



DLRG LV Schleswig-Holstein, Berliner Str. 64, 24340 Eckernförde



Deutsche
Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Landestrainerteam
landestrainer@sh.dlrg-jugend.de

20. Dezember 2019

Weihnachtspost 2019

Liebe SportlerInnen und TrainerInnen,
liebe Eltern,

ein ereignisreiches Jahr 2019 geht zu Ende und wir als Landestrainerteam wollen euch mit der Weihnachtspost wichtige Informationen über den Rettungssport auf Landesverbandsebene für das Jahr 2020 zukommen lassen. Doch zunächst möchten wir einen sportlichen Rückblick auf das Jahr 2019 geben.

Junioren Rettungspokal in Halle/Saale

Der JRP fand dieses Jahr Ende Juni in Halle/Saale (Sachsen-Anhalt) statt. Anders als in früheren Jahren konnten wir in den Freiwasserdisziplinen nicht mehr einfache Punkte mitnehmen, da sich das Niveau in den anderen Landesverbänden deutlich verbessert hat und wir hier einigen Nachholbedarf haben. Die konstant besten Leistungen zeigte Timo Zembold, der in fünf Strecken im Freiwasser an den Start ging und überall Punkte holen konnte. Bestes Einzelergebnis erreichte Alina Kernchen im Surface als 4. Auch in den Staffeln wurde noch drei vierte Plätze erreicht.

Im Pool haderten dann viele Sportler unabhängig vom Landesverband mit den eigenen Leistungen, da nach den zwei anstrengenden Tagen im Freiwasser zuvor die Zeiten im Pool doch meist weiter weg von den eigenen Bestleistungen landeten, als es die Sportler erhofft hatten. Dass im Pool diesmal auch noch Finalrunden geschwommen wurden, machte es für manche Sportler zusätzlich sehr hart und saugte sie regelrecht aus. Trotzdem waren unsere Sportler sehr motiviert dabei und ließen sich nicht hängen. Insbesondere im Super Lifesaver zeigten sie am Ende alle nochmal mentale Stärke! Aber auch in den anderen Disziplinen kämpften unsere Finalisten gut gegen den eigenen Ermüdungszustand an. Am Ende erreichten Alina Kernchen als 4. im Super Lifesaver, Lena Sörensen als 5. im Lifesaver und Timo Zembold als 5. im Super Lifesaver die besten Einzelleistungen.

Bestes Staffelergebnis im Pool war ein 6. Platz der Damen in der Puppenstaffel. Leider hatten wir auch zwei unnötige Disqualifikationen bei ganz normalen Staffelwechsellern in der Hindernis- und Gurtretterstaffel, so dass hier einige Punkte liegengelassen wurden. Line Throw der Herren hat immerhin im Vorlauf gut funktioniert. Diese Disziplin müssen wir aber insgesamt noch intensiver üben.

Trotz der Anstrengungen über vier wirklich lange Tage hatten wir immer wieder sehr lustige und stimmungsvolle Momente, insbesondere bei den gemeinsamen Fahrten in den Bussen, dank doch sehr unterschiedlicher Charaktere im Team und konnten am Ende auf einen tollen Wettkampf zurückblicken, der sowohl den Sportlern als auch den Trainern viel Spaß gemacht hat.

Insgesamt reichten die Leistungen in der Gesamtwertung für uns zu Platz 7 von 15. In der Einzelgesamtwertung zeigt sich dann recht prägnant, dass wir dieses Jahr einfach nicht weiter oben mitschwimmen konnten, obwohl alle wie beschrieben ihr Bestes gaben. Einziger Sportler unter den ersten 10 wurde Timo als 9. Die Damen schließen sich dann relativ kompakt im oberen Mittelfeld auf den Plätzen 14 bis 33 an, bevor die restlichen Herren etwas abgeschlagen auf den hinteren Plätzen landeten. D.h. uns fehlte es sowohl an den Ausnahmetalenten, die es nach ganz oben schaffen und um die Nominierung für die Junioren-EM mitschwimmen als auch bei den Herren in der Breite, um solide Punkte für das Team zu holen.

