

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	21:00 min	18:30 min	15:50 min
10 km Lauf	1:18:50 h	1:09:30 h	1:00:10 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:06:00 h	1:00:30 h	54:00 min
800 m Schwimmen	32:25 min	26:25 min	20:25 min
20 km Radfahren	1:03:00 h	52:00 min	43:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	7,75 m	9,25 m	10,75 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6,25 m	7,00 m	7,75 m
Steinstoßen (15 kg)	6,10 m	7,40 m	8,65 m
Standweitsprung	1,55 m	1,85 m	2,15 m
Gerätturnen (Klimmzüge)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
50 m Lauf	9,6 sek	8,7 sek	7,7 sek
25 m Schwimmen	38,5 sek	29,5 sek	19,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	26,5 sek	21,5 sek	16,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Seilspringen (Laufschritt ohne Zwischensprung)	40 mal	60 mal	80 mal
Hochsprung	1,20 m	1,30 m	1,40 m
Weitsprung	3,90 m	4,30 m	4,60 m
Schleuderball (1kg)	28,00 m	33,00 m	38,00 m
Gerätturnen (Rad)			

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.