



Abzeichen

Die Prüfungen für die folgenden Abzeichen können Sie bei uns ablegen. Sprechen Sie uns einfach über unser Kontaktformular an!

(www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/service_kontakt.html)

Wasserfrosch

- Sprung vom Beckenrand
- Tauchen

Frühschwimmer "Seepferdchen"

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

Vielseitigkeitsabzeichen "Seehund Trixi"

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen.
- 15 m dribbeln mit Wasserball im Wasser
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser



Deutscher Jugendschwimmpass (bis 18 Jahre)

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

- Startsprung und 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauchlage und 100 m Rückenlage)
- 2x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Selbstrettung

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold (ab 9 Jahre)

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Min.
- 25 m Kraulschwimmen
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen
- 15 m Streckentauchen
- ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Gegenständen innerhalb von 3 Minuten (maximal 3 Tauchversuche)
- Sprung aus 3 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahre)

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 7:00 Min.
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12:00 Min.
- 2x ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen
- 2 Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24:00 Min. (Männer), 29:00 Min. (Frauen)
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Min. (Männer), 2:00 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m in Grätschschwung 15 m Streckentauchen
- ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Gegenständen innerhalb von 3 Minuten (maximal 3 Tauchversuche)
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 Sprünge aus 1 m Höhe, davon je einer kopf- und fußwärts
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweisfolgender Kenntnisse:
 - Baderegeln
 - Hilfe bei Bade-, Boots-, und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)



Deutscher Leistungsschwimmpass

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen "Hai"

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Min.
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Min.
- 50 m Rückenkraultschwimmen unter 1:00 Min.
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Silber

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Min.
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Min.
- 100 m Rückenkraultschwimmen unter 1:50 Min.
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Min.
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe
- 25 m Wasserball dribbeln unter 0:25 Min.

Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Gold

- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Min. (Männer) (1:45 Min. (Frauen))
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Min. (Männer), 1:30 Min. (Frauen)
- 100 m Rückenkraultschwimmen unter 1:35 Min. (Männer), 1:45 Min. (Frauen)
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Min. (Männer), 0:45 Min. (Frauen)
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Min. (Männer), 8:00 Min. (Frauen)
- Kopfsprung aus 3 m Höhe
- Salto aus 1 m Höhe
- 50 m Wasserball dribbeln unter 1:00 Min.