



deutsches
Feuerwehr
Fitness
Abzeichen

+ Jugend



deutsches
Feuerwehr
Fitness
Abzeichen

Lieber Leser,

die vorliegende Broschüre stellt das neu gestaltete Feuerwehr Fitnessabzeichen dar. Mit der Entwicklung des dFFA im Jahr 2010 hat sich die Deutsche Feuerwehr Sportföderation bereit erklärt, Marketing und Vertrieb zu übernehmen.

Dies war nicht ohne finanzielle wie auch tatkräftige Unterstützung von vielen Händen möglich. An dieser Stelle möchte ich meinen Dank an die Firma Dräger richten, die über den Zeitraum von fünf Jahren mit finanzieller Unterstützung den Rahmen dafür geschaffen hat.

Dass wir mit dem dFFA auf dem richtigen Weg sind, haben wir auch all denen zu verdanken, die aktiv bei der Entwicklung, der Vermarktung, der Schulung und den Abnahmen ihren Beitrag geleistet haben und auch zukünftig leisten werden.

So freut es mich besonders, Ihnen ein Werk zu präsentieren, mit dem wir nachhaltig Fitness in den Feuerwehren etablieren. Neben dem erweiterten dFFA für die «großen» Feuerwehrleute (Erwachsene) wurde erstmalig auch ein Fitnessabzeichen für die «kleinen» Feuerwehrleute (Jugend) entwickelt.

Das Fitnessabzeichen der Erwachsenen ist in rot und das für die Jugend in blau gehalten, um so einen deutlichen Erkennungswert zu gewährleisten. An Druckmedien stehen kostenfrei neben dieser Broschüre auch zwei unterschiedliche Plakate zur Verfügung, die auf Wunsch über die Geschäftsstelle angefordert werden können. Nichtmitgliedern bzw. Nichtmitgliedsfeuerwehren müssen wir leider die Versandkosten in Rechnung stellen.

Wird das Plakat für das Jugend-dFFA links neben das Plakat des Erwachsenen-dFFA (Unterkante bündig) gehängt, so erkennt man die Beziehung zwischen beiden und folgt damit dem Weg von der Jugendfeuerwehr zur Erwachsenen-Feuerwehr.

Unser Ziel ist der Weg in jede Feuerwache, in jedes Gerätehaus, in jeden Feuerwehrstandort der Städte, Gemeinden, Kreise, der Werke, der Betriebe, der Bundeswehr und der Flughäfen. Wir möchten mit dem dFFA alle Feuerwehrleute, Rettungsdienste und auch gerne weitere Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben ansprechen und ermuntern, das dFFA jährlich abzulegen. Denn eines ist für uns alle gleich: die körperlichen Anforderungen des Einsatzes.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training und beim Erlangen des dFFA.

Um unser Ziel, «flächendeckend an jedem Standort vertreten zu sein», erreichen zu können, sind wir auf Unterstützung angewiesen. Wer hat Lust, aktiv an der Förderung des Feuerwehrsportes mitzuwirken?

Wir brauchen Landesbeauftragte des dFFA, wir brauchen sowohl Multiplikatoren wie auch Abnahmeberechtigte, damit das dFFA auch für die Zukunft eine Rechtfertigung in den Reihen der Feuerwehr hat und wir damit jedem Feuerwehrmann die Möglichkeit zur Abnahme geben.

Interesse, uns zu unterstützen?
Dann sende bitte eine Mail an die Geschäftsstelle der DFS unter info@dfs-ev.de mit Deinen Kontaktdaten.

Mit feuerwehrsportlichen Grüßen
Michael Armbrüster

Deutsche Feuerwehr Sportföderation
April 2016

Eine überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit ist im Feuerwehreinsatzdienst neben dem fachlichen Wissen und Können notwendige Voraussetzung zur sachgerechten Erfüllung der gesetzlich übertragenen Aufgaben. Nur so kann der Feuerwehrangehörige dem täglichen Feuerwehrdienst mit seinen ständig wechselnden Belastungen und plötzlich auftretenden Gefahrensituationen jederzeit gerecht werden.

Sport-, Fitness- und Gesundheitsförderung bei der Feuerwehr ist eine unverzichtbare Notwendigkeit und sollte sich daher an den Grundsätzen «Erhaltung der Dienst-, Einsatz- und Leistungsfähigkeit» orientieren.

Das dFFA ist das sportliche Ehrenzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Es bietet für jeden Feuerwehrangehörigen die Möglichkeit, die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

Vorbemerkung

Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in der männlichen Form aufgeführt sind, beziehen sich auf beide Geschlechter gleichermaßen. Auf die weibliche Form wurde zugunsten eines besseren Text- bzw. Leseflusses verzichtet.

Abnahme, Verleihung, Organisation

Abnahmeberechtigt sind durch Schulung und Prüfung mit Prüfnummer autorisierte dFFA-Prüfer.

Das dFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren sowie an Angehörige weiterer BOS-Organisationen verliehen werden. Der Bewerber muss nicht im aktiven Einsatzdienst stehen, aber mindestens zehn Jahre alt sein. Für Pensionäre bestehen keine gesonderten Leistungsanforderungen.

Die Prüfungen zum dFFA dürfen nur von gesunden Bewerbern abgelegt werden. Im Zweifel wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen.

Die dFFA-Prüfung ist innerhalb eines Kalenderjahres (1.1. bis 31.12.) abzulegen. Die persönlichen Angaben und die Erfüllung der Leistungsanforderungen zum Zwecke der Verleihung oder Bestätigung sowie zur statistischen Auswertung im Rahmen des dFFA, werden elektronisch gespeichert und genutzt.

Die Verleihung erfolgt durch den jeweiligen Landessportreferenten bzw. den dFFA-Beauftragten des Landes.

Die Kontaktdaten der Prüfer und der Landessportreferenten sind auf der Homepage der Deutschen Feuerwehr Sportföderation unter www.dfs-ev.de abrufbar.

Fragen rund um das dFFA werden auf der Homepage der DFS unter dFFA (FAQ) beantwortet.

Leistungen

Die Disziplinen sind in die drei Gruppen aufgeteilt: Ausdauer, Kraft und Koordination.

Aus jeder Gruppe muss nur eine Disziplin erfüllt werden. Es kann die Übung ausgewählt werden, die am Besten zusagt. Für die Einordnung in eine Altersgruppe ist das Geburtsjahr entscheidend.

Das dFFA wird in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold verliehen. Für das Erreichen der Stufen Silber und Gold müssen in allen drei Disziplingruppen die Leistungen mindestens in der jeweiligen Stufe erbracht werden.

