

## Frühschwimmer



### Seepferdchen

Erforderliche Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

## Deutsche Jugendschwimmabzeichen



### Deutsche Jugendschwimmabzeichen Bronze - Freischwimmer

Erforderliche Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in 15 Minuten
- 1 x ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln



### Deutsche Jugendschwimmabzeichen Silber

Erforderliche Leistungen:

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- 2 x ca. 2 m tief tauchen mit herausholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



### Deutsche Jugendschwimmabzeichen Gold

Erforderliche Leistungen:

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben (oder Ziehen)
- Nachweis folgender Kenntnisse:  
Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)