

# Prüfungsbedingungen

## Anfängerzeugnis (Seepferdchen)



Kenntnis von Baderegeln, Sprung vom Beckenrand, anschließendes 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen), Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling).

## Deutsches Schwimmbzeichen Bronze



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

## Deutsches Schwimmbzeichen Silber



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

## Deutsches Schwimmbzeichen Gold



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

*Eine Differenzierung zwischen Jugend- und Erwachsenenschwimmbzeichen/Schwimmpass findet seit der Novelle der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen - Retten - Tauchen am 1.1.2020 nicht mehr statt.*