Leistungen, die im Kalenderjahr bei Wettkämpfen unter Aufsicht der

für die Sportart zuständigen Fachverbände oder bei Feuerwehrwettkämpfen, wie z. B. Landesmeisterschaften erzielt wurden, werden anerkannt, wenn dabei die Bedingungen des dFFA erfüllt und die Leistungen durch Ergebnisprotokolle nachgewiesen werden.

Entstehung des dFFA

2006 erteilte der Arbeitskreis Ausbildung der AGBF den Auftrag an die Arbeitsgruppe Gesundheitsmanagement und Sport (AG GMS), Kriterien zu benennen, um die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

Die Mitglieder der AG GMS, die Landessportreferenten der Bundesländer, entwickelten dazu zunächst einen Anforderungskatalog, der die vielseitige körperliche Beanspruchung des Einsatzdienstes widerspiegelt. Daraus entstand im Jahr 2010 die erste Version des deutschen Feuerwehr Fitness Abzeichens (dFFA).

Die vorliegende Fassung ist die Weiterentwicklung mit der Einführung neuer Disziplinen und der Erweiterung auf die Angehörigen der Jugendfeuerwehren.

Im Jahre 1968 wurde die Deutsche Feuerwehr Sportföderation (DFS) von Mitgliedern der Betriebssportgemeinschaften der Feuerwehren Bremen, Bremerhaven, Hamburg, Hannover und Berlin gegründet. Im Jahre 1973 erfolgte die Eintragung als gemeinnütziger Verein in das Vereinsregister der Freien und Hansestadt Hamburg.

Die Deutsche Feuerwehr Sportföderation versteht sich als Bindeglied zwischen den Feuerwehrsportlern und den Arbeitsgemeinschaften der Feuerwehren sowie den Landesverbänden, vertreten durch die jeweiligen Landessportreferenten und die Sportbeauftragten der Feuerwehren.

Ziel der DFS ist die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechend der Belastung im Feuerwehrdienst durch die Förderung und Aktivierung des Breitensports für die Mitglieder der Feuerwehren.

Die DFS unterstützt ihre Mitglieder bei der Ausrichtung von nationalen und europäischen Feuerwehr-Sportveranstaltungen. Außerdem unterstützt die DFS die Verbreitung und Weiterentwicklung des dFFA.

— Ich möchte
das dFFA
ablegen,
an wen kann
ich mich
wenden?

— Ich finde
keinen
Abnahme-
berechtig-
ten, was
kann ich
tun?

— Was ist ein
Abnahme-
berechtigter
und welche
Voraus-
setzungen
muss dieser
erfüllen?

— Wie groß
ist der Um-
fang der
Abnahme-
berech-
tigtenschulung?

— Gibt es
Anforder-
ungen
an die Aus-
bildungs-
stätte?

— Wo kann die
Schulung
durchgeführt
werden?

— Wie teuer
ist eine
Schulung
zum Abnah-
meberech-
tigten?

Das Ziel der DFS ist
die Ausweitung der
Zahl der Abnahme-
berechtigten für das
dFFA.

— Du möchtest
Abnahme-
berechtigter
werden?

— Was ist ein
Multiplika-
tor und wel-
che Voraus-
setzungen
muss dieser
erfüllen?

— Du möchtest
Multiplikator
werden?

— Wie gehe ich
als Abnah-
meberech-
tigter vor?

— Bei wem rei-
che ich die
Prüfkarten
ein?

— Wo erhalte
ich Urkun-
den, Nadeln
und Band-
schnallen?

— Kennst Du
die Jubi-
läumsband-
schnalle
«5 x dFFA»?

Alle Antworten
findest Du auf
der Internetseite
der DFS unter
www.dfs-ev.de in
der Rubrik dFFA
und dort unter FAQ.

**Deine Frage ist nicht
beantwortet?**

Sollte jetzt noch
etwas unklar
sein, so kannst Du
Dich gerne an
die Geschäftsstelle
wenden – per Mail
an info@dfs-ev.de
Mach bitte folgende
Angaben:
Beschreibung
deines Anliegens,
Bundesland,
Landkreis, Kreis,
Kreisgemeinde
oder Kommune,
Feuerwehr sowie
deine persön-
lichen Kontakt-
daten.

Das Team der
Deutschen
Feuerwehr Sport-
föderation

Erwachsene

—Ausdauer

5 000 m Lauf

Firefighter Run

10 000 m Lauf

Halbmarathon

Marathon

Triathlon

1 000 m Schwimmen

20 km Radfahren

Radmarathon

—Kraft

40 kg Bankdrücken

Klimmziehen

Beugehang

Dummyziehen

Endlosleiter

Toughest Firefighter

Alive (TFA)

Firefighter Combat

Challenge

—Koordination

Parcours

200 m Kombi-Schwimmen

Kasten-Bumerang-Test

A u s d a u e r

a—5000 m Lauf/ a1—Firefighter Run [+2:30]

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—10 000 m 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
18–99	—	21,1	42,2

[in Kilometern]

d—Triathlon

Alter	bronze	silber	gold
18–99	0,5 20 5	1,5 40 10	2 80 20

[in Kilometern]

e—1000 m 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—20 km 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]

g—Radmarathon

Alter	bronze	silber	gold
18–99	≥ 130	≥ 165	≥ 200

[in Kilometern]

K r a f t

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—Dummyziehen

Alter	bronze	silber	gold
18–29	60	50	40
30–34	63	53	43
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	17:10	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]

K o o r d i n a t i o n

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—200 m 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]

