

# Anforderungen Schwimmabzeichen



## Frosch

- 5 m Brustschwimmen

## Seepferdchen

- 25 m Brustschwimmen
- Heraufholen eines Tauchrings aus schulertiefem Wasser

## Seeräuber

- 100 m Brustschwimmen
- 5 m Streckentauchen, anschließend Heraufholen eines Gegenstandes aus mindestens 1 m Tiefe

## Bronze Jugend

(bis 18 Jahre)

- 200 m Brustschwimmen in höchstens 15 Minuten
- Sprung vom 1 m Brett
- Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m Tiefe
- Kenntnisse der Baderegeln

## Silber Jugend

(bis 18 Jahre)

- 400 m Schwimmen, davon 100 m in Rückenlage, in höchstens 25 Minuten
- Sprung vom 3m Brett (Nachweis erforderlich)
- 2 x Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m Tiefe
- Streckentauchen 10 m
- Kenntnisse der Baderegeln

## Bronze Erwachsene

(ab 18 Jahre)

- 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten
- Kenntnisse der Baderegeln

## Silber Erwachsene

(ab 18 Jahre)

- 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten
- Zweimal ca. 2 m tief tauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fusswärts
- Kenntnisse der Baderegeln und Selbstrettung

## Totenkopf Bronze / Silber / Gold

- 60 / 90 / 120 Minuten Dauerschwimmen

ZEIG UNS,  
WAS DU KANNST  
UND IN DIR STECKT!