

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	4:20 min	3:40 min	3:00 min
Dauer- / Geländelauf	35:00 min	45:00 min	1:00:00 h
400 m Schwimmen	12:00 min	10:15 min	8:50 min
10 km Radfahren	32:00 min	28:00 min	24:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Geräturnen (Handstand)			
Wurfball (200 g)	30,00 m	34,00 m	37,00 m
Kugelstoßen (4 kg)	7,00 m	7,50 m	8,00 m
Standweitsprung	1,90 m	2,05 m	2,25 m

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	17,0 sek	15,4 sek	14,1 sek
25 m Schwimmen	31,0 sek	25,5 sek	20,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	24,0 sek	21,5 sek	19,0 sek
Geräturnen (Grätschsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,10 m	1,20 m	1,30 m
Weitsprung	3,80 m	4,10 m	4,40 m
Schleuderball (1kg)	23,50 m	28,00 m	32,00 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischen-sprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Geräturnen (Rolle)			

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 Schwimmfähigkeit 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.

Gültig für 2022