

LEISTUNGSTABELLEN

Ausdauer

a - 5000 m Lauf /

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	25:00	22:30	20:00
30-34	26:30	24:00	21:30
35-39	28:00	25:30	23:00
40-44	29:30	27:00	24:30
45-49	31:00	28:30	26:00
50-54	32:30	30:00	27:30
55-59	34:00	31:30	29:00
ab 60	35:30	33:00	30:30

(in Minuten)

b - 10.000m Lauf

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	51:30	46:30	41:30
30-34	54:30	49:30	44:30
35-39	57:30	52:30	47:30
40-44	60:30	55:30	50:30
45-49	63:30	58:30	53:30
50-54	66:30	61:30	56:30
55-59	69:30	64:30	59:30
ab 60	72:30	67:30	62:30

(in Minuten)

c - Halbmarathon / Marathon

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	----	21,1	42,2

(in Kilometern)

d - Triathlon

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	0,5/20/5	1,5/40/10	2/80/40

(in Kilometern)

e - Radmarathon

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	45:00	39:00	34:00
30-34	47:00	41:00	36:00
35-39	49:00	43:00	38:00
40-44	51:00	45:00	40:00
45-49	53:00	47:00	42:00
50-54	55:00	49:00	44:00
55-59	57:00	51:00	46:00
ab 60	59:00	53:00	48:00

(in Kilometern)

e - 1000m schwimmen

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	26:00	23:00	20:00
30-34	27:00	24:00	21:00
35-39	28:00	25:00	22:00
40-44	29:00	26:00	23:00
45-49	30:00	27:00	24:00
50-54	31:00	28:00	25:00
55-59	32:00	29:00	26:00
ab 60	33:00	30:00	27:00

(in Minuten)

f - 20km Radfahren

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	45:00	39:00	34:00
30-34	47:00	41:00	36:00
35-39	49:00	43:00	38:00
40-44	51:00	45:00	40:00
45-49	53:00	47:00	42:00
50-54	55:00	49:00	44:00
55-59	57:00	51:00	46:00
ab 60	59:00	53:00	48:00

(in Minuten)

Kraft

a - 40 kg Bankdrücken

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	15	30	50
30-34	14	28	47
35-39	13	26	44
40-44	12	24	41
45-49	11	22	38
50-54	10	20	35
55-59	9	18	32
ab 60	8	16	29

(Wiederholungen)

b - Klimmziehen

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	7	10	16
30-34	6	9	15
35-39	5	8	14
40-44	4	7	13
45-49	3	6	12
50-54	2	5	11
55-59	2	4	10
ab 60	2	3	9

(Wiederholungen)

c - Beugehang

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	45	60	75
30-34	42	56	70
35-39	39	52	65
40-44	36	48	60
45-49	33	44	55
50-54	30	40	50
55-59	27	36	45
ab 60	24	32	40

(in Sekunden)

d - Dummziehen

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	60	50	40
30-34	65	55	45
35-39	66	56	46
40-44	69	59	49
45-49	72	62	52
50-54	75	65	55
55-59	78	68	58
ab 60	81	71	61

(in Sekunden)

e - Endlosleiter

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	60	80	99
30-34	60	80	99
35-39	40	60	80
40-44	40	60	80
45-49	30	40	60
50-54	30	40	60
55-59	20	30	40
ab 60	20	30	40

(Steighöhe in Metern)

f - Toughest Firefighter Alive (TFA)

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	16:00	12:00	8:00
30-34	16:10	12:10	8:10
35-39	16:20	12:20	8:20
40-44	16:30	12:30	8:30
45-49	16:40	12:40	8:40
50-54	16:50	12:50	8:50
55-59	17:00	13:00	9:00
ab 60	17:00	13:10	9:10

(in Minuten)

g - Firefighter Combat Challenge

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	4:00	3:00	2:00
30-34	4:05	3:05	2:05
35-39	4:10	3:10	2:10
40-44	4:15	3:15	2:15
45-49	4:20	3:20	2:20
50-54	4:25	3:25	2:25
55-59	4:30	3:30	2:30
ab 60	4:35	3:35	2:35

(in Minuten)



Koordination

a - Parcours

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	1:50	1:35	1:20
30-34	1:55	1:40	1:25
35-39	2:00	1:45	1:30
40-44	2:05	1:50	1:35
45-49	2:10	1:55	1:40
50-54	2:15	2:00	1:45
55-59	2:20	2:05	1:50
ab 60	2:25	2:10	1:55

