

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:					Grad der Behinderung:					Behinderungsklasse: F I - Blinde (B1)											
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
					20										Schule/Verein						
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) 800 m Lauf	09:04	08:00	06:48	08:56	07:44	06:40	08:32	07:28	06:24	08:16	07:04	06:00	08:00	06:56	05:44	07:44	06:32	05:28		
	b) Dauerlauf	03:12	04:48	06:48	04:00	06:00	08:00	06:00	08:00	12:00	08:00	12:00	16:00	12:00	16:00	20:00	18:00	24:00	30:00		
	c) Schwimmen	200 m						400 m													
		11:54	09:48	07:49	11:19	09:27	07:28	10:44	08:59	07:14	20:32	17:44	14:49	18:19	16:20	14:07	16:41	15:03	12:43		
	d) Radfahren (Tandem)	5 km						10 km													
					29:42	26:24	23:06	61:36	52:15	43:27	55:00	48:24	40:42	48:57	42:21	36:51	45:06	39:03	34:39		
	e) Kegeln - Asphalt	146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248		
	f) Kegeln - Bohle	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413		
g) Kegeln - Bowling	216	240	264	230	255	281	243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347			
h) Kegeln - Schere	221	245	270	234	260	286	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352			
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)						Wurfball (200g)													
		2,40	3,60	5,20	3,60	4,80	6,00	4,40	6,00	7,20	6,40	7,60	9,20	8,00	9,60	10,80	9,60	10,80	12,80		
	b) Kugelstoßen							2 kg			3 kg										
								4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74					
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)							6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75					
d) Standweitsprung	0,74	0,88	0,98	0,81	0,91	1,05	0,91	1,02	1,16	0,98	1,12	1,26	1,09	1,19	1,33	1,16	1,26	1,40			
e) Medizinball (1 kg)	4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m			50 m			100 m													
		10,5	9,4	8,3	10,0	9,0	7,8	14,6	13,4	12,1	13,8	12,7	11,7	23,5	21,5	19,4	22,2	20,5	18,9		
	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 (Tandem)				49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0			
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,56	0,63	0,70	0,63	0,70	0,77	0,67	0,74	0,81	0,74	0,81	0,88		
	b) Weitsprung aus der Absprunghöhe	0,98	1,16	1,34	1,18	1,36	1,54	1,38	1,56	1,74	1,68	1,86	2,04	1,92	2,10	2,28	2,04	2,22	2,40		
	c) Zielwurf	3 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			
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 Jahren: 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 männliche Jugend										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: F I - Blinde (B1)											
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung						
					20																
										Schule/Verein											
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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) 800 m Lauf	09:04	08:00	06:48	08:40	07:28	06:16	08:08	06:56	05:44	07:36	06:24	05:12	06:56	05:52	04:32	06:08	04:56	03:52		
	b) Dauerlauf	04:00	06:00	08:00	04:48	06:48	09:12	06:48	10:00	14:00	10:00	14:00	18:00	14:00	18:00	24:00	22:00	28:00	36:00		
	c) Schwimmen	200 m						400 m													
		11:47	09:48	07:42	11:19	09:20	07:28	10:30	08:52	07:07	20:11	17:23	14:28	18:05	15:31	13:04	16:06	14:00	11:54		
	d) Radfahren (Tandem)	5 km						10 km													
					29:09	25:51	22:33	59:24	50:03	41:15	52:15	45:06	38:30	45:06	39:36	34:06	40:09	34:39	30:15		
	e) Kegeln - Asphalt	205	228	250	216	240	264	227	253	278	239	265	292	250	278	305	261	290	319		
