

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	4:05 min	3:25 min	2:45 min
Dauer- / Geländelauf	55:00 min	1:10:00 h	1:30:00 h
400 m Schwimmen	11:00 min	9:40 min	8:20 min
10 km Radfahren	27:00 min	23:30 min	20:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Wurfball (200 g)	34,00 m	38,00 m	42,00 m
Kugelstoßen (5 kg)	7,50 m	8,00 m	8,50 m
Standweitsprung	2,05 m	2,20 m	2,40 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
25 m Schwimmen	29,5 sek	24,5 sek	19,0 sek
100 m Lauf	16,3 sek	14,8 sek	13,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	22,0 sek	19,5 sek	17,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,20 m	1,30 m	1,40 m
Weitsprung	4,30 m	4,60 m	4,90 m
Schleuderball (1kg)	27,50 m	32,00 m	36,50 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischen-sprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Gerätturnen (Sprung mit Drehung)			

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.