

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: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)																		
										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) 1.500 m Lauf	15:24	14:00	12:36	15:17	13:53	12:29	15:24	13:53	12:36	15:38	14:07	12:43	16:13	14:21	12:50	16:48	14:42	12:57																		
		b) Schwimmen	800 m																																			
			26:30	22:18	19:00	27:30	23:12	19:30	30:54	25:48	20:48	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30	40:48	33:24	25:24																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	48:11	45:46	42:59	46:06	43:41	41:15	46:27	44:02	41:36	46:48	44:22	41:57	48:32	45:04	41:57	50:37	46:27	42:18																		
		d) 10 km Radfahren	34:30	31:12	27:54	34:12	30:54	27:18	33:36	30:18	27:00	34:12	30:54	27:18	36:00	31:48	28:12	38:24	33:18	29:42																		
		e) Kegeln - Asphalt	342	380	418	342	380	418	342	380	418	331	368	404	331	368	404	320	355	391																		
		f) Kegeln - Bohle	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594																		
		g) Kegeln - Bowling	446	495	545	446	495	545	446	495	545	432	480	528	432	480	528	419	465	512																		
h) Kegeln - Schere	450	500	550	450	500	550	450	500	550	437	485	534	437	485	534	423	470	517																				
2	Kraft	a) Medizinball (1 kg)	6,00	6,40	7,00	5,80	6,40	6,80	5,60	6,20	6,80	5,20	6,00	6,60	4,80	5,80	6,60	4,20	5,40	6,60																		
		b) Kugelstoßen	4 kg																																			
			5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,85	6,30	6,75	5,63	6,08	6,53	5,40	5,85	6,30	4,95	5,40	5,85																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,95	10,71	11,48	9,56	10,33	11,09	9,18	9,95	10,71	8,42	9,18	9,95																		
d) Standweitsprung	1,32	1,48	1,64	1,28	1,44	1,60	1,20	1,36	1,56	1,08	1,28	1,48	1,00	1,20	1,44	0,92	1,12	1,32																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m																				
			20,3	18,7	17,2	20,5	19,0	17,4	20,9	19,3	17,8	21,6	20,0	18,5	22,3	20,8	19,2	13,2	11,9	10,6																		
		b) 25 m Schwimmen	33,9	27,6	21,3	33,4	27,6	21,3	34,5	28,8	22,4	37,4	30,5	24,2	41,4	33,4	25,3	46,0	36,2	27,0																		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	31,2	28,6	25,4	31,9	28,6	25,4	32,5	29,3	26,0	33,8	30,6	28,0	35,8	31,9	28,6	37,7	33,2	29,3																		
d) Gehen	100 m															50 m																						
	40,6	37,4	34,3	41,0	37,9	34,8	41,8	38,6	35,5	43,2	40,1	37,0	44,6	41,5	38,4	26,4	23,8	21,1																				
4	Koordination	a) Hochsprung	0,88	0,96	1,04	0,88	0,96	1,04	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,72	0,80	0,88																		
		b) Weitsprung	2,04	2,22	2,40	2,04	2,22	2,40	1,98	2,16	2,34	1,92	2,10	2,28	1,86	2,04	2,22	1,80	1,98	2,16																		
		c) Schleuderball (1 kg)	19,20	22,00	24,80	19,60	22,40	25,20	19,60	22,40	25,20	18,00	20,80	23,60	17,20	20,00	22,80	16,00	18,80	21,60																		
		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																		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																				
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:										Behinderungsklasse: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)			
										v. H.													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein			
Übung	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) 1.500 m Lauf	17:16	15:03	13:11	17:37	15:31	13:25	18:05	15:59	13:53	18:33	16:27	14:21	19:01	16:55	14:49	19:22	17:16	15:10				
	b) Schwimmen	800 m						400 m															
		42:12	34:42	26:00	21:36	18:00	13:48	22:18	18:24	14:18	22:48	18:42	14:36	23:18	18:54	14:42	23:48	19:18	15:12				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	52:21	47:50	42:59	54:05	49:14	44:22	55:28	50:37	45:46	56:30	51:39	46:48	57:54	53:02	48:11	58:56	54:05	49:14				
	d) 10 km Radfahren	40:12	35:06	30:54	41:24	36:36	32:06	42:54	37:48	33:18	44:24	39:00	34:12	45:18	39:54	35:06	46:48	41:06	36:18				
	e) Kegeln - Asphalt	308	343	377	297	330	363	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308				
	f) Kegeln - Bohle	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495				
	g) Kegeln - Bowling	405	450	495	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413				