Da aber bis auf Celine Stockrahm alle diesjährigen Sportler altersmäßig auch im kommenden Jahr wieder am JRP teilnehmen können, ist gerade bei den Herren mit einer deutliche Ergebnissteigerung zu rechnen,

da sich die Kraft- und Größendefizite vermutlich rauswachsen. Nichts desto trotz müssen wir sowohl an der Qualität als auch der Quantität des Trainings weiter arbeiten, um mit den anderen Landesverbänden im oberen Bereich wieder mithalten zu können. Der im letzten Jahr an dieser Stelle angekündigte Vorbereitungslehrgang für den JRP hat sich dieses Jahr dennoch sichtlich bewährt und zumindest für technische Sicherheit in den Staffeln und Einzeldisziplinen gesorgt und wird im kommenden Jahr entsprechend beibehalten.



v.l.n.r. hinten Timo Zembold, Linus Fortmeier, Fynn Barthel, Lillyfee Funk, Lena Sörensen
mitte Lasse Petersen, David Kissel, Alina Kernchen, Jonas Schütt, Celine Stockrahm
vorne Tabea Nissen, Janka Krohn



4x25m Puppenstaffel



Oceanwoman Relay

Sichtungslehrgänge Ocean und Pool

Ende August durften sich unsere Talente im Freiwasser in Eckernförde der Bundestrainerin und dem Nachwuchstrainerenteam bei der Sichtung Ocean präsentieren. Mitte November fand vor Kurzem noch die Sichtung Pool in Warendorf statt. Mit neu eingeführten Bewertungskriterien durch die Bundesebene und Zielsetzungen kam es zu weiteren Veränderungen gegenüber den Vorjahren, die noch diskutiert werden, denn aus der AK13/14 schaffte es tatsächlich bei beiden Sichtungen niemand aus dem gesamten Bundesgebiet sich für den in Aussicht gestellten Einsatz in einer Deutschen Juniorenmannschaft bei einem internationalen Wettkampf zu qualifizieren.

Immerhin konnten unsere Teilnehmer Lisa Marie Bödding, Leana Frese und David Kissel aus der AK 13/14 bei der Sichtung Ocean einiges Lernen und die eigenen Stärken und Schwächen erkennen. Gemeinsame Schwäche unserer Sportler war mal wieder das Ski Paddeln. Die Stärken waren dafür sehr unterschiedlich verteilt. Besonders beeindruckt waren alle Teilnehmer von Leanas Leistung bei den Klimmzügen als sie mit Abstand die Meisten schaffte - und damit auch die Jungs alt aussehen ließ! Außerdem überzeugte sie auch bei den Lauftests.

Aus der AK 10-12 nahmen an der Sichtung Ocean zudem Lara Bödding und Kaya Geßner teil, die sich schon sehr gut für ihr Alter in den meisten überprüften Disziplinen zeigten und meist die vordersten Plätze erreichten, so dass sie sich beide für ein Trainingslager im kommenden Jahr bei der Bundestrainerin qualifizierten.

Bei der Poolsichtung zeigte unsere einzige zugelassene Teilnehmerin in der AK 13/14 Lisa Marie Bödding sehr gute persönliche Leistungen und landete aber am Ende nur im Mittelfeld. Aus der AK 10-12 nahmen zudem noch Till Beyer und Robin Rollett teil, die sich ebenfalls sehr gut präsentierten und am Ende damit belohnt wurden, dass sie sich auch für das Trainingslager im kommenden Jahr qualifiziert haben. Wie schon in den vergangenen Jahren konnten die Sportler auch dieses Mal wieder von den Sportlern der Sportfördergruppe in Warendorf und der Bundestrainerin einige Hinweise zu den Rettungssporttechniken mitnehmen.

Internationaler Deutschlandpokal 2019 in Warendorf



Nach den Deutschen Meisterschaften in Hagen wurde unser Team für den **Deutschlandpokal 2019** in Warendorf nominiert. In diesem Jahr starteten folgende Sportler für das Team Schleswig-Holstein: Clara Thiede (DLRG Mölln), Lara Morlang, Lillyfee Funk (beide DLRG Glücksburg), Alina Kernchen (DLRG Region Uetersen), Rebecca Nissen (DLRG Norderstedt), Tom Matzen, Lennart Schnödewind (beide DLRG Rendsburg), Timo Zembold (DLRG Bad Bramstedt) und Benedikt Saar und Jonas Schütt (beide DLRG Norderstedt). Aufgrund einiger Absage und krankheitsbedingt Ausfälle war unsere Auswahlmannschaft relativ jung im Vergleich zu den letzten Jahren und vor allem im Vergleich mit den

anderen Landesverbänden. Daher war von Anfang an abzusehen, dass das Ziel den dritten Platz hinter den beiden starken Landesverbänden Westfalen und Sachsen-Anhalt wie in den letzten Jahren zu verteidigen sehr schwierig werden würde. Nach einem guten ersten Tag war das Team dann auf einem guten 9. Platz im

