

# Allgemeine Schwimmbadzeichen

## Seepferdchen



- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

## Deutscher Jugendschwimmpaß

### Das Jugendschwimmbadzeichen Bronze



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2 m tiefem Wasser
- Sprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

### Das Jugendschwimmbadzeichen Silber



- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage)
- Zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

### Das Jugendschwimmbadzeichen Gold



- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- 15 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremddrettung)

## Deutscher Schwimmpaß (ab 18 Jahren)

### Das Schwimmbzeichen Bronze



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
- Kenntnis der Baderegeln

### Das Schwimmbzeichen Silber



- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je 1 Sprung kopf- und fußwärts
- Kenntnis der Baderegeln

### Das Schwimmbzeichen Gold



- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen
- 100m Rückenschwimmen davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- Tieftauchen (drei Tauchringe aus ca. 2 m tiefem Wasser in 3 Minuten)
- 15 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprü aus 1m Höhe, davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts
- 50 m Transportschwimmen (Schieben und Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln (Selbst- und einfache Fremddrettung)