




Deutsches Schwimmabzeichen

Die Ausbildungs- und Prüfungsbedingungen sind bundeseinheitlich und organisationsübergreifend gültig.

	 Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze -	 Deutsches Schwimmabzeichen - Silber -	 Deutsches Schwimmabzeichen - Gold -
Mindestalter:	18 Jahre	18 Jahre	18 Jahre
Anforderungen:	Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in 7 min	Startsprung und 400 m Schwimmen in 12 min zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes 10 m Streckentauchen 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts	1000 m Schwimmen in 24 min. (Männer) bzw. 29 min. (Frauen) 100m Schwimmen in höchstens 1:50 min. (Männer) bzw. 2:00 min. (Frauen) 15m Streckentauchen 100 m Rückenschwimmen davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit Tieftauchen mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwas zwei Metern innerhalb von 3 min. in höchstens 3 Tauchversuchen Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je einen Sprung kopf- und fußwärts Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je einen Sprung kopf- und fußwärts
Kenntnisse:	Baderegeln	Baderegeln und Selbstrettung	Baderegeln sowie Hilfe von Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)