Mittelfeld. Für den zweiten Tag hieß es daher noch einmal alle Kräfte mobilisieren und insbesondere auch für die Staffeln und die in diesem Jahr neu eingeführte SERC Disziplin gemeinsam mit den Teamkameraden um die vorderen Plätze zu kämpfen. Das SERC-Team sorgte schon einmal für einen hervorragenden 5. Platz in der LV Wertung. Nun hieß es abwarten was der zweite Tag der Pool Disziplinen gebracht hatte. Am Ende war klar für den dritten Platz hatte es in diesem Jahr nicht gereicht, aber mit einem sehr sehr starken zweiten Tag erreichte das sehr junge Team einen grandiosen 6. Platz in der Landesverbandswertung mit nur 1800 Punkten Rückstand auf den 3 Platz. Alle Sportler können sehr stolz auf ihre Leistungen sein und haben Schleswig-Holstein wieder einmal würdig beim Deutschland Pokal vertreten.

Auf den folgenden Seiten erhaltet ihr Informationen zu den Punkten:

1. Benennung der Landeskader L-A, L-B und L-C für 2020
2. Terminübersicht
3. Junioren Rettungspokal, Deutschlandpokal, Sichtungen BV 2020
4. Trainingsmaßnahmen für die Landeskader
5. Trainertagungen 2020
6. Kadernormen und Rückmeldebogen für 2021

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2020 mit euch und wünschen allen einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Euer Landestrainerteam

Katharina Schankin Fabian Kuhlen Lars Hein Christian Tügel

Landeskader Schleswig-Holstein 2020

Die folgenden SportlerInnen wurden für das Jahr 2020 in den Landeskader aufgenommen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit euch. Abgelehnte SportlerInnen wurden bereits gesondert informiert.

Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, dass die Kadernormen bindend sind. In begründeten Ausnahmefällen behalten wir uns vor einen S-Kader einzurichten. Es ist uns wichtig, dass ab dem L-B-Kader Normen auf der 50m Bahn geschwommen werden. Plant in der Jahresplanung entsprechende 50m-Bahn-Wettkämpfe ein (siehe Terminplan).

Wir behalten uns grundsätzlich vor, auch im laufenden Wettkampffjahr bei besonders herausragenden Leistungen SportlerInnen nachträglich in den Kader und zu den Auswahlwettkämpfen zu nominieren. Maßgeblich sind hierbei die Leistungen auf der 50m-Bahn.

L-A Kader

Clara Thiede (DLRG Mölln)

Celine Stockrahm (DLRG Wahlstedt)

Rebecca Nissen (DLRG Norderstedt)

Lara Morlang (DLRG Glücksburg)

Jakob Babbel (DLRG Norderstedt)

Tom Matzen (DLRG Rendsburg)

Lennart Schnödewind (DLRG Rendsburg)

Lukas Schnödewind (DLRG Rendsburg)

L-B Kader

Alina Kernchen (DLRG Region Uetersen)

Janka Krohn (DLRG Bad Oldesloe)

Lena Sörensen (DLRG Rendsburg)

Lillyfee Funk (DLRG Glücksburg)

Tabea Nissen (DLRG Norderstedt)

Benedikt Saar (DLRG Norderstedt)

Fynn Barthel (DLRG Norderstedt)

Leon Harder (DLRG Rendsburg)

Linus Alexander Fortmeier (DLRG Norderstedt)

Luca Michel Paulun (DLRG Mölln)

Timo Zembold (DLRG Bad Bramstedt)

Lasse Petersen (DLRG Rendsburg)

Jonas Schütt (DLRG Norderstedt)