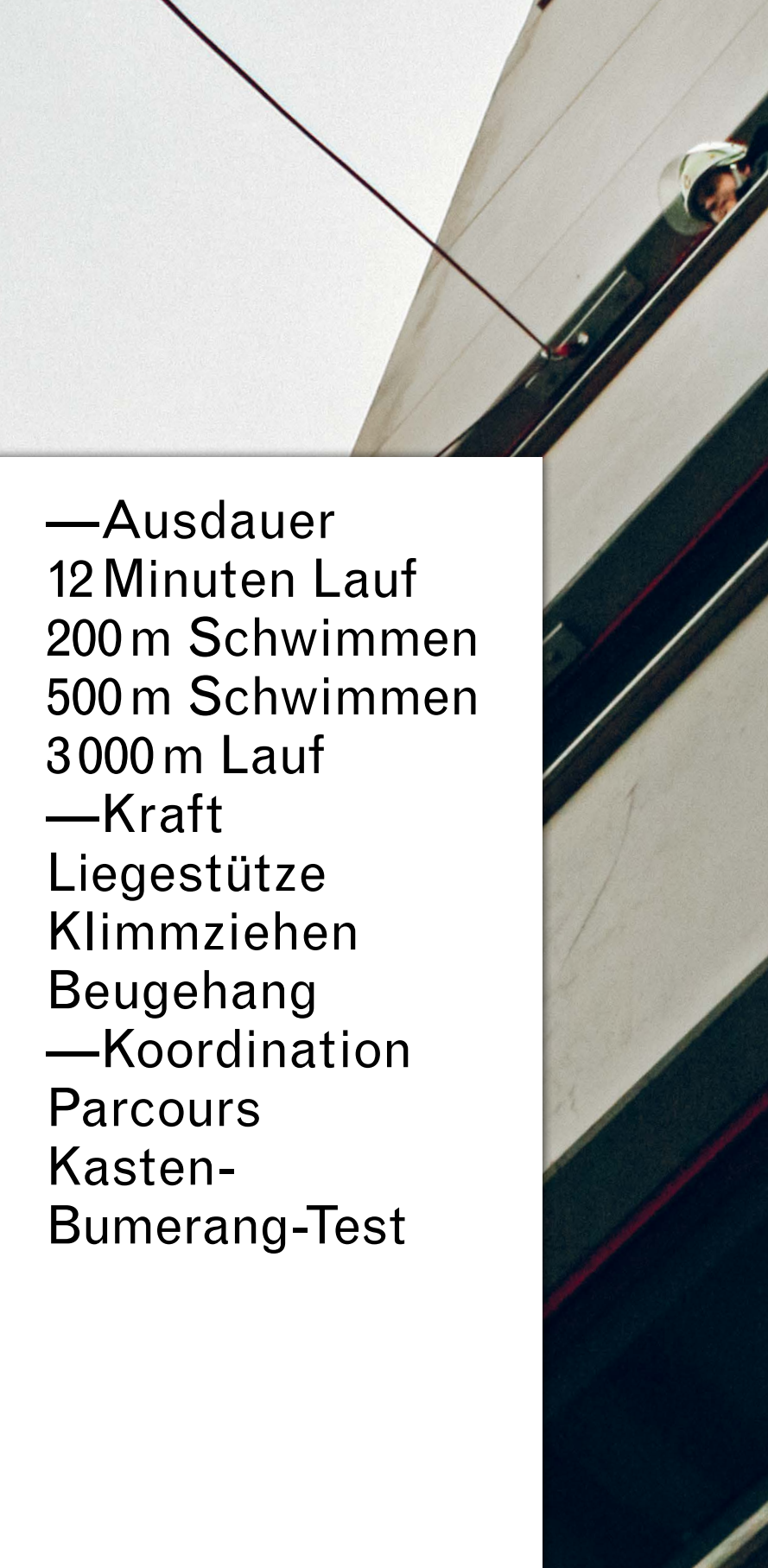
c—Kasten-Bumerang-Test

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]



Jugend

A photograph of a person wearing a white helmet and climbing gear, ascending a rope on the mast of a sailboat. The sail is white with dark stripes, and the background is a clear sky.

—Ausdauer
12 Minuten Lauf
200 m Schwimmen
500 m Schwimmen
3 000 m Lauf
—Kraft
Liegestütze
Klimmziehen
Beugehang
—Koordination
Parcours
Kasten-
Bumerang-Test

A u s d a u e r

a—12 Minuten Lauf

Alter	bronze	silber	gold
10–11	1600	1800	2200
12–13	1800	2000	2400
14–15	2000	2200	2600
16–17	2200	2600	3000

[in Metern]

b—200 m Schwimmen

Alter	bronze	silber	gold
10–11	7:30	6:20	5:05

b—500 m Schwimmen

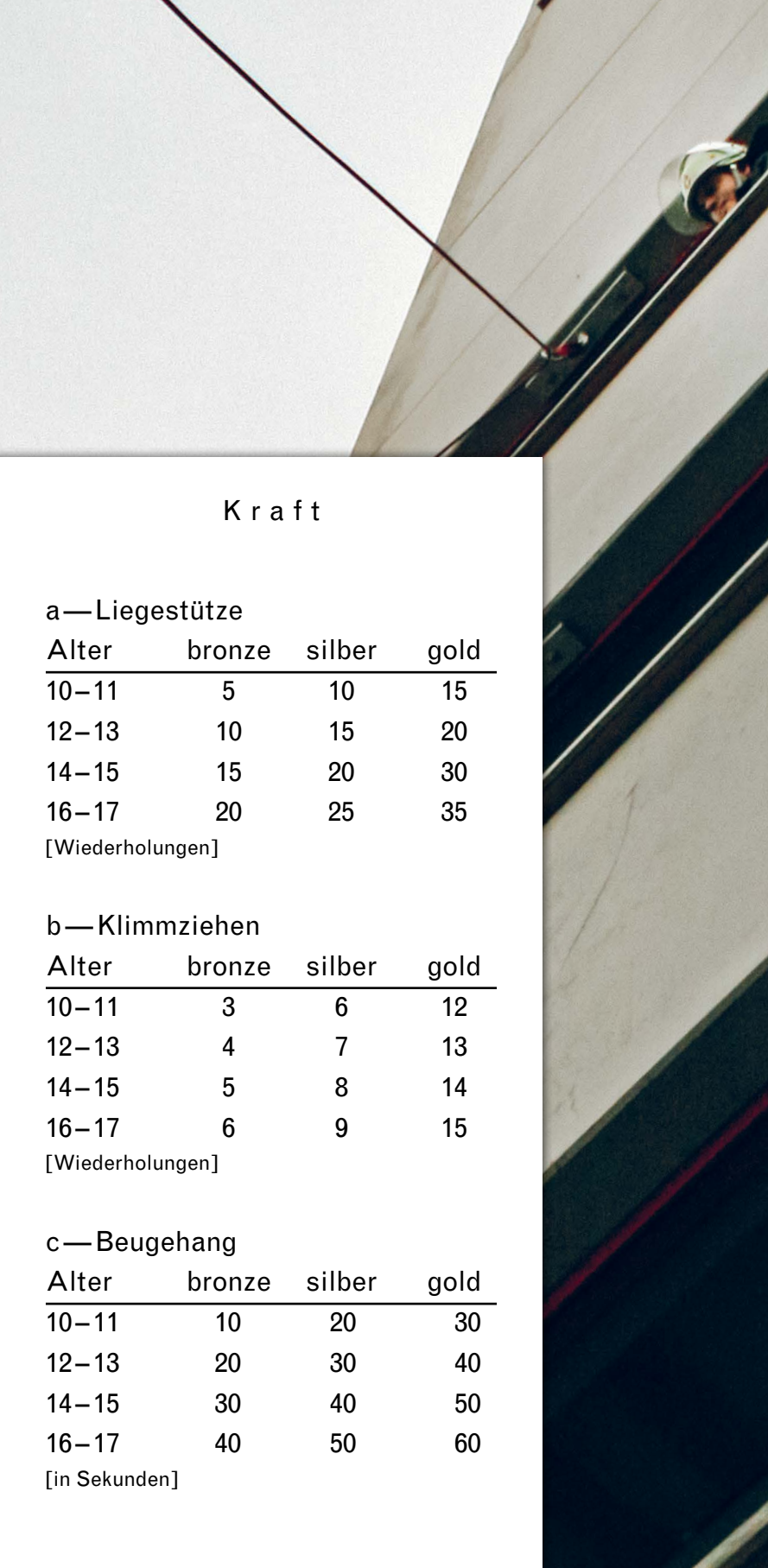
12–13	16:30	14:00	12:30
14–15	15:30	13:00	11:30
16–17	14:30	12:00	10:30

