

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	19:50 min	17:20 min	15:00 min
10 km Lauf	1:14:10 h	1:05:30 h	56:50 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:05:00 h	58:30 min	53:30 min
800 m Schwimmen	28:50 min	24:00 min	19:15 min
20 km Radfahren	58:00 min	50:00 min	41:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstand)			
Medizinball (2 kg)	8,25 m	9,75 m	11,25 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6,75 m	7,25 m	8,00 m
Steinstoßen (15 kg)	6,75 m	7,75 m	8,80 m
Standweitsprung	1,65 m	1,95 m	2,25 m

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	17,6 sek	15,9 sek	14,2 sek
25 m Schwimmen	35,0 sek	26,5 sek	18,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	24,0 sek	20,0 sek	15,5 sek
Gerätturnen (Grätschsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Weitsprung	4,10 m	4,40 m	4,70 m
Hochsprung	1,25 m	1,35 m	1,45 m
Schleuderball (1kg)	28,50 m	33,50 m	38,50 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischen- sprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Gerätturnen (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 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.