

# Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber & Gold

## *Deutsches Jugendschwimmabzeichen*

### **Bronze**

1. Sprung vom Beckenrand und mindestens **200m** Schwimmen in höchstens **15 Minuten**
  2. Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes.
  3. Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung
  4. Kenntnis von Baderegeln.
- 

## *Deutsches Jugendschwimmabzeichen*

### **Silber**

1. Startsprung und mindestens 400m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon **300m in Bauch- und 100m in Rückenlage**
  2. Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
  3. **10m Streckentauchen** (mindestens 50cm unter der Wasseroberfläche)
  4. Sprung aus 3m Höhe
  5. Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.
- 

## *Deutsches Jugendschwimmabzeichen*

### **Gold**

1. **600m** Schwimmen in höchstens **24 Minuten**.
2. **50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden**
3. **25m** Kraulschwimmen.
4. **50m** Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50m Rückenkraulschwimmen.
5. **15m** Streckentauchen.
6. Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit herausholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Meter innerhalb von drei Minuten in höchstens drei Tauchversuchen.
7. Sprung aus 3m Höhe
8. **50m** Transportschwimmen: Ziehen oder Schieben
9. Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln  
Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen  
(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)