

Schwimmprüfungen

1. *Little Dolphin*

Leistungen:

- Sprung vom Rand und 12 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser

2. *Seepferdchen und Neuschwimmer*

Leistungen:

- Sprung vom Rand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser

3. *Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Bronze & Freischwimmer*

Leistungen:

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

4. *Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Silber & Fahrtenschwimmer*

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch – und 100 m in Rückenlage
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

5. *Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Gold & Jugendschwimmer*

Leistungen:

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 25 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln, Selbstrettung und Fremdrettung (Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen)

Ab dem 18. Lebensjahr

6. *Deutscher Schwimmpaß Bronze*

Leistungen:

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

7. *Deutscher Schwimmpaß Silber*

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

8. *Deutscher Schwimmpaß Gold*

Leistungen:

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer, Frauen in höchstens 29 Minuten
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer, Frauen in höchstens 2:00 Minuten
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 15 m Streckentauchen
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je ein Sprung kopf- und fußwärts
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln, Selbstrettung und Fremdrettung (Hilfe bei Bade, Boots- und Eisunfällen)