

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (18-44 Jahre)										Ab 2014																		
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																		
Strasse:										Ort:										PLZ:																		
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsklasse: A - allgemeine Behinderung																		
										v. H.																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										Schule/Verein																		
										18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte								
										Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt..			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt..			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt..			Datum, Unterschrift	
										Übung																												
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	22:26	20:24	18:22	22:16	20:14	18:11	22:26	20:14	18:22	22:47	20:34	18:32	23:38	20:55	18:42	24:29	21:25	18:52																	
		b)	10 km Lauf	86:22	80:14	74:07	85:10	78:22	72:56	85:10	78:22	72:25	85:51	79:34	72:46	89:25	81:05	72:56	93:10	82:58	73:06																	
		c)	Schwimmen	800 m																																		
				24:18	20:26	17:25	25:13	21:16	17:52	28:19	23:39	19:04	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28	37:24	30:37	23:17																	
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	72:59	69:18	65:06	69:50	66:09	62:29	70:21	66:41	63:00	70:53	67:12	63:32	73:30	68:15	63:32	76:39	70:21	64:03																	
		e)	20 km Radfahren	66:08	59:48	53:29	65:33	59:14	52:20	64:24	58:05	51:45	65:33	59:14	52:20	69:00	60:57	54:03	73:36	63:49	56:55																	
		f)	Kegeln - Asphalt	369	410	451	369	410	451	369	410	451	358	398	437	358	398	437	347	385	424																	
		g)	Kegeln - Bohle	540	600	660	540	600	660	540	600	660	527	585	644	527	585	644	513	570	627																	
		h)	Kegeln - Bowling	473	525	578	473	525	578	473	525	578	459	510	561	459	510	561	446	495	545																	
i)	Kegeln - Schere	477	530	583	477	530	583	477	530	583	464	515	567	464	515	567	450	500	550																			
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	7,13	7,60	8,31	6,89	7,60	8,08	6,65	7,36	8,08	6,18	7,13	7,84	5,70	6,89	7,84	4,99	6,41	7,84																	
		b)	Kugelstoßen	4 kg																																		
				6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	6,18	6,65	7,13	5,94	6,41	6,89	5,70	6,18	6,65	5,23	5,70	6,18																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,50	11,31	12,11	10,09	10,90	11,71	9,69	10,50	11,31	8,88	9,69	10,50																	
d)	Standweitsprung	1,62	1,81	2,01	1,57	1,76	1,96	1,47	1,67	1,91	1,32	1,57	1,81	1,23	1,47	1,76	1,13	1,37	1,62																			
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m															50 m																			
				17,7	16,4	15,0	18,0	16,6	15,2	18,3	16,9	15,5	18,9	17,5	16,2	19,5	18,2	16,8	11,6	10,4	9,2																	
		b)	25 m Schwimmen	31,0	25,2	19,4	30,5	25,2	19,4	31,5	26,3	20,5	34,1	27,8	22,1	37,8	30,5	23,1	42,0	33,1	24,7																	
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,8	26,4	23,4	29,4	26,4	23,4	30,0	27,0	24,0	31,2	28,2	25,8	33,0	29,4	26,4	34,8	30,6	27,0																			
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,99	1,08	1,17	0,99	1,08	1,17	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,81	0,90	0,99																	
		b)	Weitsprung	3,06	3,33	3,60	3,06	3,33	3,60	2,97	3,24	3,51	2,88	3,15	3,42	2,79	3,06	3,33	2,70	2,97	3,24																	
		c)	Schleuderball (1 kg)	22,80	26,13	29,45	23,28	26,60	29,93	23,28	26,60	29,93	21,38	24,70	28,03	20,43	23,75	27,08	19,00	22,33	25,65																	
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte															5 m Abstand Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																			
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:														
Nachweis der Schwimmfertigkeit										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:				Gesamtpunktzahl														
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:				Bronze (4-7 Punkte)														
