

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	17:50 min	15:50 min	13:50 min
10 km Lauf	1:03:20 h	57:20 min	51:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	58:30 min	54:30 min	50:30 min
800 m Schwimmen	22:35 min	19:50 min	17:00 min
20 km Radfahren	47:00 min	42:30 min	38:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	10,25 m	11,00 m	11,75 m
Kugelstoßen (6 kg)	7,75 m	8,25 m	8,75 m
Steinstoßen (10 kg)	9,30 m	10,10 m	10,95 m
Standweitsprung	2,10 m	2,30 m	2,50 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
25 m Schwimmen	28,0 sek	23,0 sek	17,5 sek
100 m Lauf	16,0 sek	14,6 sek	13,2 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	20,5 sek	18,0 sek	15,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,30 m	1,40 m	1,50 m
Weitsprung	4,50 m	4,80 m	5,10 m
Schleuderball (1kg)	31,50 m	36,00 m	40,50 m
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung)	5 mal	10 mal	15 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.