

# deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen



# Gruppenprüfkarte — Jugend

Jahr der Prüfung

Interne Vermerke

### Ausdauer

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

### Kraft

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

### Koordination

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

Name, Vorname	Feuerwehr	Alter	↓ Leistung	Ausdauer		Kraft		Koordination		Gesamt- ergebnis	Anstecknadel	Bandschnalle	Urkunde
				B S G	↓ Leistung	B S G	↓ Leistung	B S G	B S G				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				
		[ ][ ] [ ]	[ ]		[ ]		[ ]		[ ]				

\_\_\_\_\_  
Lieferadresse

\_\_\_\_\_  
Rechnungsadresse

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Prüfer

\_\_\_\_\_  
Prüfer-Nr. Ort

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

