

Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
10 km Lauf	1:34:40 h	1:22:40 h	1:10:40 h
3.000 m Lauf	24:30 min	21:30 min	18:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	1:15:45 h	1:07:30 h	1:00:30 h
400 m Schwimmen	18:10 min	14:45 min	11:25 min
20 km Radfahren	1:11:30 h	1:00:00 h	48:00 min

Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	5,75 m	7,75 m	9,75 m
Kugelstoßen (5 kg)	6,00 m	7,00 m	8,00 m
Steinstoßen (10 kg)	7,65 m	8,95 m	10,25 m
Standweitsprung	1,30 m	1,60 m	1,90 m
Geräturnen (Kerze / Nackenstand)			

Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	10,8 sek	9,7 sek	8,8 sek
25 m Schwimmen	51,0 sek	39,0 sek	27,0 sek
200 m Radfahren (fl. Start)	33,5 sek	26,0 sek	19,0 sek
Geräturnen (Schrittsprung)			

Koordination	Bronze	Silber	Gold
Geräturnen (Hüftumschwung)			
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,20 m	3,60 m	4,00 m
Schleuderball (1kg)	22,50 m	28,00 m	34,00 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 Schwimmfähigkeit 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