

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	20:40 min	18:40 min	16:40 min
10 km Lauf	1:23:30 h	1:16:50 h	1:11:00 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:07:00 h	1:03:30 h	1:00:00 h
800 m Schwimmen	25:30 min	21:05 min	18:40 min
20 km Radfahren	56:00 min	50:30 min	45:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	7,00 m	7,75 m	8,50 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,50 m	7,00 m	7,50 m
Steinstoßen (5 kg)	10,10 m	10,70 m	11,35 m
Standweitsprung	1,50 m	1,70 m	1,95 m
Gerätturnen (Hüft-Aufschwung)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			
100 m Lauf	18,9 sek	17,2 sek	16,0 sek
25 m Schwimmen	30,0 sek	25,0 sek	19,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	25,0 sek	22,5 sek	20,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,05 m	1,15 m	1,25 m
Weitsprung	3,30 m	3,60 m	3,90 m
Schleuderball (1kg)	24,00 m	27,00 m	29,50 m
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung)	5 mal	10 mal	15 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.