



2026

deutsches  
Feuerwehr  
Fitness  
Abzeichen

+ Jugend

# Inhaltsverzeichnis

Hinweis	4
Entstehung des dFFA	4
Die DFS e. V.	5
Das dFFA	6
Abnahme, Verleihung, Organisation	7 - 8
Leistungen	9
Erwachsene	10 - 11
Leistungstabellen Ausdauer	12 - 13
Leistungstabellen Kraft	14 - 15, 18
Jugend	J3
Leistungstabellen Ausdauer	J4
Leistungstabellen Kraft	J5
Leistungstabellen Koordination	J6
Regelungen Ausdauer	J7
Regelungen Kraft	J10 - J11
Regelungen Koordination	J12 - J15
Leistungstabellen Koordination	19
Regelungen Ausdauer	20 - 21
Regelungen Kraft	21 - 23
Regelungen Koordination	24 - 26
Aufbau Kasten-Bumerang Test	27
Aufbau Parcours	28 - 29

## **Hinweis**

Die in dieser Broschüre verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

## **Entstehung des dFFA**

2006 erteilte der Arbeitskreis Ausbildung der AGBF den Auftrag an die Arbeitsgruppe Gesundheitsmanagement und Sport (AG GMS), Kriterien zu benennen, um die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

Die Mitglieder der AG GMS, die Landessportreferenten der Bundesländer, entwickelten dazu zunächst einen Anforderungskatalog, der die vielseitige körperliche Beanspruchung des Einsatzdienstes widerspiegelt. Daraus entstand im Jahr 2010 die erste Version des deutschen Feuerwehr Fitness Abzeichens (dFFA).

## **Die DFS e.V.**

Im Jahre 1968 wurde die Deutsche Feuerwehr Sportföderation (DFS) von Mitgliedern der Betriebssportgemeinschaften der Feuerwehren Bremen, Bremerhaven, Hamburg, Hannover und Berlin gegründet.

Im Jahre 1973 erfolgte die Eintragung als gemeinnütziger Verein in das Vereinsregister der Freien und Hansestadt Hamburg.

Die Deutsche Feuerwehr Sportföderation versteht sich als Bindeglied zwischen den Feuerwehrsportlern und den Arbeitsgemeinschaften der Feuerwehren sowie den Landesverbänden, vertreten durch die jeweiligen Landessportreferenten und die Sportbeauftragten der Feuerwehren.

Ziel der DFS ist die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit entsprechend der Belastung im Feuerwehrdienst durch die Förderung und Aktivierung des Breitensports für die Mitglieder der Feuerwehren.

Die DFS unterstützt ihre Mitglieder bei der Ausrichtung von nationalen und europäischen Feuerwehr-Sportveranstaltungen. Außerdem unterstützt die DFS die Verbreitung und Weiterentwicklung des dFFA.

## Das dFFA

Eine überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit ist im Feuerwehreinsatzdienst neben dem fachlichen Wissen und Können notwendige Voraussetzung zur sachgerechten Erfüllung der gesetzlich übertragenen Aufgaben. Nur so kann der Feuerwehrangehörige dem täglichen Feuerwehrdienst mit seinen ständig wechselnden Belastungen und plötzlich auftretenden Gefahrensituationen jederzeit gerecht werden.

Sport-, Fitness- und Gesundheitsförderung bei der Feuerwehr ist eine unverzichtbare Notwendigkeit und sollte sich daher an den Grundsätzen «Erhaltung der Dienst-, Einsatz und Leistungsfähigkeit» orientieren.

Das dFFA ist das sportliche Ehrenzeichen der Feuerwehr als Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Es bietet für jeden Feuerwehrangehörigen die Möglichkeit, die körperliche Fitness in Bezug auf den Feuerwehreinsatzdienst zu überprüfen.

