

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:		Behinderungsklasse: J - geistige Behinderung																							
		Grad der Behinderung:																							
		v. H.																							
		2 0																							
		Jahr der Prüfung																							
		Jahr der letzten Prüfung																							
		Schule/Verein																							
		40-44																							
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.	Bronze 1 Pkt.	Silber 2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	Datum, Unterschrift		
1		800 m																							
a) 1.500 m Lauf		14:18	12:39	11:00	13:53	12:14	10:35	14:10	12:31	10:52	13:20	11:41	16:22	14:18	12:22	17:19	15:16	13:04							
b) Schwimmen		29:10	24:58	21:14	30:13	24:58	21:00	32:05	27:04	22:03	36:03	30:06	24:16	40:22	33:36	26:57	45:23	36:59	28:35						
c) 4 km Walking/Nordic Walking/Wandern		43:41	40:42	37:42	42:34	39:34	36:35	43:41	40:42	37:42	46:40	42:34	38:05	48:32	43:41	39:57	49:17	45:10	40:19						
d) 10 km Radfahren		35:15	31:52	28:53	34:53	31:30	28:07	37:30	33:22	29:15	40:07	35:15	30:22	43:30	37:30	31:07	47:15	39:00	32:37						
e) Kegeln - Asphalt		3:38	3:75	4:13	3:38	3:75	4:13	3:38	3:75	4:13	3:26	3:63	3:99	3:26	3:63	3:99	3:15	3:50	3:85						
f) Kegeln - Bohle		5:18	5:75	6:33	5:18	5:75	6:33	5:81	6:45	7:10	5:04	5:60	6:16	5:04	5:60	6:16	4:91	5:45	6:00						
g) Kegeln - Bowling		4:46	4:95	5:45	4:46	4:95	5:45	5:09	5:65	6:22	4:32	4:80	5:28	4:32	4:80	5:28	4:19	4:65	5:12						
h) Kegeln - Schere		4:50	5:00	5:50	4:50	5:00	5:50	5:13	5:70	6:27	4:37	4:85	5:34	4:37	4:85	5:34	4:23	4:70	5:17						
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						
2		7,26 kg																							
a) Medizinball (1 kg)		5:64	6:05	6:46	5:50	6:05	6:46	5:36	5:91	6:46	4:95	5:64	6:33	4:54	5:36	6:19	4:26	5:09	5:91						
3		100 m																							
a) Laufen		19:7	18:2	16:9	19:4	18:0	16:6	20:0	18:2	16:6	20:7	18:6	16:6	21:6	19:3	17:0	13:8	12:6	11:2						
b) 25 m Schwimmen		39:2	32:2	24:5	37:8	30:8	23:1	40:6	32:2	23:1	44:1	33:6	23:8	49:0	37:1	25:9	53:9	41:3	26:6						
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start		41:0	36:0	31:0	40:0	35:0	30:0	42:0	36:0	30:0	45:0	37:0	30:0	48:0	40:0	31:0	53:0	43:0	33:0						
a) Hochsprung		0:78	0:84	0:90	0:78	0:84	0:93	0:78	0:84	0:90	0:78	0:84	0:90	0:75	0:81	0:87	0:72	0:78	0:84						
b) Weitsprung		2:48	2:64	2:81	2:42	2:59	2:75	2:37	2:53	2:70	2:31	2:48	2:64	2:26	2:42	2:64	2:15	2:37	2:59						
4		7 m Abstand Kreismitte																							
a) Zielwurf		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
		5 m Abstand Kreismitte																							
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
Prüfer/Prüfer:		Profizenznummer:																							
Nachweis der Schwimmfähigkeit		Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum																							
Variante 1: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens		Altersklasse bitte markieren																							
Variante 2: 15 min Dauerschwimmen		Gruppe 1:																							
Variante 3: <12 Jahre: 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)																							