

Riegenkarte		Deutsches Jugendschwimmabzeichen												
		- Bronze -						- Silber -						
DLRG		Sprung und mind. 200m Schwimmen in höchstens 15min, erreichte Zeit in Minuten	Einmal ca. 2m Tieftauchen mit Herausholen 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 Herausholen 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		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 Rückenraulschwimmen	15m Streckentauchen	3x innerhalb von 3min 2m Tieftauchen mit Herausholen 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:
DLRG												
Prüfer (oder Riegenführer)												
Name, Vorname												
01												
02												
03												
04												
05												
06												
07												
08												
09												
10												
11												
12												
13												
14												
15												