--	--	--	10,8	10,4	9,8	--	--	--	Sek.
	b) 75 m Lauf	--	--	13,9	13,6	13,1	12,8	--	--	13,3	13,1	12,5	12,0	Sek.
	c) 100 m Lauf	--	--	--	17,8	17,3	16,5	--	--	--	17,0	16,3	15,5	Sek.
	d) 300 m Inline-Skating 1)	1:15	1:10	1:03	1:02	0:56	0:52	--	--	--	--	--	--	Min.
	e) 500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:16	2:04	1:55	1:39	1:32	1:26	Min.
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	9,00	10,00	13,00	16,00	20,00	25,00	11,00	14,00	19,00	24,00	28,00	35,00	m
	b) Kugelstoßen	--	--	--	4,00	5,00	5,50	--	--	--	7,00	7,00	7,00	m
	Kugelgewicht	--	--	--	3	4	4	--	--	--	3	4	5	kg
	c) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	15,00	18,00	20,00	--	--	--	20,00	24,00	28,00	m
d) 100 m Schwimmen	3:32	3:12	2:52	2:42	2:32	2:22	3:20	3:00	2:40	2:30	2:20	2:10	Min.	
5	a) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	500	800	1.000	--	--	--	m
	b) 1.000 m Lauf	--	--	--	6:30	6:00	5:30	--	--	--	5:30	5:00	4:30	Min.
	c) 2.000 m Lauf	--	--	--	14:00	13:00	12:00	--	--	--	12:00	11:00	10:00	Min.
	d) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	1	2	3	4	5	5	1,5	2,5	4	5	8	10	km
	e) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	100	150	200	--	--	--	m
	f) 500 m Schwimmen	--	--	--	18:00	17:30	17:00	--	--	--	17:00	16:30	16:00	Min.
	g) 15 km Tandemfahren	--	--	--	55:00	50:00	45:00	--	--	--	--	--	--	Min.
	h) 20 km Tandemfahren	--	--	--	--	--	--	--	--	--	65:00	60:00	55:00	Min.
	i) 5.000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	24:00	21:00	19:30	--	--	--	20:00	16:00	13:00	Min.

Prüferin/Prüfer:		Prüfenznummer:		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							