

DSV D/C - KADERNORMEN - WASSERBALL 2011

		D/C 1	D/C 2	D/C3				
	Jahrgang	93 und jünger	95 und jünger	97 und jünger				
1.	20m Dribbling mit Ball [s]	11,4	11,8	13,2				
2.	100m Freistil [min]	01:00.0	01:02.0	01:08.0				
3.	400m Freistil [min]	4:50	5:00	5:40				
4.	Wassertr. mit Gewicht [s]	20 (10kg)	100 (5kg)	80 (3kg)				
5.	1 x 1min Sprünge	28	26	22				
6.	Ballweitwurf [m]	30	27	22				
7.	Technik [Punkte]			33				
Normwerte für Torwarte								
1.	20m Dribbling mit Ball [s]	12,2	13,0	14,2				
2.	100m Brust [min]	1:20	1:25	1:35				
3.	Wassertr. mit Gewicht [s]	25 (10kg)	100 (5kg)	70 (3kg)				
4.	1 x 1min Sprünge	28	26	22				
5.	Ballweitwurf [m]	30	27	22				
6.	Lattenklatschen	24	22	20				
Athletiknormen								
A1	Crunches (gerade Bauchmuskulatur)	25	20	15				
A2	Liegestütz	25	20	15				
A3	Klimmzüge D1+2 im Schräghang	8	6	12				
A4	Kniebeugen	25	22	20				

DSV D - KADERNORMEN - WASSERBALL 2011

		D 4	D 3	D 2	D2	D 1	D 1
	Jahrgang	92/93	94/95	96	97	98	99
1.	20m Dribbling mit Ball [s]	11,8	12,6	14,5	15,5	17,0	19,0
2.	100m Freistil [min]	01:03.0	1:06,0	01:12.0	01:17.0	01:25.0	01:35.0
3.	400m Freistil [min]	5:00	5:30	6:15	6:30		
4.	Wassertr. mit Gewicht [s]	15 (10kg)	40 (5kg)	30 (3kg)	20 (3kg)	30 (0kg)	20 (0kg)
5.	1 x 1min Sprünge	26	24	18	15		
6.	Ballweitwurf [m]	25	22	18	15	12	9
7.	Technik [Punkte]					30	26

Normwerte für Torwarte

1.	20m Dribbling mit Ball [s]	12,8	13,5	15,5	16,5	17,5	19,5
2.	100m Brust [min]	1:25	1:30	1:45	1:50	1:55	2:00
3.	Wassertr. mit Gewicht [s]	20 (10kg)	50 (5kg)	40 (3kg)	30 (3kg)	30 (0kg)	20 (0kg)
4.	1 x 1min Sprünge	26	24	18	15		
5.	Ballweitwurf [m]	25	22	18	15	12	9
6.	Lattenklatschen	22	20	18	15	12	10

Athletiknormen

A1	Crunches (geradeBauchmuskulatur)						
A2	Liegestütz	20	18	15	12	10	8
A3	Klimmzüge D1+D2 im Schräghang	7	5	10	8	6	4
A4	Kniebeugen						