L-C Kader

Charlotte Tralau (DLRG Glücksburg)

Lara Bödding (DLRG Norderstedt)

Lisa Marie Bödding (DLRG Norderstedt)

Leana Frese (DLRG Mölln)

Kaya Geßner (DLRG Norderstedt)

Jule Milena Hillienhoff (DLRG Norderstedt)

Katharina Hoffeins (DLRG Norderstedt)

Michelle Schulz (DLRG Mölln)

Liv Vollmann (DLRG Norderstedt)

Mats Ole Buck (DLRG Norderstedt)

Timo Kartens (DLRG Norderstedt)

David Kissel (DLRG Mölln)

Sean Mougoyannis (DLRG Norderstedt)

Robin Rollet (DLRG Glückstadt)

Ben-Robin Schmidt (DLRG Norderstedt)

Oliver Wolst (DLRG Rendsburg)

Paul Grindel (DLRG Mölln)

L-S Kader

Leonie Rollett (DLRG Glückstadt)

Friederike Rücker (DLRG Glücksburg)

Till Beyer (DLRG Lübeck)

Terminübersicht 2020

Aufgeführt sind neben den bekannten Terminen auch weitere Wettkämpfe im Bereich Freigewässer und Pool auf der 50m-Bahn. So soll gewährleistet werden, dass alle SportlerInnen auch die Möglichkeit haben, an 50m-Bahn-Wettkämpfen teilzunehmen. Der Salzpokal in Halle wird vermutlich über das Team Schleswig-Holstein organisiert.

Datum	Veranstaltung	Ort	Bemerkung
15.02.	Ostseepokal Mannschaft (50m)	Lübeck	
15.02.	HH Pokal Mannschaft (50m)	Hamburg	
16.02.	HH Pokal Einzel (50m)	Hamburg	
14. - 15.03.	ILSE Dordrecht Pool	Dordrecht	
04.04.	Dänische Meisterschaften Pool	Odense	
24. - 26.04.	Kaderlehrgang Pool	Norderstedt	L-C-Kader Ansprechpartner: Fabian
25.04.	Trainerlehrgang Pool	Norderstedt	
26.04.	MISP (50m)	Seraing, Belgien	
26.04.	Offener Langbahnwettkampf	Itzehoe	
01.05.	Nominierung JRP		
09.05. - 10.05.	DM Einzelstrecken	Warendorf	
21.05. - 24.05.	Landesmeisterschaften	Lübeck	
05.06. - 07.06.	JRP Vorbereitungswochenende	Glücksburg	Ansprechpartner: Christian
20.06.	1. DLRG-Trophy	Magdeburg	
25.06. - 28.06.	Junioren Rettungspokal	Rostock	Junioren (nach Nominierung) Ansprechpartner: Christian
10.07. - 12.07./ 15.07.	Ocean-Trainingslager	???	Jahrgang 2007 und älter Ansprechpartner: Christian
16.07. - 19.07.	DLRG-Cup	Warnemünde	
01.08.	2. DLRG-Trophy	Nienburg	
15.08.	21. Lifesaving- & Youngstar Cup	Eckernförde	
22.08.	Dänische Freigewässermeisterschaften	???	
29.08.	3. DLRG-Trophy	Haltern am See	
04.09. - 06.09.	BV Sichtung Ocean	Eckernförde	Junioren (nach Nominierung) Ansprechpartner: Christian
September	Kaderlehrgang Pool	Norderstedt	L/A und L/B Kader Ansprechpartner: Lars
18.09. - 05.10.	Weltmeisterschaften	Riccione	
15.10. - 18.10.	DMM Mehrkampf (50m)	Lübeck	
13.11. - 15.11.	BV Sichtung Pool	Warendorf	Junioren (nach Nominierung) Ansprechpartner: Christian
14.11.	Einzelstreckenmeisterschaften SH	Lübeck	
19.11. - 22.11.	Deutschlandpokal	Warendorf	Nach Nominierung
06.12.	Nikolausschwimmen	Norderstedt	

Junior Rettungspokal

Zu diesem Auswahlwettkampf nominiert das Landestrainerteam die besten 12 SportlerInnen plus Nachrücker aus Schleswig-Holstein, um unser Land zu vertreten. Es gilt im Wettstreit mit den anderen Landesverbänden Punkte im Freigewässer und im Pool zu erkämpfen. Dabei zählen sowohl die Einzel- als auch die Staffelergebnisse. Der JRP findet direkt vor den Sommerferien (25.06. - 28.06.) in Halle an der Saale auf der 50m-Bahn statt.

