

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:35 min	4:50 min	4:10 min
Dauer- / Geländelauf	10:00 min	15:00 min	20:00 min
200 m Schwimmen	8:00 min	7:00 min	5:55 min
5 km Radfahren	27:00 min	24:00 min	21:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	9,00 m	12,00 m	15,00 m
Standweitsprung	1,15 m	1,30 m	1,50 m
Gerätturnen (Kerze / Nackenstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
30 m Lauf	7,4 sek	6,6 sek	5,7 sek
25 m Schwimmen	42,0 sek	34,0 sek	28,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	41,0 sek	36,0 sek	31,0 sek
Gerätturnen (Schrittsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Hüftumschwung)			
Zonenweitsprung	24 Punkte	27 Punkte	30 Punkte
Drehwurf (220g)	18 Punkte	21 Punkte	27 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	10 mal	15 mal	25 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.

Gültig für 2022