

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
10 km Lauf	1:02:30 h	56:30 min	50:00 min
3.000 m Lauf	17:20 min	15:20 min	13:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	57:00 min	53:00 min	49:00 min
800 m Schwimmen	22:10 min	19:30 min	16:25 min
20 km Radfahren	46:30 min	42:00 min	37:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	10,25 m	11,25 m	12,00 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	7,75 m	8,50 m	9,00 m
Steinstoßen (15 kg)	7,70 m	8,65 m	9,55 m
Standweitsprung	2,10 m	2,30 m	2,50 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
25 m Schwimmen	27,0 sek	22,0 sek	15,5 sek
100 m Lauf	15,8 sek	14,4 sek	13,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	20,0 sek	17,5 sek	15,0 sek
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,35 m	1,45 m	1,55 m
Weitsprung	4,40 m	4,70 m	5,00 m
Schleuderball (1kg)	33,00 m	38,00 m	42,00 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 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.