

## Deutsches Schwimmbabzeichen - Bronze

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



## Deutsches Schwimmbabzeichen - Silber

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 Meter Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand (je 1 Sprung kopf- und fußwärts)
- Kenntnis der Baderegeln und Maßnahmen der Selbstrettung



## Deutsches Schwimmbabzeichen - Gold

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer und 29 Minuten für Frauen
- 100 Meter Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer und 2:00 Minuten für Frauen
- 100 Meter Rückenschwimmen, davon 50 Meter mit Grätschschwung (Brustbeinschlagbewegung) ohne Armtätigkeit
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche (drei Tauchringe aus ca. 2 Meter tiefem Wasser in 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen)
- 15 Meter Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe (davon ein Sprung kopf- und ein Sprung fußwärts)
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und einfache Fremdrettung)

