

Änderungen der Anforderungen für die Schwimmabzeichen ab 01.01.2020



Seepferdchen

- Aufnahme „Kenntnis von Baderegeln“
- Ergänzung von „Schwimmart in Grobform“ und „Ausatmen ins Wasser während des Schwimmens in Bauchlage“ beim 25 m Schwimmen



Schwimmabzeichen Bronze

- **Änderung Streckenschwimmen zur Anpassung an sicheres Schwimmen:**
 - 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)
- Aufnahme Paketsprung vom Startblock oder 1 m Brett



Schwimmabzeichen Silber

- **Änderung Streckenschwimmen zur Anpassung an sicheres Schwimmen**
 - Sprung vom Beckenrand und 25 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)
- **Anpassung:** Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe



Schwimmabzeichen Gold

- Streichung der Altersgrenze
- **Änderung Streckenschwimmen zur Anpassung an sicheres Schwimmen:**
 - Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650m 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)
- Anpassung der Zeit beim 50 m Brustschwimmen in 01:15 Minuten
- Einfügen Startsprung zu Beginn des 25 m Kraulschwimmens
- **Änderung beim Streckentauchen:** 10 m aus der Schwimmlage heraus (ohne Abstoßen vom Beckenrand)