Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

			Deutsches Sportabzeichen für N	lensc	hen m	nit Bel	ninder	ung					Lauf	zettel	Prüfk	arte fi	ir Kin	der/Ju	igend	- weib	lich		Ab 2018
Nan	ne:									Vorname	e:		Geburtsdatum:										
Stra	isse:									Ort:	Drt:												
Tele	efon:									Bronze	= 1 Punkt	; Silber	= 2 Punk	te ; Gold									
Anz	zahl b	bere	its erworbener Sportabzeichen:	Nach	nweis üb	er (bitte	Ο ankreι	ızen):			Behinderungsklasse: J - Kleinwuchs												
				O GdB	O Proth	nesen-Pa	ıss O Gı	s O Gutachten Jahr der Prüfung								Jahr de	r letzten	Prüfung					
										2 0									erein/Einric	chtung			
					6+7			8+9			10+11		12+13		1		14+15			16+17		Erzielte Leistungen	Punkte
			Übung	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, Unte	rschrift
		a)	Dauerlauf	02:24	03:36	05:06	03:00	04:30	06:00	04:30	06:00	09:00	06:00	09:00	12:00	09:00	12:00	15:00	13:30	18:00	22:30		
								200 m									400 m					1	
		D)	Schwimmen		12:16	10:08	12:48	11:12	09:28	11:44	10:16	08:48	23:44	20:40	17:36	20:56	18:40	16:00	18:56	16:48	14:32	1	
	=			14:24	12.10	10.00	12.40		03.20	11.44	10.10	00.40	20.44	20.40		2 km	10.40	10.00	10.50	10.40	14.02	1	
	ner	c)	Radfahren					1 km											1			+	
1	Ausdauer					1	13:30	12:00	10:30	25:15	21:30	17:45	22:30	19:45	16:45	19:00	16:15	14:15	16:15	14:15	12:30		
	Aus	d)	Kegeln - Asphalt	88	98	107	99	110	121	110	123	135	122	135	149	133	148	162	144	160	176		
		e)	Kegeln - Bohle	248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385		
		f)	Kegeln - Bowling	180	200	220	194	215	237	207	230	253	221	245	270	234	260	286	248	275	303		
		a)	Kegeln - Schere	185	205	226	198	220	242	212	235	259	225	250	275	239	265	292	252	280	308	1	
	-	-	Dauerschwimmen in Minuten	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	1	
		T		Schlagball (80g)						12.00					Wurfball (200g)								
			Schlagball (80g) / Wurfball (200g)		2,70	3.90	2,70	3,60	4,50	3,30	4,50	5,40	4,80	5,70	6,90	6,00	7,20	8,10	7,20	8,10	9,60	1	
	-	b)		1,80	2,10	0,00	2,70	0,00	1,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	0,00	0,00	2 kg	0,10	1,20	0,10	0,00		
2	Kraft		Kugelstoßen																				
_	ᇫ												1,43	1,58	1,73	1,65	1,80	1,95	1,73	1,88	2,03	+	
	-	c)	Kugelstoßen (rechts und links zusammen)										2,42	2,68	2,93	2,81	3,06	3,32	2,93	3,19	3,44		
	-	d)	Standweitsprung	0,32	0,38	0,42	0,35	0,39	0,45	0,39	0,44	0,50	0,42	0,48	0,54	0,47	0,51	0,57	0,50	0,54	0,60		
		e)	Medizinball (1 kg)	2,25	2,50	2,88	2,50	2,75	3,13	2,75	3,00	3,38	3,00	3,25	3,63	3,25	3,50	3,88	3,50	3,75	4,13		
	eit	2)	Laufen			30) m					50	m					10	00 m				
,	ligk	u)	Ladion	12,8	11,4	10,1	11,8	10,6	9,1	17,6	16,2	14,6	17,0	15,4	13,6	29,8	27,2	24,8	28,2	26,1	24,0		
3	chnelligkeit	b)	25 m Schwimmen	74,4	61,6	48,8	67,2	54.4	44,8	62,4	50,4	40,8	56,0	46,4	37,6	52,8	44,0	34,4	48,8	40,8	32,0		