h) Kegeln - Schere	410	455	501	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418					
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	3,80	5,20	6,40	3,40	4,80	6,20	3,20	4,60	6,00	3,00	4,40	5,80	2,80	4,20	5,60	2,60	4,00	5,40				
	b) Kugelstoßen	4 kg						3 kg															
		4,73	5,18	5,63	4,73	5,40	6,30	4,50	5,18	5,85	4,28	4,95	5,63	4,05	4,73	5,63	3,83	4,50	5,40				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,03	8,80	9,56	8,03	9,18	10,71	7,65	8,80	9,95	7,27	8,42	9,56	6,89	8,03	9,56	6,50	7,65	9,18				
d) Standweitsprung	0,88	1,08	1,28	0,80	1,00	1,20	0,76	0,96	1,16	0,76	0,96	1,16	0,72	0,92	1,12	0,72	0,92	1,08					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																					
		13,8	12,4	10,9	14,3	12,8	11,4	14,9	13,4	11,9	15,1	13,7	12,2	15,4	13,9	12,5	15,6	14,2	12,7				
	b) 25 m Schwimmen	50,6	40,3	28,8	55,2	44,9	32,2	59,2	48,9	35,1	62,7	51,2	37,4	65,0	53,5	39,7	67,9	55,2	41,4				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,7	35,1	29,9	41,6	36,4	30,6	43,6	37,7	31,2	45,5	39,0	32,5	46,8	40,3	33,2	49,4	41,6	34,5				
d) Gehen	50 m																						
	27,6	24,7	21,8	28,6	25,7	22,8	29,8	26,9	23,8	30,2	27,4	24,5	30,7	27,8	25,0	31,2	28,3	25,4					
4 Koordination	a) Hochsprung	0,72	0,80	0,88	0,68	0,76	0,84	0,64	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72				
	b) Weitsprung	1,68	1,92	2,10	1,56	1,80	2,04	1,50	1,74	1,98	1,44	1,68	1,92	1,38	1,62	1,86	1,26	1,50	1,74				
	c) Schleuderball (1 kg)	15,20	18,00	20,80	13,60	16,80	20,00	12,80	16,00	19,20	12,00	15,20	18,40	11,20	14,40	17,60	10,80	14,00	17,20				
	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				
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
Prüferin/Prüfer:										Prüflichsnummer:										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: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)			
										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) 1.500 m Lauf	19:57	17:44	15:45	20:46	18:40	16:34	21:42	19:29	17:30	22:45	20:39	18:33										
	b) Schwimmen	200 m																					
		12:18	10:00	07:48	12:30	10:12	08:06	12:42	10:30	08:30	12:54	10:42	08:48										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	60:19	55:28	50:37	62:03	57:12	52:21	64:08	59:17	54:26	66:34	61:42	56:51										
	d) 10 km Radfahren	48:54	42:18	37:48	50:42	45:00	39:18	53:42	48:00	41:24	55:48	49:48	43:30										
	e) Kegeln - Asphalt	241	268	294	230	255	281	218	243	267	207	230	253										
	f) Kegeln - Bohle	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429										
	g) Kegeln - Bowling	324	360	396	311	345	380	297	330	363	284	315	347										
h) Kegeln - Schere	329	365	402	315	350	385	302	335	369	288	320	352											
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	2,60	3,80	5,20	2,40	3,80	5,00	2,40	3,60	4,80	2,20	3,40	4,40										
	b) Kugelstoßen	2 kg																					
		3,83	4,73	5,63	3,60	4,50	5,18	3,38	4,05	4,95	2,93	3,83	4,50										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,50	8,03	9,56	6,12	7,65	8,80	5,74	6,89	8,42	4,97	6,50	7,65										
d) Standweitsprung	0,72	0,92	1,08	0,72	0,88	1,04	0,68	0,84	1,00	0,64	0,80	0,96											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		9,2	8,3	7,2	9,8	8,8	7,8	10,7	9,6	8,5	11,8	10,7	9,6										
	b) 25 m Schwimmen	70,2	57,5	43,7	73,0	59,8	46,0	75,3	61,5	47,7	76,5	62,7	48,9										
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	50,7	42,9	35,8	52,7	44,9	37,1	54,6	46,8	39,0	57,9	49,4	41,0										
d) Gehen	30 m																						
	18,5	16,6	14,4	19,7	17,5	15,6	21,4	19,2	17,0	23,5	21,4	19,2											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,52	0,60	0,68	0,52	0,60	0,68	0,48	0,56	0,64	0,48	0,52	0,64										
	b) Weitsprung	1,08	1,32	1,56	0,96	1,20	1,44	0,78	1,02	1,26	0,66	0,90	1,14										
	c) Schleuderball (1 kg)	10,00	13,20	16,40	9,20	12,40	15,60	8,00	11,20	14,40	6,40	9,60	12,80										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
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 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 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:										Behinderungsklasse: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)			
										v. H.													
