

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							Sportabzeichen für Menschen mit einer geistigen Behinderung (J)									
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	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	m	
2	a)	Standweitsprung	0,70	0,80	0,90	1,05	1,20	1,30	0,80	0,90	1,00	1,15	1,30	1,45	m	
	b)	Weitsprung aus dem Absprungraum (0,80 m)	1,60	1,70	1,80	2,00	2,20	2,40	1,70	1,80	1,90	2,10	2,30	2,50	m	
	c)	Hochsprung	0,50	0,55	0,60	0,70	0,75	0,80	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,85	m	
	d)	beliebiger Sprung vom 1-m-Brett												gekonnt		
Der Sprung vom 1-m-Brett darf nur als Ausweichübung gewählt werden, wenn ein anderer Sprung vom Arzt nicht erlaubt ist.																
3	a)	50 m Lauf	12,5	12,0	11,5	11,2	10,9	10,6	12,0	11,5	11,0	10,7	10,4	10,0	Sek.	
	b)	100 m Lauf	--	--	--	21,0	20,0	19,5	--	--	--	20,0	19,0	18,5	Sek.	
	c)	300 m Inline-Skating 1)	1:18	1:12	1:05	1:07	1:00	0:57	--	--	--	--	--	--	Min.	
	d)	500 m Inline-Skating 1)	--	--	--	--	--	--	2:20	2:05	1:57	1:56	1:49	1:46	Min.	
	e)	500 m Radfahren mit fliegender Start	--	--	--	1:50	1:45	1:40	--	--	--	1:40	1:35	1:30	Min.	
4	a)	Schlagball 80 g	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	19,00	12,00	14,00	16,00	18,00	20,00	22,00	m	
	b)	Wurfball 200 g	--	--	--	12,00	13,00	14,00	--	--	--	16,00	17,00	18,00	m	
	c)	Kugel	--	--	--	--	4,00	4,50	--	--	--	--	5,00	5,50	m	
		Kugelgewicht	--	--	--	--	3	3	--	--	--	--	4	4	kg	
	d)	Medizinball 1 kg (beidhändig)	2,40	2,70	3,00	3,50	3,75	4,00	3,00	3,30	3,60	4,50	4,75	5,00	m	
e)	100 m Schwimmen	4:10	4:00	3:50	3:40	3:30	3:20	4:00	3:40	3:20	3:10	3:00	2:50	Min.		
5	a)	800 m Lauf	6:40	6:20	6:00	6:00	5:50	5:40	6:00	5:40	5:20	--	--	--	Min.	
	b)	1000 m Lauf	--	--	--	--	--	--	--	--	--	8:00	7:45	7:30	Min.	
	c)	1500 m Lauf	--	--	--	12:30	12:20	12:10	--	--	--	12:00	11:40	11:30	Min.	
	d)	Radfahren	14:00	21:00	19:00	35:00	34:00	33:00	13:00	20:00	18:00	34:00	33:00	32:00	Min.	
		Radfahrstrecke	3	5	5	10	10	10	3	5	5	10	10	10	km	
	e)	5 km Wandern	75:00	75:00	75:00	70:00	70:00	--	75:00	75:00	75:00	70:00	70:00	--	Min.	
	f)	10 km Wandern	--	--	--	140:00	140:00	140:00	--	--	--	140:00	140:00	140:00	Min.	
	g)	Skilanglauf in beliebiger Zeit, 13 - 17 Jahre 2)	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	km	
	h)	Dauerschwimmen	15:00	15:00	15:00	--	--	--	15:00	15:00	15:00	--	--	--	Min.	
	i)	500 m Schwimmen	--	--	--	21:30	19:30	17:30	--	--	--	19:00	18:00	17:00	Min.	
j)	5000 m Inline-Skating 1)	--	--	--	25:00	23:00	22:00	--	--	--	24:00	22:00	21:00	Min.		
Prüferin/Prüfer:			Prüflizenznummer:					Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:				
Unterschrift Arzt/Ärztin - Datum - Ausgleichbedingung - GdB																

- 1) Siehe Hinweis im grünen Ordner (Anhang)
2) 1 Pause von 5 Minuten ist erlaubt