

## **Prüfungsanforderungen zur Abnahme der Schwimmprüfungen**

Der Bundesverband zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) hat diese Prüfungsanforderungen gemeinsam mit den Landesvertretern der Kultusministerkonferenz KMK-Sport erarbeitet und die folgenden Prüfungsbedingungen festgelegt. Es gelten in Schwimmvereinen und Schulen bundesweit dieselben Prüfungsbedingungen, so dass auch Sportlehrkräfte in Schulen zur Abnahme der Schwimmprüfungen berechtigt sind.

Der "Deutsche Schwimmpass für Erwachsene" und das "Deutsche Jugendschwimmabzeichen" werden zu einem einzigen Schwimmbabzeichen in den Stufen Bronze, Silber und Gold zusammengefasst. Das Design entspricht dem des bisherigen Jugendschwimmbabzeichens.

**Die allgemein gültige Definition des sicheren Schwimmers lautet ab sofort:**

- 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen und dabei mindestens 200 m zurücklegen
- In Bauch- und Rückenlage schwimmen können
- Mindestens Paketsprung und Sprung kopfwärts beherrschen
- Sich unter Wasser orientieren können

### **Anforderungen für die Schwimmprüfung**

#### **"Seepferdchen"**

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Ausführung in Grobform)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser  
Schultertiefe gemessen an der Körpergröße des Prüflings
- Kenntnis von Baderegeln

#### **"Deutsches Schwimmbabzeichen Bronze"**

- 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)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett
- Kenntnis von Baderegeln

### **"Deutsches Schwimmbabzeichen 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)
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes (z.B. kleiner Tauchring)
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

### **"Deutsches Schwimmbabzeichen 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
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten
- 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 eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring) innerhalb von 3 Minuten
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis von Baderegeln
- Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)