

MODERNER FÜNFKAMPF

Aufnahmeklasse: 7. Klasse

Voraussetzende Kriterien:

- Regelmäßige Trainings- u. Wettkampfteilnahme im Verein im Modernen Fünfkampf
- Teilnahme an den sportlichen Überprüfungen zur Einschulung

Sportartspezifische Kriterien:

Folgende Richtwerte sollten von Sportler/innen erreicht werden, die über ein ein- bis zweijähriges Trainingsalter in der Sportart verfügen:

Schwimmen	männlich	100 m	1:25 min	230 Punkte
	weiblich	100 m	1:30 min	210 Punkte
Laufen	männlich	800 m	2:55 min	260 Punkte
	weiblich	800 m	3:05 min	240 Punkte
Schießen	Beurteilung der technischen Fertigkeiten: Zielvorgang, allgemeiner Bewegungsvorgang, Trefferbild			
Weitere Bewertungen/ Beurteilungen	a) Koordinative Fähigkeiten, allgemeine Beweglichkeit, körperliche Belastbarkeit b) Trainingsdisziplin, Leistungswille, Sozialverhalten			

Quereinsteiger:

Sportler/innen aus anderen Sportarten müssen ein dreimonatiges Probetraining am Bundesstützpunkt Berlin absolvieren. Ausschlaggebend ist das Niveau der konditionellen Leistungen in den Disziplinen Laufen und Schwimmen. Die sportlichen Leistungen müssen den altersspezifischen Bundeseinheitlichen Landeskadernormen des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampfes entsprechen.

Gesamturteil:

Bei der Entscheidungsfindung zur Befürwortung gehen wir vom Erreichen der geforderten konditionellen Richtwerte aus. Aus dem Ergebnis aller Überprüfungsparameter und deren Bewertung erstellt die verantwortliche Landestrainerin eine Rangliste aller Bewerber/innen für das Aufnahmeverfahren.

Weiterführungsklassen:

Landes- bzw. Bundeskaderzugehörigkeit entsprechend der Altersklasse *Übergang*
in Sek.-Stufe II:

- *ab NK2 Kaderzugehörigkeit*
- *Vorgegebene Punktbewertung in den Disziplinen*

Überprüfungstermine:

1. Sichtung: November/Dezember

Endsichtung: Januar

Weitere Auskünfte: Verantwortliche Landestrainerin des Berliner Verbandes für Modernen
Fünfkampf
Bundesstützpunkt Berlin, Hanns-Braun-Str. Block IV.1
ronja.steinborn@m5k-berlin.de