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung			
										2 0										Schule/Verein			
Übung	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) 1.500 m Lauf	12:08	10:44	09:20	11:47	10:23	08:59	12:01	10:37	09:13	13:04	11:19	09:55	13:53	12:08	10:30	14:42	12:57	11:05				
	b) Schwimmen	800 m																					
		25:00	21:24	18:12	25:54	21:24	18:00	27:30	23:12	18:54	30:54	25:48	20:48	34:36	28:48	23:06	38:54	31:42	24:30				
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	40:34	37:47	35:01	39:31	36:45	33:58	40:34	37:47	35:01	43:20	39:31	35:22	45:04	40:34	37:06	45:46	41:57	37:26				
	d) 10 km Radfahren	28:12	25:30	23:06	27:54	25:12	22:30	30:00	26:42	23:24	32:06	28:12	24:18	34:48	30:00	24:54	37:48	31:12	26:06				
	e) Kegeln - Asphalt	401	445	490	401	445	490	401	445	490	389	433	476	389	433	476	378	420	462				
	f) Kegeln - Bohle	581	645	710	581	645	710	581	645	710	567	630	693	567	630	693	554	615	677				
	g) Kegeln - Bowling	509	565	622	509	565	622	509	565	622	495	550	605	495	550	605	482	535	589				
h) Kegeln - Schere	513	570	627	513	570	627	513	570	627	500	555	611	500	555	611	486	540	594					
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	8,20	8,80	9,40	8,00	8,80	9,40	7,80	8,60	9,40	7,20	8,20	9,20	6,60	7,80	9,00	6,20	7,40	8,60				
	b) Kugelstoßen	6 kg																					
		6,98	7,43	7,88	6,98	7,65	8,10	6,75	7,43	7,88	6,30	6,98	7,43	6,08	6,53	7,20	5,63	6,30	6,98				
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,86	12,62	13,39	11,86	13,01	13,77	11,48	12,62	13,39	10,71	11,86	12,62	10,33	11,09	12,24	9,56	10,71	11,86				
d) Standweitsprung	1,68	1,84	2,00	1,68	1,84	2,00	1,64	1,80	1,96	1,48	1,68	1,88	1,32	1,56	1,80	1,24	1,48	1,72					
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m						
		17,5	16,2	15,0	17,3	16,0	14,8	17,8	16,2	14,8	18,4	16,6	14,8	19,2	17,2	15,1	12,2	11,2	10,0				
	b) 25 m Schwimmen	32,2	26,5	20,1	31,1	25,3	19,0	33,4	26,5	19,0	36,2	27,6	19,6	40,3	30,5	21,3	44,3	33,9	21,9				
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	26,7	23,4	20,2	26,0	22,8	19,5	27,3	23,4	19,5	29,3	24,1	19,5	31,2	26,0	20,2	34,5	28,0	21,5				
d) Gehen	100 m															50 m							
	35,0	32,4	30,0	34,6	31,9	29,5	35,5	32,4	29,5	36,7	33,1	29,5	38,4	34,3	30,2	24,5	22,3	19,9					
4 Koordination	a) Hochsprung	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,24	1,04	1,12	1,20	1,04	1,12	1,20	1,00	1,08	1,16	0,96	1,04	1,12				
	b) Weitsprung	2,70	2,88	3,06	2,64	2,82	3,00	2,58	2,76	2,94	2,52	2,70	2,88	2,46	2,64	2,88	2,34	2,58	2,82				
	c) Schleuderball (1 kg)	25,20	27,60	30,00	26,40	28,80	31,20	26,00	28,40	30,80	24,40	26,80	29,20	23,20	25,60	28,00	22,80	25,20	27,60				
	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				
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x					
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 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:										Behinderungsklasse: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)																		
										v. H.																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										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	
Übung																																						
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	15:31	13:39	11:33	16:20	14:14	12:08	16:41	14:35	12:29	17:09	15:03	12:57	17:30	15:24	13:18	17:44	15:38	13:32																		
		b) Schwimmen	800 m						400 m																													
			41:24	33:24	24:48	20:54	17:12	12:54	21:24	17:30	13:36	21:48	17:42	13:42	22:06	18:06	13:48	22:06	18:18	13:54																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	47:30	43:20	38:08	49:14	44:22	38:29	50:37	45:04	39:31	51:39	46:06	40:34	52:42	47:09	41:36	54:26	48:53	43:20																		
		d) 10 km Radfahren	39:36	33:00	27:00	41:06	34:12	27:54	42:18	35:06	28:30	42:54	36:00	28:48	43:30	36:18	29:06	44:06	36:54	29:42																		
		e) Kegeln - Asphalt	367	408	448	356	395	435	344	383	421	333	370	407	322	358	393	311	345	380																		
		f) Kegeln - Bohle	540	600	660	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578																		
		g) Kegeln - Bowling	468	520	572	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490																		
h) Kegeln - Schere	473	525	578	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495																				
2	Kraft	a) Medizinball (1 kg)	5,60	7,00	8,40	5,20	6,80	8,20	4,80	6,60	8,00	4,60	6,20	7,80	4,20	5,80	7,40	4,00	5,60	7,20																		
