

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	25:20 min	22:20 min	19:20 min
10 km Lauf	1:42:10 h	1:30:10 h	1:18:10 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:21:30 h	1:12:00 h	1:05:00 h
400 m Schwimmen	18:25 min	15:15 min	11:35 min
20 km Radfahren	1:13:30 h	1:01:30 h	49:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Steinstoßen (5 kg)	9,40 m	10,70 m	12,00 m
Medizinball (2 kg)	5,00 m	7,00 m	9,00 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,00 m	6,75 m	7,75 m
Standweitsprung	1,25 m	1,55 m	1,85 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
50 m Lauf	11,7 sek	10,7 sek	9,6 sek
25 m Schwimmen	55,0 sek	43,0 sek	31,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	36,0 sek	28,5 sek	20,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,80 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,70 m	3,10 m	3,50 m
Schleuderball (1kg)	18,50 m	24,00 m	29,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	8 mal	14 mal	18 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 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.