## Abnahme, Verleihung, Organisation

Abnahmeberechtigt sind durch Schulung und Prüfung mit Prüfnummer autorisierte dFFA-Prüfer. Das dFFA kann an alle Angehörigen der Feuerwehren sowie an Angehörige weiterer BOS-Organisationen verliehen werden. Der Bewerber muss nicht im aktiven Einsatzdienst stehen, aber mindestens zehn Jahre alt sein. Für Pensionäre bestehen keine gesonderten Leistungsanforderungen. Die Prüfungen zum dFFA dürfen nur von gesunden Bewerbern abgelegt werden. Im Zweifel wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen. Die dFFA-Prüfung ist innerhalb eines Kalenderjahres (1.1. bis 31.12.) abzulegen. Die persönlichen Angaben und die Erfüllung der Leistungsanforderungen werden zum Zweck der Verleihung oder Bestätigung sowie zur statistischen Auswertung im Rahmen des dFFA entsprechend der gesetzlichen Vorgaben elektronisch gespeichert. Mit der Teilnahme am dFFA wird dieser Regelung zugestimmt.

Die Verleihung erfolgt grundsätzlich durch den Landessportreferenten oder Beauftragte für das dFFA.

## Leistungen

Die Disziplinen sind in drei Gruppen aufgeteilt:

- **Ausdauer**
- **Kraft**
- **Koordination.**

Aus jeder Gruppe muss nur eine Disziplin erfüllt werden. Es kann die Übung ausgewählt werden, die am besten zusagt. Für die Einordnung in eine Altersklasse ist das Geburtsjahr entscheidend.

Das dFFA wird in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold verliehen. Für das Erreichen der Stufen Silber und Gold müssen in allen drei Disziplingruppen die Leistungen mindestens in der jeweiligen Stufe erbracht werden.

Leistungen, die im Kalenderjahr bei Wettkämpfen unter Aufsicht der für die Sportart zuständigen Fachverbände oder bei Feuerwehrwettkämpfen, wie z. B. Landesmeisterschaften erzielt wurden, werden anerkannt, wenn dabei die Bedingungen des dFFA erfüllt und die Leistungen durch offizielle Ergebnisprotokolle nachgewiesen werden.

Die Kontaktdaten der Prüfer und der Landessportreferenten sind auf der Homepage der Deutschen Feuerwehr Sportföderation unter **www.dfs-ev.de** abrufbar.

Fragen rund um das dFFA werden auf der Homepage der DFS **www.dfs-ev.de** unter dFFA (**FAQ**) oder direkt über **info@dfs-ev.de** beantwortet.

**Vor dem Ablegen des DFFA hat sich der Prüfling/Sportler eigenständig über seinen Versicherungsschutz zu informieren.**

# Erwachsene

## **Ausdauer**

5 000 m Lauf  
Firefighter Run  
10 000 m Lauf  
Halbmarathon  
Marathon  
Triathlon  
1 000 m Schwimmen  
20 km Radfahren  
Radmarathon

## **Kraft**

40 kg Bankdrücken  
Klimmziehen  
Beugehang  
Dummyziehen  
Endlosleiter  
Toughest Firefighter  
Alive (TFA)  
Firefighter Combat  
Challenge  
Stairrun  
Fire Fit

## **Koordination**

Parcours  
200 m Kombi-Schwimmen  
Kasten-Bumerang-Test

## Leistungstabellen 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

Alter	bronze	silber	gold
18–99	—	21,1	42,2

[in Kilometern]

### d—Triathlon

Alter	bronze	silber	gold
18–99	0,5   20   5	1,5   40   10	2   80   20

[in Kilometern]

### 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—20 km 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]

### g—Radmarathon

Alter	bronze	silber	gold
18–99	≥ 130	≥ 165	≥ 200

[in Kilometern]

## Leistungstabellen Kraft

### a—40 kg 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—Dummyziehen

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]



