

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
400 m Schwimmen	11:50 min	10:30 min	9:05 min
800 m Lauf	4:50 min	4:05 min	3:25 min
Dauer- / Geländelauf	45:00 min	1:00:00 h	1:15:00 h
10 km Radfahren	32:30 min	28:30 min	25:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Wurfball (200 g)	24,00 m	27,00 m	31,00 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,75 m	6,25 m	6,75 m
Standweitsprung	1,65 m	1,80 m	2,00 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	17,6 sek	16,3 sek	15,0 sek
25 m Schwimmen	30,5 sek	25,5 sek	20,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	25,0 sek	22,5 sek	20,0 sek
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,05 m	1,15 m	1,25 m
Weitsprung	3,40 m	3,70 m	4,00 m
Schleuderball (1kg)	22,00 m	25,00 m	28,00 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischen-sprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Gerätturnen (Sprung mit Drehung)			

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.