

Änderungen der Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen (DPO) ab 2020

Seepferdchen

<i>Inhalte alte DPO</i>	<i>Inhalte neue DPO ab 2020</i>	<i>Umsetzung Wasser + Freizeit</i>
25m Schwimmen mit Sprung vom Beckenrand	25m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, beim Schwimmen in Bauchlage mit Ausatmen ins Wasser) mit Sprung vom Beckenrand	25m Rückenschwimmen mit Sprung vom Startblock o. in Ausnahmefällen Beckenrand
Einmaliges Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser	Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser	Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser
	Baderegeln	Baderegeln

Bronze

<i>Inhalte alte DPO</i>	<i>Inhalte neue DPO ab 2020</i>	<i>Umsetzung Wasser + Freizeit</i>
Mind. 200 m Schwimmen mit Sprung vom Beckenrand in max. 15 Minuten	15 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 200m gesamt - Mind. 150m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart - Mind. 50m in der anderen Schwimm- lage - Wechsel der Körperlage während des Schwimmens ohne Festhalten 	15 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 200 m gesamt - Mind. 150m Rücken - Mind. 50m Kraul oder Hundepaddeln
Einmaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe
Sprung aus ca. 1m Höhe	Paketsprung aus 1m Höhe bzw. vom Startblock	Paketsprung vom Startblock
Baderegeln	Baderegeln	Baderegeln

Silber

<i>Inhalte alte DPO</i>	<i>Inhalte neue DPO ab 2020</i>	<i>Umsetzung Wasser + Freizeit</i>
Mind. 400m Schwimmen mit Sprung vom Beckenrand in max. 25 Minuten <ul style="list-style-type: none"> - 300m in Bauchlage - 100m in Rückenlage 	20 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 400m gesamt - Mind. 300m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart - Mind. 100m in der anderen Schwimm- lage - Wechsel der Körperlage während des Schwimmens ohne Festhalten 	20 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 400m gesamt - Mind. 300m Rücken - Mind. 100 Kraul oder Brust oder Hundepaddeln <i>alternativ</i> 20 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 400m gesamt - Mind. 300m Kraul oder Brust - Mind. 100m Rücken
Zweimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Zweimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Zweimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe
10m Streckentauchen	10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand	10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand
Sprung aus 3m Höhe	Sprung aus 3m Höhe oder zwei versch. Sprünge aus 1m Höhe	Sprung aus 3m Höhe oder zwei versch. Sprünge aus 1m Höhe
Baderegeln	Baderegeln	Baderegeln
Selbstrettung	Selbstrettung	Selbstrettung

Gold

Inhalte alte DPO	Inhalte neue DPO ab 2020	Umsetzung Wasser + Freizeit
Frühestens mit 9 Jahren	Keine Altersbeschränkung	Keine Altersbeschränkung
600m Schwimmen in max. 24 Minuten	30 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 800m gesamt - Mind. 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart - Mind. 150m in der anderen Schwimmart - Wechsel der Körperlage während des Schwimmens ohne Festhalten 	30 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 800m gesamt - Mind. 650m Rücken - Mind. 150m Kraul oder Brust <i>alternativ</i> 30 Minuten Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> - Kopfsprung - Mind. 800m gesamt - Mind. 650m Kraul oder Brust - Mind. 150 Rücken
50m Brust in max. 1:10 min. mit Startsprung	50m Brust in max. 1:15 min. mit Startsprung	50m Brust in max. 1:15 min. mit Startsprung
25m Kraulschwimmen	25m Kraul mit Startsprung	25m Kraul mit Startsprung
50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenraul	50m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenraul	50m Rücken (in Ausnahmefällen Grätschschwung)
15m Streckentauchen	10m Streckentauchen aus der Schwimmart ohne Abstoßen	10m Streckentauchen aus Brust oder Kraul ohne Abstoßen
50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen	50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen	50m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
Dreimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Dreimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe	Dreimaliges Heraufholen eines Gegenstandes aus ca. 2m Tiefe
Sprung aus 3m Höhe	Sprung aus 3m Höhe oder zwei versch. Sprünge aus 1m Höhe	Sprung aus 3m Höhe oder zwei versch. Sprünge aus 1m Höhe
Baderegeln	Baderegeln	Baderegeln
Fremd- und Selbstrettung	Fremd- und Selbstrettung	Fremd- und Selbstrettung