

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	23:50 min	21:30 min	18:50 min
10 km Lauf	1:35:20 h	1:23:10 h	1:12:50 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:15:30 h	1:09:00 h	1:02:00 h
800 m Schwimmen	35:20 min	29:00 min	21:30 min
20 km Radfahren	1:07:00 h	58:30 min	51:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	4,75 m	6,50 m	8,00 m
Kugelstoßen (4 kg)	5,25 m	5,75 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	8,30 m	8,95 m	9,70 m
Standweitsprung	1,10 m	1,35 m	1,60 m
Gerätturnen (Klimmzüge)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	11,5 sek	10,3 sek	9,1 sek
25 m Schwimmen	44,0 sek	35,0 sek	25,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	30,5 sek	27,0 sek	23,0 sek
Gerätturnen (Handstütz-Sprungüberschlag)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Seilspringen (Laufschritt ohne Zwischensprung)	40 mal	60 mal	80 mal
Hochsprung	0,90 m	1,00 m	1,10 m
Weitsprung	2,80 m	3,20 m	3,50 m
Schleuderball (1kg)	18,50 m	21,50 m	24,00 m
Gerätturnen (Rad)			

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.