[in Minuten]

c—3000 m Lauf

Alter	bronze	silber	gold
10–13	—	—	—
14–15	16:00	14:30	13:00
16–17	15:00	13:30	12:00

[in Minuten]



K r a f t

a—Liegestütze

Alter	bronze	silber	gold
10–11	5	10	15
12–13	10	15	20
14–15	15	20	30
16–17	20	25	35

[Wiederholungen]

b—Klimmziehen

Alter	bronze	silber	gold
10–11	3	6	12
12–13	4	7	13
14–15	5	8	14
16–17	6	9	15

[Wiederholungen]

c—Beugehang

Alter	bronze	silber	gold
10–11	10	20	30
12–13	20	30	40
14–15	30	40	50
16–17	40	50	60

[in Sekunden]

K o o r d i n a t i o n

a—Parcours

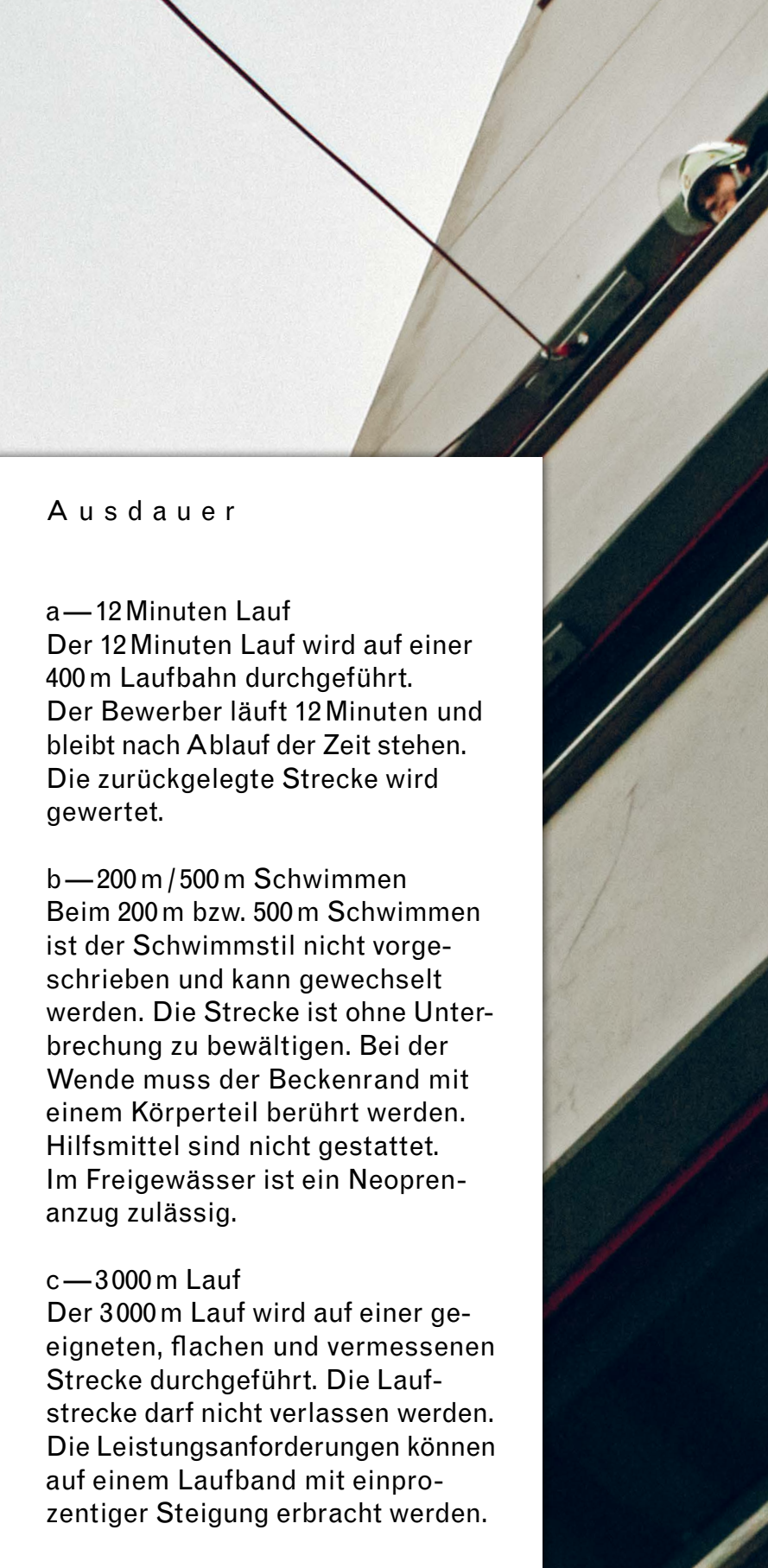
Alter	bronze	silber	gold
10–11	2:10	1:55	1:40
12–13	2:05	1:50	1:35
14–15	2:00	1:45	1:30
16–17	1:55	1:40	1:25

[in Minuten]

b—Kasten-Bumerang-Test

Alter	bronze	silber	gold
10–11	1:35	1:25	1:15
12–13	1:30	1:20	1:10
14–15	1:25	1:15	1:05
16–17	1:20	1:10	1:00

[in Minuten]



A u s d a u e r

a— 12 Minuten Lauf

Der 12 Minuten Lauf wird auf einer 400 m Laufbahn durchgeführt. Der Bewerber läuft 12 Minuten und bleibt nach Ablauf der Zeit stehen. Die zurückgelegte Strecke wird gewertet.

b— 200 m / 500 m Schwimmen

Beim 200 m bzw. 500 m Schwimmen ist der Schwimmstil nicht vorgeschrieben und kann gewechselt werden. Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet. Im Freigewässer ist ein Neoprenanzug zulässig.

c— 3000 m Lauf

Der 3000 m Lauf wird auf einer geeigneten, flachen und vermessenen Strecke durchgeführt. Die Laufstrecke darf nicht verlassen werden. Die Leistungsanforderungen können auf einem Laufband mit einprozentiger Steigung erbracht werden.



