

**Deutsche Jugendschwimmabzeichen**  
(Bitte leserlich und vollständig ausfüllen!)

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_  
Abnahme begonnen am \_\_\_\_\_ durch Trainer \_\_\_\_\_

**Bronze** (Richtalter 5 Jahre)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten schwimmen
- In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen:
- davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage
- und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Herausholen eines Gegenstandes
- ein Paketsprung vom Startblock oder aus 1 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln

**Silber** (Richtalter 7 Jahre)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten schwimmen.
- In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen:
- davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage
- und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.Bsp. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

**Gold** (Richtalter 9 Jahre)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen.
- In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen:
- davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlage
- und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten (erreichte Zeit: \_\_\_\_\_)
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 min in höchstens 3 Tauchversuchen
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln
- Kenntnis der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

Abnahme beendet am \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Ausweis** ausgestellt am \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

5 Euro bezahlt am \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Ausweis ausgehändigt \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Abzeichen ausgehändigt \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_