



Moderner Fünfkampf

Die wohl vielseitigste Olympische Sportart „Moderner Fünfkampf“ bietet **Abwechslung, Dynamik, Spannung und Ästhetik** und besteht aus den Disziplinen Laufen mit Laserpistolenschießen, Schwimmen, Degenfechten und Springreiten.

Wir laden Dich ein diese Sportart näher kennenzulernen. Der Einstieg ist recht einfach:

bis 10 Jahre: Zweikampf (Laufen, Schwimmen),

bis 16 Jahre: Dreikampf (Laufen, Schwimmen, Schießen/Luft- bzw. Laserpistole)

Schwimmen:	Je nach Altersklasse werden 50m (bis 10 Jahre = U 11), 100m (bis 14 Jahre = U 15) bzw. 200m im „Freien Stil“ (Kraul) so schnell wie möglich bewältigt.
Laufen:	Bis 12 Jahre (U 13) werden 800m im flachen Gelände gelaufen, mit 13-14 Jahren (U 15) 1600m (in Österreich).
Schießen:	Bis 14 Jahre (U 15) werden mit einer Luft- bzw. Laserpistole 20 Schuss/Präzision auf eine 10m entfernt befestigte Schießscheibe geschossen.
Laser-Run (Laufen + Schießen):	Beim Laser-Run wird mit einer Laserpistole auf ein 10m entferntes Ziel geschossen. Vom Start laufen die Sportlerinnen und Sportler zu einer 25m entfernt gelegenen Schießanlage und versuchen innerhalb von max. 50s fünf Treffer zu erzielen. Ist dies gelungen bzw. die Zeit von 50s abgelaufen, haben sie eine Strecke von 800m zu laufen. Insgesamt müssen dreimal (viermal) beim Schießstand fünf Treffer erzielt, sowie eine Strecke von 3 x 800m (4 x 800m ab 17 Jahren = U 19) bewältigt werden.
Fechten:	Mit dem Degen wird nach dem Modus „Jeder gegen Jeden“ gefochten. Ein Gefecht endet nach einem gültigen Treffer oder nach Ablauf der Zeit im Ausmaß von einer Minute. Beim Degenfechten gilt der gesamte Körper als Trefferfläche.
Reiten:	Die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer haben mit einem zugelosten Pferd einen aus 12 Hindernissen (15 Sprüngen mit einer Höhe von 1,00 - 1,20 m) bestehenden Parcours mit einer Länge von 350 - 400m zu überwinden.

Aber auch weitere Bewerbe stehen Dir zum Einsteigen zur Verfügung:

Biathle:	Laufen/Schwimmen/Laufen. Es werden je nach Altersklasse 200m bis 1600m gelaufen, 50m bis 200m geschwommen und nochmals 200m bis 1600m gelaufen. Es wird dabei direkt vom Laufen zum Schwimmen und wieder zum Laufen gewechselt. <i>z.B. mit 10 Jahren (U 11): 400m Laufen - 50m Schwimmen - 400m Laufen</i> <i>z.B. mit 15 Jahren (U 17): 1200m Laufen - 200m Schwimmen - 1200m Laufen</i>
Triathle:	Schießen/Schwimmen/Laufen. Nach einem Massenstart laufen die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer zu ihren Schießständen, schießen solange mit ihrer Laserpistole auf ein 10 Meter entferntes Ziel, bis sie 5 Treffer erzielt haben oder die Zeit von 50s abgelaufen ist. Danach wird die vorgesehene Länge im Freistil geschwommen und die vorgesehene Länge bis zum Schießstand (im letzten Zyklus bis zur Ziellinie) gelaufen. Dieser Zyklus wird bis zu vier Mal wiederholt. Je nach Altersklasse sind 25 bis 50m zu schwimmen, sowie 200m bis 800m zu laufen. <i>z.B. mit 10 Jahren (U 11): 2x (Laserschießen, 25m Schwimmen, 200m Laufen)</i> <i>z.B. mit 15 Jahren (U 17): 4x (Laserschießen, 50m Schwimmen, 600m Laufen)</i>
Laser Run:	Laufen/Schießen. Laser Run wird auch als eigenständiger Bewerb mit Massenstart durchgeführt. <i>z.B. mit 10 Jahren (U 11): 2x (Laserschießen auf ein 5m entferntes Ziel, 400m Laufen)</i> <i>z.B. mit 15 Jahren (U 17): 4x (Laserschießen auf ein 10m entferntes Ziel, 400m Laufen)</i>

„Erfolg motiviert, Moderner Fünfkampf vielseitig wie das Leben“