




## Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Die Ausbildungs- und Prüfungsbedingungen sind bundeseinheitlich und organisationsübergreifend gültig.

	 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze -	 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber -	 Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold -
Mindestalter:	---	---	10 Jahre
Anforderungen:	Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in 8 min <b>oder</b> 15 min. Dauerschwimmen  einmal ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen eines Gegenstandes  3 Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung	Startsprung und 400 m Schwimmen in 16 min, davon 300 m in Bauch und 100 m in Rückenlage <b>oder</b> 30 min. Dauerschwimmen, davon 5 min. in Rückenlage  zweimal ca. 2 m Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes  10 m Streckentauchen  Sprung aus 3 m Höhe	600 m Schwimmen in höchstens 24 min. 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 sec. 25 m Kraulschwimmen 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit <b>oder</b> 50 m Rückenkraulschwimmen 15 m Streckentauchen  Tieftauchen mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwas zwei Metern innerhalb von 3 min. in höchstens 3 Tauchversuchen  Sprung aus 3 m Höhe  50 m Transportschwimmen: Schieben <b>oder</b> Ziehen
Kenntnisse:	Baderegeln	Baderegeln und Selbstrettung	Baderegeln sowie Hilfe von Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)