	f) Kegeln - Bohle	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479	405	450	495		
g) Kegeln - Bowling	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407	347	385	424			
h) Kegeln - Schere	284	315	347	297	330	363	311	345	380	324	360	396	338	375	413	351	390	429			
2 Kraft	a) Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)									Wurfball (200g)										
		4,80	6,00	6,80	6,80	8,00	9,20	8,40	10,00	11,20	10,40	12,00	13,20	12,00	13,60	14,80	12,80	14,40	16,00		
	b) Kugelstoßen										3 kg			4 kg			5 kg				
											5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23		
	c) Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28		
d) Standweitsprung	0,91	1,02	1,16	0,95	1,09	1,23	1,09	1,23	1,37	1,23	1,37	1,47	1,33	1,47	1,61	1,44	1,58	1,72			
e) Medizinball (1 kg)	6,74	7,45	8,16	7,24	7,95	8,66	7,74	8,45	9,16	8,24	8,95	9,66	8,74	9,45	10,16	9,24	9,95	10,66			
3 Schnelligkeit	a) Laufen	30 m						50 m						100 m							
		10,0	8,8	7,8	9,4	8,3	7,4	14,3	13,0	11,8	13,5	12,5	11,4	21,2	19,5	17,7	19,9	18,3	16,8		
	b) 25 m Schwimmen	58,1	46,9	37,8	53,9	43,4	35,7	49,0	40,6	33,6	46,2	37,8	31,5	43,4	35,7	28,7	41,3	34,3	26,6		
c) 200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)	45,6						39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4	
4 Koordination	a) Hochsprung aus dem Stand							0,60	0,67	0,74	0,67	0,74	0,81	0,77	0,84	0,91	0,84	0,91	0,98		
	b) Weitsprung aus der Absprungfläche	1,16	1,34	1,52	1,36	1,54	1,72	1,56	1,74	1,92	1,92	2,10	2,28	2,28	2,46	2,64	2,58	2,76	2,94		
	c) Zielwurf	3 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			
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 Jahren: 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 weibliche Jugend										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:					Behinderungskategorie: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)															
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung										
					20										Schule/Verein										
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Lauf			06:31	05:45	04:53	06:25	05:33	04:47	06:08	05:22	04:36	05:56	05:05	04:19	05:45	04:59	04:07	05:33	04:42	03:56			
	b)	Dauerlauf			06:48	10:12	14:27	08:30	12:45	17:00	12:45	17:00	25:30	17:00	25:30	34:00	25:30	34:00	42:30	38:15	51:00	63:45			
	c)	Schwimmen			200 m						400 m														
		10:12	08:24	06:42	09:42	08:06	06:24	09:12	07:42	06:12	17:36	15:12	12:42	15:42	14:00	12:06	14:18	12:54	10:54						
	d)	Radfahren (Tandem)			5 km						10 km														
					29:42	26:24	23:06	61:36	52:15	43:27	55:00	48:24	40:42	48:57	42:21	36:51	45:06	39:03	34:39						
	e)	Kegeln - Asphalt			191	213	234	203	225	248	214	238	261	225	250	275	236	263	289	248	275	303			
	f)	Kegeln - Bohle			315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468			
g)	Kegeln - Bowling			261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385	329	365	402				
h)	Kegeln - Schere			266	295	325	279	310	341	293	325	358	306	340	374	320	355	391	333	370	407				
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)						Wurfball (200g)														
		5,10	7,65	11,05	7,65	10,20	12,75	9,35	12,75	15,30	13,60	16,15	19,55	17,00	20,40	22,95	20,40	22,95	27,20						
	b)	Kugelstoßen			2 kg						3 kg														
					4,04	4,46	4,89	4,68	5,10	5,53	4,89	5,31	5,74												
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			6,86	7,59	8,31	7,95	8,67	9,39	8,31	9,03	9,75												
