

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:10 min	4:25 min	3:45 min
Dauer- / Geländelauf	20:00 min	30:00 min	40:00 min
400 m Schwimmen	14:50 min	12:55 min	11:00 min
10 km Radfahren	45:00 min	39:30 min	33:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	15,00 m	18,00 m	22,00 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,75 m	5,25 m	5,75 m
Standweitsprung	1,40 m	1,60 m	1,80 m
Gerätturnen (Klimmzüge)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
50 m Lauf	10,6 sek	9,6 sek	8,5 sek
25 m Schwimmen	35,0 sek	29,0 sek	23,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	31,0 sek	27,0 sek	23,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,90 m	1,00 m	1,10 m
Weitsprung	2,80 m	3,10 m	3,40 m
Schleuderball (1kg)	17,00 m	19,50 m	22,00 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Gerätturnen (Rad)			

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.