

Einzelprüfkarte / Feuerwehr-Fitnessstest

Vorname _____ Name _____

Personalnr. _____ Erreichtes Alter, im Kalenderjahr (.....)

Koordination Leistung: _____
Kasten-Bumerang-Test

B (1)	S (2)	G (3)	Punkte:
--------------	--------------	--------------	---------

Vermerke Prüfer:

Kraft Leistung: _____
Dummyziehen

B (1)	S (2)	G (3)	Punkte:
--------------	--------------	--------------	---------

Vermerke Prüfer:

Ausdauer Leistung: _____
5000 m Lauf

B (1)	S (2)	G (3)	Punkte:
--------------	--------------	--------------	---------

Vermerke Prüfer:

Gesamtergebnis
dFFA

B	S	G	Punkte:
----------	----------	----------	---------

Vermerke Prüfer:

Abzeichenwunsch: ja nein

Ort, Datum _____

Prüfer/-in Unterschrift _____

Prüfer/-in Unterschrift _____

Leistungstabellen / Feuerwehr-Fitnessstest

Koordination

Kasten-Bumerang-Test

Alter	bronze	silber	gold
18 - 29	01:15	01:05	00:55
30 - 34	01:20	01:10	01:00
35 - 39	01:25	01:15	01:05
40 - 44	01:30	01:20	01:10
45 - 49	01:35	01:25	01:15
50 - 54	01:40	01:30	01:20
55 - 59	01:45	01:35	01:25
ab 60	01:50	01:40	01:30

(in Minuten)

Kraft

Dummyziehen

Alter	bronze	silber	gold
18 - 29	01:00	00:50	00:40
30 - 34	01:03	00:53	00:43
35 - 39	01:06	00:56	00:46
40 - 44	01:09	00:59	00:49
45 - 49	01:12	01:02	00:52
50 - 54	01:15	01:05	00:55
55 - 59	01:18	01:08	00:58
ab 60	01:21	01:11	01:01

(in Minuten)

Ausdauer

5000 m Lauf

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	26:30
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)

Die angegebenen Werte beruhen auf den Empfehlungen der Arbeitsgruppe Gesundheitsmanagement und Sport der AGBF Bund