

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	22:10 min	19:30 min	16:30 min
10 km Lauf	1:23:40 h	1:13:10 h	1:03:30 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:08:30 h	1:02:30 h	55:00 min
800 m Schwimmen	34:30 min	27:50 min	20:40 min
20 km Radfahren	1:06:00 h	55:00 min	45:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	7,00 m	8,75 m	10,50 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6,00 m	6,75 m	7,50 m
Steinstoßen (15 kg)	5,50 m	7,05 m	8,60 m
Standweitsprung	1,45 m	1,75 m	2,05 m
Gerätturnen (Klimmzüge)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	10,0 sek	8,9 sek	7,9 sek
25 m Schwimmen	42,0 sek	32,5 sek	20,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	28,5 sek	23,0 sek	17,0 sek
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,15 m	1,25 m	1,35 m
Weitsprung	3,70 m	4,10 m	4,50 m
Schleuderball (1kg)	27,00 m	32,00 m	37,50 m
Seilspringen (Laufschritt ohne Zwischensprung)	40 mal	60 mal	80 mal
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 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.