

Seepferdchen



- ° Sprung vom Beckenrand und 25 Meter Schwimmen.
- ° Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Bronze



- ° Sprung vom Beckenrand und mindestens 8 Bahnen/200 Meter Schwimmen in höchstens 15 Minuten.
- ° Einmal etwa 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes, meist ein leichter Tauchring
- ° Sprung aus 1 Meter Höhe
- ° Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Silber



- ° Startsprung und mindestens 16 Bahnen/400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 12 Bahnen/300 Meter in Bauchlage und 4 Bahnen/100 Meter in Rückenlage.
- ° Zweimal etwa 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
- ° 10 Meter Streckentauchen
- Sprung aus 3 Meter Höhe
- ° Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Gold



- ° 24 Bahnen/600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten.
- ° 2 Bahnen/50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- ° 1 Bahn/25 Meter Kraulschwimmen ohne Zeitvorgabe.
- ° 2 Bahnen/50 Meter Rückenschwimmen mit Grätsch-Schwung ohne Armtätigkeit, oder 2 Bahnen/50 Meter Rückenkraulschwimmen.
- ° 15 Meter Streckentauchen.
- ° Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern. Zeitvorgabe: innerhalb von 3 Minuten. Höchstens 3 Tauchversuche.
- ° Sprung aus 3 Meter Höhe.
- ° 2 Bahnen/50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- ° Nachweis der Kenntnisse von:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

<http://www.dlrg.de/Rund-um-die-Sicherheit.3624.0.html>