		b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg																													
			5,40	6,08	6,75	5,63	6,30	7,20	5,40	6,08	6,75	5,40	6,30	7,20	5,18	6,08	6,75	5,40	6,08	6,98																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,18	10,33	11,48	9,56	10,71	12,24	9,18	10,33	11,48	9,18	10,71	12,24	8,80	10,33	11,48	9,18	10,33	11,86																		
d) Standweitsprung	1,16	1,40	1,64	1,08	1,32	1,56	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,04	1,28	1,52	1,00	1,24	1,48																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																																			
			12,8	11,5	10,2	13,1	11,8	10,6	13,3	12,0	10,8	13,6	12,2	11,0	13,8	12,6	11,3	14,0	12,8	11,5																		
		b) 25 m Schwimmen	48,3	37,4	23,6	51,8	40,3	26,5	56,4	42,6	28,8	58,7	44,9	31,1	60,4	46,6	32,8	63,3	49,5	35,7																		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	37,1	29,9	22,1	39,0	31,2	23,4	41,6	32,5	24,1	43,6	33,8	24,7	45,5	35,1	25,4	46,8	37,1	26,0																		
d) Gehen	50 m																																					
	25,7	23,0	20,4	26,2	23,5	21,1	26,6	24,0	21,6	27,1	24,5	22,1	27,6	25,2	22,6	28,1	25,7	23,0																				
4	Koordination	a) Hochsprung	0,92	1,00	1,08	0,84	0,92	1,00	0,80	0,88	0,96	0,76	0,84	0,92	0,68	0,80	0,88	0,64	0,76	0,84																		
		b) Weitsprung	2,22	2,46	2,70	2,16	2,40	2,64	2,04	2,28	2,52	1,92	2,16	2,40	1,74	1,98	2,22	1,62	1,86	2,16																		
		c) Schleuderball (1 kg)	22,00	24,40	27,20	20,80	23,60	26,40	19,20	22,40	25,60	18,40	21,60	24,80	16,40	19,60	22,80	15,20	18,40	21,60																		
		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																		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																				
Prüferin/Prüfer:										Prüflichsnummer:										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 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:										Behinderungsstufe: B I - einseitige Beinbehinderung (GdB 20 - 60 v.H.)						
										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) 1.500 m Lauf	18:12	16:06	14:00	18:33	16:27	14:21	19:15	17:09	15:03	20:53	18:47	16:41													
	b) Schwimmen	200 m																								
		11:18	09:12	07:18	11:24	09:24	07:24	11:24	09:36	07:42	11:42	09:48	08:06													
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	56:10	50:37	45:04	58:35	53:02	47:30	60:40	55:07	49:34	62:24	56:51	51:18													
	d) 10 km Radfahren	44:42	37:48	30:54	45:36	38:42	31:48	46:30	39:54	33:18	47:24	40:48	34:48													
	e) Kegeln - Asphalt	299	333	366	288	320	352	277	308	338	266	295	325													
	f) Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512													
	g) Kegeln - Bowling	387	430	473	374	415	457	360	400	440	347	385	424													
h) Kegeln - Schere	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429														
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	3,60	5,20	6,80	3,40	5,00	6,60	3,20	4,80	6,40	2,80	4,40	6,00													
	b) Kugelstoßen	3 kg																								
		5,18	5,85	6,75	4,95	5,63	6,53	4,50	5,40	6,08	4,05	4,73	5,63													
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,80	9,95	11,48	8,42	9,56	11,09	7,65	9,18	10,33	6,89	8,03	9,56													
d) Standweitsprung	0,96	1,20	1,44	0,92	1,16	1,40	0,80	1,04	1,28	0,72	0,96	1,20														
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																								
		8,6	7,7	6,8	9,1	8,3	7,2	10,2	9,2	8,0	10,9	10,0	8,6													
	b) 25 m Schwimmen	66,1	52,3	38,5	67,9	55,2	41,4	68,4	56,4	43,7	69,0	57,5	46,0													
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	48,8	38,4	28,0	50,7	41,0	29,9	53,3	42,9	31,9	56,6	46,2	35,1													
d) Gehen	30 m																									
	17,3	15,4	13,7	18,2	16,6	14,4	20,4	18,5	16,1	21,8	19,9	17,3														
4 Koordination	a) Hochsprung	0,60	0,72	0,80	0,60	0,68	0,76	0,56	0,64	0,72	0,56	0,64	0,72													
	b) Weitsprung	1,44	1,74	1,98	1,26	1,56	1,86	1,14	1,44	1,74	0,96	1,26	1,56													
	c) Schleuderball (1 kg)	13,20	16,40	19,60	11,60	14,80	18,00	9,60	12,80	16,00	8,40	11,60	14,80													
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																								
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20													
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x														
