„fit mit uns...
...an Land und im Wasser"

ESPORT e.V.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 150 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 50 m in anderer Körperlage
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings
- Paketsprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten, davon 300 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 100 m in anderer Körperlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 800 m Schwimmen in höchstens 30 Minuten, davon 650 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 150 m in anderer Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit - Rückenbeine oder Rückenlage-Grätschschwung
- 10 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse der Baderegeln, der Selbstrettung und der einfachen Fremdrettung

„fit mit uns...
...an Land und im Wasser"

ESPORT e.V.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 150 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 50 m in anderer Körperlage
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings
- Paketsprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten, davon 300 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 100 m in anderer Körperlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 800 m Schwimmen in höchstens 30 Minuten, davon 650 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 150 m in anderer Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit - Rückenbeine oder Rückenlage-Grätschschwung
- 10 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse der Baderegeln, der Selbstrettung und der einfachen Fremdrettung

„fit mit uns...
...an Land und im Wasser"

ESPORT e.V.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 150 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 50 m in anderer Körperlage
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings
- Paketsprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten, davon 300 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 100 m in anderer Körperlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 800 m Schwimmen in höchstens 30 Minuten, davon 650 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 150 m in anderer Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit - Rückenbeine oder Rückenlage-Grätschschwung
- 10 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse der Baderegeln, der Selbstrettung und der einfachen Fremdrettung

„fit mit uns...
...an Land und im Wasser"

ESPORT e.V.

Deutscher Schwimmpass

Deutsches Schwimmabzeichen - Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 150 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 50 m in anderer Körperlage
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchrings
- Paketsprung aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln

Deutsches Schwimmabzeichen - Silber

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 20 Minuten, davon 300 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 100 m in anderer Körperlage
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung

Deutsches Schwimmabzeichen - Gold

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 800 m Schwimmen in höchstens 30 Minuten, davon 650 m Bauch- oder Rückenlage in erkennbarer Schwimmart / 150 m in anderer Körperlage
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 min
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit - Rückenbeine oder Rückenlage-Grätschschwung
- 10 m Streckentauchen ohne Abstoßen vom Beckenrand
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Tauchringes innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Nachweis der Kenntnisse der Baderegeln, der Selbstrettung und der einfachen Fremdrettung