

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	26:30 min	23:30 min	20:30 min
10 km Lauf	1:42:50 h	1:30:50 h	1:18:50 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:22:30 h	1:14:30 h	1:07:30 h
400 m Schwimmen	19:00 min	15:35 min	12:10 min
20 km Radfahren	1:14:00 h	1:05:00 h	57:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,75 m	5,50 m	7,25 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,75 m	5,50 m	6,25 m
Standweitsprung	0,95 m	1,20 m	1,45 m
Steinstoßen (3 kg)	9,05 m	9,90 m	10,70 m
Gerätturnen (Kerze / Nackenstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	12,6 sek	11,4 sek	10,2 sek
25 m Schwimmen	54,5 sek	44,5 sek	32,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	35,0 sek	30,0 sek	25,0 sek
Gerätturnen (Schrittsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Hüftumschwung)			
Hochsprung	0,75 m	0,85 m	0,95 m
Weitsprung	2,40 m	2,80 m	3,20 m
Schleuderball (1kg)	14,50 m	18,00 m	21,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 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.