

# DSV-Leistungsschwimmabzeichen

Neben den bekannten Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ und den Jugendschwimmabzeichen „Bronze“, „Silber“, „Gold“ bietet der DSV Leistungsschwimmabzeichen für die Aktiven seiner Vereine an. Diese wollen wir den Kindern in unseren Gruppen zur Abnahme anbieten. Im Folgenden stellen wir Euch die Schwimmabzeichen vor:

- „Seehund TRIXI“
- Leistungsschwimmabzeichen „Hai“
- Leistungsschwimmabzeichen „Silber“
- Leistungsschwimmabzeichen „Gold“

Die notwendigen Anforderungen für diese Abzeichen findet ihr hier. Bei Interesse spricht eure Trainer an!

## Frühschwimmer „Seepferdchen“

### **Leistungen:**

- Sprung vom Beckenrand und 25 m Schwimmen
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefen Wasser

## Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund TRIXI“

### **Leistungen:**

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



Unter dem Motto „Fit für den Spaß im Wasser“ zielt das Vielseitigkeits- und Fitnessabzeichen „Seehund TRIXI“ speziell auf die Kinder, die gerade das Frühschwimmerabzeichen „Seepferdchen“ erfolgreich abgelegt haben. Das Vielseitigkeitsabzeichen „Seehund TRIXI“ bietet der Deutsche Schwimmverband allen interessierten Institutionen und Vereinen an. Bitte fordern Sie das „Bestellformular TRIXI“ unter [info@dsv.de](mailto:info@dsv.de) an.

# Deutscher Jugendschwimmpass (bis 18 Jahre)

## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze

### **Leistungen:**

- 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,
- Kenntnis von Baderegeln

## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

### **Leistungen:**

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage,
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes,
- 10 m Streckentauchen
- Sprung aus 3 m Höhe,
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

## Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold

frühestens mit 9 Jahren

### **Leistungen:**

- 600 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:10 Minuten,
- 25 m Kraulschwimmen,
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen,
- 15 m Streckentauchen,
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen,
- Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdreitung)

# Deutscher Schwimmpass (ab 18 Jahre)

## Deutsches Schwimmbabzeichen - Bronze

### **Leistungen:**

- Sprung vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 7 Minuten,
- Kenntnis von Baderegeln

## Deutsches Schwimmbabzeichen - Silber

### **Leistungen:**

- Sprung vom Beckenrand und 400 m Schwimmen in höchstens 12 Minuten,
- zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes,
- 10 m Streckentauchen,
- zwei Sprünge vom Beckenrand: je ein Sprung kopf- und fußwärts,
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung

## Deutsches Schwimmbabzeichen - Gold

### **Leistungen:**

- 1000 m Schwimmen in höchstens 24 Minuten für Männer, in höchstens 29 Minuten für Frauen,
- 100 m Schwimmen in höchstens 1:50 Minuten für Männer, in höchstens 2:00 Minuten für Frauen,
- 100 m Rückenschwimmen, davon 50 m mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit,
- 15 m Streckentauchen,
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen,
- Sprung aus 3 m Höhe oder zwei Sprünge aus 1 m Höhe, davon je ein Sprung kopf- und fußwärts,
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen,
- Nachweis folgender Kenntnisse:

Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

# Deutscher Leistungsschwimmpass

## Deutsches Leistungsschwimmabzeichen „Hai“

### **Leistungen:**

- 50 m Brustschwimmen unter 1:00 Minuten,
- 50 m Kraulschwimmen unter 0:50 Minuten,
- 50 m Rückenkraulschwimmen unter 1:00 Minuten,
- Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1 m Höhe,
- 25 m Wasserballdribbeln

## Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Silber

### **Leistungen:**

- 100 m Brustschwimmen unter 1:55 Minuten,
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:40 Minuten,
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:50 Minuten,
- 100 m Lagenschwimmen ohne Zeitlimit,
- 400 m Freistilschwimmen unter 10:00 Minuten,
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe,
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe,
- 25 m Wasserballdribbeln unter 0:25 Minuten

## Deutsches Leistungsschwimmabzeichen - Gold

### **Leistungen:**

- 100 m Brustschwimmen unter 1:35 Minuten (Männer), 1:45 Minuten (Frauen),
- 100 m Kraulschwimmen unter 1:20 Minuten (Männer); 1:30 Minuten (Frauen),
- 100 m Rückenkraulschwimmen unter 1:35 Minuten (Männer); 1:45 Minuten (Frauen),
- 50 m Schmetterlingsschwimmen unter 0:40 Minuten (Männer), 0:45 Minuten (Frauen),
- 400 m Kraulschwimmen unter 7:00 Minuten (Männer); 8:00 Minuten (Frauen),
- Kopfsprung vorwärts aus 3 m Höhe,
- Salto vorwärts aus 1 m Höhe,
- 50 m Wasserballdribbeln unter 1:00 Minute

