

# Diese Schwimmprüfungen können Sie bei uns ablegen:

## Seepferdchen/Frühschwimmerabzeichen

- Leistungen:
- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
  - Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser



## Seeräuber

- Leistungen:
- 100 m technikgerechtes Brustschwimmen
  - 5 m Streckentauchen mit anschließendem Herausholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Wassertiefe



## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze

- Leistungen:
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
  - einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines Gegenstandes
  - Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
  - Kenntnis von Baderegeln



## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

- Leistungen:
- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
  - zweimal Herausholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
  - 10 m Streckentauchen
  - Sprung aus 3 m Höhe (externer Nachweis nötig)
  - Kenntnis der Baderegeln



## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold

**Mindestalter: 9 Jahre**

- Leistungen:
- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
  - 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten
  - 25 m Kraulschwimmen
  - 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
  - 15 m Streckentauchen
  - Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
  - Sprung aus 3 m Höhe (externer Nachweis nötig)
  - 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
  - Kenntnis der Baderegeln
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)



# Diese Schwimmprüfungen können Sie bei uns ablegen:

## Deutsches Schwimmbadabzeichen - Bronze

**Mindestalter: 18 Jahre**

- Leistungen:
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
  - Kenntnis der Baderegeln

## Deutsches Schwimmbadabzeichen - Silber

**Mindestalter: 18 Jahre**

- Leistungen:
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
  - zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von je einem Gegenstand
  - 10 m Streckentauchen
  - 2 Sprünge vom Beckenrand - je 1 Sprung kopf- und fußwärts
  - Kenntnis der Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung

## Deutsches Schwimmbadabzeichen - Gold

**Mindestalter: 18 Jahre**

- Leistungen:
- 1.000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen
  - 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen
  - 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
  - 15 m Streckentauchen
  - Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
  - Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts
  - 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
  - Kenntnis der Baderegeln
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

