

# PRÜFKARTE

## ParkSportAbzeichen

Name, Vorname.....

Geburtsdatum.....



**MÄDCHEN/FRAUEN (ALTER)**

	Walking (in Min.)	PRÜFERZEICHEN	Liegestütz (45 Sek.)	Standweitsprung (in Meter)	PRÜFERZEICHEN	Stepping (30 Sek.)	PRÜFERZEICHEN	Balance (6 m rückwärts)	Seilspringen	PRÜFERZEICHEN
6 – 8	12:00 (1 km)		14			50				
9 – 10	10:00 (1 km)		16			60				
11 – 14	8:30 (1 km)		18			70				
15 – 20	16:00 (2 km)		20			80				
21 – 35	17:00 (2 km)		20			75				
36 – 50	18:30 (2 km)		18			65				
51 – 65	20:30 (2 km)		16			50				
66 – 80	24:00 (2 km)		12			40				
> 81	14:00 (1 km)		8			30				



**JUNGEN/MÄNNER (ALTER)**

6 – 8	12:00 (1 km)		16			50				
9 – 10	9:30 (1 km)		18			65				
11 – 14	8:00 (1 km)		20			75				
15 – 20	15:00 (2 km)		25			85				
21 – 35	16:00 (2 km)		25			80				
36 – 50	17:00 (2 km)		23			75				
51 – 65	19:00 (2 km)		20			55				
66 – 80	22:30 (2 km)		16			45				
> 81	14:00 (1 km)		10			30				

Prüfung ParkSportAbzeichen:  bestanden  nicht bestanden

Gesamtleistung überprüft durch .....

Unterschrift / Datum