Prüferin/Prüfer:										Prüflichsnummer:										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 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 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:					Behinderungsstufe: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)											
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung					Schule/Verein	
					20																
Übung	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) 1.500 m Lauf	17:36	16:00	14:24	17:28	15:52	14:16	17:36	15:52	14:24	17:52	16:08	14:32	18:32	16:24	14:40	19:12	16:48	14:48		
	b) Schwimmen	800 m																			
		26:56	22:40	19:19	27:58	23:35	19:49	31:25	26:14	21:09	35:11	29:17	23:29	39:33	32:14	24:54	41:29	33:57	25:49		
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	55:36	52:48	49:36	53:12	50:24	47:36	53:36	50:48	48:00	54:00	51:12	48:24	56:00	52:00	48:24	58:24	53:36	48:48		
	d) 10 km Radfahren	38:49	35:06	31:23	38:29	34:46	30:43	37:48	34:05	30:22	38:29	34:46	30:43	40:30	35:46	31:44	43:12	37:28	33:25		
	e) Kegeln - Asphalt	329	365	402	329	365	402	329	365	402	317	353	388	317	353	388	306	340	374		
	f) Kegeln - Bohle	500	555	611	500	555	611	500	555	611	486	540	594	486	540	594	473	525	578		
	g) Kegeln - Bowling	432	480	528	432	480	528	432	480	528	419	465	512	419	465	512	405	450	495		
h) Kegeln - Schere	437	485	534	437	485	534	437	485	534	423	470	517	423	470	517	410	455	501			
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	5,85	6,24	6,83	5,66	6,24	6,63	5,46	6,05	6,63	5,07	5,85	6,44	4,68	5,66	6,44	4,10	5,27	6,44		
	b) Kugelstoßen	4 kg																			
		5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,72	6,16	6,60	5,50	5,94	6,38	5,28	5,72	6,16	4,84	5,28	5,72		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,72	10,47	11,22	9,35	10,10	10,85	8,98	9,72	10,47	8,23	8,98	9,72		
d) Standweitsprung	1,16	1,30	1,44	1,12	1,26	1,40	1,05	1,19	1,37	0,95	1,12	1,30	0,88	1,05	1,26	0,81	0,98	1,16			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m				
		23,7	21,8	20,0	23,9	22,1	20,3	24,4	22,5	20,7	25,2	23,4	21,6	26,0	24,2	22,4	15,4	13,9	12,3		
	b) 25 m Schwimmen	35,4	28,8	22,2	34,8	28,8	22,2	36,0	30,0	23,4	39,0	31,8	25,2	43,2	34,8	26,4	48,0	37,8	28,2		
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	33,6	30,8	27,3	34,3	30,8	27,3	35,0	31,5	28,0	36,4	32,9	30,1	38,5	34,3	30,8	40,6	35,7	31,5		
d) Gehen	100 m															50 m					
	47,3	43,7	40,0	47,9	44,2	40,6	48,7	45,1	41,4	50,4	46,8	43,1	52,1	48,4	44,8	30,8	27,7	24,6			
4 Koordination	a) Hochsprung	0,83	0,90	0,98	0,83	0,90	0,98	0,79	0,86	0,94	0,75	0,83	0,90	0,71	0,79	0,86	0,68	0,75	0,83		
	b) Weitsprung	1,53	1,67	1,80	1,53	1,67	1,80	1,49	1,62	1,76	1,44	1,58	1,71	1,40	1,53	1,67	1,35	1,49	1,62		
	c) Schleuderball (1 kg)	16,80	19,25	21,70	17,15	19,60	22,05	17,15	19,60	22,05	15,75	18,20	20,65	15,05	17,50	19,95	14,00	16,45	18,90		
	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		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x			
Prüferin/Prüfer:		Prüflichsnummer:			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:										Behinderungsklasse: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)																		
										v. H.																												
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung																		
										2 0										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	
Übung																																						
1	Ausdauer	a)	1.500 m Lauf	19:44	17:12	15:04	20:08	17:44	15:20	20:40	18:16	15:52	21:12	18:48	16:24	21:44	19:20	16:56	22:08	19:44	17:20																	
		b)	Schwimmen	800 m			400 m																															
				42:54	35:17	26:26	21:58	18:18	14:02	22:40	18:42	14:32	23:11	19:01	14:51	23:41	19:13	14:57	24:12	19:37	15:27																	
		c)	4 km Walking/Nordic Walking	60:24	55:12	49:36	62:24	56:48	51:12	64:00	58:24	52:48	65:12	59:36	54:00	66:48	61:12	55:36	68:00	62:24	56:48																	
		d)	10 km Radfahren	45:14	39:29	34:46	46:35	41:10	36:07	48:16	42:32	37:28	49:57	43:53	38:29	50:58	44:53	39:29	52:39	46:14	40:50																	
		e)	Kegeln - Asphalt	295	328	360	284	315	347	272	303	333	261	290	319	250	278	305	239	265	292																	
		f)	Kegeln - Bohle	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479																	
		g)	Kegeln - Bowling	392	435	479	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413	324	360	396																	
	h)	Kegeln - Schere	396	440	484	383	425	468	369	410	451	356	395	435	342	380	418	329	365	402																		