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:				Silber (8-10 Punkte)														
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:				Gold (11-12 Punkte)														
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				Gruppe 4:																		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (45-74 Jahre)										Ab 2014																		
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																		
Strasse:										Ort:										PLZ:																		
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsstufe: <b>A - allgemeine Behinderung</b>																		
										v. H.																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										<b>20</b>										Schule/Verein																		
										45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen		Punkte								
										Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Bronze 1 Pkt.			Silber 2 Pkt.			Gold 3 Pkt.			Datum, Unterschrift	
										<b>Übung</b>																												
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	25:10	21:56	19:13	25:40	22:37	19:33	26:21	23:17	20:14	27:02	23:58	20:55	27:43	24:39	21:35	28:13	25:10	22:06																	
		b)	10 km Lauf	97:14	84:50	74:17	99:37	87:13	75:29	102:10	89:56	77:41	104:53	92:39	80:25	107:47	95:32	83:18	111:41	99:27	87:13																	
		c)	Schwimmen	800 m						400 m																												
				38:41	31:49	23:50	19:48	16:30	12:39	20:26	16:52	13:06	20:54	17:09	13:23	21:22	17:20	13:28	21:49	17:42	13:56																	
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	79:17	72:27	65:06	81:54	74:33	67:12	84:00	76:39	69:18	85:35	78:14	70:53	87:40	80:20	72:59	89:15	81:54	74:33																	
		e)	20 km Radfahren	77:03	67:16	59:14	79:21	70:09	61:31	82:13	72:27	63:49	85:06	74:45	65:33	86:49	76:28	67:16	89:42	78:47	69:34																	
		f)	Kegeln - Asphalt	335	373	410	324	360	396	313	348	382	302	335	369	290	323	355	279	310	341																	
		g)	Kegeln - Bohle	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528																	
		h)	Kegeln - Bowling	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446																	
i)	Kegeln - Schere	437	485	534	423	470	517	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451																			
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	4,51	6,18	7,60	4,04	5,70	7,36	3,80	5,46	7,13	3,56	5,23	6,89	3,33	4,99	6,65	3,09	4,75	6,41																	
		b)	Kugelstoßen	4 kg						3 kg																												
				4,99	5,46	5,94	4,99	5,70	6,65	4,75	5,46	6,18	4,51	5,23	5,94	4,28	4,99	5,94	4,04	4,75	5,70																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,48	9,29	10,09	8,48	9,69	11,31	8,08	9,29	10,50	7,67	8,88	10,09	7,27	8,48	10,09	6,86	8,08	9,69																	
d)	Standweitsprung	1,08	1,32	1,57	0,98	1,23	1,47	0,93	1,18	1,42	0,93	1,18	1,42	0,88	1,13	1,37	0,88	1,13	1,32																			
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																																		
		b)	25 m Schwimmen	12,1	10,8	9,6	12,5	11,2	10,0	13,0	11,8	10,4	13,2	12,0	10,7	13,4	12,2	10,9	13,7	12,4	11,1																	
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,2	36,8	26,3	50,4	41,0	29,4	54,1	44,6	32,0	57,2	46,7	34,1	59,3	48,8	36,2	62,0	50,4	37,8																	
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,81	0,90	0,99	0,77	0,86	0,95	0,72	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81																	
		b)	Weitsprung	2,52	2,88	3,15	2,34	2,70	3,06	2,25	2,61	2,97	2,16	2,52	2,88	2,07	2,43	2,79	1,89	2,25	2,61																	
		c)	Schleuderball (1 kg)	18,05	21,38	24,70	16,15	19,95	23,75	15,20	19,00	22,80	14,25	18,05	21,85	13,30	17,10	20,90	12,83	16,63	20,43																	
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte									3 m Abstand Kreismitte																									
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																			
Prüferin/Prüfer:										Prüfenziffernummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:																
Nachweis der Schwimmfertigkeit										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl																