K r a f t

a—Liegestütze

Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt.

Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

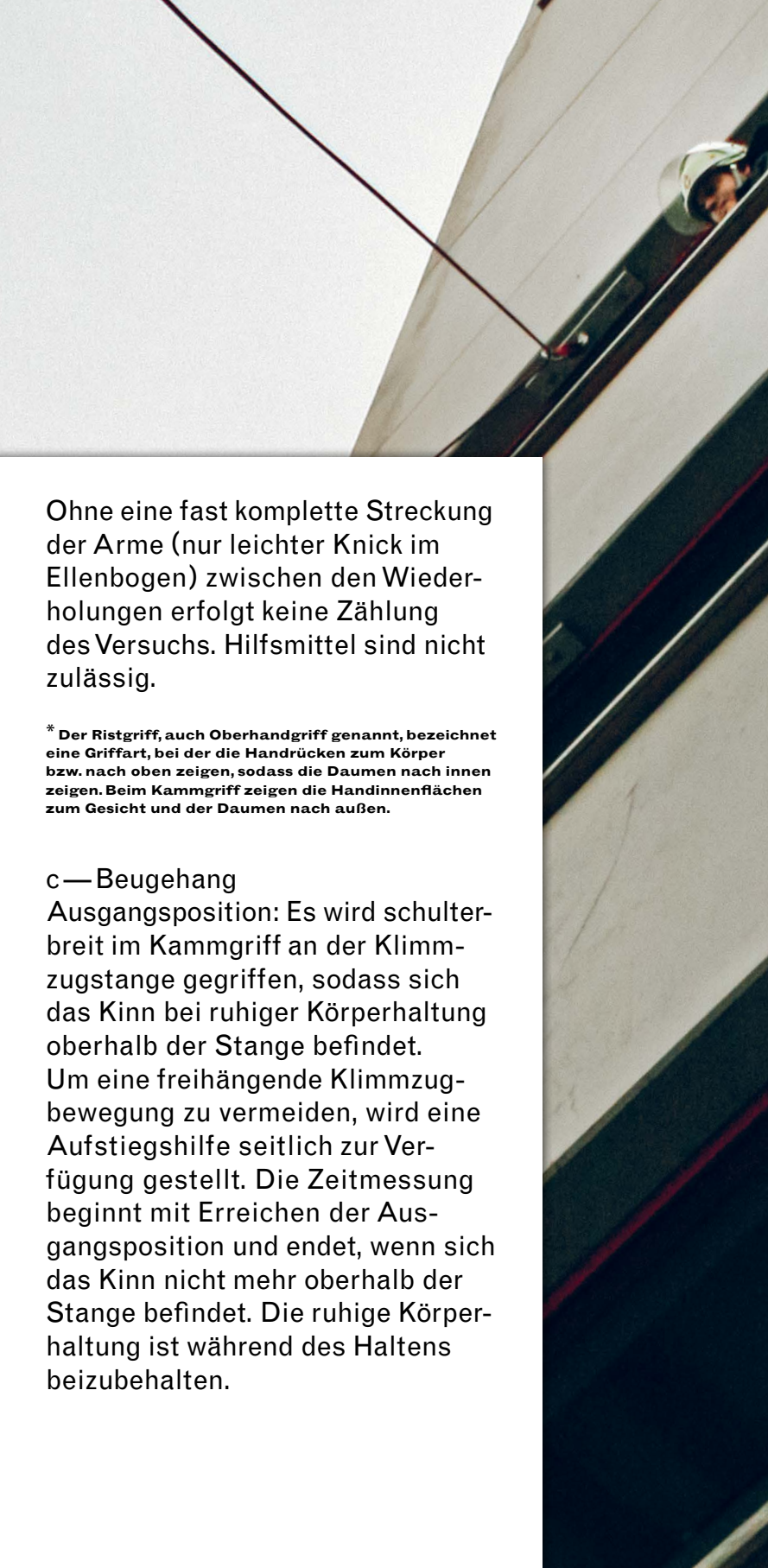
Auf Kommando beugt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme, bis der Ellbogenwinkel annähernd 90° beträgt. Anschließend streckt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme, bis der Ellbogenwinkel nahezu 180° beträgt. Ein Versuch mit Hohlkreuzhaltung oder nach oben gestrecktem Gesäß ist ungültig.

b—Klimmziehen

Die Übung beginnt aus dem freien Hang mit gestreckten Armen.

Es kann wahlweise der Kamm- oder Ristgriff* verwendet bzw. zwischen beiden gewechselt werden.

Nur durch Beugen der Arme ist der Körper nach oben zu ziehen, bis das Kinn über die Stange reicht.



Ohne eine fast komplette Streckung der Arme (nur leichter Knick im Ellenbogen) zwischen den Wiederholungen erfolgt keine Zählung des Versuchs. Hilfsmittel sind nicht zulässig.

*** Der Ristgriff, auch Oberhandgriff genannt, bezeichnet eine Griffart, bei der die Handrücken zum Körper bzw. nach oben zeigen, sodass die Daumen nach innen zeigen. Beim Kammgriff zeigen die Handinnenflächen zum Gesicht und der Daumen nach außen.**

c — Beugehang

Ausgangsposition: Es wird schulterbreit im Kammgriff an der Klimmzugstange gegriffen, sodass sich das Kinn bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Stange befindet.

Um eine freihängende Klimmzugbewegung zu vermeiden, wird eine Aufstiegshilfe seitlich zur Verfügung gestellt. Die Zeitmessung beginnt mit Erreichen der Ausgangsposition und endet, wenn sich das Kinn nicht mehr oberhalb der Stange befindet. Die ruhige Körperhaltung ist während des Haltens beizubehalten.

K o o r d i n a t i o n

a—Parcours

- 1 Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3 m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80 m) und biegt nach rechts ab.
Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10 m (Pferd möglich) beliebig und absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judo-
- 2 rollen sind möglich. Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50 m) und biegt nach rechts ab, durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke und steigt
- 3 über den Kasten (Höhe: 0,40 m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90 m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein altersgruppenabhängiges Gewicht (z. B. Sandsack:
10/11 Jahre 2 kg, 12/13 Jahre 3 kg, 14/15 Jahre 4 kg, 16/17 Jahre 5 kg) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine



halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen.

- 4 Er läuft zum mit drei Medizinbällen (10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16/17 Jahre 5kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
 - Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich.
- Das Gewicht ist dann außerhalb

der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.

- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), wird die Station in der laufenden Zeit immer mit dem Aufstieg über den Kasten wiederholt.
- Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
- Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden. Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.
- Ähnlich schwere alternative Gewichte sind zulässig.

Geräteaufbau siehe dFFA Erwachsene

b — Kasten-Bumerang-Test

- 1 Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber
- 3 balanciert von links durch eine



markierte Gasse kommend über eine Langbank (Sitzfläche nach oben), die auf einem Kastenoberteil endet.

Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10 m). Das Gerät

4 muss überwunden werden. Weiter geht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur Matte.

1 Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt.

Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10 m aufgebaut. Das Kastenteil ist gegen Umfallen durch eine Person zu sichern.

Geräteaufbau siehe dFFA Erwachsene

d / F
F A





Bild: Peter Stehlik

A u s d a u e r

a—5000 m Lauf / a1—Firefighter Run [+2:30]

b—10000 m Lauf

Die Leistung kann über eine Distanz von 5000 m oder 10000 m erbracht werden. Der Lauf wird auf einer geeigneten und vermessenen Strecke durchgeführt. Die Laufstrecke darf nicht verlassen werden. Die Leistungsanforderungen können auf einem Laufband mit einprozentiger Steigung erbracht werden.

Firefighter Run—Wird der 5000 m Lauf in Feuerwehrschutzbekleidung mit Helm, Handschuhen, Atemschutzgerät, ohne Maske, ohne Haltegurt mit Laufschuhen durchgeführt, erhält jede Altersgruppe einen Zeitzuschlag von 2:30 Minuten.

c—Halbmarathon, Marathon

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Halbmarathon wird für alle Altersgruppen im Bereich Ausdauer als Stufe Silber, die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathon wird für alle Altersgruppen im Bereich Ausdauer als Stufe Gold anerkannt.

d—Triathlon

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Triathlon wird für alle Altersgruppen anerkannt, wenn er mindestens über folgende Strecken [Schwimmen, Radfahren, Laufen] durchgeführt wird:

bronze: 0,5 km, 20 km, 5 km — kurz

silber: 1,5 km, 40 km, 10 km — mittel

gold: 2,0 km, 80 km, 20 km — lang

e—1000 m Schwimmen

Die Distanz beträgt 1000 m. Hierbei ist der Schwimmstil nicht vorgeschrieben und kann gewechselt werden. Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet. Im Freigewässer ist ein Neoprenanzug zulässig.

f—20km Radfahren

Die Distanz beträgt 20km und ist auf einer vermessenen und möglichst ebenen Strecke durchzuführen. Es kann jedes Fahrradmodell ohne Fremd-antrieb genutzt werden. Es besteht Helmpflicht. Der Leistungsnachweis kann nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

g—Radmarathon

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Radmarathon wird abhängig von der Strecke für alle Altersgruppen im Bereich Ausdauer anerkannt:
bronze: ≥ 130 km, silber: ≥ 165 km, gold: ≥ 200 km

K r a f t

a—40kg Bankdrücken

Das Hantelgewicht beträgt einheitlich 40 kg. In Rückenlage auf einer Bank liegend fasst der Bewerber die Hantel beidhändig und fixiert sie auf den gestreckten Armen. Die Füße sollten erhöht aufgestellt oder über dem Körper gehalten werden.

Die Übung beginnt mit dem Beugen der Arme bis die Hantel die Brust berührt. Anschließend wird die Hantel bis zur völligen Streckung der Arme nach oben gedrückt. Hilfsmittel sind nicht zulässig. Der Bewerber ist zu sichern.

b—Klimmziehen

Die Übung beginnt aus dem freien Hang mit gestreckten Armen. Es kann wahlweise der Kamm- oder Ristgriff verwendet bzw. zwischen beiden gewechselt werden. Nur durch Beugen der Arme ist der Körper nach oben zu ziehen bis das Kinn über die Stange reicht. Ohne eine fast komplette Streckung der Arme (leichter Knick im Ellenbogen) zwischen den Wiederholungen erfolgt keine Zählung des Versuchs. Hilfsmittel sind nicht zulässig.

c — Beugehang

Ausgangsposition: Es wird schulterbreit im Kammgriff (Handinnenflächen zeigen zum Gesicht und Daumen nach außen) an der Klimmzugstange gegriffen, so dass sich das Kinn bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Stange befindet. Um eine freihängende Klimmzugbewegung zu vermeiden, wird eine Aufstiegshilfe seitlich zur Verfügung gestellt. Die Zeitmessung beginnt mit Erreichen der Ausgangsposition und endet, wenn sich das Kinn nicht mehr oberhalb der Stange befindet. Die ruhige Körperhaltung ist während des Haltens beizubehalten.

d — Dummyziehen

Eine Strecke von elf Metern wird auf einem ebenen Untergrund durch zwei Wendemarkierungen (Hütchen oder Wendestangen) festgelegt. Mit einem mindestens 75kg schweren Dummy soll eine Gesamtstrecke von 66 m rückwärtslaufend zurückgelegt werden, indem die Wendemarkierungen dreimal in Form einer Acht umlaufen werden; das heißt, dass sich an einer Wendemarkierung die linke Schulter, an der anderen Wendemarkierung die rechte Schulter innen befindet.



Bild:
C. Lohmann

Der Bewerber postiert sich zum Start mit geradem Rücken und angehobenem Dummy rücklings zur Laufrichtung hinter der Start- / Ziellinie (Erste Wendemarkierung). Der Oberkörper des Dummys berührt dabei nicht mehr den Boden.

Folgende Varianten des Dummys können zum Einsatz kommen:

- Dummy mit Schulterriemen
- Dummy mit Nutzung einer Bandschlinge
- Alternativgeräte, zum Beispiel Baumstamm mit Griffmöglichkeit

Lange Bekleidung wird empfohlen

e — Endlosleiter

Für die Übung können alle Modelle von Endlosleitern verwendet werden. Die Übung wird bei mittlerer Steiggeschwindigkeit (ca. 0,35 m/sec) durchgeführt. Der Bewerber steigt in kompletter Feuerwehrschutzbekleidung mit Helm, Hand-

schuhen, Stiefeln, Atemschutzgerät, ohne Maske, ohne Haltegurt. Als anrechenbare Leistung wird die erreichte Steighöhe gewertet, die der Bewerber bis zum Ende der Übung erreicht hat.