Bild: Peter Stehlik

## Leistungstabellen Kraft

### 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]

### h—Stairrun (Park Inn Hotel Berlin)

Alter	bronze	silber	gold
18–29	10:00:00	09:30:00	08:30:00
30–34	10:20:00	09:50:00	08:50:00
35–39	10:40:00	10:10:00	09:10:00
40–44	11:00:00	10:30:00	09:30:00
45–49	11:20:00	10:50:00	09:50:00
50–54	11:40:00	11:10:00	10:10:00
55–59	12:00:00	11:30:00	10:30:00
ab 60	12:20:00	11:50:00	10:50:00

[in Minuten]

### i—Fire Fit

Alter	bronze	silber	gold
18–29	03:55:00	02:55:00	01:55:00
30–34	04:00:00	03:00:00	02:00:00
35–39	04:05:00	03:05:00	02:05:00
40–44	04:10:00	03:10:00	02:10:00
45–49	04:15:00	03:15:00	02:15:00
50–54	04:20:00	03:20:00	02:20:00
55–59	04:25:00	03:25:00	02:25:00
ab 60	04:30:00	03:30:00	02:30:00

[in Minuten]

## Leistungstabellen 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]

## Regelungen Ausdauer

### **a – 5 000 m Lauf / a1 Firefighter Run [+2:30]**

#### **b – 10 000 m Lauf**

Die Leistung kann über eine Distanz von 5 000 m oder 10 000 m erbracht werden. Der Lauf wird auf einer geeigneten und vermessenen Strecke durchgeführt. Die Laufstrecke darf nicht verlassen werden. Die Leistungsanforderungen können auf einem Laufband mit einprozentiger Steigung erbracht werden.

#### **Firefighter Run**

Wird der 5 000 m Lauf in Feuerwehrsutzbekleidung mit Helm, Handschuhen, Atemschutzgerät, ohne Maske, ohne Haltegurt mit Laufschuhen durchgeführt, erhält jede Altersklasse einen Zeitzuschlag von 2:30 Minuten.

### **c – Halbmarathon, Marathon**

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

### **d – Triathlon**

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Triathlon wird für alle Altersklassen anerkannt, wenn er mindestens über folgende Strecken [Schwimmen, Radfahren, Laufen] durchgeführt wird:

bronze:	0,5 km,	20 km,	5 km	kurz
silber:	1,5 km,	40 km,	10 km	mittel
gold:	2,0 km,	80 km,	20 km	lang

### **e – 1 000 m Schwimmen**

Die Distanz beträgt 1 000 m. Hierbei ist der Schwimmstil nicht vorgeschrieben und kann gewechselt werden. Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet. Im Freigewässer ist ein Neoprenanzug zulässig.

Bei Abnahmen sowie beim Training hat stets ein Rettungsschwimmer anwesend zu sein.

### **f – 20 km Radfahren**

Die Distanz beträgt 20 km und ist auf einer vermessenen und möglichst ebenen Strecke durchzuführen. Es kann jedes Fahrradmodell ohne Fremdantrieb genutzt werden. Es besteht Helmpflicht. Der Leistungsnachweis kann nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

### **g – Radmarathon**

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Radmarathon wird abhängig von der Strecke für alle Altersklassen im Bereich Ausdauer anerkannt:  
bronze:  $\geq 130$  km, silber:  $\geq 165$  km, gold:  $\geq 200$  km

## Regelungen Kraft

### **a – 40 kg Bankdrücken**

Das Hantelgewicht beträgt einheitlich 40 kg. In Rückenlage auf einer Bank liegend fasst der Bewerber die Hantel beidhändig und fixiert sie auf den gestreckten Armen.

Die Übung beginnt mit dem Beugen der Arme bis die Hantel die Brust berührt. Anschließend wird die Hantel bis zur völligen Streckung der Arme nach oben gedrückt. Hilfsmittel sind nicht zulässig. Der Bewerber ist zu sichern.

### **b – Klimmziehen**

Die Übung beginnt aus dem freien Hang mit gestreckten Armen. Es kann wahlweise der Kamm- oder Ristgriff verwendet bzw. zwischen beiden gewechselt werden. Durch Beugen der Arme ist der Körper nach oben zu ziehen bis das Kinn über die Stange reicht. Ohne komplette Streckung der Arme zwischen den Wiederholungen erfolgt keine Zählung. Hilfsmittel sind nicht zulässig.

