



# 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)**

<b>Laufen:</b>	Im flachen Gelände werden 800m bis 1600m gelaufen.
<b>Schwimmen:</b>	Je nach Altersklasse werden 50m bis 200m im „Freien Stil“ (Kraul) so schnell wie möglich bewältigt.
<b>Schießen:</b>	Mit einer Luft- bzw. Laserpistole werden 20 Schuss/Präzision auf eine 10m entfernt befestigte Schießscheibe abgegeben.
<b>Laser-Run (Laufen + Schießen):</b>	Beim Laser-Run wird mit einer Laserpistole auf ein 10m entferntes Ziel geschossen. Vom Start laufen die Sportlerinnen und Sportler zu einer 25m gelegenen Schießanlage und versuchen innerhalb von max. 50s fünf Treffer zu erzielen. Ist dies gelungen bzw. die Zeit von 50s abgelaufen, haben sie eine Laufstrecke von 800m zu laufen. Insgesamt müssen dreimal (viermal) beim Schießstand fünf Treffer erzielt, sowie eine Strecke von 3 x 800m (4 x 800m) bewältigt werden.
<b>Fechten:</b>	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.
<b>Reiten:</b>	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 400 - 450m zu überwinden.

## Die altersbezogene Entwicklung im Modernen Fünfkampf:

bis 10 Jahre: (Jugend E, U 11)

- Moderner Zweikampf: Laufen 800m, Schwimmen 50m

bis 12 Jahre: (Jugend D, U 13)

- Moderner Dreikampf: Laufen 800m, Schwimmen 100m, Schießen 20 Schuss Laser- bzw. Luftpistole 10m (einarmig aufgelegt)

bis 14 Jahre: (Jugend C, U 15)

- Moderner Dreikampf: Laufen 1600m, Schwimmen 100m, Schießen 20 Schuss Laser- bzw. Luftpistole 10m (ein-/beidarmig frei)

bis 16 Jahre: (Jugend B, U 17)

- Moderner Dreikampf: Schwimmen 200m, 3x (Laufen 800m und Schießen Laserpistole/ einarmig frei)

bis 18 Jahre: (Jugend A, U 19)

- Moderner Vierkampf: Schwimmen 200m, 4x (Laufen 800m und Schießen Laserpistole/ einarmig frei), Degenfechten

ab 19 Jahren: (Junioren/ Allgemeine Klasse)

- Moderner Fünfkampf (wie Vierkampf mit Springreiten).

**„Erfolg motiviert, Moderner Fünfkampf vielseitig wie das Leben“**