|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Riegenkarte**DLRG |  | **Deutsches Schwimmabzeichen** |
|  | **- Bronze -** | **- Silber -** |
|  | Sprung und mind. 200m Schwimmen in höchstens 7min\*, erreichte Zeit in Minuten | Kenntnisse von Baderegeln | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: | Startsprung und. 400m Schwimmen in höchstens 12min,\* erreichte Zeit in Minuten | Zweimal ca. 2m Tieftauchen mit Heraufholen je eines Gegenstandes | 10m Streckentauchen | 2 Sprünge vom Beckenrand (je einmal kopf- und fußwärts) | Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: |
| Prüfer (oder Riegenführer) |
|  |  |
| Name, Vorname | Alter |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | \* Je Lebensjahrzent (erstmals mit vollendetem 30. Lebensjahr) wird die Höchstzeit um 1 Minute erhöht! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Riegenkarte**DLRG | **Deutsches Schwimmabzeichen – Gold –** |
| 1000m SchwimmenMänner: höchstens 24 Minuten\*Frauen: höchstens 29 Minuten\*Erreichte Zeit in Minuten | 100m SchwimmenMänner: höchstens 1:50 Minuten\*\*Frauen: höchstens 2:00 Minuten\*\*Erreichte Zeit in Minuten | 100m Rückenschwimmen, davon 50m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit | 15m Streckentauchen | Ca. 2m Tieftauchen und 3 kleine Ringe in 3 Minuten heraufholen (höchstens 3 Tauchversuche) | Sprung aus 3m Höhe **oder**  zwei Sprünge aus 1m Höhe, davon ein Sprung kopfwärts und ein Sprung fußwärts | 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen | Kenntnisse: Baderegeln, Selbst- und einfache Fremdrettung, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen | Erste Prüfung am: | Ausweis ausgestellt am: |
| Prüfer (oder Riegenführer) |
|  |
| Name, Vorname | Alter |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 03 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 04 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 05 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 06 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 07 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 08 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 09 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Je Lebensjahrzent (erstmals mit vollendetem 30. Lebensjahr) werden die Höchstzeiten\* um 2 Minuten beim 1000m Schwimmen\*\* um 10 Sekunden beim 100m Schwimmenerhöht |