

# Ausschreibung

Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen



Der Feuerwehrdienst stellt an die körperliche Leistungsfähigkeit der Feuerwehreinsatzkräfte hohe Anforderungen. Das deutsche Feuerwehr-Fitness-Abzeichen (dFFA) bietet allen aktiven Feuerwehrangehörigen die Möglichkeit, ihre körperliche Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen.

Ähnlich wie bei vielen anderen Feuerwehrabzeichen gibt es die Staffelung Bronze, Silber und Gold, wobei beim dFFA kein Vorbesitz zum Erreichen einer höheren Stufe notwendig ist. Es ist also möglich, beim ersten Mal gleich die Stufe Gold zu erreichen.

Für die jeweilige Leistungsstufe müssen die Teilnehmer jeweils eine Disziplin aus allen drei Teilbereichen (Ausdauer, Kraft und Koordination) erfolgreich absolvieren. Hierfür stehen in den Teilbereichen jeweils unterschiedliche Disziplinen zur Auswahl, die von den Teilnehmern nach Belieben ausgewählt werden können.

Im Rahmen der Landkreisabnahme ist es selbstverständlich auch möglich, alle angebotenen Disziplinen zu testen und das beste Ergebnis mit in die Wertung aufnehmen zu lassen.

Die Abnahme des deutschen Feuerwehr-Fitness-Abzeichen findet am:

**Samstag, 05.11.2016, um 08:30 Uhr  
am Gymnasium Fränkische Schweiz, Georg-Wagner-Str. 17 in Ebermannstadt**

statt.

Aus organisatorischen Gründen können an diesem Tag nicht alle vorgeschlagenen Disziplinen aus der Broschüre des DFFA angeboten werden. Die abnahmeberechtigten Prüfer haben sich jedoch bemüht, eine größtmögliche Auswahl an Disziplinen anzubieten. Folgende Disziplinen können angeboten und abgenommen werden:

## **Teilbereich Ausdauer:**

5.000m Lauf und 1.000m Schwimmen

## **Teilbereich Kraft:**

Bankdrücken, Klimmzug, Beugehang, Endlosleiter (Geschwindigkeit Atemschutzstrecke = 0,25m/s; Abnahme dFFA = 0,35 m/s) und Dummyziehen

## **Teilbereich Koordination:**

DFFA-Parcours, 200m Kombi-Schwimmen und den Kasten-Bumerang Test

Weiterhin ist es möglich, sich Leistungen aus in diesem Jahr absolvierten Lauf- oder Radsportveranstaltungen, sowie Triathlon anrechnen zu lassen. Diese Leistungen können vor Ort gegen entsprechenden Nachweis in die Prüfkarte eingetragen werden.

# Ausschreibung

Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen



## Teilnahmeberechtigung:

Teilnahmeberechtigt sind alle aktiven Feuerwehrdienstleistenden ab dem 18. Lebensjahr. Teilnahme nur durch gesunde Teilnehmer, im Zweifelsfall wird eine Rücksprache mit einem Arzt empfohlen.

## Urkunde und Abzeichen:

Für alle Absolventen gibt es eine Urkunde und Abzeichen (Bandschnalle / Anstecknadel) in der jeweils erzielten Leistungsstufe. Diese werden im Anschluss an die Veranstaltung zugesandt. Eine Teilnahmebestätigung mit den erzielten Leistungen gibt es bereits am Tag der Abnahme. Werden nicht alle Leistungen erbracht, ist eine Teilbestätigung über die absolvierten Leistungen möglich.

## Unkostenbeitrag:

4€ für Urkunde und dFFA – Nadel

10€ für Urkunde und Bandschnalle

12€ für Urkunde, dFFA - Nadel und Bandschnalle

Der Beitrag wird vor Ort gegen Quittung erhoben.

## Anmeldung und Meldefrist:

Anmeldungen sind durch die jeweilige Wehrführung bzw. einen Verantwortlichen in beiliegendem Meldeformular gesammelt bis zum

**24.10.2016**

an folgende E-Mail-Adresse zu senden:

***kbm-woelker@kfv-fo.de***

Im Meldeformular sind die von den Teilnehmern gewünschten Disziplinen der Teilbereiche anzukreuzen. Es können je Teilbereich auch mehrere Disziplinen absolviert werden. Es zählt das Beste Ergebnis.

## Weitere Informationen:

Nähere Informationen zum Abzeichen bzw. den Disziplinen finden Sie auf der Homepage des DFFA unter: [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de)

## Kontakt:

Für weitere Fragen oder bei Problemen stehen unsere Abnahmeberechtigten jederzeit zur Verfügung. Diese erreichen Sie ganz einfach via E-Mail unter folgenden Adressen:

KBM Michael Wölker  
[kbm-woelker@kfv-fo.de](mailto:kbm-woelker@kfv-fo.de)

Philipp Kestler  
[feuerwehrsport@ffw-forchheim.de](mailto:feuerwehrsport@ffw-forchheim.de)