

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	20:50 min	18:50 min	16:50 min
10 km Lauf	1:24:40 h	1:18:40 h	1:12:40 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:09:30 h	1:06:00 h	1:02:00 h
800 m Schwimmen	24:00 min	21:10 min	18:25 min
20 km Radfahren	57:30 min	52:00 min	46:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	7,50 m	8,00 m	8,75 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,50 m	7,00 m	7,50 m
Steinstoßen (5 kg)	10,65 m	11,25 m	11,85 m
Standweitsprung	1,65 m	1,85 m	2,05 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	18,2 sek	16,5 sek	15,3 sek
25 m Schwimmen	29,5 sek	24,0 sek	18,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	24,0 sek	22,0 sek	19,5 sek
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung)	5 mal	10 mal	15 mal
Hochsprung	1,10 m	1,20 m	1,30 m
Weitsprung	3,40 m	3,70 m	4,00 m
Schleuderball (1kg)	23,50 m	26,50 m	29,00 m
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 Schwimmfähigkeit 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.