

<b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:05 min	4:20 min	3:35 min
Dauer- / Geländelauf	17:00 min	25:00 min	35:00 min
200 m Schwimmen	7:00 min	6:20 min	5:10 min
10 km Radfahren	48:30 min	41:00 min	33:30 min

<b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Schlagball (80 g)	21,00 m	25,00 m	28,00 m
Standweitsprung	1,50 m	1,70 m	1,85 m
Gerätturnen (Stützschiwingen)			

<b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	10,3 sek	9,3 sek	8,4 sek
25 m Schwimmen	36,0 sek	29,0 sek	22,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	35,0 sek	30,5 sek	26,0 sek
Gerätturnen (Sprungrolle)			

<b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,85 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,60 m	2,90 m	3,20 m
Drehwurf (220g)	33 Punkte	39 Punkte	45 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	20 mal	30 mal	40 mal
Gerätturnen (Schwingen 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.