

# Altersklassen

Der Moderne Fünfkampf ist ein Vielseitigkeitssport: durch das Schwimmen und Laufen werden hohe Anforderungen an die Ausdauer gestellt, das Fechten verlangt eine gute Reaktionsfähigkeit, für das Schießen braucht es große Nervenstärke und Konzentration und schließlich ist beim Reiten neben einem guten Gleichgewichtssinn auch Einfühlungsvermögen gefragt. Weitere Voraussetzungen sind

- Freude an einem regelmäßigen Training
- Freude an der Vielseitigkeit
- Fleiß und ein gesundes Maß an Ehrgeiz und Wille

Auch von Bedeutung sind eine gute Gesundheit, die Bereitschaft zur körperlichen Arbeit (Ausdauertraining) und eine gute Koordinationsfähigkeit. Der Einstieg in das Training sollte über das Schwimmen und Laufen erfolgen, dabei wird Grundlagenausdauer aufgebaut, die eine Basis für gute körperliche Leistungsfähigkeit darstellt.

## Wettkampfanforderungen

Die folgenden Übersichten vermitteln Ihnen detaillierte Informationen über Altersklassen und Anforderungen im Wettkampf:

- bis [U 11](#) und [U 13](#)
- [U 15](#)
- [U 17](#)
- [U 19](#)
- [19-21 Jahre \(Junioren/Juniorinnen\)/Staffel](#)
- [ab 22 Jahre \(Männer/Frauen\)/Staffel](#)
- [Masters](#)