

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	27:40 min	24:40 min	21:40 min
10 km Lauf	1:49:30 h	1:37:30 h	1:25:30 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:28:15 h	1:19:00 h	1:12:00 h
400 m Schwimmen	19:50 min	16:05 min	12:40 min
20 km Radfahren	1:18:00 h	1:08:30 h	1:00:30 h

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,25 m	5,00 m	6,75 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,25 m	5,00 m	6,00 m
Standweitsprung	0,90 m	1,15 m	1,35 m
Steinstoßen (3 kg)	7,90 m	8,80 m	9,60 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
50 m Lauf	13,0 sek	11,8 sek	10,6 sek
25 m Schwimmen	59,0 sek	48,0 sek	36,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	38,0 sek	32,0 sek	26,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,70 m	0,80 m	0,90 m
Weitsprung	2,10 m	2,50 m	2,90 m
Schleuderball (1kg)	13,00 m	16,50 m	19,50 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	8 mal	14 mal	18 mal
Gerätturnen (Schwebebalken)			

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.