

Feuerwehr Markkleeberg

Deutsches Sportabzeichen (DSA) und Deutsches Feuerwehr
Fitnessabzeichen (DFFA)



Allgemeines

- Im Rahmen der Prävention und Gesunderhaltung bietet die Feuerwehr Markkleeberg allen Kameradinnen und Kameraden die Möglichkeit
 - 1) das Deutsche Sportabzeichen
 - 2) das Deutsche Feuerwehr Fitnessabzeichen

abzulegen.



Allgemeines

Vorraussetzung für das Ablegen der Abzeichen ist:

- Mitgliedschaft in der Feuerwehr Markkleeburg
- Ablegen der Grundfähigkeiten innerhalb eines Kalenderjahres
- körperliche Leistungsfähigkeit die durch regelmäßiges Training erworben werden kann

Ablauf – Ablegen eines Sportabzeichens



Training und
Prüfungstermine werden
im DIVERA veröffentlicht



Mindestteilnahme pro
Termin – 4 KameradInnen



Nachweis
Schwimmfähigkeit muss
von jedem Teilnehmer
erbracht werden



Prüfungen dürfen nur
durch zugelassene Prüfer
abgenommen werden



Zusatztermine sind nach
Absprache möglich



Beantragung der Abzeichen
und Urkunden erfolgt durch
den Sportbeauftragten der
Feuerwehr

Deutsches Sportabzeichen

- Prüfung Leistungsfähigkeit in den Disziplinen
 - Ausdauer
 - Kraft
 - Koordination
 - Schnelligkeit
- drei Leistungsstufen (Bronze, Silber, Gold)
- Disziplinen nach Geschlecht und Altersgruppen
- Sportabzeichen kann jährlich wiederholt werden



| Ausdauer | Kraft | Koordination | Schnelligkeit |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 3000m Lauf • 10 km Lauf • 7,5 km Walking • Schwimmen | <ul style="list-style-type: none"> • Medizinball • Kugelstoßen • Steinstoßen • Standweitsprung | <ul style="list-style-type: none"> • Weitsprung • Schleuderball • Seilspringen | <ul style="list-style-type: none"> • Laufen • 25 m Schwimmen • 200 m Radfahren |

- Übersicht Disziplinen die abgenommen werden können:

Deutsches Sportabzeichen – Disziplinen

Deutsches Feuerwehr Fitnessabzeichen

- Prüfung Leistungsfähigkeit in den Disziplinen
 - Ausdauer
 - Kraft
 - Koordination
- drei Leistungsstufen (Bronze, Silber, Gold)
- Disziplinen nach Geschlecht und Altersgruppen
- Sportabzeichen kann jährlich wiederholt werden



| Ausdauer | Kraft | Koordination |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 5000m Lauf • Firefighter Run • 10000m Lauf • Triathlon • 100m Schwimmen • 20 km Radfahren | <ul style="list-style-type: none"> • 40kg Bankdrücken • Klimmziehen • Beugehang • Dummyziehen • Endlosleiter • Toughest Firefighter Alive • Firefighter Combat Challenge | <ul style="list-style-type: none"> • Parcours • 200m Kombi Schwimmen • Kasten Bumerang Test |

- Übersicht Disziplinen die abgenommen werden können:

Deutsches Feuerwehrfitness Abzeichen – Disziplinen