

# Leistungstabelle

# Deutsches Feuerwehr Fitness-Abzeichen DFFA



www.dfs-ev.de

		Leistungstabelle 2011								
		Altersklasse		1	2	3	4	5	6	7
Gruppe	Disziplin	Stufe	bis 29 Jahre	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	ab 55	
Ausdauer	Laufen 5000 m ( in min )	B	25:00	26:30	28:00	29:30	31:00	32:30	34:00	
		S	22:30	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	31:30	
		G	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00	
	Schwimmen 1000 m ( in min )	B	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00	
		S	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	
	Radfahren 20 km ( in min )	B	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00	
S		39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00		
Kraft	Bankdrücken 40 kg	B	15	14	13	12	11	10	9	
		S	30	28	26	24	22	20	18	
	Klimmziehen	B	7	6	5	4	3	2	2	
		S	10	9	8	7	6	5	4	
	Endlosleiter ( in m )	B	60	60	40	40	30	30	20	
		S	80	80	60	60	40	40	30	
technisch-koordinative Disziplinen	Parcours ( in min )	B	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	
		S	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	
		G	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	
	Kasten- Bumerang- Test	B	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	
		S	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	
	200 m Kombi- Schwimmen ( in min )	B	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	
S		4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45		
		G	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	



Unterstützt von **Dräger**

Ihre körperliche  
Leistungsfähigkeit in:

### Ausdauer

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren

### Kraft

- Klimmziehen
- Bankdrücken
- Leitersteigen

### Koordination

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

Aus jeder Gruppe muss nur eine Disziplin erfüllt werden. Es kann die Übung ausgewählt werden, die am besten zusagt. Die Auswahl bezieht sich auf die in der Leistungstabelle aufgeführten Disziplinen sowie auf Zusatzangebote. Für die Einordnung in eine Altersgruppe ist das Geburtsjahr entscheidend.

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

Weitere Informationen zu Leistungstabelle und Zusatzangeboten finden Sie unter [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de)

**Geschäftsstelle DFS e.V.**  
**Deutsche Feuerwehr**  
**Sportföderation e.V.**

Eibenweg 7, 42651 Solingen  
E-Mail: [info@dfs-ev.de](mailto:info@dfs-ev.de)  
Telefon: 0212 2308929  
Fax: 0212 2308412

online unter [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de)

www.atelier-labornet.de



## DFFA - Die Grundsätze

Eine überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit ist im Feuerwehr-Einsatzdienst neben dem fachlichen Wissen und Können notwendige Voraussetzung zur sachgerechten Erfüllung der übertragenen Aufgaben.

Nur so kann der Feuerwehrangehörige dem täglichen Feuerwehrdienst mit seinen ständig wechselnden und plötzlich auftretenden Gefahrensituationen jederzeit gerecht werden.



**Bronze für befriedigende körperliche Leistungsfähigkeit.**



**Silber für gute körperliche Leistungsfähigkeit.**



**Gold für sehr gute körperliche Leistungsfähigkeit.**

Sport- und Gesundheitsförderung bei der Feuerwehr ist eine unverzichtbare Notwendigkeit und sollte sich daher an den Grundsätzen „Erhaltung der Dienstfähigkeit, Einsatzfähigkeit und Leistungsfähigkeit“ orientieren. Das DFFA ist das sportliche Fitnessabzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Im Gegensatz zu anderen Sportabzeichen bietet das DFFA für jeden Feuerwehrangehörigen die Möglichkeit, die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

## Das Deutsche Feuerwehr Fitness-Abzeichen erwerben

Das DFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren verliehen werden.

Der Bewerber muss nicht im aktiven Einsatzdienst stehen, wobei für Jugendliche oder Pensionäre keine gesonderten Leistungsanforderungen bestehen.

Die Prüfungen zum DFFA dürfen nur von gesunden Bewerbern abgelegt werden.

Im Zweifel wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen.



## Abnahme

Abnahmeberechtigt sind die Landessportreferenten (LSR) der einzelnen Bundesländer sowie die durch die DFS autorisierten Multiplikatoren oder Abnahmeberechtigten der Feuerwehren.

Ihre Landessportreferenten, Multiplikatoren oder Abnahmeberechtigte finden Sie unter [www.dfs-ev.de](http://www.dfs-ev.de)

Abnahmeprotokolle, Urkunden und Ehrennadeln erhalten Sie über die Geschäftsstelle der DFS e.V.

