

| 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: | | Behinderungsstufe: J - geistige Behinderung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grad der Behinderung: | | Jahr der Prüfung | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| v. H. | | 2 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Schule/Verein | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 40-44 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Übung | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 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. | Datum, Unterschrift | | | |
| 1 | | 18:09 | 16:30 | 14:51 | 18:01 | 16:22 | 14:43 | 18:09 | 16:22 | 14:51 | 18:25 | 16:38 | 14:59 | 19:07 | 16:55 | 15:07 | 19:48 | 17:19 | 15:16 | |
| a) 1.500 m Lauf | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| b) Schwimmen | | 30:55 | 26:01 | 22:10 | 32:05 | 27:04 | 22:45 | 36:03 | 30:06 | 24:16 | 40:22 | 33:36 | 26:57 | 45:23 | 36:59 | 28:35 | 47:36 | 38:58 | 29:38 | |
| c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern | | 51:54 | 49:17 | 46:18 | 49:39 | 47:02 | 44:26 | 50:02 | 47:25 | 44:48 | 50:24 | 47:47 | 45:10 | 52:16 | 48:32 | 45:10 | 54:30 | 50:02 | 45:33 | |
| d) 10 km Radfahren | | 43:08 | 39:00 | 34:53 | 42:45 | 38:37 | 34:07 | 42:00 | 37:52 | 33:45 | 42:45 | 38:37 | 34:07 | 45:00 | 39:45 | 35:15 | 48:00 | 41:37 | 37:07 | |
| e) Kegeln - Asphalt | | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 279 | 310 | 341 | 268 | 298 | 327 | 268 | 298 | 327 | 257 | 285 | 314 | |
| f) Kegeln - Bohle | | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 450 | 500 | 550 | 437 | 485 | 534 | 437 | 485 | 534 | 423 | 470 | 517 | |
| g) Kegeln - Bowling | | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 383 | 425 | 468 | 369 | 410 | 451 | 369 | 410 | 451 | 356 | 395 | 435 | |
| h) Kegeln - Schere | | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 387 | 430 | 473 | 374 | 415 | 457 | 374 | 415 | 457 | 360 | 400 | 440 | |
| i) Dauerschwimmen in Minuten | | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | 10:00 | 12:30 | 15:00 | |
| a) Medizinball (1 kg) | | 4:13 | 4:40 | 4:81 | 3:99 | 4:40 | 4:68 | 3:85 | 4:26 | 4:68 | 3:58 | 4:13 | 4:54 | 3:30 | 3:99 | 4:54 | 2:89 | 3:71 | 4:54 | |
| b) Kugelstoßen | | 3:58 | 3:85 | 4:13 | 3:58 | 3:85 | 4:13 | 3:58 | 3:85 | 4:13 | 3:44 | 3:71 | 3:99 | 3:30 | 3:58 | 3:85 | 3:03 | 3:30 | 3:58 | |
| c) Standweitsprung | | 0:99 | 1:11 | 1:23 | 0:96 | 1:08 | 1:20 | 0:90 | 1:02 | 1:17 | 0:81 | 0:96 | 1:11 | 0:75 | 0:90 | 1:08 | 0:69 | 0:84 | 0:99 | |
| 3 | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| a) Laufen | | 22:8 | 21:1 | 19:3 | 23:1 | 21:3 | 19:6 | 23:5 | 21:7 | 20:0 | 24:3 | 22:5 | 20:8 | 25:1 | 23:4 | 21:6 | 14:9 | 13:4 | 11:9 | |
| b) 25 m Schwimmen | | 41:3 | 33:6 | 25:9 | 40:6 | 33:6 | 25:9 | 42:0 | 35:0 | 27:3 | 45:5 | 37:1 | 29:4 | 50:4 | 40:6 | 30:8 | 56:0 | 44:1 | 32:9 | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | 48:0 | 44:0 | 39:0 | 49:0 | 44:0 | 39:0 | 50:0 | 45:0 | 40:0 | 52:0 | 47:0 | 43:0 | 55:0 | 49:0 | 44:0 | 58:0 | 51:0 | 45:0 | |
| a) Hochsprung | | 0:66 | 0:72 | 0:78 | 0:66 | 0:72 | 0:78 | 0:63 | 0:69 | 0:75 | 0:60 | 0:66 | 0:72 | 0:57 | 0:63 | 0:69 | 0:54 | 0:60 | 0:66 | |
| b) Weitsprung | | 1:87 | 2:04 | 2:20 | 1:87 | 2:04 | 2:20 | 1:82 | 1:98 | 2:15 | 1:76 | 1:93 | 2:09 | 1:71 | 1:87 | 2:04 | 1:65 | 1:82 | 1:98 | |
| c) Zielwurf | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| a) Laufen | | 22:8 | 21:1 | 19:3 | 23:1 | 21:3 | 19:6 | 23:5 | 21:7 | 20:0 | 24:3 | 22:5 | 20:8 | 25:1 | 23:4 | 21:6 | 14:9 | 13:4 | 11:9 | |
| b) 25 m Schwimmen | | 41:3 | 33:6 | 25:9 | 40:6 | 33:6 | 25:9 | 42:0 | 35:0 | 27:3 | 45:5 | 37:1 | 29:4 | 50:4 | 40:6 | 30:8 | 56:0 | 44:1 | 32:9 | |
| c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start | | 48:0 | 44:0 | 39:0 | 49:0 | 44:0 | 39:0 | 50:0 | 45:0 | 40:0 | 52:0 | 47:0 | 43:0 | 55:0 | 49:0 | 44:0 | 58:0 | 51:0 | 45:0 | |
| a) Hochsprung | | 0:66 | 0:72 | 0:78 | 0:66 | 0:72 | 0:78 | 0:63 | 0:69 | 0:75 | 0:60 | 0:66 | 0:72 | 0:57 | 0:63 | 0:69 | 0:54 | 0:60 | 0:66 | |
| b) Weitsprung | | 1:87 | 2:04 | 2:20 | 1:87 | 2:04 | 2:20 | 1:82 | 1:98 | 2:15 | 1:76 | 1:93 | 2:09 | 1:71 | 1:87 | 2:04 | 1:65 | 1:82 | 1:98 | |
| c) Zielwurf | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| | | 7 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 m Abstand Kreismitte | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prüfer/Prüferin: | | Prüfenzahl: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfähigkeit | | Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens | | Ausgleichsbedingung: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 2: 15 min Dauerschwimmen | | Gruppe 1: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min | | Gruppe 2: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Variante 4: Deutsches Jugendsschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze | | Gruppe 3: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich | | Gruppe 4: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nr. der Urkunde: | | Gesamtpunktzahl | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bronze (4-7 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Silber (8-10 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Gold (11-12 Punkte) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |