

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	31:00 min	28:00 min	25:00 min
10 km Lauf	2:09:10 h	1:57:10 h	1:45:10 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:44:00 h	1:30:20 h	1:22:00 h
200 m Schwimmen	10:35 min	8:45 min	7:05 min
20 km Radfahren	1:29:30 h	1:20:00 h	1:09:00 h

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,00 m	4,50 m	6,00 m
Kugelstoßen (2 kg)	3,75 m	4,50 m	5,50 m
Standweitsprung	0,85 m	1,05 m	1,25 m
Steinstoßen (3 kg)	6,45 m	7,35 m	8,15 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			
50 m Lauf	15,5 sek	14,3 sek	13,2 sek
25 m Schwimmen	65,5 sek	53,5 sek	41,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	42,0 sek	36,0 sek	30,0 sek

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,60 m	0,70 m	0,80 m
Weitsprung	1,30 m	1,70 m	2,10 m
Schleuderball (1kg)	9,50 m	13,00 m	16,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	6 mal	10 mal	12 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.