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)																
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)																
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)																
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				Gruppe 4:																		
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																						

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Frauen (75 Jahre und älter)										Ab 2014					
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:					
Strasse:										Ort:										PLZ:					
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte															
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsklasse: A - allgemeine Behinderung					
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung		Schule/Verein	
										2 0															
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte						
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift						
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	29:04	25:50	22:57	30:16	27:12	24:08	31:37	28:23	25:30	33:09	30:05	27:02												
	b) 10 km Lauf	117:38	105:24	93:10	124:47	112:32	100:18	131:45	119:31	107:16	139:14	126:59	114:45												
	c) Schwimmen	200 m																							
		11:17	09:10	07:09	11:28	09:21	07:25	11:38	09:37	07:48	11:50	09:49	08:04												
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	91:21	84:00	76:39	93:58	86:38	79:17	97:08	89:47	82:26	100:48	93:27	86:06												
	e) 20 km Radfahren	93:44	81:04	72:27	97:11	86:15	75:19	102:55	92:00	79:21	106:57	95:27	83:22												
	f) Kegeln - Asphalt	268	298	327	257	285	314	245	273	300	234	260	286												
	g) Kegeln - Bohle	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462												
	h) Kegeln - Bowling	351	390	429	338	375	413	324	360	396	311	345	380												
i) Kegeln - Schere	356	395	435	342	380	418	329	365	402	315	350	385													
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	3,09	4,51	6,18	2,85	4,51	5,94	2,85	4,28	5,70	2,61	4,04	5,23												
	b) Kugelstoßen	2 kg																							
		4,04	4,99	5,94	3,80	4,75	5,46	3,56	4,28	5,23	3,09	4,04	4,75												
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,86	8,48	10,09	6,46	8,08	9,29	6,06	7,27	8,88	5,25	6,86	8,08												
d) Standweitsprung	0,88	1,13	1,32	0,88	1,08	1,27	0,83	1,03	1,23	0,78	0,98	1,18													
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																							
		8,1	7,2	6,3	8,6	7,7	6,8	9,3	8,4	7,5	10,3	9,3	8,4												
	b) 25 m Schwimmen	64,1	52,5	39,9	66,7	54,6	42,0	68,8	56,2	43,6	69,8	57,2	44,6												
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	46,8	39,6	33,0	48,6	41,4	34,2	50,4	43,2	36,0	53,4	45,6	37,8													
4 Koordination	a) Hochsprung	0,59	0,68	0,77	0,59	0,68	0,77	0,54	0,63	0,72	0,54	0,59	0,72												
	b) Weitsprung	1,62	1,98	2,34	1,44	1,80	2,16	1,17	1,53	1,89	0,99	1,35	1,71												
	c) Schleuderball (1 kg)	11,88	15,68	19,48	10,93	14,73	18,53	9,50	13,30	17,10	7,60	11,40	15,20												
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																							
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20													
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:			
Nachweis der Schwimmfertigkeit										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl			
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)			
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)			
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)			
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:					
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																									
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																									

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (18-44 Jahre)										Ab 2014											
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:											
Strasse:										Ort:										PLZ:											
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																					
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsstufe: <b>A - allgemeine Behinderung</b>											
