

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	23:50 min	20:50 min	17:50 min
10 km Lauf	1:31:30 h	1:19:40 h	1:07:40 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:13:00 h	1:05:00 h	59:00 min
400 m Schwimmen	17:50 min	14:35 min	11:20 min
20 km Radfahren	1:10:30 h	58:30 min	47:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	6,00 m	8,25 m	10,00 m
Kugelstoßen (6 kg)	6,00 m	6,75 m	7,50 m
Steinstoßen (10 kg)	7,75 m	9,05 m	10,35 m
Standweitsprung	1,35 m	1,65 m	1,95 m
Gerätturnen (Stützschiwingen)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	10,5 sek	9,4 sek	8,5 sek
25 m Schwimmen	49,0 sek	37,0 sek	25,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	32,0 sek	25,0 sek	18,5 sek
Gerätturnen (Sprungrolle)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,00 m	1,10 m	1,20 m
Weitsprung	3,40 m	3,80 m	4,20 m
Schleuderball (1kg)	23,50 m	29,00 m	35,00 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Gerätturnen (Schiwingen an den Ringen)			

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.