

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze – Freischwimmer –

Folgende Leistungen sind erfüllt worden:

1. Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten

erreichte Zeit: Minuten

2. einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
3. Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
4. Kenntnis von Baderegeln



Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber –

Folgende Leistungen sind erfüllt worden:

1. Startsprung und mindestens
400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten
davon
300 m in Bauch- und
100 m in Rückenlage

erreichte Zeit: Minuten

2. zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit
Heraufholen je eines Gegenstandes
3. 10 m Streckentauchen
4. Sprung aus 3 m Höhe
5. Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold –

Folgende Leistungen sind erfüllt worden:

1. 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten

erreichte Zeit: Minuten

2. 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden

erreichte Zeit: Minuten

3. 25 m Kraulschwimmen

4. 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
ohne Armtätigkeit oder

50 m Rückenkraulschwimmen*

* Nichtzutreffendes streichen

5. 15 m Streckentauchen

6. Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen
von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von
etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens
3 Tauchversuchen

7. Sprung aus 3 m Höhe

8. 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

9. Nachweis folgender Kenntnisse:

* Baderegeln

* Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen
(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

