

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:00 min	4:20 min	3:35 min
Dauer- / Geländelauf	30:00 min	40:00 min	50:00 min
400 m Schwimmen	13:05 min	11:40 min	10:00 min
10 km Radfahren	38:00 min	32:30 min	28:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstand)			
Wurfball (200 g)	20,00 m	24,00 m	27,00 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,50 m	6,00 m	6,50 m
Standweitsprung	1,55 m	1,70 m	1,90 m

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	18,6 sek	17,0 sek	15,5 sek
25 m Schwimmen	33,0 sek	27,5 sek	21,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	27,0 sek	24,5 sek	21,5 sek
Gerätturnen (Grätschsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,20 m	3,50 m	3,80 m
Schleuderball (1kg)	19,50 m	22,50 m	25,50 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischen-sprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Gerätturnen (Rolle)			

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.