



Deutsches Feuerwehr Fitness Abzeichen Prüfkarte



Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Feuerwehr: _____

Straße/Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Jahr der Prüfung:

2	0		
---	---	--	--

 Jahr der letzten Prüfung:

--	--	--	--

Anzahl der bisher beurkundeten Prüfungen:

--

Bitte ankreuzen:

Altersgruppe, die im Kalenderjahr erreicht wird

1	2	3	4	5	6
bis 29	30-34	35-39	40-44	45-49	ab 50

Gr.	Art der Übung (ankreuzen)	Leistung / Anzahl	Bestätigung des/der Prüfers/in	Weitere Bestätigungen
Ausdauer				<u>Datum:</u> _____
1	<input type="checkbox"/> 5000 m – Laufen		Prüfungstag: _____	<u>Landessportreferent</u> _____ <u>Unterschrift:</u> _____
	<input type="checkbox"/> 1000 m – Schwimmen		Ort: _____	
	<input type="checkbox"/> 20 km – Radfahren		Prüfer-Nr.: _____	
	<input type="checkbox"/> weitere Übung:		Unterschrift: _____	
Kraft				<u>Datum:</u> _____
2	<input type="checkbox"/> Bankdrücken Körpergewicht:kg Hantelgewicht:kg		Prüfungstag: _____	<u>AGBF / AG GMS</u> <u>Unterschrift:</u> _____
	<input type="checkbox"/> Klimmzüge		Ort: _____	
	<input type="checkbox"/> Endlosleiter		Prüfer-Nr.: _____	
	<input type="checkbox"/> weitere Übung:		Unterschrift: _____	
Technisch – koordinativ				
3	<input type="checkbox"/> Parcours		Prüfungstag: _____	Bei einer Wiederholungsprüfung sind zur Bearbeitung der Prüfkarte immer die letzte Urkunde oder die letzte bestätigte Prüfkarte beizufügen
	<input type="checkbox"/> 100 m – Hindernislauf		Ort: _____	
	<input type="checkbox"/> 200 m – Kombi-Schwimmen		Prüfer-Nr.: _____	
	<input type="checkbox"/> weitere Übung:		Unterschrift: _____	
Ergebnis:	Gruppe 1 Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Gold <input type="checkbox"/>	Gesamtergebnis in 20 _____		Bronze <input type="checkbox"/>
	Gruppe 2 Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Gold <input type="checkbox"/>			Silber <input type="checkbox"/>
	Gruppe 3 Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Gold <input type="checkbox"/>			Gold <input type="checkbox"/>