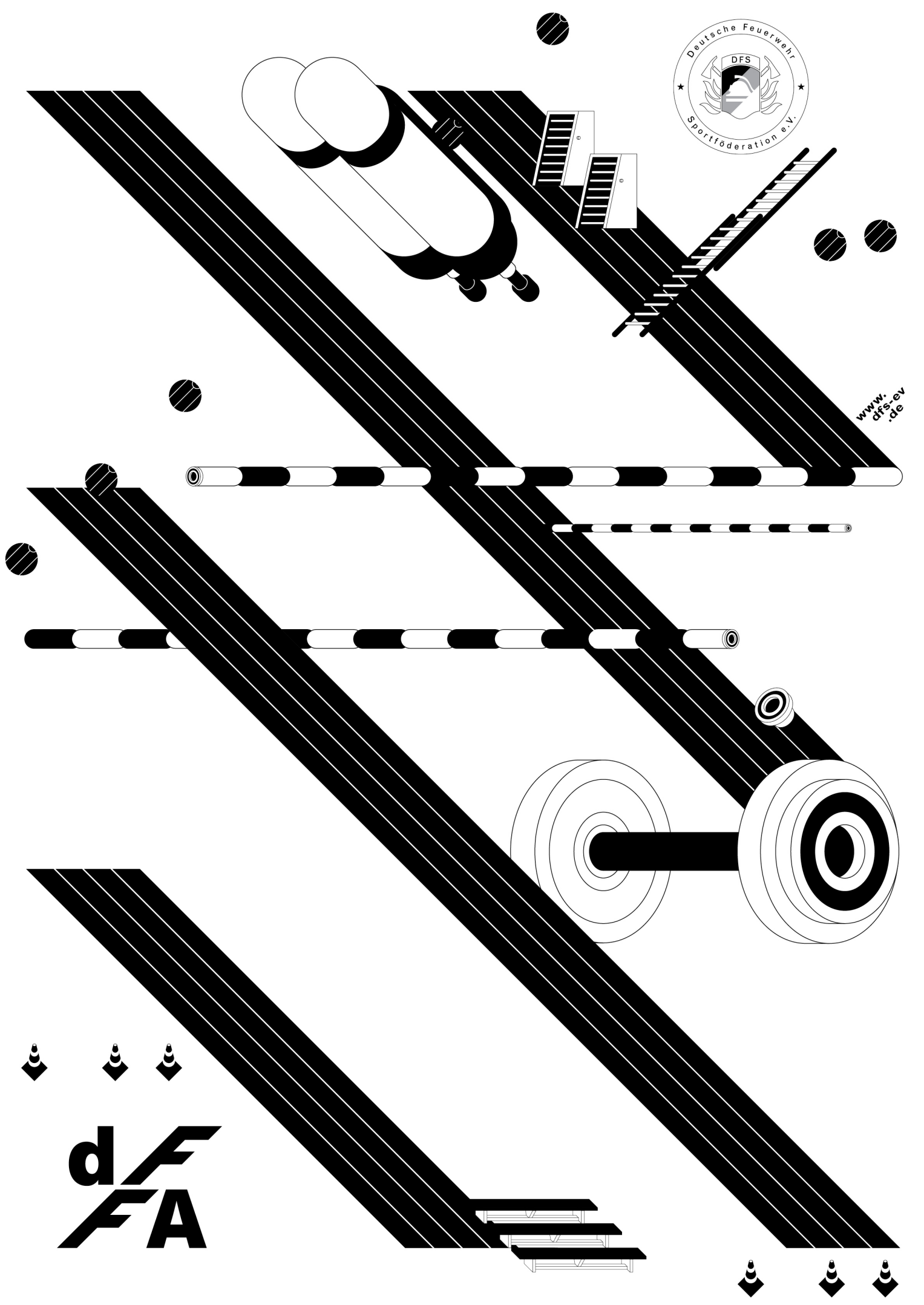




www.dfs-ev.de



**dFA**



## Ausdauer

### a—5000 m 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—10000 m 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

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

### d—Triathlon

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Triathlon wird für alle Altersgruppen 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

### g—Radmarathon

Die erfolgreiche Teilnahme an einem Radmarathon wird abhängig von der Strecke für alle Altersgruppen im Bereich Ausdauer anerkannt:

bronze: ≥ 130 km, silber: ≥ 165 km, gold: ≥ 200 km

### e—1000 m 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]

## 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]

### 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]

## 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—200 m 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]

deutsches  
Feuerwehr  
Fitness  
Abzeichen