	Scł		200 m Radfahren mit fliegendem Start		,	- /-	65,6	57,6	49,6	59,2	51,2	43,2	49,6	43,2	37,6	43,2	39,2	34,4	40,0	36,0	32,0	1	
			Weitsprung	0,29	0,38	0,47	0,49	0,58	0,67	0,69	0,78	0,87	0,84	0,93	1,02	0,96	1,05	1,14	1,02	1,11	1,20		i e
	Koordination	u)	voloprang	0,20	0,00	0,41		stand Kre		0,00	0,70	0,01	0,04	0,00	1,02		bstand Kı		1,02	.,	1,20	•	
4	nat	b)	Zielwurf			1													1			-	
4	ordi			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	-	
	Š	c)	Drehwurf (in Punkten) Schleuderball (1 kg)				1	Drehwurf	-	1							Schleuder	ball	ı			1	
		ŕ	Schleuderball (1 kg)	5	6	8	7	8	11	11	12	14	5,10	5,85	6,60	5,85	6,75	7,65	6,60	7,50	8,40		
Prüfe	Prüferin/Prüfer: Prüfausweisnummer:												Alte	ersklas	se bitt	Nr. der Urkunde:							
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser Untersch							schrift Prü	ifer/Arzt -	Datum			Ausgleichsbedingung:							Gesamtpunktzahl				
Vari	ante	1: A	bnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens												Gruppe	1:						Bronze (4-7 Punkte)	
Vari	ante	2: 1	: 15 min Dauerschwimmen													2:						Silber (8-10 Punkte)	
Vari	ante	3: <	12 Jahren: 50 m ohne Zeitlimit, ≥12 Jahre 200 m in m	ax. 11 mi	n						Gruppe						Bruppe 3:						
Vari	ante	4: V	erschiedene Abzeichen (z. B. Deutsches Schwimmat	zeichen)											Gruppe	4:							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Variante 5: 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 min																			1.7	<u>-</u> indor/ lugar			

Gültigkeit: 1x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich

		Deutsches Sport	tabzeichen für N	lenscl	hen m	it Bel	ninder	ung					_aufze	ettel/P	rüfka	rte für	Kind	er/Jug	gend -	mänı	nlich		Ab 201	
Name:										Vorname:												Geburtsdatum:		
tras	se:									Ort:												PLZ:		
elef									E	Bronze =	1 Punkt	; Silber =	2 Punkte											
Anzahl bereits erworbener Sportabzeichen: Nachweis über (bitte O ankreuzen):													3ehind	erungs	klasse	: J - K	einwu	chs						
O GdB O Protheser						esen-Pa	sen-Pass O Gutachten					r Prüfung	Jahr der letzten Prüfung											
				617							2 0									Schule/Verein/E				
				6+7 Bronze Silber Gold		Gold	Bronze	8+9 Silber	Gold	Bronze Silber		Gold	12+13 Bronze Silber		Gold	Bronze	14+15 Silber	0.14	Bronze	16+17 Silber	Gold	Erzielte Leistungen	Punkte	
		Übung	bung		2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	Gold 3 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	Datum, Unter	rschrift	
	а	a) Dauerlauf		03:00	04:30	06:00	03:36	05:06	06:54	05:06	07:30	10:30	07:30	10:30	13:30	10:30	13:30	18:00	16:30	21:00	27:00			
		Schwimmen						200 m									400 m							
	10			14:24	11:44	09:52	12:48	10:48	09:04	11:12	10:08	08:16	21:36	18:24	15:36	19:12	16:24	14:08	17:36	15:28	13:20			
			+					1 km								km								
	Ausdauer P	c) Radfahren					13:15	11:45	10:15	24:15	20:30	16:45	21:30	18:30	15:45	16:00	14:00	12:00	13:30	11:45	10:15			
