

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	25:50 min	22:50 min	19:50 min
10 km Lauf	1:40:10 h	1:28:10 h	1:16:10 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:20:00 h	1:13:00 h	1:06:00 h
400 m Schwimmen	18:35 min	15:20 min	11:55 min
20 km Radfahren	1:11:30 h	1:03:00 h	55:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Steinstoßen (3 kg)	9,40 m	10,30 m	11,10 m
Medizinball (2 kg)	4,00 m	5,75 m	7,50 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,00 m	5,75 m	6,50 m
Standweitsprung	0,95 m	1,25 m	1,50 m
Gerätturnen (Stützschiwingen)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	12,4 sek	11,2 sek	9,9 sek
25 m Schwimmen	51,5 sek	42,5 sek	30,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	33,5 sek	29,0 sek	24,0 sek
Gerätturnen (Sprungrolle)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,80 m	0,90 m	1,00 m
Weitsprung	2,50 m	2,90 m	3,30 m
Schleuderball (1kg)	15,50 m	19,00 m	22,00 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Gerätturnen (Schiwingen an den Ringen)			

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.