Die Übung ist beendet, wenn der Bewerber abbricht, die voreingestellte Steighöhe erreicht ist oder die Leiter durch eine Sicherheitseinrichtung (z.B. Lichtschranke) zum Stillstand kommt.

f—Toughest Firefighter Alive (TFA)

Die erbrachte Leistung beim Toughest Firefighter Alive wird in Abhängigkeit von der Gesamtzeit anerkannt, wenn an mindestens drei der vier Stationen die vorgegebene Zeit eingehalten wurde. Informationen zum Wettbewerb findet man hier:

www.tfa-germany.de

g—Firefighter Combat Challenge

Die erfolgreiche Teilnahme an der Firefighter Combat Challenge kann im Bereich Kraft anerkannt werden. Für das Regelwerk siehe:

www.firefighter-challenge-germany.de/de/challenge/regeln.html

K o o r d i n a t i o n

a—Parcours

- 1 Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80m) und biegt nach rechts ab. Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10m (Pferd möglich) beliebig und absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich.
- 2 Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50m) und biegt nach rechts ab, durchläuft
- 3 ein zweites Mal die Slalomstrecke und steigt über den Kasten (Höhe: 0,40m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt

am Ende ein 5 kg-Gewicht (z. B. Sandsack) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen.

- 4 Er läuft weiter zum mit drei Medizinbällen (je 5 kg, in Ausnahmefällen 3 kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich. Das Gewicht ist dann außerhalb der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.
- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), wird die Station in der laufenden Zeit immer mit dem Aufstieg über den Kasten wiederholt.
- Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
- Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden. Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.

Geräteaufbau siehe nachfolgende Seite

b—200 m Kombi-Schwimmen

Die Schwimmstrecke beträgt 200 m und ist in folgendem Ablauf zu absolvieren: Nach einem Startsprung vom Startblock folgt eine Tauchphase mindestens bis zur 15 m-Marke. Dann ist über-

gangslos bis zur 100 m-Marke im Freistil, weiter bis zur 150 m-Marke in Rückenlage ohne Armtätigkeit (z. B. Arme gekreuzt auf dem Brustkorb) und bis zur 200 m-Marke im Bruststil zu schwimmen.

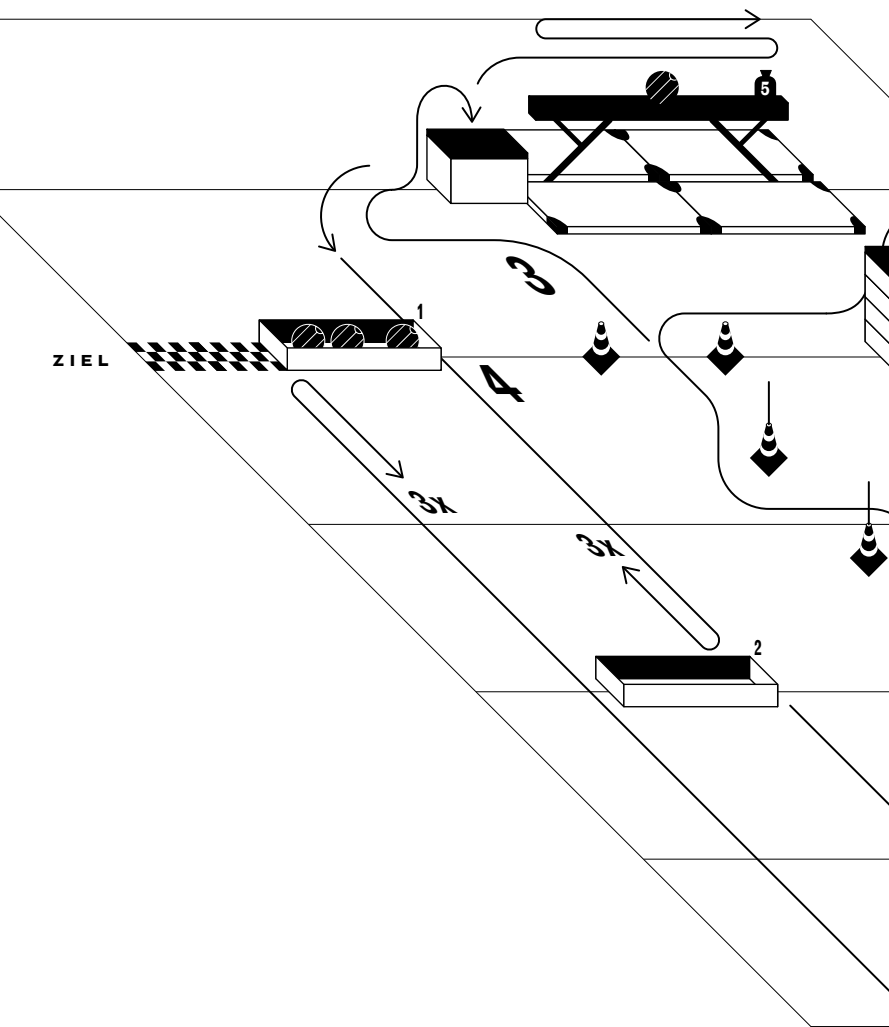
Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit mindestens einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet.