(in Minuten)

b - 200m Kombi-Schwimmen

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	5:00	4:15	3:30
30-34	5:15	4:30	3:45
35-39	5:30	4:45	4:00
40-44	5:45	5:00	4:15
45-49	6:00	5:15	4:30
50-54	6:15	5:30	4:45
55-59	6:30	5:45	5:00
ab 60	6:45	6:00	5:15

(in Minuten)

c - Kasten-Bumerang-Test

Alter	Bronze	Silber	Gold
18-29	1:15	1:05	0:55
30-34	1:20	1:10	1:00
35-39	1:25	1:15	1:05
40-44	1:30	1:20	1:10
45-49	1:35	1:25	1:15
50-54	1:40	1:30	1:20
55-59	1:45	1:35	1:25
ab 60	1:50	1:40	1:30

(in Minuten)

Interesse geweckt?

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Die Feuerwehr Friedrichshafen richtet das *Deutsche-Feuerwehr-Fitnessabzeichen* regelmäßig aus.

Termine und weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme.

Weitere Informationen

Weitere Informationen zum *Deutschen-Feuerwehr-Fitnessabzeichen* sowie die Leistungstabellen zum downloaden findest Du auf der Webseite der Deutschen Feuerwehrsportföderation.

Webseite www.dfs-ev.de

Kontakt

Feuerwehr Friedrichshafen

Meistershofener Str. 40

88045 Friedrichshafen

Telefon +49 (0) 7541 / 203 - 52200

WhatsApp +49 (0) 151 - 24 007 708

Mail info@feuerwehr-friedrichshafen.de

fwausbildung@friedrichshafen.de

Facebook Feuerwehr Friedrichshafen

Webseite www.feuerwehr.friedrichshafen.de



FEUERWEHR
FRIEDRICHSHAFEN



**DEUTSCHES -
FEUERWEHR -
FITNESSABZEICHEN**

DFFA

FIT FOR FIREFIGHTING

FEUERWEHR
FRIEDRICHSHAFEN

DAS DEUTSCHE-FEUERWEHR- FITNESS-ABZEICHEN

Das dFFA ist das sportliche Fitnessabzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit.

Für jeden Feuerwehrangehörigen bietet das dFFA die Möglichkeit, die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

Das dFFA ist in drei Stufen unterteilt

BRONZE



Erwerb der Leistungsstufe Bronze als Nachweis für eine befriedigende körperliche Leistungsfähigkeit.

SILBER



Erwerb der Leistungsstufe Silber als Nachweis für eine gute körperliche Leistungsfähigkeit.

GOLD



Erwerb der Leistungsstufe Gold als Nachweis für eine sehr gute körperliche Leistungsfähigkeit.

IM NOTFALL
FEUERWEHR

112

DAS FITNESS-ABZEICHEN ERWERBEN

Das dFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren verliehen werden, auch als deutsches Jugendfeuerwehr-Fitness-Abzeichen.

Der Bewerber muss nicht im aktiven Einsatzdienst stehen.

Die körperliche Leistungsfähigkeit ist in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Koordination nachzuweisen. Hier kann zwischen verschiedenen Disziplinen gewählt werden:

Ausdauer

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren
- Triathlon



Kraft

- Klimmziehen
- Bankdrücken
- Leitersteigen
- Dummy ziehen
- Beugehang
- Firefighter-Combat-Challenge
- Toughest Firefighter Alive



Koordination

- Parcours
- Kasten-Bumerang-Test
- Kombi-Schwimmen



DAS WICHTIGSTE ZUSAMMENGEFASST

Was dich erwartet:

- Training und Tests
Stelle deine körperliche Fitness unter Beweis und meistere verschiedene Disziplinen.
- Gemeinschaft und Motivation
Gemeinsam trainieren und besser werden - jeder kann teilnehmen.
- Persönliche Entwicklung
Verbessere deine Ausdauer, Kraft und Koordination.
- Abzeichen und Anerkennung
Zeige, dass du fit für den Feuerwehrdienst bist.

Wer kann mitmachen:

- Alle Angehörigen der Feuerwehr
- Angehörige der Jugendfeuerwehr

Warum mitmachen?

- Steigere deine Gesundheit und Fitness
- Erlebe Kameradschaft und Teamgeist
- Setze dir Ziele und wachse über dich hinaus

dFFA