

DOSB - DBS - Menschen mit Behinderung		Laufzettel/Prüfkarte für weibliche Jugend		Ab 2014															
Name:		Vorname:		Geburtsdatum:															
Strasse:		Ort:		PLZ:															
Telefon:		Bronze = 1 Punkt : Silber = 2 Punkte : Gold = 3 Punkte																	
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen:		Behinderungsklasse: J - geistige Behinderung																	
Grad der Behinderung:		Jahr der Prüfung																	
v. H.		2 0																	
		Jahr der letzten Prüfung																	
		Schule/Verein																	
		16+17																	
		14+15																	
		12+13																	
		10+11																	
		8+9																	
		6+7																	
Übung		Erzielte Leistungen		Punkte															
1		Datum: Unterschrift																	
a) 800 m Lauf	11:20	10:00	08:30	06:50	08:10	09:40	07:10	08:40	07:10	09:40	08:10	06:50							
b) Dauerlauf (auch als Wandern/Walking möglich)	04:48	07:12	10:12	06:00	09:00	12:00	08:00	12:00	18:00	12:00	18:00	27:00	36:00	45:00					
c) Schwimmen		200 m		400 m		5 km		10 km		15 km		20 km		30 km					
d) Radfahren		2,5 km		5 km		10 km		15 km		20 km		25 km		30 km					
e) Kegeln - Asphalt	133	148	162	144	160	176	190	167	185	204	178	198	217	189	210	231			
f) Kegeln - Bohle	293	325	358	306	340	374	320	333	370	407	347	385	424	360	400	440			
g) Kegeln - Bowling	225	250	275	239	265	292	252	280	308	325	279	310	341	293	325	358			
h) Kegeln - Schere	230	255	281	243	270	297	257	285	314	330	284	315	347	297	330	363			
i) Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	05:00	07:30	10:00	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	10:00	12:30			
2		Schleghball (80g)		30 m		50 m		100 m		150 m		200 m		250 m		300 m			
a) Schleghball (80g) / Wurfball (200g)	3,00	4,50	6,50	4,50	6,00	7,50	9,00	8,00	9,50	11,50	10,00	12,00	13,50	12,00	13,50	16,00	18,00		
3		Kugelstößen		2 kg		3 kg		4 kg		5 kg		6 kg		7 kg		8 kg			
b) Kugelstößen	0,58	0,69	0,77	0,63	0,72	0,83	0,72	0,80	0,91	0,77	0,88	0,99	0,85	0,94	1,05	0,91	0,99		
c) Standweitsprung	2,63	2,90	3,31	2,88	3,15	3,56	3,13	3,40	3,81	3,38	3,65	4,06	3,63	3,90	4,31	3,88	4,15		
d) Medizinball (1 kg)	30 m		50 m		100 m		150 m		200 m		250 m		300 m		350 m		400 m		
a) Laufen	11,7	10,4	9,3	11,2	10,0	8,7	16,2	14,9	13,5	15,4	14,2	13,1	26,2	23,9	21,6	24,8	22,9	21,0	
b) 25 m Schwimmen	65,1	52,5	41,3	58,8	47,6	39,2	54,6	44,1	35,7	49,0	40,6	32,9	46,2	38,5	30,1	42,7	35,7	28,0	
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start	30 m		50 m		100 m		150 m		200 m		250 m		300 m		350 m		400 m		
a) Hochsprung	0,87	1,03	1,20	1,07	1,23	1,40	1,27	1,43	1,60	1,54	1,71	1,87	1,76	1,93	2,09	1,87	2,04	2,20	
b) Weitsprung	30 m		50 m		100 m		150 m		200 m		250 m		300 m		350 m		400 m		
c) Zielwurf	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
4		3 m Abstand Kreismitte		5 m Abstand Kreismitte		10 m Abstand Kreismitte		15 m Abstand Kreismitte		20 m Abstand Kreismitte		25 m Abstand Kreismitte		30 m Abstand Kreismitte		35 m Abstand Kreismitte		40 m Abstand Kreismitte	
Koordinations		10		15		20		10		15		20		10		15		20	
Prüfer/Prüferin:		Prüfenzusammenfassung:		Prüfungstermin:		Prüfungsort:		Prüfungsdauer:		Prüfungsergebnis:		Prüfungsbemerkungen:		Prüfungstermin:		Prüfungsort:		Prüfungsdauer:	
Nachweis der Schwimmfertigkeit		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum		Ausgleichsbedingung:		Gruppe 1:		Gruppe 2:		Gruppe 3:		Gruppe 4:		Nr. der Urkunde:		Gesamtpunktzahl		Bronze (4-7 Punkte)	
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		10		15		20		10		15		20		10		15		20	
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		10		15		20		10		15		20		10		15		20	
Variante 3: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in max. 11 min		10		15		20		10		15		20		10		15		20	
Variante 4: Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold, Deutsches Schwimmabzeichen ab Bronze, Deutsches Rettungsschwimmabzeichen DLRG ab Bronze		10		15		20		10		15		20		10		15		20	
Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich		10		15		20		10		15		20		10		15		20	