



Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen Gruppen-Prüfkarte



Gruppenname: _____

Jahr der Prüfung: _____

Lfd: Nr.	Name, Vorname	Geburtsdatum	Altersgruppe	Körpergewicht (kg)	bisher beurkundete Prüfungen	Ziffer der Übung	Ausdauer	Bewertung (G, S, B)	Ziffer der Übung	Hantellast (kg)	Kraft	Bewertung (G, S, B)	Ziffer der Übung	Koordination	Bewertung (G, S, B)	Gesamtergebnis (Gold, Silber, Bronze)
							1 = 5.000 m Lauf 2 = 1000 m Schw. 3 = 20 km Radf. 4 = 10.000 m Lauf 5 = Halbmarathon 6 = Marathonlauf 7 =				1 = Bankdrücken 2 = Klimmziehen 3 = Endlosleiter 4 =			1 = Parcours 2 = 100m Hindernislauf 3 = 200m Kombi-Schwimmen 4 = Kasten-Bumerang-Test 5 =		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Bestätigungen:

Prüfer/in (Name):	
Prüfer – Nr.:	
Ort:	
Datum:	
Unterschrift:	

Landessportreferent:	
Bundesland:	
Ort:	
Datum:	
Unterschrift:	