## Regelungen Kraft

### c – Beugehang

Ausgangsposition: Es wird schulterbreit im Kammgriff (Handinnenflächen zeigen zum Gesicht und Daumen nach außen) an der Klimmzugstange gegriffen, so dass sich das Kinn bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Stange befindet.

Um eine freihängende Klimmzugbewegung zu vermeiden, wird eine Aufstiegshilfe seitlich zur Verfügung gestellt. Die Zeitmessung beginnt mit Erreichen der Ausgangsposition und endet, wenn sich das Kinn nicht mehr oberhalb der Stange befindet. Die ruhige Körperhaltung ist während des Haltens beizubehalten.

### d – Dummyziehen

Eine Strecke von elf Metern wird auf einem ebenen Untergrund durch zwei Wendemarkierungen (Hütchen oder Wendestangen) festgelegt. Mit einem mindestens 75 kg schweren Dummy soll eine Gesamtstrecke von 66 m rückwärtslaufend zurückgelegt werden, indem die Wendemarkierungen dreimal in Form einer Acht umlaufen werden; das heißt, dass sich an einer Wendemarkierung die linke Schulter, an der anderen Wendemarkierung die rechte Schulter innen befindet.

Der Bewerber postiert sich zum Start mit geradem Rücken und angehobenem Dummy rücklings zur Laufrichtung an der Start- / Ziellinie.

Der Oberkörper des Dummys berührt dabei nicht mehr den Boden.

Folgende Varianten des Dummys können zum Einsatz kommen:

- Dummy mit Schulterriemen
- Dummy mit Nutzung einer Bandschlinge
- Alternativergeräte, zum Beispiel Baumstamm mit Griffmöglichkeit



Bild:  
C. Lochmann

### e – Endlosleiter

Für die Übung können alle Modelle von Endlosleitern verwendet werden. Die Übung wird bei mittlerer Steiggeschwindigkeit (ca. 0,35 m / sec) durchgeführt. Der Bewerber steigt in kompletter Feuerwehrschutzbekleidung mit Helm, Handschuhen, Stiefeln, Atemschutzgerät, ohne Maske, ohne Haltegurt. Als anrechenbare Leistung wird die erreichte Steighöhe gewertet, die der Bewerber bis zum Ende der Übung erreicht hat. Die Übung ist beendet, wenn der Bewerber abbricht, die voreingestellte Steighöhe erreicht ist oder die Leiter durch eine Sicherheitseinrichtung (z. B. Lichtschranke) zum Stillstand kommt.

### f – Toughest Firefighter Alive (TFA)

Die erbrachte Leistung beim Toughest Firefighter Alive wird in Abhängigkeit von der Gesamtzeit anerkannt, wenn an mindestens drei der vier Stationen die vorgegebene Zeit eingehalten wurde. Informationen zum Wettbewerb findet man hier:

[www.tfa-germany.de/de/regelwerk-stationen](http://www.tfa-germany.de/de/regelwerk-stationen)

### g – Firefighter Combat Challenge

Die erfolgreiche Teilnahme an der Firefighter Combat Challenge kann im Bereich Kraft anerkannt werden. Für das Regelwerk siehe:

[www.firefighter-challenge-germany.de/de/challenge/regeln.html](http://www.firefighter-challenge-germany.de/de/challenge/regeln.html)

### h – Stairrun (Park Inn Hotel Berlin)

Die erfolgreiche Teilnahme beim Stair Run im Park Inn Hotel Berlin, kann im Bereich Kraft anerkannt werden. Für das Regelwerk siehe:

[www.berlin-firefighter-stairrun.de/index.php/regeln](http://www.berlin-firefighter-stairrun.de/index.php/regeln)

### i – Fire Fit

Die erfolgreiche Teilnahme bei einem Fire Fit Wettkampf, kann im Bereich Kraft anerkannt werden. Für das Regelwerk siehe:

[www.firefit-europe.eu/einzelwettkampf](http://www.firefit-europe.eu/einzelwettkampf)

# Regelungen Koordination

## a – Parcours

(1) Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3 m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80 m) und biegt nach rechts ab. (2) Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10 m (Pferd möglich) beliebig und (3) absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich. (4) Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50 m) und biegt nach rechts ab, (5) durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke und (6) steigt über den Kasten (Höhe: 0,40 m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90 m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein 5 kg-Gewicht (z. B. Sandsack) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen. (7) Er läuft weiter zum mit drei Medizinbällen (je 5 kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

## Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich. Das Gewicht ist dann außerhalb der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.
- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), so ist der Parcours zu wiederholen.
- Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
- Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden.
- Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.

Geräteaufbau siehe Seite 28 und 29

## b – 200 m Kombi-Schwimmen

Die Schwimmstrecke beträgt 200 m und ist in folgendem Ablauf zu absolvieren: Nach einem Startsprung vom Startblock folgt eine Tauchphase mindestens bis zur 15 m-Marke. Dann ist Übergangslos bis zur 100 m-Marke im Freistil und weiter bis zur 150 m-Marke in Rückenlage ohne Armtätigkeit (z. B. Arme gekreuzt auf dem Brustkorb) zu schwimmen. Die abschließenden 50 m bis zur 200 m-Marke sind im Brustschwimmen zu absolvieren. Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit mindestens einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet.

Bei Abnahmen sowie beim Training hat stets ein Rettungsschwimmer anwesend zu sein.

