



Landestrainer DLRG-Jugend Rheinland-Pfalz, Lukas Gilz, Salierring 4, 50677 Köln

An:

- Sportler des Landeskaders
- Rettungssportbegeisterte im LV

CC:

- Heimtrainer der Sportler des Landeskaders
- Landesjugendvorstand

**Deutsche
Lebens-Rettungs-Gesellschaft**
**DLRG-Jugend Rheinland-Pfalz
Landestrainer**

Lukas Gilz
Salierring4
50677 Köln

Tel.: 0176 613 77 697
landestrainer@rp.dlrg-jugend.de

Kaderkriterien 2017

Köln, 08.04.16

D-Kader (offen)

Eine C/D-Kader Zeit oder zwei der folgenden Zeiten:

	200m Hindernis	50m Retten	100m Retten mit Flossen	100m Retten mit Gurt	100m Kombi	200m SLS
Weiblich	2:37	0:42	1:07,5	1:11	1:30	2:55
Männlich	2:22	0:36,5	0:59	1:03	1:17	2:33

E1-Kader (Jahrgang 1997 und jünger)

Eine D-Kader-Zeit oder zwei der folgenden Zeiten:

	200/100m Hindernis	50m Retten	100m Retten mit Flossen	100m Retten mit Gurt	100m Kombi	200m SLS
Weiblich	2:42/1:14	0:44	1:12	1:14	1:35	3:05
Männlich	2:26/1:07	0:38,5	1:05	1:07	1:25	2:45

E2-Kader (Jahrgang 2001 und jünger)

Eine E2-Kader-Zeit oder zwei der folgenden Zeiten

	200/100m Hindernis	50m Retten	100m/50m Retten mit Flossen	100m Retten mit Gurt	100m Kombi	200m SLS
Weiblich	2:47/1:17,5	0:47	1:15/0:36	1:17	1:38	3:10
Männlich	2:35/1:14	0:42,5	1:10/0:34,5	1:10	1:29	2:50

E3-Kader (Jahrgang 2004 und jünger)

Eine E3-Kader-Zeit oder zwei der folgenden Zeiten

	50m Hindernis	50m Kombi	50m Retten	50m Flossen
Weiblich	0:38,5	0:44	0:55	0:28,5
Männlich	0:38,5	0:44	0:55	0:28,5

Freitag, 8. April 2016



Sportliche Grüße,

Lukas Gilz

Landestrainer
DLRG-Jugend Rheinland-Pfalz