






20 - 24 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	16:50 min	14:50 min	12:50 min
10 km Lauf	62:30 min	56:30 min	50:00 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	57:00 min	53:00 min	49:00 min
800 m Schwimmen	22:10 min	19:30 min	16:25 min
20 km Radfahren	46:30 min	42:00 min	37:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	10 m	11 m	11,75 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	7,75 m	8,5 m	9 m
Steinstoßen (15 kg)	7,7 m	8,65 m	9,55 m
Standweitsprung	2,1 m	2,3 m	2,5 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	15,8 sec	14,4 sec	13 sec
25 m Schwimmen	27 sec	22 sec	15,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	20 sec	17,5 sec	15 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,3 m	1,4 m	1,55 m
Weitsprung	4,4 m	4,7 m	5 m
Schleuderball	33 m	38 m	42 m
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Geräteturnen	Sprung mit Drehung		

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 ab: Januar 2017