

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze

- ✓ Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter Schwimmen in höchstens 15 Minuten,
- ✓ Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2 Meter tiefem Wasser,
- ✓ Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung
- ✓ Kenntnis der Baderegel



Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber

- ✓ Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 Meter Bauch- und 100 Meter Rückenlage),
- ✓ zwei Mal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 Meter tiefem Wasser von der Wasseroberfläche,
- ✓ 10 Meter Streckentauchen,
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe,
- ✓ Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung



Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold (Mindestalter: 9 Jahre!)

- ✓ 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- ✓ 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden,
- ✓ 25 Meter Kraulschwimmen,
- ✓ 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 Meter Rückenkraulschwimmen,
- ✓ Tieftauchen von der Wasseroberfläche (3 Tauchringe aus ca. 2 Meter tiefem Wasser in 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen),
- ✓ 15 Meter Streckentauchen,
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe,
- ✓ 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen),
- ✓ Kenntnis der Baderegeln,
- ✓ Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