										v. H.																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										<b>2 0</b>										Schule/Verein											
										18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			Erzielte Leistungen		Punkte	
										Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift			
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	17:41	15:38	13:36	17:10	15:08	13:05	17:31	15:28	13:26	19:02	16:29	14:27	20:14	17:41	15:18	21:25	18:52	16:09										
		b)	10 km Lauf	64:36	58:29	52:22	63:45	57:38	51:00	67:19	60:31	53:02	71:04	62:23	55:56	75:39	66:49	57:58	80:25	70:53	61:22										
		c)	Schwimmen	800 m																											
				22:55	19:37	16:41	23:45	19:37	16:30	25:13	21:16	17:20	28:19	23:39	19:04	31:43	26:24	21:11	35:39	29:04	22:28										
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	61:26	57:14	53:02	59:51	55:39	51:27	61:26	57:14	53:02	65:38	59:51	53:33	68:15	61:26	56:11	69:18	63:32	56:42										
		e)	20 km Radfahren	54:03	48:52	44:16	53:29	48:18	43:07	57:30	51:11	44:51	61:31	54:03	46:35	66:42	57:30	47:44	72:27	59:48	50:01										
		f)	Kegeln - Asphalt	428	475	523	428	475	523	428	475	523	416	463	509	416	463	509	405	450	495										
		g)	Kegeln - Bohle	608	675	743	608	675	743	581	645	710	594	660	726	594	660	726	581	645	710										
		h)	Kegeln - Bowling	536	595	655	536	595	655	509	565	622	522	580	638	522	580	638	509	565	622										
i)	Kegeln - Schere	540	600	660	540	600	660	513	570	627	527	585	644	527	585	644	513	570	627												
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	9,74	10,45	11,16	9,50	10,45	11,16	9,26	10,21	11,16	8,55	9,74	10,93	7,84	9,26	10,69	7,36	8,79	10,21										
		b)	Kugelstoßen	6 kg																											
				7,36	7,84	8,31	7,36	8,08	8,55	7,13	7,84	8,31	6,65	7,36	7,84	6,41	6,89	7,60	5,94	6,65	7,36										
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	12,52	13,32	14,13	12,52	13,73	14,54	12,11	13,32	14,13	11,31	12,52	13,32	10,90	11,71	12,92	10,09	11,31	12,52										
d)	Standweitsprung	2,06	2,25	2,45	2,06	2,25	2,45	2,01	2,21	2,40	1,81	2,06	2,30	1,62	1,91	2,21	1,52	1,81	2,11												
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	100 m																											
				15,3	14,2	13,1	15,1	14,0	12,9	15,5	14,2	12,9	16,1	14,5	12,9	16,8	15,0	13,2	10,7	9,8	8,7										
		b)	25 m Schwimmen	29,4	24,2	18,4	28,4	23,1	17,3	30,5	24,2	17,3	33,1	25,2	17,9	36,8	27,8	19,4	40,4	31,0	20,0										
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	24,6	21,6	18,6	24,0	21,0	18,0	25,2	21,6	18,0	27,0	22,2	18,0	28,8	24,0	18,6	31,8	25,8	19,8												
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,40	1,17	1,26	1,35	1,17	1,26	1,35	1,13	1,22	1,31	1,08	1,17	1,26										
		b)	Weitsprung	4,05	4,32	4,59	3,96	4,23	4,50	3,87	4,14	4,41	3,78	4,05	4,32	3,69	3,96	4,32	3,51	3,87	4,23										
		c)	Schleuderball (1 kg)	29,93	32,78	35,63	31,35	34,20	37,05	30,88	33,73	36,58	28,98	31,83	34,68	27,55	30,40	33,25	27,08	29,93	32,78										
		d)	Zielwurf	7 m Abstand Kreismitte																											
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20												
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:									
Nachweis der Schwimmfertigkeit										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl									
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)									
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)									
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)									
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG Bronze																				Gruppe 4:											
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																															

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (45-74 Jahre)										Ab 2014																															
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:																															
Strasse:										Ort:										PLZ:																															
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																									
