

Deutsche Schwimmabzeichen

Kroko



Anforderungen:

- Sprung vom Beckenrand
- 10 Meter Schwimmen in Brustlage
- 3 m Kroko-Gleiten

Seepferdchen



Anforderungen:

- Sprung vom Beckenrand und im Anschluss 25 m Schwimmen. Geschwommen werden darf in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, in Bauchlage muss erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden)
- Heraufholen eines Tauchringes oder Tellers mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)
- Neu: Kenntnis der Baderegeln

Seeräuber



Anforderungen:

- 100 m technikkongechtes Schwimmen

- 5 m Streckentauchen mit anschließendem Heraufholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 Meter Wassertiefe

Der neue Deutsche Schwimmpass ab 2020

Bronze



Anforderungen:

- Kopfsprung vom Beckenrand und anschließend 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit müssen mindestens 200 m geschwommen werden, davon 150m in Bauch- oder Rückenlage und 50m in der anderen Körperlage. Gewechselt werden muss während des Schwimmens ohne Festhalten. Die Schwimmart muss dabei jeweils klar zu erkennen sein.
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen eines Gegenstandes,
- Paketsprung vom Startblock oder 1m-Brett
- Kenntnis der Baderegeln

Silber



Anforderungen:

- Kopfsprung vom Beckenrand und anschließend 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit müssen mindestens 400m geschwommen werden, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage und 100 m in der anderen Körperlage. Gewechselt werden muss während des Schwimmens ohne Festhalten. Die Schwimmart muss dabei jeweils klar zu erkennen sein.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

Gold



Anforderungen:

- Kopfsprung vom Beckenrand und 30 Minuten schwimmen. In dieser Zeit müssen mindestens 800m geschwommen werden, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage und 150m in der anderen Körperlage. Gewechselt werden muss während des Schwimmens ohne Festhalten. Die Schwimmart muss dabei jeweils klar zu erkennen sein.
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Arme oder Rückenkraulschwimmen
- 10 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- Dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes innerhalb von 3 Minuten
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50m Transportschwimmen, entweder Scheiben oder Ziehen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in maximal 1:15 min
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)