

<b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:40 min	5:00 min	4:15 min
Dauer- / Geländelauf	10:00 min	15:00 min	20:00 min
200 m Schwimmen	9:00 min	7:20 min	6:10 min

<b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Schlagball (80 g)	12,00 m	15,00 m	17,00 m
Standweitsprung	1,15 m	1,35 m	1,50 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

<b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
30 m Lauf	7,7 sek	6,8 sek	6,0 sek
25 m Schwimmen	46,0 sek	38,0 sek	30,0 sek

<b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Zonenweitsprung	18 Punkte	21 Punkte	24 Punkte
Drehwurf (220g)	15 Punkte	18 Punkte	24 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	10 mal	15 mal	25 mal
Gerätturnen (Schwebebalken)			

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.