

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung		Laufzettel/Prüfkarte für männliche Jugend										Ab 2014												
Name:		Vorname:										Geburtsdatum:												
Strasse:		Ort:										PLZ:												
Telefon:		Jahr der Prüfung										Schule/Verein												
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:		Grad der Behinderung:										Punkte												
		v. H.										Erzielte Leistungen												
		2 0										Datum: Unterschrift												
		Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																						
		Behinderungskategorie: J - geistige Behinderung																						
		Jahr der letzten Prüfung																						
1	Übung	a) 800 m Lauf		6+7		8+9		10+11		12+13		14+15		16+17										
		b) Dauerauf (auch als Wandern/Walking möglich)		Bronze 1 Pkt. 11:20		Bronze 1 Pkt. 10:50		Bronze 1 Pkt. 10:10		Bronze 1 Pkt. 09:30		Bronze 1 Pkt. 08:40		Bronze 1 Pkt. 07:40										
		c) Schwimmen		Gold 3 Pkt. 06:00		Gold 3 Pkt. 07:12		Gold 3 Pkt. 08:12		Gold 3 Pkt. 09:12		Gold 3 Pkt. 10:12		Gold 3 Pkt. 11:12										
		d) Radfahren		Silber 2 Pkt. 12:37		Silber 2 Pkt. 12:08		Silber 2 Pkt. 11:15		Silber 2 Pkt. 10:37		Silber 2 Pkt. 09:37		Silber 2 Pkt. 08:37										
		e) Kegeln - Asphalt		Gold 3 Pkt. 191		Gold 3 Pkt. 203		Gold 3 Pkt. 214		Gold 3 Pkt. 225		Gold 3 Pkt. 236		Gold 3 Pkt. 247										
		f) Kegeln - Bohle		Silber 2 Pkt. 360		Silber 2 Pkt. 374		Silber 2 Pkt. 387		Silber 2 Pkt. 401		Silber 2 Pkt. 414		Silber 2 Pkt. 428										
		g) Kegeln - Bowling		Bronze 1 Pkt. 288		Bronze 1 Pkt. 302		Bronze 1 Pkt. 315		Bronze 1 Pkt. 329		Bronze 1 Pkt. 342		Bronze 1 Pkt. 356										
		h) Kegeln - Schere		Gold 3 Pkt. 293		Gold 3 Pkt. 306		Gold 3 Pkt. 320		Gold 3 Pkt. 333		Gold 3 Pkt. 347		Gold 3 Pkt. 360										
		i) Dauerschwimmen in Minuten		Silber 2 Pkt. 05:00		Silber 2 Pkt. 07:30		Silber 2 Pkt. 10:00		Silber 2 Pkt. 12:30		Silber 2 Pkt. 15:00		Silber 2 Pkt. 17:30										
		a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		Gold 3 Pkt. 6,00		Gold 3 Pkt. 8,50		Gold 3 Pkt. 11,50		Gold 3 Pkt. 14,00		Gold 3 Pkt. 16,50		Gold 3 Pkt. 18,50										
2	Kraft	b) Kugelstoßen		Bronze 1 Pkt. 0,72		Bronze 1 Pkt. 0,85		Bronze 1 Pkt. 0,96		Bronze 1 Pkt. 1,07		Bronze 1 Pkt. 1,16		Bronze 1 Pkt. 1,24										
		c) Standweitsprung		Gold 3 Pkt. 4,14		Gold 3 Pkt. 4,39		Gold 3 Pkt. 4,64		Gold 3 Pkt. 4,89		Gold 3 Pkt. 5,14		Gold 3 Pkt. 5,39										
3	Schnelligkeit	a) Laufen		30 m		50 m		100 m		150 m		200 m		300 m										
		b) 25 m Schwimmen		Gold 3 Pkt. 11,2		Gold 3 Pkt. 10,4		Gold 3 Pkt. 9,3		Gold 3 Pkt. 8,3		Gold 3 Pkt. 7,2		Gold 3 Pkt. 6,2										
		c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start		Silber 2 Pkt. 58,1		Silber 2 Pkt. 53,9		Silber 2 Pkt. 49,0		Silber 2 Pkt. 44,0		Silber 2 Pkt. 39,0		Silber 2 Pkt. 34,0										
4	Koordination	a) Hochsprung		Bronze 1 Pkt. 1,03		Bronze 1 Pkt. 1,23		Bronze 1 Pkt. 1,43		Bronze 1 Pkt. 1,63		Bronze 1 Pkt. 1,83		Bronze 1 Pkt. 2,03										
		b) Weitsprung		Gold 3 Pkt. 10		Gold 3 Pkt. 15		Gold 3 Pkt. 20		Gold 3 Pkt. 25		Gold 3 Pkt. 30		Gold 3 Pkt. 35										
		c) Zielwurf		Silber 2 Pkt. 10		Silber 2 Pkt. 15		Silber 2 Pkt. 20		Silber 2 Pkt. 25		Silber 2 Pkt. 30		Silber 2 Pkt. 35										
Prüfer/Prüferin:		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum										Nr. der Urkunde:												
Nachweis der Schwimmfähigkeit		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																								