

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:20 min	4:40 min	4:00 min
Dauer- / Geländelauf	15:00 min	20:00 min	30:00 min
200 m Schwimmen	7:20 min	6:25 min	5:30 min
10 km Radfahren	50:30 min	43:00 min	35:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	11,00 m	15,00 m	18,00 m
Standweitsprung	1,30 m	1,45 m	1,65 m
Gerätturnen (Stützschiwingen)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	11,0 sek	10,1 sek	9,1 sek
25 m Schwimmen	39,0 sek	31,5 sek	25,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	37,0 sek	32,0 sek	27,0 sek
Gerätturnen (Sprungrolle)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,80 m	0,90 m	1,00 m
Weitsprung	2,30 m	2,60 m	2,90 m
Drehwurf (220g)	27 Punkte	30 Punkte	36 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	20 mal	30 mal	40 mal
Gerätturnen (Schwingen 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.