

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	28:30 min	25:30 min	22:30 min
10 km Lauf	1:55:20 h	1:43:20 h	1:31:20 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:32:30 h	1:21:30 h	1:14:30 h
200 m Schwimmen	10:15 min	8:20 min	6:30 min
20 km Radfahren	1:21:30 h	1:10:30 h	1:03:00 h

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,25 m	4,75 m	6,50 m
Kugelstoßen (2 kg)	4,25 m	5,25 m	6,25 m
Standweitsprung	0,90 m	1,15 m	1,35 m
Steinstoßen (3 kg)	7,40 m	8,30 m	9,10 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	13,5 sek	12,3 sek	11,1 sek
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
25 m Schwimmen	61,0 sek	50,0 sek	38,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	39,0 sek	33,0 sek	27,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,65 m	0,75 m	0,85 m
Weitsprung	1,80 m	2,20 m	2,60 m
Schleuderball (1kg)	12,00 m	15,50 m	18,50 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 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.