

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:40 min	5:00 min	4:15 min
Dauer- / Geländelauf	8:00 min	12:00 min	17:00 min
200 m Schwimmen	9:00 min	7:44 min	6:20 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	6,00 m	9,00 m	12,00 m
Standweitsprung	1,05 m	1,25 m	1,40 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
30 m Lauf	8,0 sek	7,1 sek	6,3 sek
25 m Schwimmen	46,5 sek	38,5 sek	30,5 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Zonenweitsprung	18 Punkte	21 Punkte	24 Punkte
Drehwurf (220g)	12 Punkte	15 Punkte	21 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	10 mal	15 mal	25 mal
Gerätturnen (Schwebebalken)			

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.