

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:25 min	4:40 min	3:55 min
Dauer- / Geländelauf	12:00 min	17:00 min	23:00 min
200 m Schwimmen	8:00 min	6:45 min	5:40 min
5 km Radfahren	26:30 min	23:30 min	20:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	17,00 m	20,00 m	23,00 m
Standweitsprung	1,30 m	1,50 m	1,65 m
Gerätturnen (Kerze / Nackenstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
30 m Lauf	7,2 sek	6,4 sek	5,7 sek
25 m Schwimmen	41,0 sek	33,0 sek	26,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	38,0 sek	33,0 sek	28,0 sek
Gerätturnen (Schrittsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Hüftumschwung)			
Zonenweitsprung	27 Punkte	30 Punkte	33 Punkte
Drehwurf (220g)	21 Punkte	27 Punkte	33 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	10 mal	15 mal	25 mal

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.

Gültig für 2022