Das Team für Schleswig-Holstein wird am 01. Mai 2020 bekannt gegeben. Bei der Nominierung berücksichtigen wir die Freiwasserleistungen aus dem Jahr 2019, die Leistungen auf den Kreismeisterschaften und die auf 50m-Bahn-Wettkämpfen gezeigten Leistungen. Es besteht für alle die Möglichkeit sich 2020 noch auf der Langbahn auf dem Hamburg Pokal, dem offenen Langbahnwettkampf in Itzehoe, den Dänischen Meisterschaften und beim MISP in Belgien zu zeigen (siehe Terminplan). Informationen und Ausschreibungen zu diesen Wettkämpfen lassen wir auch gerne zukommen.

Zur Vorbereitung auf den Junioren Rettungspokal findet vom 05. - 07. Juni ein Trainingswochenende mit dem am 01. Mai nominierten Team statt. Das Team soll sich und die Landestrainer kennenlernen, Techniken festigen und Staffelübergaben üben. An diesem Wochenende werden sowohl Trainingseinheiten im Meer als auch in der Schwimmhalle stattfinden. Eine Teilnahme an diesem Vorbereitungswochenende ist verpflichtende Voraussetzung für einen Start beim JRP. Alle Sportler der Jahrgänge 2002 bis 2005 (auch Nicht-Kadersportler) sollten sich diesen Termin unbedingt freihalten.

Deutschlandpokal

2020 findet wieder der Deutschlandpokal Ende November statt. Startberechtigt sind fünf weibliche und fünf männliche Sportler über 18. **Auch diesen Termin sollten sich alle Sportler des LA- und LB-Kaders freihalten.** Die Anreise nach Warendorf soll wieder am Donnerstagmittag erfolgen, so dass wir in einer gemeinsamen Trainingseinheit vor Ort Staffelwechsel üben.

Sichtungslehrgänge der Bundesebene

Auch im Jahr 2020 finden zwei Sichtungslehrgänge der Bundesebene (1 x Pool, 1 x Freigewässer) statt, zu denen wir Nachwuchs-SportlerInnen aus Schleswig-Holstein schicken möchten. Grundlage der Nominierung Freigewässer sind die Leistungen in diesem und vergangenen Jahr. Grundlage für die Nominierung Pool sind die Ergebnisse der Landesmeisterschaften und die Erfahrungen der Sportler auf der Langbahn auch auf den internationalen Strecken. Auf mehreren Wettkämpfen (Hamburg Pokal, MISP Belgien, Dänische Meisterschaften, Langbahnwettkampf Itzehoe, Dordrecht, WupperCup, Salzpokal, Orange Cup, Internationaler Langbahnwettkampf Lübeck) habt ihr die Möglichkeit dazu. Wir bitten die HeimtrainerInnen diese in die Wettkampfplanung einzubeziehen und die Sportler auch einmal in einer höheren AK zu melden, damit sie frühzeitig die internationalen Strecken, wie zum Beispiel den Lifesaver schwimmen können.

Termin für die Ocean-Sichtung des Bundesverbandes: 04. September - 06. September 2019

Termin für die Pool-Sichtung des Bundesverbandes: 13. November - 15. November 2019

Trainingsmaßnahmen für die Landeskader im Jahr 2020

Für alle Kadersportler bieten wir Trainingsmaßnahmen an (im Terminkalender blau gekennzeichnet). Das Landestrainerteam wird die Maßnahmen organisieren und die Trainingseinheiten gestalten. Die Lehrgänge finden jeweils nur bei ausreichend Anmeldungen statt. Bitte haltet euch daher diese Termine frei. **Für Sportler des L-A-Kaders, die 2021 erneut in den Kader möchten, ist die Teilnahme an mindestens einer Maßnahme (Ocean-Lehrgang Juli oder Poollehrgang September) verpflichtend. Sie muss auf dem Kadermeldebogen für 2021 angegeben werden.**

