

Verband für Modernen Fünfkampf



Leistungsentwicklung im
Modernen Fünfkampf

Verband für Modernen Fünfkampf



- Leistungsentwicklung im Modernen Fünfkampf

Die Zielstellung orientiert sich an einer internationalen Niveau mit erfolgreicher Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften sowie Olympischen Spielen

Verband für Modernen Fünfkampf



- Leistungsentwicklung im Modernen Fünfkampf

Dieses Ziel soll über einen mehrjährigen Trainingsaufbau mit definierten Zwischenzielen zum Ende des Juniorenalters (18 - 21 Jahre) angestrebt werden.

Verband für Modernen Fünfkampf



- Trainingsalter/-Gruppen

Talentsichtungsgruppen	bis 10 Jahre	(1 Jahr)
Trainingsgruppe	bis 14 Jahre	(2 Jahre)
Aufbau Training	dauer ca. 3 Jahre	
Anschlussstraining	ab dem 3. Jahre	
Leistungstraining	Altersbereich ca. 17 – 19 Jahre)	
Hochleistungstraining	Altersbereich ab dem 20ten Lebensjahr	

Verband für Modernen Fünfkampf



- Angestrebte Zielleistungen Männer: /Max
- Reiten: 290 Punkte /300
- Fechten: 18 Siege von 35 208 Punkte /310
- Schwimmen: 02:03,5 Min. 330 Punkte
- Combined (Schießen+Laufen): 11:15 Min. 625 Punkte

- Gesamtpunktzahl: 1453 Punkt

Verband für Modernen Fünfkampf



- Angestrebte Zielleistungen Frauen: /Max
- Reiten: 290 Punkte /300
- Fechten: 18 Siege 209 Punkte /310
- Schwimmen: 02:12 Min. 303 Punkte
- Combined (Schießen+Laufen): 12:30 Min. 550 Punkte

- Gesamtpunkte: 1352 Punkte

Verband für Modernen Fünfkampf



- Leistungsentwicklung im Modernen Fünfkampf

Mindestanforderungen zur Förderung (Jungen/Männer) Landeskader

12 Jahre und jünger	1:10,3	*	3:50,0
13 Jahre	1:06,4	*	3:30,0
14 Jahre	1:04,2	* +	5:40,0
15 Jahre	2:16,4	**	10:30,0
16 Jahre	2:14,4	**	10:15,0
17 Jahre	2:12,9	***	12:30
18 Jahre	2:11,0	***	12:30

- * = 100m Schw., 1000m Laufen
- * + = 100m Schw., 1600m Laufen
- ** = 200m Schw., 3*800 mCombined
- *** = 200m Schw., 4*800m Combined

Rudolftabelle Stand 2015

Verband für Modernen Fünfkampf

- Leistungsentwicklung im Modernen Fünfkampf

Mindestanforderungen zur Förderung (Mädchen, Frauen) Landeskader

12 Jahre und jünger	1:12,5	*	3:45,0
13 Jahre	1:09,8	*	3:32,0
14 Jahre	1:08,0	* +	6:00,0
15 Jahre	2:25,1	**	11:00,0
16 Jahre	2:23,6	**	unter 11:00,0
17 Jahre	2:23,1	***	14:00
18 Jahre und älter	2:22,6	***	unter 14:00

- * = 100m Schw., 1000m Laufen
- * + = 100m Schw., 1600m Laufen
- ** = 200m Schw., 3*800 mCombined
- *** = 200m Schw., 4*800m Combined

Rudolftabelle Stand 2015

Verband für Moderne Fünfkampf



- Leistungssportförderung

Über die Leistungssportförderung des Verbands und seiner Vereine werden die Kinder, die diese Vorgaben erreichen gefördert durch:

- Übernahme Organisationskosten und Startgelder bei deutschen Einzelmeisterschaften
- Anteilige Kostenübernahme beim Start auf Jugend WM, EM
- Einladungen zu Lehrgängen
- Leistungsdiagnostik und Leistungssteuerung in Anbindung an die Dolid
- Kostenbeteiligung bei einer Unterbringen im Vollzeitinternat am Bundesstützpunkt Bonn (Nationalkader) nach individueller Absprache

Verband für Modernen Fünfkampf



Rahmenvorgaben für wöchentliche Trainingseinheiten

- 12 Jahre 3x Schw./2x Laufen/1x Schießen/1x Fechten/1x Reiten
- 13 Jahre 3x Schw./2x Laufen/1x Schießen/1x Fechten/1x Reiten
- 14 Jahre 3x Schw./2x Laufen/2x Schießen/1x Fechten/1x Reiten
- 15 Jahre 3x Schw./3x Laufen/2x Schießen/1x Fechten/1x Reiten
- 16 Jahre 3x Schw./3x Laufen/2x Schießen/2x Fechten/1x Reiten
- 17 Jahre 4x Schw./3x Laufen/2x Schießen/2x Fechten/1x Reiten
- 18 Jahre 4x Schw./4x Laufen/2x Schießen/2x Fechten/1x Reiten
- 19 Jahre 3x Schw./4x Laufen/2x Schießen/2x Fechten/1x Reiten

Je nach Leistungsstand sollte die Rahmentrainingsplanung individuell angepasst werden.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Leistungen im Schwimmen und Laufen- die Entwicklung im Schießen, Fechten und Reiten kann auch später erfolgen. Je nach Leistungsstand macht auch ein Blocktraining (Schwerpunkt) in einer oder zwei Disziplinen Sinn.

Es findet einmal im Jahr ein Trainergespräch statt, bei dem Normen/Fördermöglichkeiten/... besprochen werden.

**Verband für
Modernen Fünfkampf**

