|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 Schwimmen  Männer: höchstens 24 Minuten\*  Frauen: höchstens 29 Minuten\*  Erreichte Zeit in Minuten | 100m Schwimmen  Männer: 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 Schwimmen  erhöht | | | | | | | | | |