



## Schwimmen III



**Nachweis des Ablegens des Deutschen Jugendschwimmabzeichen - Gold**

**Oder**

**Erfüllung der nachfolgend angegebenen Bedingungen des Deutschen Jugendschwimmabzeichen - Gold**

- 1. 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten**
- 2. 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden**
- 3. 25 Meter Kraulschwimmen**
- 4. 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit, oder Rückenkraulschwimmen**
- 5. 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen**
- 6. Drei mal einen Gegenstand von der Wasseroberfläche aus 2m Tiefe herauf holen, innerhalb von 3 Minuten und 3 Tauchversuchen**
- 7. 15 Meter Streckentauchen**
- 8. Sprung aus 3 Meter Höhe**
- 9. Nachweis folgender Kenntnisse:**
  - a) Baderegeln
  - b) Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



**P-F-Schwimmen III**