

# SCHWIMM ABZEICHEN TAG



**Wir laden Jung und Alt ein, um bei uns an diesem Tag das Schwimmabzeichen Bronze, Silber oder Gold sowie das Seepferdchen und den Seestern abzulegen.**

Sportbad am Rabet | Otto-Runki-Platz 1 | 04315 Leipzig



## BRONZE

alle 30 min. Prüfung  
(letzter Durchgang 13:15 Uhr)

- 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 kleinen Gegenstandes (z. B. kleiner Tauchring).
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln

## SILBER

alle 30 min. Prüfung  
(letzter Durchgang 12:15 Uhr)

- 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 kleinen Gegenstandes (z. B. kleinen Tauchringen).
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).

## GOLD

alle 30 min. Prüfung  
(letzter Durchgang 12:15 Uhr)

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 min. 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).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z. B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.
- ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.
- Kenntnis der: Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

**14. JUNI  
2026  
9 - 13 UHR  
EINTRITT 4 €**



Anmeldung vor Ort  
oder über unseren  
QR Code.

**Hinweis: Für die Schwimmabzeichen Silber und Gold wäre es wünschenswert einen schriftlichen Nachweis vom 3 m Sprung**