

# deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen



## Einzelprüfkarte — Jugend

Jahr der Prüfung

Interne Vermerke

### Ausdauer

- [a] 12 Minuten Lauf
- [b] 200/500 m Schwimmen
- [c] 3000 m Lauf



Leistung/Anzahl

[ ]

### Kraft

- [a] Liegestütze
- [b] Klimmziehen
- [c] Beugehang



Leistung/Anzahl

[ ]

### Koordination

- [a] Parcours
- [b] Kasten-Bumerang-Test



Leistung/Anzahl

[ ]

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon, E-Mail

Feuerwehr

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird

Jahr der letzten Prüfung

Anzahl bisher beurkundeter Prüfungen

Prüfer/-in

Prüfer-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift

Prüfer/-in

Prüfer-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift

Prüfer/-in

Prüfer-Nr.

Ort, Datum

Unterschrift

B	S	G	B	S	G	B	S	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---

abweichende Rechnungsadresse

E-Mail

Anstecknadel

Bandschnalle

Urkunde

Gesamtergebnis

B	S	G
---	---	---

