. Schwimmprüfungen

4.1 Deutscher Schwimmpass

4.1.1 Deutsches Schwimmabzeichen – Bronze

Leistungen
♣ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen. In dieser Zeit sind
mindestens 200 m zurückzulegen, 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).
♣ Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
♣ Kenntnis von Baderegeln.

4.1.2 Deutsches Schwimmabzeichen – Silber

Leistungen
♣ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 min Schwimmen. In dieser Zeit sind
mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage, in einer
erkennbaren Schwimmart und 100m 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.
♣ Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
♣ Kenntnis von Badregeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

4.1.3 Deutsches Schwimmabzeichen – Gold

Leistungen
♣ Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min Schwimmen. In dieser Zeit sind
mindestens 800 m zurückzulegen, 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 min.
- ♣ 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 min mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ♣ ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- ♣ 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- ♣ Kenntnis der:
  - Baderegeln
  - Hilfe bei Bade,- Boots- und Eisunfällen

(Selbstrettung und einfache Fremdrettung)