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsstufe: <b>A - allgemeine Behinderung</b>																															
										v. H.																																									
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																															
										<b>2 0</b>										Schule/Verein																															
										45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			Erzielte Leistungen		Punkte																					
										Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift																							
1	Ausdauer	a)	3.000 m Lauf	22:37	19:53	16:50	23:48	20:44	17:41	24:19	21:15	18:11	24:59	21:56	18:52	25:30	22:26	19:23	25:50	22:47	19:43																														
		b)	10 km Lauf	85:20	74:38	64:46	90:06	78:12	66:49	93:20	81:16	69:01	96:34	84:19	72:05	99:58	87:43	75:29	104:13	91:58	79:44																														
		c)	Schwimmen	800 m			19:10			15:46			11:50			19:37			16:03			12:28			19:59			16:14			12:33			20:16			16:36			12:39			20:16			16:46			12:45		
				400 m			19:10			15:46			11:50			19:37			16:03			12:28			19:59			16:14			12:33			20:16			16:36			12:39			20:16			16:46			12:45		
		d)	7,5 km Walking/Nordic Walking	71:56	65:38	57:45	74:33	67:12	58:17	76:39	68:15	59:51	78:14	69:50	61:26	79:48	71:24	63:00	82:26	74:02	65:38																														
		e)	20 km Radfahren	75:54	63:15	51:45	78:47	65:33	53:29	81:04	67:16	54:37	82:13	69:00	55:12	83:22	69:34	55:46	84:32	70:43	56:55																														
		f)	Kegeln - Asphalt	394	438	481	383	425	468	371	413	454	360	400	440	349	388	426	338	375	413																														
		g)	Kegeln - Bohle	567	630	693	554	615	677	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611																														
		h)	Kegeln - Bowling	495	550	605	482	535	589	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523																														
i)	Kegeln - Schere	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528																																
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	6,65	8,31	9,98	6,18	8,08	9,74	5,70	7,84	9,50	5,46	7,36	9,26	4,99	6,89	8,79	4,75	6,65	8,55																														
		b)	Kugelstoßen	6 kg			5,94			6,65			7,60			5,70			6,41			7,13			5,70			6,65			7,60			5,46			6,41			7,13			5,70			6,41			7,36		
				5 kg			5,94			6,65			7,60			5,70			6,41			7,13			5,70			6,65			7,60			5,46			6,41			7,13			5,70			6,41			7,36		
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,69	10,90	12,11	10,09	11,31	12,92	9,69	10,90	12,11	9,69	11,31	12,92	9,29	10,90	12,11	9,69	10,90	12,52																														
d)	Standweitsprung	1,42	1,72	2,01	1,32	1,62	1,91	1,27	1,57	1,86	1,27	1,57	1,86	1,27	1,57	1,86	1,23	1,52	1,81																																
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																																															
		b)	25 m Schwimmen	44,1	34,1	21,5	47,3	36,8	24,2	51,5	38,9	26,3	53,6	41,0	28,4	55,1	42,5	29,9	57,8	45,2	32,6																														
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	34,2	27,6	20,4	36,0	28,8	21,6	38,4	30,0	22,2	40,2	31,2	22,8	42,0	32,4	23,4	43,2	34,2	24,0																														
4	Koordination	a)	Hochsprung	1,04	1,13	1,22	0,95	1,04	1,13	0,90	0,99	1,08	0,86	0,95	1,04	0,77	0,90	0,99	0,72	0,86	0,95																														
		b)	Weitsprung	3,33	3,69	4,05	3,24	3,60	3,96	3,06	3,42	3,78	2,88	3,24	3,60	2,61	2,97	3,33	2,43	2,79	3,24																														
		c)	Schleuderball (1 kg)	26,13	28,98	32,30	24,70	28,03	31,35	22,80	26,60	30,40	21,85	25,65	29,45	19,48	23,28	27,08	18,05	21,85	25,65																														
		d)	Zielwurf	5 m Abstand Kreismitte															3 m Abstand Kreismitte																																
10	15			20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20																																
Prüferin/Prüfer:										Prüfenznummer:										Altersklasse bitte markieren				Nr. der Urkunde:																											
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit</b>										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										<b>Ausgleichsbedingung:</b>				Gesamtpunktzahl																											
