

# Schnuppertraining

Fr. 10.10.08 16:00 - 18:30 Sportzentrum UniBwM in Neubiberg

Weitere Trainingszeiten

Mo 18:00 bis 19:00 Schwi. Di 20:00 bis 21:00 / Mi 17:00 bis 18:00 Schi.

18:30 bis 20:00 Fecht. Fr 16:00 bis 19:00 Schi/Fecht./La./Schwi./Spiel



Olympischer Sportclub München Abteilung Moderner Fünfkampf  
Paul Aust Ottobrunn Tel.: 089/6014877 E-Mail: p.aust@gmx.de

Universität der Bundeswehr München

Bayerischer Landesverband für Modernen Fünfkampf

Leistungszentrum



# MODERNER



# FÜNFKAMPF





## Über die Entstehung und Entwicklung der Sportart Moderner Fünfkampf

Der Fünfkampf hat seinen Ursprung in der Antike, wobei er immer wieder Veränderungen in der Zusammensetzung der einzelnen Disziplinen erfahren hat. Die wohl ältesten Disziplinen dürften der Kurz- und Langstreckenlauf, das Ringen und der Faustkampf sowie das Pferderennen bzw. das Wagenrennen gewesen sein.

Die Festlegung zur Moderne, zu den heute ausgeführten Disziplinen, entstammt der Neuzeit. Baron Pierre de Coubertin, der Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, wollte die Tradition des antiken Pentathlon (Diskuswurf, Weitsprung, Speerwerfen, Laufen, Ringen) wieder aufnehmen und der beginnenden Spezialisierung des Sports mit einem besonders vielseitigem Wettkampf entgegenwirken. Auf sein Betreiben hin wurde der Moderne Fünfkampf 1912 erstmals in das olympische Programm aufgenommen. In der Zeit der Entstehung wurde der Wettkampf an fünf Tagen ausgetragen, heute häufig nur noch an zwei Tagen. Im Werben um mehr Akzeptanz bei den Zuschauern und Medien wird bei besonderen Sportveranstaltungen (Weltmeisterschaften und Weltcups) dieser an einem Tag durchgeführt.

Für die Durchführung von Wettkämpfen sind folgende Altersklassen festgelegt:

Altersklassen	Reiten	Fechten	Schießen	Schwimmen	Laufen
Mini		Degenfechten	Luftpistole 10 Schuss	50 m	1000 m
Jugend C Männl., weibl.	Dressur- reiten	Degenfechten	Luftpistole 10 Schuss	100 m	1000 m
Jugend B Männl., weibl.	350m 8 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	2000 m
Jugend A männlich	350m 8 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	3000 m
Jugend A weiblich	350m 8 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	3000 m
Junioren	450m 12 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	3000 m
Senioren	450m 12 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	3000 m
Frauen	450m 12 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	200 m	3000 m
Masters	450m 12 Hindernisse	Degenfechten	Luftpistole 20 Schuss	100 m	2000 m

Bayerischer Landesverband für Modernen Fünfkampf  
 Tomas Klußmann (Präsident) - Halstadtfeld 5 - 85579 Neubiberg  
 Handy 01797775307 - E-Mail: blmf@arcor.de

## BIATHLE

Sommer - Winter  
 Laufen - Schwimmen - Laufen  
 Ein neues Sportmodell jetzt auch in Deutschland



### Sommerbiathle

Jugend B und C 1000m Laufen - 100m Schwimmen - 1000m Laufen  
 Senioren, Junioren, Jugend A: 1500m Laufen - 200m Schwimmen - 1500m Laufen  
 Wettkampfablauf: durchlaufend

### Winterbiathle

Jugend B und C: 1500m Laufen - 100m Schwimmen  
 Senioren, Junioren, Jugend A: 3000m Laufen - 200m Schwimmen

### Wettkampfablauf:

Pause zwischen den Einzeldisziplinen,  
 Die in den Einzeldisziplinen erzielten Zeiten werden addiert.

## TRIATHLE



Der Triathle verbindet die beiden von physischer Ausdauer und Willenskraft geprägten Disziplinen Schwimmen und Laufen mit einer dritten, die von den Athleten hohe Konzentration und feinmotorische Präzision abverlangt dem Schießen. Abgeleitet ist diese Wettkampfform von der des Modernen Fünfkampfes. Der gewählte und nachstehend beschriebene Modus des Wettkampfes bietet frühzeitig bis in seine Endphase den Betrachtern wie auch den Wettkämpfern selbst einen aktuellen Vergleichsstand.

### Kurzstrecken - und Q-Wettkampf für den Verfolgungswettkampf ( 5 Kampf )

200m Freistilschwimmen - Luftpistolenschießen (10m, 2x5 Schuss auf Klappscheiben - 1500m Laufen

### Wettkampfablauf:

- Freistilschwimmen 200m
- Schießen 5 Schuss, nach Handicapstart entsprechend der erzielten Schwimmzeit
- Laufen 500m, Streckenverlängerung 80m je Fehlschuss
- Schießen 5 Schuss Streckenverlängerung 80m je Fehlschuss
- Laufen 1000m, Zieleinlauf = Platzierung

### Verfolgungswettkampf

Reiten, Fechten, 400 m Freistilschwimmen - Luftpistolenschießen (10m, 4x5 Schuss auf Klappscheiben) - mit 3000m Laufen

### Wintermehrkampf Fünfkampf - Vierkampf

Der Moderne Fünfkampf/ Winter verbindet die Disziplinen Riesenslalom und Skilanglauf mit den Ganzjahresdisziplinen Schießen, Fechten und Reiten. 1948 wurde dieser Wettkampf bei den Olympischen Spielen in St. Moritz durchgeführt, internationale Vergleichskämpfe in dieser Sportart werden weiterhin regelmäßig veranstaltet.

Ski alpin: Riesenslalom  
 Skilanglauf: 10 km Skating  
 Schießen: Luftpistole (10 m, 20 Schuß)  
 Fechten: Degen  
 Reiten: Springparcours (zugeloste PPferde, nur Fünfkampf)

