

# Leistungs- Anforderungen für Schwimmbabzeichen

## Prüfungen für Schwimmanfänger

### Frühschwimmer „Seepferdchen“ (unter 18 Jahren)

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

### Schwimmzeugnis für Erwachsene (ab 18 Jahren)

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

## Deutscher Jugendschwimmpass (unter 18 Jahren)

### Deutsches Jugendschwimmbabzeichen – Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter Schwimmen in höchstens 15 Minuten,
- einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen eines Gegenstandes,
- Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung,
- Kenntnis der Baderegeln

### Deutsches Jugendschwimmbabzeichen – Silber

- Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 Meter Bauch- und 100 Meter Rückenlage),
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes,
- Sprung aus 3 m Höhe (wenn keine Möglichkeit dazu besteht, ersatzweise Sprünge fuß- und kopfwärts aus 1 m Höhe)
- 10 Meter Streckentauchen (ohne Schwimmbrille),
- Kenntnis von Baderegeln und der Selbstrettung

### Deutsches Jugendschwimmbabzeichen – Gold

- Mindestalter 9 Jahre,
- 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden,
- 25 Meter Kraulschwimmen,
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 Meter Rückenraulschwimmen,
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen,
- 15 Meter Streckentauchen,
- Sprung aus 3 Meter Höhe,
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen),
- Kenntnis der Baderegeln,
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

## **Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahren)**

### **Deutsches Schwimmbzeichen – Bronze**

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter Schwimmen in höchstens 7 Minuten (vgl. Altersdifferenzierung\*)
- Kenntnis der Baderegeln

### **Deutsches Schwimmbzeichen – Silber**

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 12 Minuten (vgl. Altersdifferenzierung\*)
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 Meter Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand (je 1 Sprung kopf- und fußwärts)
- Kenntnis der Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung

### **Deutsches Schwimmbzeichen – Gold**

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen (vgl. Altersdifferenzierung\*)
- 100 Meter Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen (vgl. Altersdifferenzierung\*)
- 100 Meter Rückenschwimmen, davon 50 Meter mit Grätschschwung (Brustbeinschlagbewegung) ohne Armtätigkeit
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche (drei Tauchringe aus ca. 2 Meter tiefem Wasser in 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen)
- 15 Meter Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe (davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)
- 

### **\*Altersdifferenzierung**

Bei den Schwimmbedingungen für den Deutschen Schwimmpass werden die Höchstzeiten je 10 Lebensjahre erhöht – (erstmal mit dem vollendeten 30. Lebensjahr)

- um eine Minute beim 200 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmbzeichen Bronze
- um eine Minute beim 400 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmbzeichen Silber
- um 2 Minuten beim 1000 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmbzeichen Gold sowie
- um 10 Sekunden beim 100 m Schwimmen für das Deutsche Schwimmbzeichen Gold.