Für den L-C-Kaderlehrgang findet im April ein Pool-Lehrgang statt. Die Einladung an den L-C-Kader erfolgt im Februar und wir bitten um zügige Anmeldung. Freie Plätze werden ggf. an weitere auf ihren Kreismeisterschaften erfolgreiche SportlerInnen der Jahrgänge 2006 und älter vergeben. Bei diesem Lehrgang steht die Technikschiulung (Kraul, Puppe, Flossen, Aufnahmen) im Vordergrund. **Auf Grund es in diesem Jahr am Sonntag stattfindenden offenen Langbahnwettkampf in Itzehoe werden wir am Sonntag keine Trainingseinheit mehr durchführen, sondern alle gemeinsam an diesem Wettkampf teilnehmen. Der Start der Sportler erfolgt als Team Schleswig-Holstein.**

Für alle Sportler bieten wir im Juli ein Ocean-Trainingslager an. Diese Trainingsmaßnahme ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir hoffen daher auf zahlreiche Anmeldungen.

Für den L-A und L-B-Kader findet im September ein Pool-Lehrgang statt. Nach der Sommerpause, in der viele Bäder geschlossen haben oder der Trainingsfokus auf Freigewässer liegt, wollen wir gemeinsam schwimmerische Grundlagen legen und Techniken verfeinern.

Für alle Maßnahmen müssen wir einen Unkostenbeitrag für Unterkunft und Verpflegung erheben. Die Höhe variiert je nach Veranstaltung. Über die genaue Höhe werdet ihr mit der Einladung zur jeweiligen Maßnahme informiert.

Über neu angedachte gemeinsame Trainingseinheiten informieren wir separat.

Trainertagung 2020

Neben der Arbeit mit den SportlerInnen wollen wir auch wieder inhaltlich mit den TrainerInnen arbeiten. Ziel ist es, Know-How im ganzen Land zu streuen und so unseren Sport noch professioneller zu machen. Dieses Jahr wird eine Trainertagung am **25. April 2020** in Norderstedt mit dem Schwerpunkt Pool stattfinden. Inhaltlich stehen die Disziplin "Kindeswohlgefährdung" und das Thema "Starts und Wenden" im Vordergrund.

Wir hoffen, dass viele von euch Trainern sich diese Termine freihalten. Diese Veranstaltungen sind im offiziellen Lehrgangsheft des DLRG S.-H. ausgeschrieben. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über den Landesverband online:

Pool

Lehrgangsnummer J9-03-2020

Meldeschluss 15. März 2020

Kaderkriterien DLRG Schleswig-Holstein für 2021

Die sportlichen Leistungen für die Kaderzugehörigkeit sind im Zeitraum vom 01. Januar 2020 - 07. Dezember 2020 zu erbringen und über das Rückmeldeblatt bis zum **07. Dezember 2020** per E-Mail an landestrainer@sh.dlrg-jugend.de zu senden. Das Erreichen der Kadernormen führt nicht automatisch zur Aufnahme in den Kader. Über die Zugehörigkeit zum Kader entscheidet das Landestrainerteam im Dezember 2019 und informiert die Sportler anschließend per E-Mail. Wir behalten uns vor bei herausragenden sportlichen Leistungen SportlerInnen nachträglich in den Kader zu berufen oder zu den Auswahlwettkämpfen zu nominieren.

Es gibt die drei unten aufgeführten Landeskader (L-A/B/C-Kader). Über die Zugehörigkeit entscheidet das Geburtsjahr. In den Jahren in denen die Landesmeisterschaften nicht auf der 50m-Bahn stattfinden, haben die Sportler des L-A und L-B-Kaders mindestens einen Wettkampf auf der 50m-Bahn zu absolvieren und auch die Normen auf der langen Bahn zu erfüllen.

Kaderkriterien:

Für den L-A-Kader: Erreichen von mindestens zwei Kadernormen in der Halle, geschwommen auf der 50m-Bahn oder Erreichen eines der Kriterien Gesamtwertung/Freiwasser.
Teilnahme an mindestens einem 50m-Bahn-Wettkampf im Einzel im Jahr

Für den L-B-Kader: Erreichen von mindestens zwei Kadernormen in der Halle, geschwommen auf der 50m-Bahn oder Erreichen eines der Kriterien Gesamtwertung/Freiwasser.
Teilnahme an mindestens einem 50m-Bahn-Wettkampf im Einzel im Jahr.

