



Deutsches Schwimmabzeichen Gold

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis

Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnisse von:

- Baderegeln → siehe zweiter download
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung) [Selbst- & Fremdrettung | DLRG DLRG Bundesverband](#)

Die praktische Prüfung umfasst folgende Elemente:

- 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 Schwimm- lage (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