|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**  DLRG | | **Deutsches Jugendschwimmabzeichen** | | | | | | | | | | | | |
| **- Bronze -** | | | | | | **- Silber -** | | | | | | |
| Sprung und mind. 200m Schwimmen in höchstens 15min, erreichte Zeit in Minuten | Einmal ca. 2m Tieftauchen mit Heraufholen eines Gegenstandes | Sprung aus 1m Höhe oder Startsprung | Kenntnisse von Baderegeln | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: | Startsprung und mind. 400m Schwimmen in höchstens 25min (300m in Bauch- u. 100m in Rückenlage), erreichte Zeit in min: | Zweimal ca. 2m Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes | 10m Streckentauchen | Sprung aus 3m Höhe | Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: |
| Prüfer (oder Riegenführer) | |
|  | |
| Name, Vorname | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**  DLRG | |  | **Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold –** | | | | | | | | | | | |
|  | | 600m Schwimmen in höchstens 24min | 50m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten | 25m Kraulschwimmen | 50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50m Rückenkraulschwimmen | 15m Streckentauchen | 3x innerhalb von 3min 2m Tieftauchen mit Heraufholen von drei kleinen Ringen | Sprung aus 3m Höhe | 50m Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen) | Kenntnis von Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung) | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: |
| Prüfer (oder Riegenführer) | | | |
|  | | | |
|  | Name, Vorname | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |