

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	24:50 min	22:10 min	19:10 min
10 km Lauf	1:37:40 h	1:25:30 h	1:14:00 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:18:00 h	1:11:00 h	1:04:00 h
400 m Schwimmen	18:00 min	15:00 min	11:30 min
20 km Radfahren	1:09:00 h	1:01:00 h	53:30 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Standweitsprung	1,00 m	1,30 m	1,55 m
Medizinball (2 kg)	4,25 m	6,00 m	7,75 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,25 m	6,00 m	7,00 m
Steinstoßen (3 kg)	9,80 m	10,60 m	11,40 m
Gerätturnen (Stützschiwingen)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	11,9 sek	10,7 sek	9,5 sek
25 m Schwimmen	48,0 sek	39,0 sek	28,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	32,0 sek	28,0 sek	23,5 sek
Gerätturnen (Sprungrolle)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,85 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,60 m	3,00 m	3,40 m
Schleuderball (1kg)	16,50 m	20,00 m	23,00 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Gerätturnen (Schiwingen 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.