

## Deutsche Prüfungsordnung Schwimmen – Kurzfassung

### Allgemeine Hinweise

- die Prüfung ist erst beendet wenn der Prüfling das Wasser alleine verlassen hat
- vor allen Tauchübungen sind maximal 4 tiefe Atemzüge zulässig
- bei 1m oder 3m Sprüngen Gültigkeit 2 Monate
- alle Prüfungen sind ohne Hilfsmittel durchzuführen (Schwimmbrille oder Neoprenanzug)

### Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen

#### Anfängerzeugnis – Seepferdchen

1. Kenntnis von **3 Baderegeln** (Aushänge in den Schwimmhallen)
2. Sprung vom Beckenrand mit anschließendem **25m Schwimmen in einer Schwimmart** (Grobform), in Bauch- oder Rückenlage und während des Schwimmens in Bauchlage **erkennbar ins Wasser ausatmen**
3. **Heraufholen eines Gegenstandes** mit den Händen aus schultertiefem Wasser (Schultertiefe bezogen auf den Prüfling)

### Schwimmprüfungen

#### Deutsches Schwimmbabzeichen – Bronze

1. Kenntnis von **3 Baderegeln**
2. **Sprung kopfwärts vom Beckenrand mit Ausgleiten und 15 Minuten Schwimmen.** In dieser Zeit sind mindestens **200m** zurückzulegen, davon **150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart** und **50m in der anderen Körperlage** (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
3. ein **Paketsprung vom Startblock** oder 1m-Brett (Gültigkeit 1m Sprung 2 Monate)
4. **einmal ca. 2m Tieftauchen** von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes

#### Deutsches Schwimmbabzeichen – Silber

1. Kenntnisse von **5 Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung** (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)
2. **Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen.** In dieser Zeit sind **mindestens 400m** zurückzulegen, davon **300m 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)
3. **10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand** im Wasser
4. **zweimal ca. 2m Tieftauchen** von der Wasseroberfläche, mit Heraufholen je eines Gegenstandes
5. **Sprung aus 1m oder 3m Höhe** (1m zwei verschiedene Sprünge)

### Deutsches Schwimmbabzeichen – Gold

1. **Kenntnisse von 5 Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen** (Selbstrettung, einfache Fremdreitung)
2. **Sprung kopfwärts** vom Beckenrand und **30 Minuten Schwimmen**.  
In dieser Zeit sind **mindestens 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage** (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
3. **Startsprung und 25m Kraulschwimmen** (mit regelmäßiger Atmung)
4. **50m Rückenschwimmen** mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
5. **10m Streckentauchen aus der Schwimmage** (ohne Abstoßen vom Beckenrand)
6. **Ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Gegenständen innerhalb von 3 Minuten, max. 3 Tauchversuche**
7. **Sprung aus 3m Höhe** oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
8. **50m Transportschwimmen:** Schieben oder Ziehen (Partner ca. gleiche Größe und Gewicht)
9. **Startsprung und 50m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten**

Stand: 2020