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				<b>Gruppe 1:</b>				Bronze (4-7 Punkte)																											
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				<b>Gruppe 2:</b>				Silber (8-10 Punkte)																											
Variante 3: <12 Jahre: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				<b>Gruppe 3:</b>				Gold (11-12 Punkte)																											
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																				<b>Gruppe 4:</b>																															
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																																																			

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung										Laufzettel/Prüfkarte für Männer (75 Jahre und älter)										Ab 2014			
Name:										Vorname:										Geburtsdatum:			
Strasse:										Ort:										PLZ:			
Telefon:										Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte													
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:										Grad der Behinderung:										Behinderungsklasse: A - allgemeine Behinderung			
										v. H.										Jahr der Prüfung		Jahr der letzten Prüfung	
										2 0										Schule/Verein			
Übung	75-79			80-84			85-89			ab 90						Erzielte Leistungen			Punkte				
	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift				
1 Ausdauer	a) 3.000 m Lauf	26:31	23:28	20:24	27:02	23:58	20:55	28:03	24:59	21:56	30:26	27:22	24:19										
	b) 10 km Lauf	109:29	97:14	85:00	115:26	103:11	90:57	122:34	110:20	98:05	130:13	117:59	105:44										
	c) Schwimmen	200 m																					
		10:22	08:26	06:42	10:27	08:37	06:47	10:27	08:48	07:04	10:44	08:59	07:25										
	d) 7,5 km Walking/Nordic Walking	85:03	76:39	68:15	88:44	80:20	71:56	91:52	83:29	75:04	94:30	86:06	77:42										
	e) 20 km Radfahren	85:41	72:27	59:14	87:24	74:11	60:57	89:08	76:28	63:49	90:51	78:12	66:42										
	f) Kegeln - Asphalt	326	363	399	315	350	385	304	338	371	293	325	358										
	g) Kegeln - Bohle	486	540	594	473	525	578	459	510	561	446	495	545										
	h) Kegeln - Bowling	414	460	506	401	445	490	387	430	473	374	415	457										
i) Kegeln - Schere	419	465	512	405	450	495	392	435	479	378	420	462											
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	4,28	6,18	8,08	4,04	5,94	7,84	3,80	5,70	7,60	3,33	5,23	7,13										
	b) Kugelstoßen	4 kg			3 kg																		
		5,46	6,18	7,13	5,23	5,94	6,89	4,75	5,70	6,41	4,28	4,99	5,94										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,29	10,50	12,11	8,88	10,09	11,71	8,08	9,69	10,90	7,27	8,48	10,09										
d) Standweitsprung	1,18	1,47	1,76	1,13	1,42	1,72	0,98	1,27	1,57	0,88	1,18	1,47											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		7,6	6,7	6,0	8,0	7,2	6,3	8,9	8,1	7,0	9,6	8,7	7,6										
	b) 25 m Schwimmen	60,4	47,8	35,2	62,0	50,4	37,8	62,5	51,5	39,9	63,0	52,5	42,0										
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	45,0	35,4	25,8	46,8	37,8	27,6	49,2	39,6	29,4	52,2	42,6	32,4											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,68	0,81	0,90	0,68	0,77	0,86	0,63	0,72	0,81	0,63	0,72	0,81										
	b) Weitsprung	2,16	2,61	2,97	1,89	2,34	2,79	1,71	2,16	2,61	1,44	1,89	2,34										
	c) Schleuderball (1 kg)	15,68	19,48	23,28	13,78	17,58	21,38	11,40	15,20	19,00	9,98	13,78	17,58										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
10		15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20											
Prüferin/Prüfer:										Prüflicenznummer:										Altersklasse bitte markieren		Nr. der Urkunde:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit										Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Ausgleichsbedingung:		Gesamtpunktzahl	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens																				Gruppe 1:		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen																				Gruppe 2:		Silber (8-10 Punkte)	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min																				Gruppe 3:		Gold (11-12 Punkte)	
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimm-																				Gruppe 4:			
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							