



Unterstützt von **Dräger**

Informationen zum DFFA

- Wer kann das DFFA erwerben:** Alle gesunden Angehörigen der Feuerwehren. Die Bewerber(innen) müssen nicht im aktiven Einsatzdienst stehen,
Für die Jugendfeuerwehr gelten besondere Bedingungen.
www.dfs-ev.de/uploads/Leistungstabellen_dFFA_Jugend.pdf
- Leistungsstufen:** Das DFFA ist in drei Leistungsstufen gegliedert.
 Bronze für befriedigende körperliche Leistungsfähigkeit
 Silber für gute körperliche Leistungsfähigkeit
 Gold für sehr gute körperliche Leistungsfähigkeit
- Disziplinen:** Aus jeder Gruppe (Ausdauer - Kraft - Koordination) muss nur eine Disziplin erfüllt werden. Es kann die Übung ausgewählt werden, die am besten zusagt.
 Die Einordnung der Altersklasse erfolgt nach Geburtsjahr.
 Die Prüfung ist innerhalb eines Kalenderjahres abzulegen.
- DFFA Bestätigung:** Wahlweise als Urkunde, Nadel und Bandschnalle erhältlich
- DFFA Gebühren:** Wird von jeweiliger Feuerwehr übernommen!
- Abnahme DFFA:** Der/die Sportler/in absolviert die Disziplinen seiner Wahl und lässt diese auf der offiziellen Prüfkarte oder durch eine entsprechende Bestätigung dokumentieren.
 Die ausgefüllte Prüfkarte mit den erzielten Leistungen wird an den Kreisfeuerwehrspportbeauftragten Bernd Gugel gesendet.
 Erworbene Urkunde/Abzeichen werden durch den Wehrleiter, bzw. Sportbeauftragten an den/die Sportler/in übergeben.
- Information und Download:** Webside der „Deutsche Feuerwehr Sportförderung“
www.dfs-ev.de
- Ansprechpartner:** Bernd Gugel
 Feuerwehrspportbeauftragter Landkreis Tübingen
 Mail.: bernd@gugel-tue.de
 Tel.: 01 77 - 7978987
- Die jeweiligen Sportbeauftragten in deiner Feuerwehr

Deutsche Feuerwehr Fitness-Abzeichen DFFA



Unterstützt von **Dräger**



Ausdauer

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren



Kraft

- Klimmziehen
- Bankdrücken
- Leitersteigen



Koordination

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



online unter www.dfs-ev.de





Leistungstabelle

Aus jeder Gruppe muss eine Disziplin erfüllt und schriftlich bestätigt werden!

Ausdauer

a—5000m Lauf/a1—Firefighter Run (+2:30)

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	26:00
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]

b—10000m Lauf

Alter	bronze	silber	gold
18–29	51:30	46:30	41:30
30–34	54:30	49:30	44:30
35–39	57:30	52:30	47:30
40–44	60:30	55:30	50:30
45–49	63:30	58:30	53:30
50–54	66:30	61:30	56:30
55–59	69:30	64:30	59:30
ab 60	72:30	67:30	62:30

[in Minuten]

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

e—1000m Schwimmen

Alter	bronze	silber	gold
18–29	26:00	23:00	20:00
30–34	27:00	24:00	21:00
35–39	28:00	25:00	22:00
40–44	29:00	26:00	23:00
45–49	30:00	27:00	24:00
50–54	31:00	28:00	25:00
55–59	32:00	29:00	26:00
ab 60	33:00	30:00	27:00

[in Minuten]

f—20km Radfahren

Alter	bronze	silber	gold
18–29	45:00	39:00	34:00
30–34	47:00	41:00	36:00
35–39	49:00	43:00	38:00
40–44	51:00	45:00	40:00
45–49	53:00	47:00	42:00
50–54	55:00	49:00	44:00
55–59	57:00	51:00	46:00
ab 60	59:00	53:00	48:00

[in Minuten]

d—Triathlon
Die erfolgreiche Teilnahme an einem Triathlon wird für alle Altersgruppen anerkannt, wenn er mindestens über folgende Strecken [Schwimmen, Radfahren, Laufen] durchgeführt wird:
bronze: 0,5km, 20km, 5km — kurz
silber: 1,5km, 40km, 10km — mittel
gold: 2,0km, 80km, 20km — lang

g—Radmarathon
Die erfolgreiche Teilnahme an einem Radmarathon wird abhängig von der Strecke für alle Altersgruppen im Bereich Ausdauer anerkannt:
bronze: ≥ 130km, silber: ≥ 165km, gold: ≥ 200km

Kraft

a—40kg Bankdrücken

Alter	bronze	silber	gold
18–29	15	30	50
30–34	14	28	47
35–39	13	26	44
40–44	12	24	41
45–49	11	22	38
50–54	10	20	35
55–59	9	18	32
ab 60	8	16	29

[Wiederholungen]

b—Klimmziehen

Alter	bronze	silber	gold
18–29	7	10	16
30–34	6	9	15
35–39	5	8	14
40–44	4	7	13
45–49	3	6	12
50–54	2	5	11
55–59	2	4	10
ab 60	2	3	9

