

<b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	4:45 min	4:00 min	3:15 min
Dauer- / Geländelauf	25:00 min	35:00 min	45:00 min
400 m Schwimmen	13:30 min	11:30 min	9:45 min
10 km Radfahren	43:00 min	37:00 min	31:30 min

<b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Wurfball (200 g)	26,00 m	30,00 m	33,00 m
Kugelstoßen (3 kg)	6,25 m	6,75 m	7,25 m
Standweitsprung	1,70 m	1,90 m	2,05 m
Gerätturnen (Klimmzüge)			

<b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
50 m Lauf	9,7 sek	8,9 sek	8,1 sek
25 m Schwimmen	33,0 sek	27,0 sek	21,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	29,5 sek	26,0 sek	22,5 sek

<b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,20 m	3,50 m	3,80 m
Schleuderball (1kg)	19,50 m	24,00 m	27,50 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Gerätturnen (Rad)			

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter erteilen gerne weitere Auskunft.