Für den L-C-Kader: Erreichen von mindestens zwei der folgenden fünf Kaderkriterien (3 x Pool-Kadernorm, Gesamtwertung LMS, Freiwasser).

L-A-Kader (Jg. 2002 und älter)							
Pool							Gesamtwertung/Freiwasser
	200m Hindernis	50m Retten	100m R.m.FI.	100m Lifesaver	100m Kombi	200m SLS	
Damen	02:30,00	00:42,00	01:07,00	01:10,00	01:27,00	02:48,00	- JRP: Einzelgesamtwertung Platz 1 - 20 - DM Einzelgesamtwertung: Platz 1 - 10 - DLRG Trophy: Platz 1 - 8 in einer Einzeldisziplin - DLRG Cup: Platz 1 - 16 in einer Einzeldisziplin
Herren	02:20,00	00:36,00	00:56,50	01:03,00	01:19,00	02:38,00	

L-B-Kader (Jg. 2003 - 2005/2006)								
Pool							Gesamtwertung/Freiwasser	
	200m Hindernis	100m Hindernis	50m Retten	100m R.m.FI.	100m Lifesaver	100m Kombi	200m SLS	
Damen	02:37,00	-	00:45,00	01:12,00	01:13,00	01:32,00	03:00,00	- Junioren Rettungspokal: Einzelgesamtwertung Platz 1 - 20
Herren	02:27,00	-	00:40,00	01:02,00	01:07,00	01:25,00	02:50,00	- DM: Einzelgesamtwertung Platz 1 - 6
Damen (2005/2006)	02:45,00	01:15,00	00:47,00	01:14,00	01:16,00	01:40,00	03:10,00	- DLRG Trophy: Platz 1 - 16 in einer Einzeldisziplin
Herren (2005/2006)	02:35,00	01:08,00	00:42,00	01:05,00	01:10,00	01:33,00	02:58,00	- DLRG Cup: Platz 1 - 16 in einer Einzeldisziplin

L-C-Kader (Jg. 2006 und jünger)					
Pool			Gesamtwertung LMS		Freiwasser
	100 Hindernis	50 Retten	50 R.m.FI.		
Damen	01:22,00	00:50,00	00:35,00	1. - 3. Platz Gesamtwertung Landesmeisterschaften der AK 12	- Bester Schleswig-Holsteiner des Jahrgangs (z.B. 2007) in der Gesamtwertung beim YoungStar Cup
Herren	01:22,00	00:50,00	00:35,00	1. - 3. Platz Gesamtwertung Landesmeisterschaften der AK 13/14	

Meldebogen Aufnahme in den Schleswig-Holstein Kader 2021

Nachweiszeitraum 01. Januar 2020 bis 07. Dezember 2020

Meldeanschrift: landestrainer@sh.dlrg-jugend.de Rückmeldung bis zum 07. Dezember 2020

Schwimmer/in	Name:	
	Vorname:	
	Geburtsdatum:	
	Straße	
	PLZ und Wohnort	
	Telefon (Mobil):	
	Mail:	
	Ortsgruppe:	
Heimtrainer	Name:	
	Vorname:	
	Telefon (Mobil):	
	Mail:	

1. Teilnahme an mindestens 1 Langbahnwettkampf (nur von L-A und L-B Kadern auszufüllen)

Veranstaltung	Ort	Datum

2. Kadernorm Pool

Veranstaltung	Ort	Datum	Bahnlänge (25m/ 50m)	Strecke	Zeit

und/oder Gesamtwertung/Freiwasser

Veranstaltung	Ort	Datum	Platz

3. Besuchte Kadermaßnahme (nur LA-Kader 2020)

Lehrgangsbezeichnung	Datum

Einzelseiten aus Protokollen mit den angegebenen Zeiten als Nachweis sind angefügt (Foto / Scan / etc.)

→ ohne Einreichung des Nachweises kann keine Berücksichtigung der Meldung erfolgen

Unterschrift Schwimmer/in

Unterschrift Eltern bei Minderjährigen

Unterschrift Trainer/in