

| Ausdauer | Bronze | Silber | Gold |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 10 km Lauf | 1:09:40 h | 1:01:10 h | 54:50 min |
| 3.000 m Lauf | 18:30 min | 16:30 min | 14:30 min |
| 7,5 km Walking / Nordic Walking | 1:02:30 h | 57:00 min | 51:00 min |
| 800 m Schwimmen | 25:45 min | 21:30 min | 18:00 min |
| 20 km Radfahren | 53:30 min | 47:00 min | 40:30 min |

| Kraft | Bronze | Silber | Gold |
|-------------------------|--------|---------|---------|
| Medizinball (2 kg) | 9,00 m | 10,25 m | 11,50 m |
| Kugelstoßen (7,26 kg) | 7,00 m | 7,75 m | 8,25 m |
| Steinstoßen (15 kg) | 7,10 m | 8,15 m | 9,15 m |
| Standweitsprung | 1,85 m | 2,10 m | 2,35 m |
| Gerätturnen (Handstand) | | | |

| Schnelligkeit | Bronze | Silber | Gold |
|-----------------------------|----------|----------|----------|
| 100 m Lauf | 16,8 sek | 15,1 sek | 13,6 sek |
| 25 m Schwimmen | 31,5 sek | 24,0 sek | 17,0 sek |
| 200 m Radfahren (fl. Start) | 22,5 sek | 18,5 sek | 15,0 sek |
| Gerätturnen (Grätschsprung) | | | |

| Koordination | Bronze | Silber | Gold |
|----------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| Hochsprung | 1,30 m | 1,40 m | 1,50 m |
| Weitsprung | 4,20 m | 4,50 m | 4,80 m |
| Schleuderball (1kg) | 30,00 m | 35,00 m | 40,00 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 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.