

DOSB - DBS				Laufzettel/Prüfkarte für weibliche und männliche Jugend										Ab 2008			
Name:				Vorname:						Geburtsdatum:							
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: I - Lern - Behinderte													
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	--	--	--	10:45	9:45	8:45	--	--	--	10:00	9:00	8:00	Min.			
2	a) Hochsprung	0,55	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,60	0,70	0,80	1,00	1,05	1,10	m			
	b) Weitsprung aus dem Absprungraum (0,80 m)	1,60	1,80	2,00	2,25	2,50	2,75	2,10	2,30	2,60	3,00	3,50	4,00	m			
	c) beliebiger Sprung vom 1-m-Brett													gekonnt			
3	a) 50 m Lauf	12,2	11,8	11,4	11,0	--	--	11,2	10,8	10,4	10,0	--	--	Sek.			
	b) 75 m Lauf	--	--	--	14,0	13,5	13,0	--	--	--	13,5	13,0	12,5	Sek.			
	c) 100 m Lauf	--	--	--	--	19,0	18,4	--	--	--	--	17,0	16,2	Sek.			
	d) 300 m Inline-Skating (1)	1:17	1:12	1:07	1:05	1:03	0:59	--	--	--	--	--	--	Min.			
	e) 500 m Inline-Skating (1)	--	--	--	--	--	--	2:10	1:58	1:51	1:43	1:38	1:33	Min.			
	f) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:15	1:10	1:05	1:03	1:01	0:57	1:05	1:00	0:55	--	--	--	Min.			
	g) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--	--	--	1:22	1:16	1:13	Min.			
Radfahren darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein Lauf vom Arzt nicht erlaubt ist.																	
4	a) Schlagballweitwurf (80 g)	8,00	10,00	14,00	--	--	--	15,00	17,00	20,00	--	--	--	m			
	b) Wurfballweitwurf (200 g)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	20,00	23,00	26,00	m			
	c) Keuleweitwurf (387 g)	7,00	8,00	9,00	--	--	--	8,00	9,00	10,00	--	--	--	m			
	d) Schleuderballweitwurf (1 kg)	--	--	--	16,00	19,00	22,00	--	--	--	22,00	25,00	28,00	m			
	e) Kugelstoßen	--	--	--	3,60	4,80	5,20	--	--	--	6,25	6,50	7,00	m			
	f) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	--	--	--	6,00	7,40	8,20	--	--	--	10,00	10,00	11,00	m			
	g) Kugelgewicht	--	--	--	3	3	4	--	--	--	3	4	5	kg			
5	a) 100 m Schwimmen	4:10	3:50	3:30	3:20	3:10	3:00	3:30	3:10	2:50	2:40	2:30	2:20	Min.			
	b) Lauf in beliebiger Zeit	400	600	800	--	--	--	600	800	1.000	--	--	--	m			
	c) 1.000 m Lauf	--	--	--	8:00	7:30	7:00	--	--	--	5:30	5:00	4:30	Min.			
	d) 2.000 m Lauf	--	--	--	17:00	16:00	15:00	--	--	--	11:00	10:00	9:00	Min.			
	e) 3.000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	17:00	15:00	Min.			
	f) Radfahren	15:00	22:00	19:00	37:00	34:00	31:00	14:00	21:00	18:00	35:00	32:30	30:00	Min.			
	g) Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km			
	h) Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	2,5	4	5	5	5	2,5	3	4	5	8	10	km			
	i) Schwimmen in beliebiger Zeit	100	150	200	--	--	--	125	150	200	--	--	--	m			
j) 500 m Schwimmen	--	--	--	21:30	19:30	17:30	--	--	--	18:00	17:00	16:00	Min.				
k) 5.000 m Inline-Skating (1)	--	--	--	25:30	22:30	20:30	--	--	--	19:30	16:00	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																	