

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:07:30 h	1:04:00 h	1:00:25 h
3.000 m Lauf	21:30 min	19:30 min	17:30 min
10 km Lauf	1:24:10 h	1:18:00 h	1:11:20 h
800 m Schwimmen	28:50 min	23:40 min	19:30 min
20 km Radfahren	57:00 min	51:30 min	45:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	6,50 m	7,50 m	8,50 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,25 m	6,75 m	7,25 m
Steinstoßen (5 kg)	9,50 m	10,15 m	10,70 m
Standweitsprung	1,35 m	1,60 m	1,85 m
Gerätturnen (Handstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	19,6 sek	17,8 sek	16,4 sek
25 m Schwimmen	32,5 sek	26,5 sek	21,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	26,0 sek	23,5 sek	21,5 sek
Gerätturnen (Grätschsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,00 m	1,10 m	1,20 m
Weitsprung	3,20 m	3,50 m	3,80 m
Schleuderball (1kg)	22,00 m	25,00 m	27,50 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.