1	psn; d	l) Kegeln - Asphalt		146	163	179	158	175	193	169	188	206	180	200	220	191	213	234	203	225	248			
	- 1	e) Kegeln - Bohle		315	350	385	329	365	402	342	380	418	356	395	435	369	410	451	383	425	468			
	f	() Kegeln - Bowling		243	270	297	257	285	314	270	300	330	284	315	347	297	330	363	311	345	380			
	g) Kegeln - Schere		248	275	303	261	290	319	275	305	336	288	320	352	302	335	369	315	350	385			
	h	n) Dauerschwimmen in Minut	en	05:00	07:30	10:00	07:30	10:00	12:30	10:00	12:30	15:00	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30	12:30	15:00	17:30			
		Schlagball (80g) / Wurfball (200g)	Schlagball (80g)											Wurfball (200g)										
	Ľ	a) Schlagball (60g) / Wuhball	ooniagban (oog), vvanban (2009)		4,50	5,10	5,10	6,00	6,90	6,30	7,50	8,40	7,80	9,00	9,90	9,00	10,20	11,10	9,60	10,80	12,00			
	. .) Kuralata Can	Kugelstoßen														3 kg							
ı L	Kraft q	n Kugeisioiseii											1,88	2,03	2,18	2,10	2,25	2,40	2,25	2,40	2,55			
ľ		c) Kugelstoßen (rechts und lir	nks zusammen)										3,19	3,44	3,70	3,57	3,83	4,08	3,83	4,08	4,34			
	d	d) Standweitsprung		0,35	0,41	0,45	0,39	0,45	0,50	0,45	0,51	0,56	0,51	0,57	0,62	0,57	0,62	0,68	0,62	0,66	0,72			
	е	e) Medizinball (1 kg)		3,63	4,00	4,38	3,88	4,25	4,63	4,13	4,50	4,88	4,38	4,75	5,13	4,63	5,00	5,38	4,88	5,25	5,63			
ŀ	e	a) Laufen	Laufen				0 m			5/			m					100) m					
	<u> </u>	.,		12,3	10,9	9,6	11,5	10,2	9,1	16,5	14,9	13,4	15,5	14,2	13,0	27,2	24,6	22,6	26,1	23,7	21,6			
	Schnelligkeit	25 m Schwimmen		73,6	60,8	48,0	65,6	52,8	41,6	57,6	46,4	36,0	52,8	43,2	33,6	49,6	40,8	32,0	47,2	39,2	30,4			
	й с	200 m Radfahren mit fliege	endem Start				60,8	52,8	44,8	56,0	48,8	41,6	47,2	41,6	36,0	38,4	34,4	30,4	35,2	31,2	27,2			
	_ a	a) Weitsprung		0,38	0,47	0,56	0,58	0,67	0,76	0,78	0,87	0,96	0,96	1,05	1,14	1,14	1,23	1,32	1,29	1,38	1,47			
1	atio) Zielwurf	Zielwurf				3 m Ab	stand Kre	eismitte							5 m Ab	stand Kre	eismitte						
1	Koordination	,, 2.5			15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
	8 c	Drehwurf (in Punkten)						Drehwurf	f							Sc	chleuderb	all						
	- ~	Schleuderball (1 kg)	Schleuderball (1 kg)		7	10	8	11	13	13	16	18	5,85	7,20	8,25	7,05	8,40	9,60	8,25	9,60	10,95			
ifer	in/Prüt	r: Prüfausweisnumme				:									Altersklasse bitte markieren							Nr. der Urkunde:		
Nachweis der Schwimmfertigkeit laut DOSB-Prüfungswegweiser							Unterschrift Prüfer/Arzt - Datum Ausgle								ichsbedi	ngung:		Gesamtpunktzahl						
ria	nte 1:	: Abnahme in einer Gruppe des Sportabzeichens														1:						Bronze (4-7 Punkte)		
ria	nte 2: 15 min Dauerschwimmen										Gruppe 2:										Silber (8-10 Punkte)			
		: <12 Jahren: 50 m ohne Zeitli			n										Gruppe							Gold (11-12 Punkte)		
		: Verschiedene Abzeichen (z.		bzeichen)											Gruppe	4:								
ia	nte 5:	: 100 m Kleiderschwimmen in	I														V:	nder/Jugen	مم ام					