2	Kraft	a)	Medizinball (1 kg)	3,71	5,07	6,24	3,32	4,68	6,05	3,12	4,49	5,85	2,93	4,29	5,66	2,73	4,10	5,46	2,54	3,90	5,27																	
		b)	Kugelstoßen	4 kg			3 kg																															
				4,62	5,06	5,50	4,62	5,28	6,16	4,40	5,06	5,72	4,18	4,84	5,50	3,96	4,62	5,50	3,74	4,40	5,28																	
		c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	7,85	8,60	9,35	7,85	8,98	10,47	7,48	8,60	9,72	7,11	8,23	9,35	6,73	7,85	9,35	6,36	7,48	8,98																	
d)	Standweitsprung	0,77	0,95	1,12	0,70	0,88	1,05	0,67	0,84	1,02	0,67	0,84	1,02	0,63	0,81	0,98	0,63	0,81	0,95																			
3	Schnelligkeit	a)	Laufen	50 m																																		
				16,1	14,4	12,7	16,7	15,0	13,3	17,4	15,7	13,9	17,6	16,0	14,3	17,9	16,2	14,6	18,2	16,5	14,8																	
		b)	25 m Schwimmen	52,8	42,0	30,0	57,6	46,8	33,6	61,8	51,0	36,6	65,4	53,4	39,0	67,8	55,8	41,4	70,8	57,6	43,2																	
		c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start	42,7	37,8	32,2	44,8	39,2	32,9	46,9	40,6	33,6	49,0	42,0	35,0	50,4	43,4	35,7	53,2	44,8	37,1																	
d)	Gehen	50 m																																				
		32,2	28,8	25,5	33,3	30,0	26,6	34,7	31,4	27,7	35,3	31,9	28,6	35,8	32,5	29,1	36,4	33,0	29,7																			
4	Koordination	a)	Hochsprung	0,68	0,75	0,83	0,64	0,71	0,79	0,60	0,68	0,75	0,56	0,64	0,71	0,56	0,64	0,71	0,53	0,60	0,68																	
		b)	Weitsprung	1,26	1,44	1,58	1,17	1,35	1,53	1,13	1,31	1,49	1,08	1,26	1,44	1,04	1,22	1,40	0,95	1,13	1,31																	
		c)	Schleuderball (1 kg)	13,30	15,75	18,20	11,90	14,70	17,50	11,20	14,00	16,80	10,50	13,30	16,10	9,80	12,60	15,40	9,45	12,25	15,05																	
		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																	
e)	Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																			
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 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 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:										Behinderungsstufe: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)	
										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) 1.500 m Lauf	22:48	20:16	18:00	23:44	21:20	18:56	24:48	22:16	20:00	26:00	23:36	21:12								
	b) Schwimmen	200 m																			
		12:30	10:10	07:56	12:43	10:22	08:14	12:55	10:41	08:39	13:07	10:53	08:57								
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	69:36	64:00	58:24	71:36	66:00	60:24	74:00	68:24	62:48	76:48	71:12	65:36								
	d) 10 km Radfahren	55:01	47:35	42:32	57:02	50:38	44:13	60:25	54:00	46:35	62:47	56:02	48:56								
	e) Kegeln - Asphalt	227	253	278	216	240	264	205	228	250	194	215	237								
	f) Kegeln - Bohle	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413								
	g) Kegeln - Bowling	311	345	380	297	330	363	284	315	347	270	300	330								
h) Kegeln - Schere	315	350	385	302	335	369	288	320	352	275	305	336									
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	2,54	3,71	5,07	2,34	3,71	4,88	2,34	3,51	4,68	2,15	3,32	4,29								
	b) Kugelstoßen	2 kg																			
		3,74	4,62	5,50	3,52	4,40	5,06	3,30	3,96	4,84	2,86	3,74	4,40								
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	6,36	7,85	9,35	5,98	7,48	8,60	5,61	6,73	8,23	4,86	6,36	7,48								
d) Standweitsprung	0,63	0,81	0,95	0,63	0,77	0,91	0,60	0,74	0,88	0,56	0,70	0,84									
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																			
		10,8	9,7	8,4	11,5	10,2	9,1	12,5	11,2	9,9	13,7	12,5	11,2								
	b) 25 m Schwimmen	73,2	60,0	45,6	76,2	62,4	48,0	78,6	64,2	49,8	79,8	65,4	51,0								
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	54,6	46,2	38,5	56,7	48,3	39,9	58,8	50,4	42,0	62,3	53,2	44,1								
d) Gehen	30 m																				
	21,6	19,3	16,8	23,0	20,4	18,2	24,9	22,4	19,9	27,4	24,9	22,4									
4 Koordination	a) Hochsprung	0,49	0,56	0,64	0,49	0,56	0,64	0,45	0,53	0,60	0,45	0,49	0,60								
	b) Weitsprung	0,81	0,99	1,17	0,72	0,90	1,08	0,59	0,77	0,95	0,50	0,68	0,86								
	c) Schleuderball (1 kg)	8,75	11,55	14,35	8,05	10,85	13,65	7,00	9,80	12,60	5,60	8,40	11,20								
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20								
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x									
Prüferin/Prüfer:	Prüflichsnummer:										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 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:										Behinderungsklasse: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)																		
