

Am **Donnerstag, den 20. Juni 2019**

bietet der Fachbereich Feuerwehrsport des Kreisfeuerwehrverbands Limburg-Weilburg allen Teilnehmern des Kreisjugendfeuerwehr Zeltlagers die Möglichkeit das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen zu bekommen.

Macht mit !

Treffpunkt 9:30 Uhr an der Lagerleitung

Mitzubringen sind:

- Sportkleidung
- Hallenschuhe
- Körperliche Fitness

KJF - Zeltlager 2019



Zu spät!

Die Hesse kommen!!!



www.kreisfeuerwehrverband.net

www.kreisjugendfeuerwehr.net

ANSPRECHPARTNER:

Fachbereich Feuerwehrsport

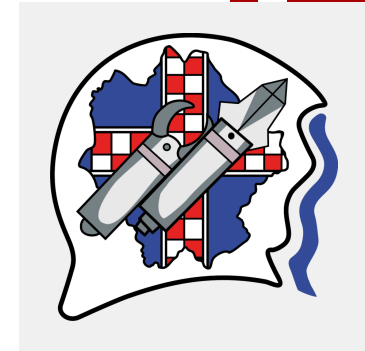
Kreisfeuerwehrverband
Limburg-Weilburg e.V.

Kurt Reischl
Fachbereichssprecher
Barig-Selbenhausen
35799 Merenberg

Tel.: 0163 9090254
E-Mail: kr.fw.sport@t-online.de

HERAUSGEBER:

Kreisfeuerwehrverband Limburg-Weilburg e.V. (06/2019)



Feuerwehrsport

Kreisfeuerwehrverband
Limburg-Weilburg e.V.

Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen
Für Jugendfeuerwehr-Angehörige

DFFA

Das Deutsche Feuerwehr Fitness Abzeichen (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 DFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren verliehen werden.

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

Die Disziplinen sind in drei Gruppen aufgeteilt:

- Ausdauer
- Kraft
- technisch-koordinative Disziplinen

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.

Für die Einordnung in eine Altersklasse ist das Geburtsjahr entscheidend.

Das DFFA wird in den Stufen Bronze, Silber und Gold verliehen.



Für das Erreichen der Stufen Silber und Gold müssen in allen drei Disziplingruppen die Leistungen in der jeweiligen oder der höheren Stufe erbracht werden.



Ausdauer—Laufen [Meter in 12 Minuten]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-11	1600	1800	2200
12-13	1800	2000	2400
14-15	2000	2200	2600
16-17	2200	2600	3000

Ausdauer—Laufen [3000 Meter in Minuten]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-13	—	—	—
14-15	16:00	14:30	13:00
16-17	15:00	13:30	12:00



Kraft—Liegestütz [Anzahl]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-11	5	10	15
12-13	10	15	20
14-15	15	20	30
16-17	20	25	35



Kraft—Klimmzüge [Anzahl]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-11	5	10	15
12-13	10	15	20
14-15	15	20	30
16-17	20	25	35

Kraft—Beugehang [Sekunden]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-11	10	20	30
12-13	20	30	40
14-15	30	40	50
16-17	40	50	60



Technisch-Koordinativ—Parcours [Minuten]

Alter	Bronze	Silber	Gold
10-11	2:10	1:55	1:40
12-13	2:05	1:50	1:35
14-15	2:00	1:45	1:30
16-17	1:55	1:40	1:25