

# deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen



## Einzelprüfkarte

Jahr der Prüfung

Interne Vermerke

### Ausdauer

- [a] 5000 m Lauf
- [ai] Firefighter Run [+2:30]
- [b] 10000 m Lauf
- [c] Halbmarathon / Marathon
- [d] Triathlon
- [e] 1000 m Schwimmen
- [f] 20 km Radfahren
- [g] Radmarathon

↓ Leistung/Anzahl

### Kraft

- [a] 40 kg Bankdrücken
- [b] Klimmziehen
- [c] Beugehang
- [d] Dummyziehen
- [e] Endlosleiter
- [f] Toughest Firefighter Alive
- [g] Firefighter Combat Challenge

↓ Leistung/Anzahl

### Koordination

- [a] Parcours
- [b] 200m Kombi-Schwimmen
- [c] Kasten-Bumerang-Test

↓ Leistung/Anzahl

Name	[ ]									
Vorname										
Straße, Nr.	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>	
PLZ, Ort										
Telefon, E-Mail										
Feuerwehr	Prüfer/-in			Prüfer/-in			Prüfer/-in			
Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird	[ ] [ ]	Prüfer-Nr.			Prüfer-Nr.			Prüfer-Nr.		
Jahr der letzten Prüfung	[ ] [ ]	Ort, Datum			Ort, Datum			Ort, Datum		
Anzahl bisher beurkundeter Prüfungen	[ ] [ ]	Unterschrift			Unterschrift			Unterschrift		

abweichende Rechnungsadresse

E-Mail

- Anstecknadel
- Bandschnalle
- Urkunde

Gesamtergebnis

**B                      S                      G**

