

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	29:50 min	26:50 min	23:50 min
10 km Lauf	2:07:40 h	1:55:40 h	1:43:40 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:42:45 h	1:29:20 h	1:20:00 h
200 m Schwimmen	9:45 min	8:10 min	6:45 min
20 km Radfahren	1:19:00 h	1:08:00 h	58:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,50 m	5,50 m	7,50 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,50 m	5,25 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	8,40 m	9,70 m	11,00 m
Standweitsprung	0,90 m	1,20 m	1,50 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	15,5 sek	14,5 sek	13,4 sek
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
25 m Schwimmen	60,0 sek	50,0 sek	40,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	43,5 sek	35,5 sek	27,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,65 m	0,75 m	0,85 m
Weitsprung	1,60 m	2,10 m	2,60 m
Schleuderball (1kg)	10,50 m	15,00 m	19,50 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	4 mal	6 mal	8 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.