c — Kasten-Bumerang-Test

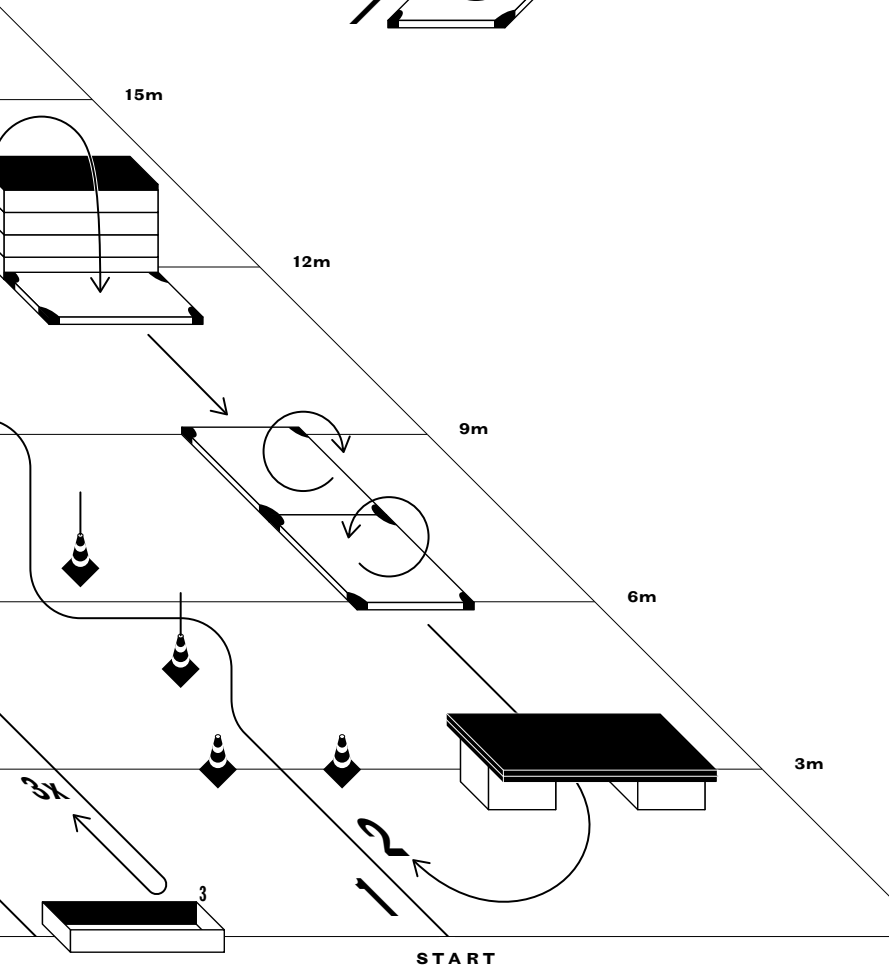
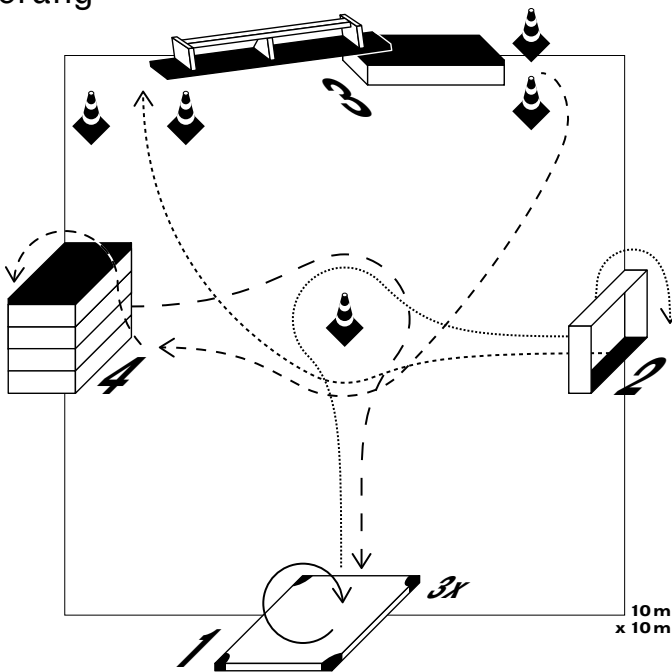
- 1 Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein
- 2 querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel.
- 3 Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert, von links durch eine markierte Gasse kommend, über eine umgedrehte Langbank, die auf einem Kastenoberteil endet. Nach Passieren des Hütchentores geht es
- 4 wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10 m). Das Gerät muss überwunden werden. Weiter geht es zurück um den Markierungskegel nach
- 1 rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt. Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10 m aufgebaut. Das Kastenteil ist durch eine Person gegen Umfallen zu sichern.

Geräteaufbau siehe nachfolgende Seite

Parcours



Kasten- Bumerang- Test



Das deutsche
Feuerwehr
Fitness
Abzeichen
wird unterstützt
von:

- Depmeier
- Dresen Gruppe
- ForLife
- HAIX

Herzlichen Dank!

Design . Lackschutz . Werbemittel . Sonnenschutz



tz . Beschriftungen

depmeier
werbung & folientechnik



3M

**AVERY
DENNISON**

HEXIS

ImagePerfect

PMF

ORAFOL

mactac



Hotline: 0202 . 73 82 00

Verwaltung:

Roßkamper Str. 31
42329 Wuppertal
Fax 0202 . 73 42 90

Design Center:

Industriestr. 16
42653 Solingen
Fax 0212 . 254 40 41

Kontakt Grafik:

Stromtal 35
38226 Salzgitter
Fax 05341 . 8 92 92 84

trim-Line...
INNOVATIVE FOLIENKONZERTE

www.depmeier.info

**3M
Select**
Zertifizierter Fachbetrieb
Folienlösungen

Erleben Sie jetzt Ihren FordS

DRESEN



- Lassen Sie sich von der Erlebniswelt
- Erleben Sie eine einzigartige Produkt
- Entdecken Sie den Ford Mustang exk
- Profitieren Sie von unserem persönlic

Ihr FordStore Partner



seit 1874

DRESEN GR
Automobile Vielfalt

Autohaus Louis Dresen GmbH

Moselstr. 7 • 41464 Neuss • Tel.: 02131/79

Store:

der Marke Ford begeistern!
präsentation der Ford Modelle!
klusiv bei uns!
chen Serviceversprechen!



GRUPPE

www.dresen.de

OH
9990

TRAINING NACH MASS

20 Jahre Erfahrung für Ihre Fitness!

Lernen Sie den Marktführer im Bereich der individuellen Trainingssteuerung für Berufs- und Werkfeuerwehren in Deutschland, Österreich und der Schweiz kennen.

Zu den Aufgabengebieten von **ForLife** gehören

- individuelle Leistungstests (Atemgasanalyse, Laktat)
- Krafttests samt Trainingsplanung
- Vorbereitung auf die G26/3
- Messungen auf der Atemschutzstrecke
- an Ihre Bedürfnisse angepasste Belastungsübungen
- Fitnesstests für Eignungsprüfungen
- Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Sportraumentwicklung
- uvm.

Mit **ForLife** trainieren Sie effizient und gezielt!

Spaß an der Bewegung lässt Sie motiviert und aktiv Ihre persönlichen Ziele erreichen.

Wir beraten Sie gerne und finden garantiert für Sie das passende Sport- und Gesundheitsangebot.

Alle Infos und Kontaktdaten finden Sie unter

www.4-life.biz

ForLife
Management für den Körper



HEROES WEAR HAIX®



**Qualitativ hochwertige Funktionsschuhe
für jeden Einsatzbereich**

erhältlich bei Ihrem Fachhändler
oder im HAIX® Webshop www.haix.de



FIRE EAGLE®

Die neue Generation. Leicht & innovativ

- > Dauerhaft wasserdicht, atmungsaktiv und resistent gegen Bakterien & Chemikalien
- > HAIX® Composite Schutzkappe für höchste Sicherheitsanforderungen
- > Extrem schnelle Einsatzbereitschaft durch das HAIX® Fast Lacing Fit System



www.haix.com

Herausgeber

Deutsche Feuerwehr
Sportföderation e.V.
Eibenweg 7
42651 Solingen
Fon 0212/230 89 29
Fax 0212/230 84 12
info@dfs-ev.de
www.dfs-ev.de

Gestaltung

Pepke & Schumm
www.schummrig.de

Auflage

25 000 Stück

Solingen, 2016

