

Leistungs- Anforderungen für Schwimmbabzeichen (ab 01.01.2020)

Prüfungen für Schwimmanfänger

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser

Die Leistungen für Erwachsene und Kinder hier sind gleich. Bis 17 Jahre erhält man das Frühschwimmerabzeichen – Seepferdchen –, ab 18 Jahren das Anfängerzeugnis für Erwachsene.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmbabzeichen – Bronze

- Kenntnis von Baderegeln
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200 Meter zurückzulegen, davon 150 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-Meter-Brett

Deutsches Schwimmbabzeichen – Silber

- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 Meter zurückzulegen, davon 300 Meter in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen je eines kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen)
- 10 Meter Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 Metern Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe

Deutsches Schwimmbabzeichen – Gold

- Kenntnis der:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 Meter zurückzulegen, davon 650 Meter in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 Meter in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 25 Meter Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 10 Meter Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Herausholen von drei kleinen Gegenständen (z. B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- ein Sprung aus 3 Metern Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 Meter Höhe
- 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Die Leistungsanforderungen für den Deutschen Schwimmpass und die darin enthaltenen Schwimmbabzeichen gelten für alle Altersgruppen gleich. Eine Differenzierung zwischen "Jugend" und "Erwachsenen" findet nicht statt.