

# Moderner Fünfkampf Talentförderung

Informationen, Stand 09.2024

## Trainingszeiten

### Kindergruppe

Mo	17.00-18.00 Schwimmen oder 18.00-19.00 Schwimmen
Mi	17.00-18.00 Schwimmen
Fr	17.00-18.00 Vielseitigkeit Land und 18.00-19.00 Schwimmen
Sa	9.00-11.30 Vielseitigkeit Land und Schwimmen

### Übergangsgruppe

Mo	17.00-18.15 Schwimmen
Di	18.00-19.00 Einführung Fechten
Mi	17.00-18.15 Schwimmen
Fr	16.30-19.00 Laser Run, Athletik und 18.00-19.00 Schwimmen

### Wettkampfgruppe

Mo	17.00-19.00 Schwimmen
Di	16.30-18.00 OCR, Athletik und 18.00-20.00 Fechten
Mi	16.00-17.00 Laser Run 17.00-19.00 Schwimmen
Do	17.00-19.00 OCR, Laufen
Fr	16.30-19.00 Schießen, Fechten 19.00-20.00 Schwimmen
Sa	13.00-19.30 alle Disziplinen

**Save the Date - aktuelle Termine!**  
05.10.2024 - SSF Cup & NRW-Meisterschaft  
01.12.2024 - Weihnachtsschwimmfest SSC Hellas Wuppertal  
14.12.2024 - SSF Nikolaus Cup

## Gruppenzugehörigkeit und Übergänge

### Kindergruppe

Der Einstieg erfolgt ab ca. 6 Jahren. Voraussetzung ist eine Schwimmfähigkeit im tiefen Wasser. Bitte den Termin für ein Probetraining vorab mit dem Trainer vereinbaren.

Kinder können bis maximal zum Ende des Schuljahres, in dem sie 12. Jahre alt wurden, in der Gruppe bleiben.

Von der Kindergruppe erfolgt ein Wechsel in die Übergangsgruppe (Kriterien s.u.) oder in ein Breitensportangebot der MFK-Abteilung (Schwimmen) oder in eine andere Abteilung.

Der leitende Trainer der Kindergruppe bietet individuelle Beratungen zur sportlichen Weiterentwicklung an. Bitte einen Termin vereinbaren.

### Übergangsgruppe

Die Einladung erfolgt durch den Trainer der Übergangsgruppe aufgrund von sportlicher Leistung und Trainereinschätzung (1:1).

Kriterien: Wettkampfleistung im Laufen und Schwimmen (Orientierung an LK-Einstiegsnormen (U13 w) , z.B. Schwimmen 100 m: 1:40 min, Laufen 800 m 3:20 min)

Wettkämpfe für Leistungserbringung – SSF-Cups vor Osterferien und Herbstferien

In den Osterferien und Herbstferien finden 1-wöchige Trainingslehrgänge mit täglichem Training statt.

### Wettkampfgruppe

Über den Einstieg in ein Leistungstraining im MFK wird nach individueller Beratung im Gespräch zwischen Athlet/Athletin, Eltern und Trainer im Verlauf der Übergangsphase entschieden.

Verband für  
Modernen Fünfkampf



## Sonstige Hinweise

Voraussetzung für eine dauerhafte Teilnahme an den Trainings sind eine SSF-Vereins- und MFK-Abteilungs-mitgliedschaft.

Eine jährliche Sportgesundheitsuntersuchung beim Haus-/Kinderarzt wird empfohlen. Bei Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen ist ein Nachweis obligatorisch.

Für die Teilnahme an externen Wettkämpfen können Meldegebühren und ggf. Lizenzgebühren anfallen (ca. 5-15 €).

Das Training findet immer statt. Ausgenommen sind Feiertage und Ferien. Bei Nichtteilnahme bitten die Trainer um kurze Absage.

Für Fragen und sonstigen Gesprächsbedarf stehen die Trainer und die Abteilungsverantwortlichen persönlich zur Verfügung:

### Kindergruppe Kersten Palmer

[palmer@fuenf-nrw.de](mailto:palmer@fuenf-nrw.de)  
Sprechstunde (nach Anmeldung)  
Mittwoch 19.00-20.00

### Übergangs-/Wettkampfgruppe

Alexander Groshev [alexavari58@gmail.com](mailto:alexavari58@gmail.com)  
01573 9458668

### Kontakt Abteilung

[mfk@ssfbonn.de](mailto:mfk@ssfbonn.de)

Igor P. Thom 0152 09051126 Abteilungsleitung  
Dr. Andrea Horn 0163 5002420 stv. Abteilungsleitung/  
Fachwartin Sport  
Silke Blum [s.blum@ish.de](mailto:s.blum@ish.de) Fachwartin Kommunikation

### Internet

<https://ssfbonn.de/sportabteilungen/moderner-5-kampf/>  
<https://www.fuenf-nrw.de/> (Landesverband NRW)  
<https://www.dvmf.de/> (Deutscher Verband)

# Talentgewinnung & Talentförderung Moderner Fünfkampf

## Ausbildungsetappen im SSF Bonn und Landesverband MFK NRW



## Kinder- und Jugendwettkampfformate