										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) 1.500 m Lauf	13:52	12:16	10:40	13:28	11:52	10:16	13:44	12:08	10:32	14:56	12:56	11:20	15:52	13:52	12:00	16:48	14:48	12:40																		
		b) Schwimmen	800 m																																			
			25:25	21:45	18:30	26:20	21:45	18:18	27:58	23:35	19:13	31:25	26:14	21:09	35:11	29:17	23:29	39:33	32:14	24:54																		
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	46:48	43:36	40:24	45:36	42:24	39:12	46:48	43:36	40:24	50:00	45:36	40:48	52:00	46:48	42:48	52:48	48:24	43:12																		
		d) 10 km Radfahren	31:44	28:41	25:59	31:23	28:21	25:19	33:45	30:02	26:20	36:07	31:44	27:20	39:09	33:45	28:01	42:32	35:06	29:22																		
		e) Kegeln - Asphalt	387	430	473	387	430	473	387	430	473	376	418	459	376	418	459	365	405	446																		
		f) Kegeln - Bohle	567	630	693	567	630	693	581	645	710	554	615	677	554	615	677	540	600	660																		
		g) Kegeln - Bowling	495	550	605	495	550	605	509	565	622	482	535	589	482	535	589	468	520	572																		
h) Kegeln - Schere	500	555	611	500	555	611	513	570	627	486	540	594	486	540	594	473	525	578																				
2	Kraft	a) Medizinball (1 kg)	8,00	8,58	9,17	7,80	8,58	9,17	7,61	8,39	9,17	7,02	8,00	8,97	6,44	7,61	8,78	6,05	7,22	8,39																		
		b) Kugelstoßen	6 kg																																			
			6,82	7,26	7,70	6,82	7,48	7,92	6,60	7,26	7,70	6,16	6,82	7,26	5,94	6,38	7,04	5,50	6,16	6,82																		
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	11,59	12,34	13,09	11,59	12,72	13,46	11,22	12,34	13,09	10,47	11,59	12,34	10,10	10,85	11,97	9,35	10,47	11,59																		
d) Standweitsprung	1,47	1,61	1,75	1,47	1,61	1,75	1,44	1,58	1,72	1,30	1,47	1,65	1,16	1,37	1,58	1,09	1,30	1,51																				
3	Schnelligkeit	a) Laufen	100 m															50 m																				
			20,4	18,9	17,5	20,2	18,6	17,2	20,7	18,9	17,2	21,4	19,3	17,2	22,4	20,0	17,6	14,3	13,0	11,6																		
		b) 25 m Schwimmen	33,6	27,6	21,0	32,4	26,4	19,8	34,8	27,6	19,8	37,8	28,8	20,4	42,0	31,8	22,2	46,2	35,4	22,8																		
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	28,7	25,2	21,7	28,0	24,5	21,0	29,4	25,2	21,0	31,5	25,9	21,0	33,6	28,0	21,7	37,1	30,1	23,1																		
d) Gehen	100 m															50 m																						
	40,9	37,8	35,0	40,3	37,2	34,4	41,4	37,8	34,4	42,8	38,6	34,4	44,8	40,0	35,3	28,6	26,0	23,2																				
4	Koordination	a) Hochsprung	0,98	1,05	1,13	0,98	1,05	1,16	0,98	1,05	1,13	0,98	1,05	1,13	0,94	1,01	1,09	0,90	0,98	1,05																		
		b) Weitsprung	2,03	2,16	2,30	1,98	2,12	2,25	1,94	2,07	2,21	1,89	2,03	2,16	1,85	1,98	2,16	1,76	1,94	2,12																		
		c) Schleuderball (1 kg)	22,05	24,15	26,25	23,10	25,20	27,30	22,75	24,85	26,95	21,35	23,45	25,55	20,30	22,40	24,50	19,95	22,05	24,15																		
		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																		
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x																				
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 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:										Behinderungsklasse: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)											
										v. H.																					
										Jahr der Prüfung										Jahr der letzten Prüfung											
										2 0										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			
Übung																															
1	Ausdauer	a) 1.500 m Lauf	17:44	15:36	13:12	18:40	16:16	13:52	19:04	16:40	14:16	19:36	17:12	14:48	20:00	17:36	15:12	20:16	17:52	15:28											
		b) Schwimmen	800 m			21:15			17:29			13:07			21:45			17:47			13:50			22:10			18:00				
		c) 4 km Walking/Nordic Walking	54:48	50:00	44:00	56:48	51:12	44:24	58:24	52:00	45:36	59:36	53:12	46:48	60:48	54:24	48:00	62:48	56:24	50:00											
		d) 10 km Radfahren	44:33	37:07	30:22	46:14	38:29	31:23	47:35	39:29	32:04	48:16	40:30	32:24	48:56	40:50	32:44	49:37	41:31	33:25											
		e) Kegeln - Asphalt	353	393	432	342	380	418	331	368	404	320	355	391	308	343	377	297	330	363											
		f) Kegeln - Bohle	527	585	644	513	570	627	500	555	611	486	540	594	473	525	578	459	510	561											
		g) Kegeln - Bowling	455	505	556	441	490	539	428	475	523	414	460	506	401	445	490	387	430	473											
		h) Kegeln - Schere	459	510	561	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495	392	435	479											
2	Kraft	a) Medizinball (1 kg)	5,46	6,83	8,19	5,07	6,63	8,00	4,68	6,44	7,80	4,49	6,05	7,61	4,10	5,66	7,22	3,90	5,46	7,02											
