



Deutscher Schwimmpass

Voraussetzung

Bronze

einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)

1 Paketsprung vom Startblock oder 1-m-brett

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten 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)

Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Silber

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400 m zurückzulegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser

zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je einen Gegenstand (z.B.: kleiner Tauchring)

Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)





Gold

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten 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

50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen

10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand)

dreimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je einen Gegenstand (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten

Ein Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe

50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen

Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von Baderegeln sowie von der Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)