



# Prüfkarte Park-Sportabzeichen

Sportler\*in:

Vorname

Name

Geburtsdatum

Prüfung  
bestanden:

☐

Ja

☐

Nein

Leistung geprüft durch:

Datum

Unterschrift

Mädchen/Frauen

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

Jungen/Männer

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

Das Park-Sportabzeichen wurde vom Hamburger Sportbund mit Unterstützung der Hamburg Active City entwickelt.