d)	Standweitsprung			0,89	1,06	1,19	0,98	1,11	1,28	1,11	1,23	1,40	1,19	1,36	1,53	1,32	1,45	1,62	1,40	1,53	1,70				
e)	Medizinball (1 kg)			4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81				
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m			50 m			100 m														
		8,9	7,9	7,0	8,5	7,6	6,6	12,3	11,3	10,2	11,7	10,8	9,9	19,9	18,2	16,4	18,8	17,4	16,0						
	b)	25 m Schwimmen			51,2	41,3	32,5	46,2	37,4	30,8	42,9	34,7	28,1	38,5	31,9	25,9	36,3	30,3	23,7	33,6	28,1	22,0			
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0							
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			0,72						0,81	0,90	0,81	0,90	0,99	0,86	0,95	1,04	0,95	1,04	1,13				
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe			1,44	1,68	1,92	1,64	1,88	2,12	1,84	2,08	2,32	2,24	2,48	2,72	2,56	2,80	3,04	2,72	2,96	3,20			
	c)	Zielwurf			3 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	10	15	20			
d)	Schleuderball (1 kg)			15,30						18,00	20,70	17,55	20,70	23,85	19,80	22,95	26,10								
Prüferin/Prüfer:					Prüfenziffernummer:					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 Jahren: 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 männliche Jugend										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: F II - Sehgeschädigte (B2/B3)																
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung											
					20										Schule/Verein											
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Lauf			06:31	05:45	04:53	06:14	05:22	04:30	05:51	04:59	04:07	05:28	04:36	03:44	04:59	04:13	03:16	04:25	03:33	02:47				
	b)	Dauerlauf			08:30	12:45	17:00	10:12	14:27	19:33	14:27	21:15	29:45	21:15	29:45	38:15	29:45	38:15	51:00	46:45	59:30	76:30				
	c)	Schwimmen			200 m						400 m															
		10:06	08:24	06:36	09:42	08:00	06:24	09:00	07:36	06:06	17:18	14:54	12:24	15:30	13:18	11:12	13:48	12:00	10:12							
	d)	Radfahren (Tandem)			5 km						10 km															
					29:09	25:51	22:33	59:24	50:03	41:15	52:15	45:06	38:30	45:06	39:36	34:06	40:09	34:39	30:15							
	e)	Kegeln - Asphalt			250	278	305	261	290	319	272	303	333	284	315	347	295	328	360	306	340	374				
	f)	Kegeln - Bohle			383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550				
g)	Kegeln - Bowling			324	360	396	338	375	413	351	390	429	365	405	446	378	420	462	392	435	479					
h)	Kegeln - Schere			329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468	396	440	484					
2 Kraft	a)	Schlagball (80g) / Wurfball (200g)			Schlagball (80g)						Wurfball (200g)															
		10,20	12,75	14,45	14,45	17,00	19,55	17,85	21,25	23,80	22,10	25,50	28,05	25,50	28,90	31,45	27,20	30,60	34,00							
	b)	Kugelstoßen			3 kg						4 kg			5 kg												
		5,31	5,74	6,16	5,95	6,38	6,80	6,38	6,80	7,23																
	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)			9,03	9,75	10,48	10,12	10,84	11,56	10,84	11,56	12,28													
d)	Standweitsprung			1,11	1,23	1,40	1,15	1,32	1,49	1,32	1,49	1,66	1,49	1,66	1,79	1,62	1,79	1,96	1,74	1,91	2,08					
e)	Medizinball (1 kg)			6,74	7,45	8,16	7,24	7,95	8,66	7,74	8,45	9,16	8,24	8,95	9,66	8,74	9,45	10,16	9,24	9,95	10,66					
3 Schnelligkeit	a)	Laufen			30 m			50 m			100 m															
		8,5	7,5	6,6	7,9	7,0	6,3	12,1	11,0	10,0	11,4	10,6	9,7	17,9	16,5	15,0	16,8	15,5	14,2							
	b)	25 m Schwimmen			45,7	36,9	29,7	42,4	34,1	28,1	38,5	31,9	26,4	36,3	29,7	24,8	34,1	28,1	22,6	32,5	27,0	20,9				
c)	200 m Radfahren mit fliegendem Start (Tandem)			45,6	39,6	33,6	42,0	36,6	31,2	35,4	31,2	27,0	28,8	25,8	22,8	26,4	23,4	20,4								
