

<b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	22:00 min	20:00 min	18:00 min
10 km Lauf	1:27:40 h	1:19:30 h	1:11:30 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:10:00 h	1:05:00 h	1:00:45 h
800 m Schwimmen	32:00 min	25:35 min	20:20 min
20 km Radfahren	1:00:00 h	53:00 min	47:00 min

<b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Gerätturnen (Handstand)			
Medizinball (2 kg)	6,00 m	7,25 m	8,25 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,00 m	6,50 m	7,00 m
Steinstoßen (5 kg)	9,00 m	9,50 m	10,20 m
Standweitsprung	1,25 m	1,50 m	1,80 m

<b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	20,4 sek	18,6 sek	17,0 sek
25 m Schwimmen	36,0 sek	29,0 sek	22,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	27,5 sek	24,5 sek	22,0 sek
Gerätturnen (Grätschsprung)			

<b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,10 m	3,40 m	3,70 m
Schleuderball (1kg)	21,00 m	24,00 m	26,50 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 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.