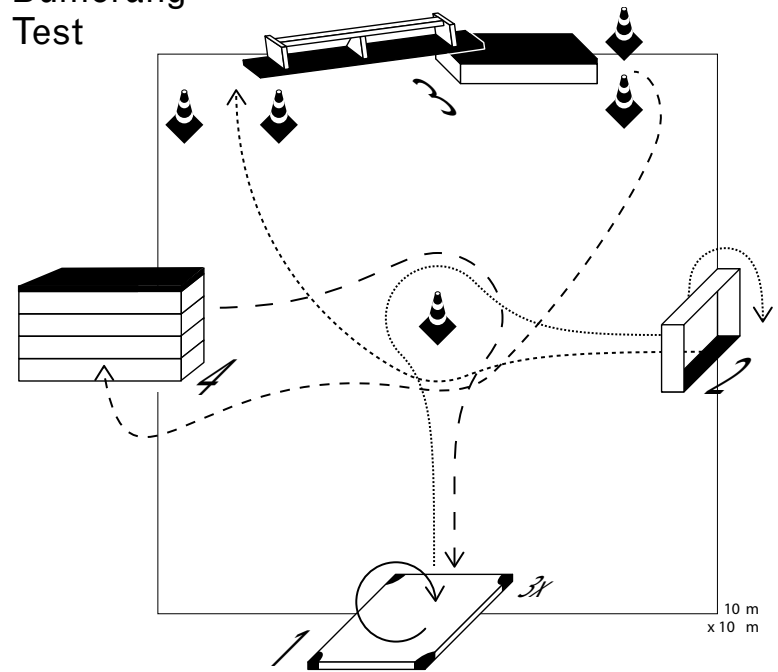
## Regelungen Koordination

### c – Kasten-Bumerang-Test

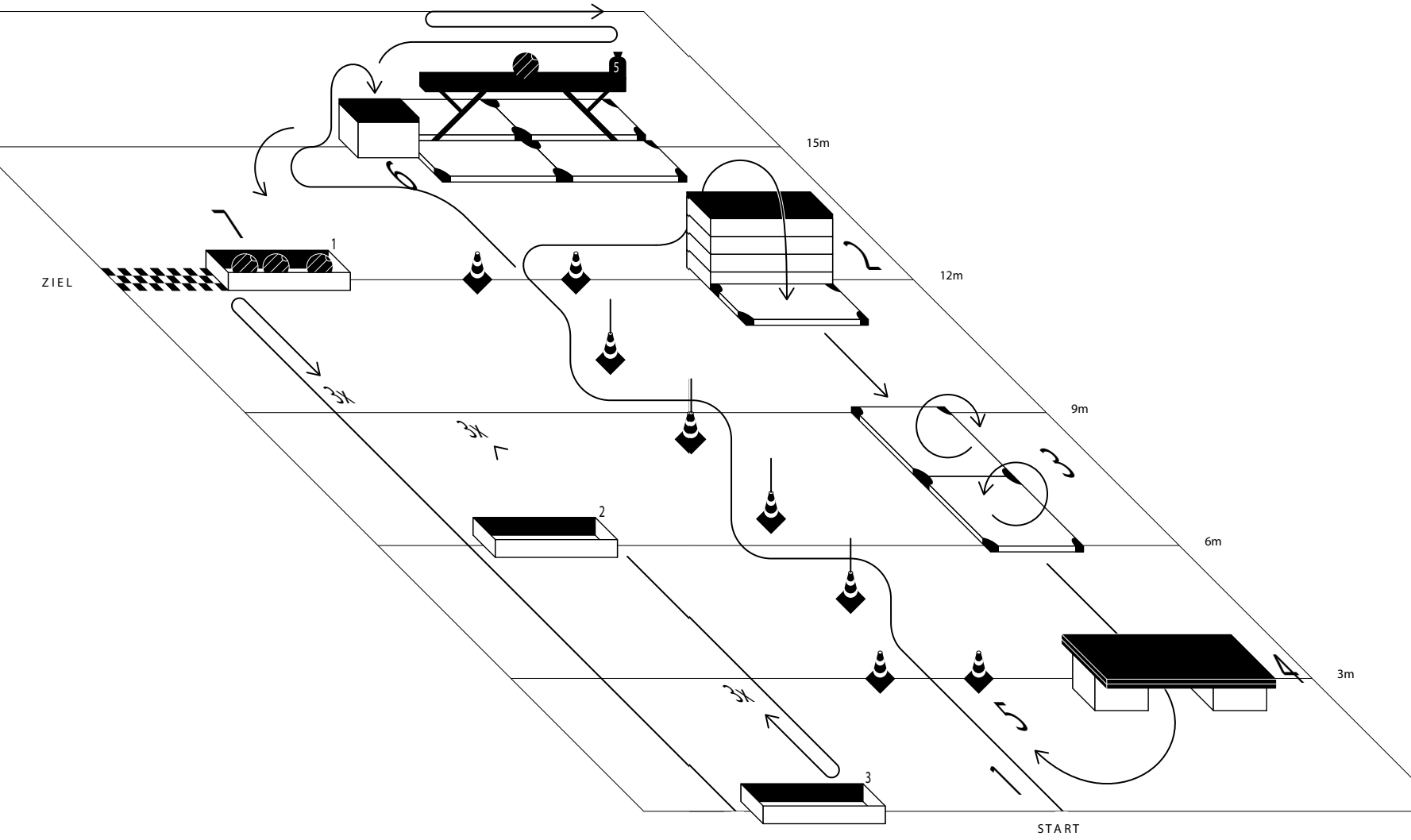
Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert, von links durch eine markierte Gasse kommend, über eine umgedrehte Langbank, die auf einem Kastenoberteil endet. Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10 m). Das Gerät muss überwunden werden. Weiter geht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt. Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10 m aufgebaut. Das Kastenteil ist durch eine Person gegen Umfallen zu sichern.

Geräteaufbau siehe nachfolgende Seite

### Kasten-Bumerang-Test



# Parcours



## **Herausgeber**

Deutsche Feuerwehr  
Sportföderation e.V.  
Eibenweg 7  
42651 Solingen  
Fon 0212 / 230 89 29  
Fax 0212 / 230 84 12  
geschaeftsstelle@dfs-ev.de  
www.dfs-ev.de

## **Auflage**

5.000 Stück

Solingen, 2026