[Wiederholungen]

c—Beugehang

Alter	bronze	silber	gold
18–29	45	60	75
30–34	42	56	70
35–39	39	52	65
40–44	36	48	60
45–49	33	44	55
50–54	30	40	50
55–59	27	36	45
ab 60	24	32	40

[in Sekunden]

d—Dummysziehen

Alter	bronze	silber	gold
18–29	60	50	40
30–34	63	53	43
35–39	66	56	46
40–44	69	59	49
45–49	72	62	52
50–54	75	65	55
55–59	78	68	58
ab 60	81	71	61

[in Sekunden]

e—Endlosleiter

Alter	bronze	silber	gold
18–29	60	80	99
30–34	60	80	99
35–39	40	60	80
40–44	40	60	80
45–49	30	40	60
50–54	30	40	60
55–59	20	30	40
ab 60	20	30	40

[Steighöhe in Metern]

f—Toughest Firefighter Alive (TFA)

Alter	bronze	silber	gold
18–29	16:00	12:00	8:00
30–34	16:10	12:10	8:10
35–39	16:20	12:20	8:20
40–44	16:30	12:30	8:30
45–49	16:40	12:40	8:40
50–54	16:50	12:50	8:50
55–59	17:00	13:00	9:00
ab 60	17:10	13:10	9:10

[in Minuten]

g—Firefighter Combat Challenge

Alter	bronze	silber	gold
18–29	4:00	3:00	2:00
30–34	4:05	3:05	2:05
35–39	4:10	3:10	2:10
40–44	4:15	3:15	2:15
45–49	4:20	3:20	2:20
50–54	4:25	3:25	2:25
55–59	4:30	3:30	2:30
ab 60	4:35	3:35	2:35

[in Minuten]

Koordination

a—Parcours

Alter	bronze	silber	gold
18–29	1:50	1:35	1:20
30–34	1:55	1:40	1:25
35–39	2:00	1:45	1:30
40–44	2:05	1:50	1:35
45–49	2:10	1:55	1:40
50–54	2:15	2:00	1:45
55–59	2:20	2:05	1:50
ab 60	2:25	2:10	1:55

[in Minuten]

b—200m Kombi-Schwimmen

Alter	bronze	silber	gold
18–29	5:00	4:15	3:30
30–34	5:15	4:30	3:45
35–39	5:30	4:45	4:00
40–44	5:45	5:00	4:15
45–49	6:00	5:15	4:30
50–54	6:15	5:30	4:45
55–59	6:30	5:45	5:00
ab 60	6:45	6:00	5:15

[in Minuten]

c—Kasten-Bumerang-Test

Alter	bronze	silber	gold
18–29	1:15	1:05	0:55
30–34	1:20	1:10	1:00
35–39	1:25	1:15	1:05
40–44	1:30	1:20	1:10
45–49	1:35	1:25	1:15
50–54	1:40	1:30	1:20
55–59	1:45	1:35	1:25
ab 60	1:50	1:40	1:30

[in Minuten]

deutsches
Feuerwehr
Fitness
Abzeichen

www.dffa-ev.de



Unterstützt von **Dräger**

Wo kann ich das DFFA 2019 absolvieren?

Laufen:

Tübingen - Stadion SV 03 (Blaue Bahn) - gegenüber Freibad ab Mai, jeden Montag ab 18 Uhr (Mittwochs auf Anfrage)
Ansprechpartner: Gert Messner, Tel.: 07071-73532

Rottenburg - Hohenberg Stadion ab Mai, jeden ersten und dritten Donnerstag ab 18 Uhr
Ansprechpartner: Franz Huggenberger, Tel.: 07472-3418

Mössingen - Ernwiesen Stadion ab Mai, jeden Mittwoch ab 18 Uhr sowie nach Vereinbarung
Ansprechpartnerin: Elfi Wolff, Tel.: 07473-26843

Dies sind auch Ansprechpartner für die Abnahme „Deutsches Sportabzeichen“ im Landkreis Tübingen
www.deutsches-sportabzeichen.de

Radfahren:

Individuelle Abnahme - möglichst in Gruppen
Termin nach Vereinbarung von Mai bis Oktober mit Bernd Gugel

Schwimmen:

Freibäder und Hallenbäder im Landkreis
Abnahme durch jeweilige Badeaufsicht

Bankdrücken/Klimmzug: z.B. in Fitnessstudio vor Ort

Endlosleiter:

Atemschutzstrecke Feuerwehr Tübingen
Termin Oktober/November - Info über Bernd Gugel

Kreisatenschutzstrecke FF Rottenburg
Termin nach Vereinbarung
Ansprechpartner: Thomas Leber, Tel.: 07472-24575

Parcours/

Kasten-Bumerang:

Feuerwehr Tübingen
Freitag, 12. April 2019, 20:00 - 21:30 Uhr
Termin Oktober/November - Info über Bernd Gugel
Halle der Silcherschule (neben Feuerwehrhaus-Mitte)

Information:

Bernd Gugel
Feuerwehrsportbeauftragter Landkreis Tübingen
Mail.: bernd@gugel-tue.de
Tel.: 0177-7978987

