

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	32:30 min	29:30 min	26:30 min
10 km Lauf	2:16:30 h	2:04:30 h	1:52:30 h
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:50:20 h	1:36:00 h	1:27:00 h
200 m Schwimmen	10:45 min	8:55 min	7:20 min
20 km Radfahren	1:33:00 h	1:23:00 h	1:12:30 h

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	2,75 m	4,25 m	5,50 m
Kugelstoßen (2 kg)	3,25 m	4,25 m	5,00 m
Standweitsprung	0,80 m	1,00 m	1,20 m
Steinstoßen (3 kg)	6,10 m	7,00 m	7,80 m
Gerätturnen (Kopf- / Schulterstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	17,1 sek	15,9 sek	14,8 sek
25 m Schwimmen	66,5 sek	54,5 sek	42,5 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	44,5 sek	38,0 sek	31,5 sek
Gerätturnen (Sprunghocke als Stützsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,60 m	0,65 m	0,55 m
Weitsprung	1,10 m	1,50 m	1,90 m
Schleuderball (1kg)	7,50 m	11,00 m	14,00 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	4 mal	6 mal	8 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.