

Deutsche Jugendschwimmabzeichen

	<p style="text-align: center;">Bronze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten • Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes • Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung • Kenntnis von Baderegeln
	<p style="text-align: center;">Silber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage • Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes • Sprung aus 3 m Höhe* • 10 m Streckentauchen • Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung
	<p style="text-align: center;">Gold (ab 9 Jahre)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten • 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min. • 25 m Kraulschwimmen • 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen • 15 m Streckentauchen • Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3:00 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen • Sprung aus 3 m Höhe * • 50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen • Kenntniss von Baderegeln und Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

*Bitte im Vorfeld durch Badeaufsicht bestätigen lassen.
Möglich in Brilon, Marsberg, Bad Wünnenberg Freibad.

Deutscher Schwimmpass – ab 18 Jahre



Bronze

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 7:00 Min.
- Kenntnis von Baderegeln



Silber

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12:00 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
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung



Gold

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

Dauerschwimmen „Totenkopf“ - alle Altersklassen



Schwarz

- 1 Stunde Dauerschwimmen



Silber

- 1,5 Stunden Dauerschwimmen



Gold

- 2 Stunden Dauerschwimmen