		b) Kugelstoßen	6 kg			5 kg			4 kg																						
			5,28	5,94	6,60	5,50	6,16	7,04	5,28	5,94	6,60	5,28	6,16	7,04	5,06	5,94	6,60	5,28	5,94	6,82											
		c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,98	10,10	11,22	9,35	10,47	11,97	8,98	10,10	11,22	8,98	10,47	11,97	8,60	10,10	11,22	8,98	10,10	11,59											
d) Standweitsprung	1,02	1,23	1,44	0,95	1,16	1,37	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,91	1,12	1,33	0,88	1,09	1,30													
3	Schnelligkeit	a) Laufen	50 m																												
			15,0	13,4	11,9	15,3	13,7	12,3	15,5	14,0	12,6	15,8	14,3	12,9	16,1	14,7	13,2	16,4	15,0	13,4											
		b) 25 m Schwimmen	50,4	39,0	24,6	54,0	42,0	27,6	58,8	44,4	30,0	61,2	46,8	32,4	63,0	48,6	34,2	66,0	51,6	37,2											
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	39,9	32,2	23,8	42,0	33,6	25,2	44,8	35,0	25,9	46,9	36,4	26,6	49,0	37,8	27,3	50,4	39,9	28,0											
d) Gehen	50 m																														
	30,0	26,9	23,8	30,5	27,4	24,6	31,1	28,0	25,2	31,6	28,6	25,8	32,2	29,4	26,3	32,8	30,0	26,9													
4	Koordination	a) Hochsprung	0,86	0,94	1,01	0,79	0,86	0,94	0,75	0,83	0,90	0,71	0,79	0,86	0,64	0,75	0,83	0,60	0,71	0,79											
		b) Weitsprung	1,67	1,85	2,03	1,62	1,80	1,98	1,53	1,71	1,89	1,44	1,62	1,80	1,31	1,49	1,67	1,22	1,40	1,62											
		c) Schleuderball (1 kg)	19,25	21,35	23,80	18,20	20,65	23,10	16,80	19,60	22,40	16,10	18,90	21,70	14,35	17,15	19,95	13,30	16,10	18,90											
		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											
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x													
Prüferin/Prüfer:										Prüflichsnummer:										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 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:										Behinderungsstufe: B II - einseitige Beinbehinderung (GdB 70 - 100 v.H.)			
										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) 1.500 m Lauf	20:48	18:24	16:00	21:12	18:48	16:24	22:00	19:36	17:12	23:52	21:28	19:04										
	b) Schwimmen	200 m																					
		11:29	09:21	07:25	11:35	09:33	07:31	11:35	09:46	07:50	11:54	09:58	08:14										
	c) 4 km Walking/Nordic Walking	64:48	58:24	52:00	67:36	61:12	54:48	70:00	63:36	57:12	72:00	65:36	59:12										
	d) 10 km Radfahren	50:17	42:32	34:46	51:18	43:32	35:46	52:19	44:53	37:28	53:20	45:54	39:09										
	e) Kegeln - Asphalt	286	318	349	275	305	336	263	293	322	252	280	308										
	f) Kegeln - Bohle	446	495	545	432	480	528	419	465	512	405	450	495										
	g) Kegeln - Bowling	374	415	457	360	400	440	347	385	424	333	370	407										
h) Kegeln - Schere	378	420	462	365	405	446	351	390	429	338	375	413											
2 Kraft	a) Medizinball (1 kg)	3,51	5,07	6,63	3,32	4,88	6,44	3,12	4,68	6,24	2,73	4,29	5,85										
	b) Kugelstoßen	3 kg																					
		5,06	5,72	6,60	4,84	5,50	6,38	4,40	5,28	5,94	3,96	4,62	5,50										
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)	8,60	9,72	11,22	8,23	9,35	10,85	7,48	8,98	10,10	6,73	7,85	9,35										
d) Standweitsprung	0,84	1,05	1,26	0,81	1,02	1,23	0,70	0,91	1,12	0,63	0,84	1,05											
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m																					
		10,1	9,0	8,0	10,6	9,7	8,4	11,9	10,8	9,4	12,7	11,6	10,1										
	b) 25 m Schwimmen	69,0	54,6	40,2	70,8	57,6	43,2	71,4	58,8	45,6	72,0	60,0	48,0										
	c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	52,5	41,3	30,1	54,6	44,1	32,2	57,4	46,2	34,3	60,9	49,7	37,8										
d) Gehen	30 m																						
	20,2	17,9	16,0	21,3	19,3	16,8	23,8	21,6	18,8	25,5	23,2	20,2											
4 Koordination	a) Hochsprung	0,56	0,68	0,75	0,56	0,64	0,71	0,53	0,60	0,68	0,53	0,60	0,68										
	b) Weitsprung	1,08	1,31	1,49	0,95	1,17	1,40	0,86	1,08	1,31	0,72	0,95	1,17										
	c) Schleuderball (1 kg)	11,55	14,35	17,15	10,15	12,95	15,75	8,40	11,20	14,00	7,35	10,15	12,95										
	d) Zielwurf	3 m Abstand zur Kreismitte																					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20										
e) Geschicklichkeitsgehen ohne Pause	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x	1x	2x	3x											
Prüferin/Prüfer:										Prüflichsnummer:										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 Schwimm-																				Gruppe 4:			
abzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze																							
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich																							