

Frühschwimmer



Abzeichen "Seepferdchen":

Zu erbringende Leistungen:

Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen.
Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Deutscher Jugendschwimmpaß

Abzeichen "Bronze":



Zu erbringende Leistungen:

Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15:00 Minuten.
einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes.
Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung.

[Kenntnis von Baderegeln.](#)

Abzeichen "Silber":



Zu erbringende Leistungen:

Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25:00 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage.
zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
10 m Streckentauchen.
Sprung aus 3 m Höhe.

[Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.](#)

Abzeichen "Gold":



Zu erbringende Leistungen: (ab 9 Jahren)

600 m Schwimmen in höchstens 24:00 Minuten.
50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten.
25 m Kraulschwimmen.
50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraultschwimmen.
15 m Streckentauchen.
Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von ca. 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 Fremdreitung)