4 Koordination	a)	Hochsprung aus dem Stand			0,77						0,86	0,95	0,86	0,95	1,04	0,99	1,08	1,17	1,08	1,17	1,26					
	b)	Weitsprung aus der Absprunghöhe			1,68	1,92	2,16	1,88	2,12	2,36	2,08	2,32	2,56	2,56	2,80	3,04	3,04	3,28	3,52	3,44	3,68	3,92				
	c)	Zielwurf			3 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	10	15	20				
d)	Schleuderball (1 kg)			17,55						20,25	22,95	21,15	23,85	26,55	24,75	27,45	30,15									
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 Jahren: 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 weibliche Jugend										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: F III - Schwerhörige/Gehörlose mit Gleichgewichtsverlust												
					v. H.					Jahr der Prüfung					Jahr der letzten Prüfung							
					20										Schule/Verein							
Übung	6+7			8+9			10+11			12+13			14+15			16+17			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)	800 m Lauf	07:56	07:00	05:57	07:49	06:46	05:50	07:28	06:32	05:36	07:14	06:11	05:15	07:00	06:04	05:01	06:46	05:43	04:47		
	b)	Dauerlauf	04:48	07:12	10:12	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	18:00	12:00	18:00	24:00	18:00	24:00	30:00	27:00	36:00	45:00		
	c)		Schwimmen	200 m						400 m												
				11:54	09:48	07:49	11:19	09:27	07:28	10:44	08:59	07:14	20:32	17:44	14:49	18:19	16:20	14:07	16:41	15:03	12:43	
	d)		Radfahren	5 km						10 km												
				32:24	28:48	25:12	67:12	57:00	47:24	60:00	52:48	44:24	53:24	46:12	40:12	49:12	42:36	37:48				
	e)	Kegeln - Asphalt		223	248	272	234	260	286	245	273	300	257	285	314	268	298	327	279	310	341	
	f)	Kegeln - Bohle		383	425	468	396	440	484	410	455	501	423	470	517	437	485	534	450	500	550	
g)	Kegeln - Bowling		315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468		
h)	Kegeln - Schere		320	355	391	333	370	407	347	385	424	360	400	440	374	415	457	387	430	473		
2 Kraft	a)		Schlagball (80g)										Wurfball (200g)									
			5,10	7,65	11,05	7,65	10,20	12,75	9,35	12,75	15,30	13,60	16,15	19,55	17,00	20,40	22,95	20,40	22,95	27,20		
	b)		Kugelstoßen										2 kg			3 kg						
			4,51	4,99	5,46	5,23	5,70	6,18	5,46	5,94	6,41	7,67	8,48	9,29	8,88	9,69	10,50	9,29	10,09	10,90		
	c)		Kugelstoßen (rechts und links zusammen)																			
d)		Standweitsprung																				
e)		Medizinball (1 kg)																				
		0,84	1,00	1,12	0,92	1,04	1,20	1,04	1,16	1,32	1,12	1,28	1,44	1,24	1,36	1,52	1,32	1,44	1,60			
		4,13	4,60	5,31	4,63	5,10	5,81	5,13	5,60	6,31	5,63	6,10	6,81	6,13	6,60	7,31	6,63	7,10	7,81			
3 Schnelligkeit	a)		30 m						50 m						100 m							
			9,7	8,6	7,7	9,2	8,3	7,2	13,4	12,4	11,2	12,7	11,8	10,8	21,7	19,8	17,9	20,5	19,0	17,4		
	b)		25 m Schwimmen																			
		60,5	48,8	38,4	54,6	44,2	36,4	50,7	41,0	33,2	45,5	37,7	30,6	42,9	35,8	28,0	39,7	33,2	26,0			
c)		200 m Radfahren mit fliegendem Start																				
		49,2	43,2	37,2	44,4	38,4	32,4	37,2	32,4	28,2	32,4	29,4	25,8	30,0	27,0	24,0						
4 Koordination	a)		Hochsprung																			
			0,64	0,72	0,80	0,72	0,80	0,88	0,76	0,84	0,92	0,84	0,92	1,00								
	b)		Weitsprung																			
			1,21	1,42	1,63	1,41	1,62	1,83	1,61	1,82	2,03	1,96	2,17	2,38	2,24	2,45	2,66	2,38	2,59	2,80		
c)		Zielwurf																				
		3 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			
d)		Schleuderball (1 kg)																				
		16,15	19,00	21,85	18,53	21,85	25,18	20,90	24,23	27,55												
Prüferin/Prüfer:					Prüflizenznummer:					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																						

