

## Ausschreibung Mehrfach-Sprungcup

<b>Termin:</b>	Freitag, 29. November 2019
<b>Zeit:</b>	16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Rüdiger-Hurre-Leichtathletikhalle Offenburg (bei der Nord-West-Halle) Otto-Hahn-Straße 7 77652 Offenburg

### Meldeadresse/Meldeschluss:

Meldungen bis zum 24.11.2019 über [ladv.de](http://ladv.de).

Wir behalten uns vor, bei Bedarf eine Teilnehmerbegrenzung festzulegen.

<b>Veranstalter:</b>	ArGe BWLV Sprung-Team
<b>Referenten:</b>	Volker Zahn (Landestrainer Sprung Nachwuchs) Christoph Geißler (Landestrainer Mehrkampf Nachwuchs)

### Teilnahmeberechtigung Sprungcup:

Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2005, 2006, 2007 und 2008 mit besonderem Interesse an horizontalen Sprüngen inkl. Trainerinnen und Trainern.

Für die Meldungen zum Sprungcup werden keine Organisationsgebühren erhoben.

### Disziplinen:

- ✓ 5er Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (Jahrgänge 2005 und 2006)
- ✓ 5er Sprunglauf aus dem Stand (Jahrgänge 2007 und 2008)

(siehe Anlage Disziplinbeschreibung und Konzept Mehrfachsprünge)

### Ablauf:

Nach Meldeschluss werden die Athletinnen und Athleten samt Trainerinnen und Trainern in Kleingruppen den Referenten zugeteilt. Innerhalb der Kleingruppen wird unter Anleitung der Referenten ein gemeinsames Aufwärmprogramm als Vorbereitung für den 5er Mehrfachsprung und 5er Sprunglauf stattfinden. Während des Wettkampfs werden die Athleten von den jeweils zugeteilten Referenten in Kooperation mit den Heimtrainern betreut und beraten.

Hinweis: passend zum Thema 5er Sprung und Mehrfachsprung findet am Samstag den 16.11.19 ab 9:30 Uhr eine Fortbildung in Offenburg statt. Ausschreibung unter:

[www.blv-online.de](http://www.blv-online.de) oder [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de)

**Besonderheiten:**

- Der Sprungcup gilt als Quali-Wettkampf für den 5erSprung bei den Badischen, Württembergischen bzw. Baden-Württembergischen Meisterschaften.
- Der Sprungcup gilt als Quali-Wettkampf für den Deutschen Mehrfachsprungcup am 07.12.2019 (Jahrgänge 2004, 2005 und 2006)

---

**Zeitplan:**

**16:00 – 18:00** Uhr 5er Sprunglauf (Jahrgänge 2007 und 2008)

**18:00 – 20:00** Uhr 5er Mehrfachsprung (Jahrgänge 2005 und 2006)

---

## Mehrfachsprung: Regeln

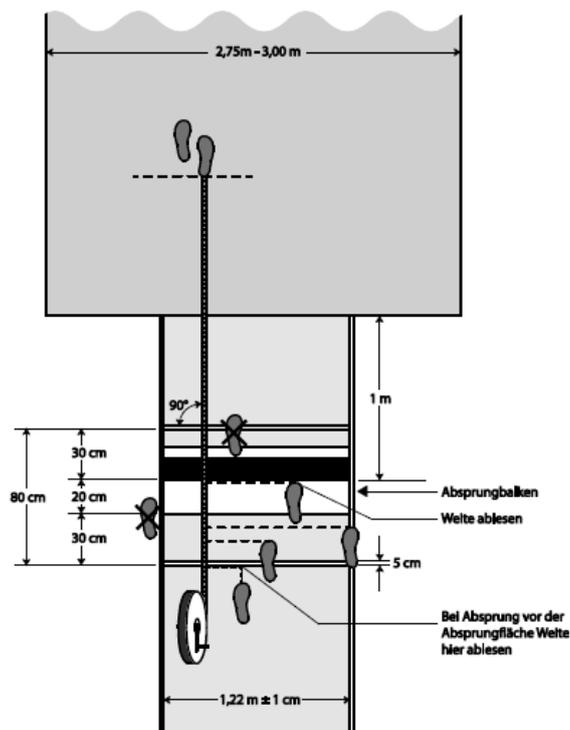
### 500 Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht zwei Varianten vor:

- a) den 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklassen M/W14,
- b) den 5er Sprunglauf aus dem Stand für die JU14.

Beide Varianten werden nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden.

1. Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR 184.1-2 und 184.6-7 durchgeführt.
2. Die Windmessung erfolgt gemäß IWR 184.10-12.
3. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
4. Jeder Athlet hat 4 Versuche.
5. Die gewählte Sprungzone (JU16) bzw. der gewählte Startpunkt (JU14) ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden, was dem Kampfgericht vor dem Versuch mitzuteilen ist.
6. Zur Durchführung des Wettkampfes sind die Regeln 185.1d-f, 185.2 und 185.3a, d, e anzuwenden.  
Es ist auch als Fehlversuch des Wettkämpfers anzusehen, wenn er
  - a) beim Schlussprung vollständig neben der Anlaufbahn abspringt,
  - b) den ersten Hop hinter der Vorderkante seines Sprungzonenendes beginnt.
7. Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).



### 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

1. Die Anlaufänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:

**Sprungzone 1** (17,50m – 16,00m)

**Sprungzone 2** (16,00m – 14,50m)

**Sprungzone 3** (14,50m – 13,00m)

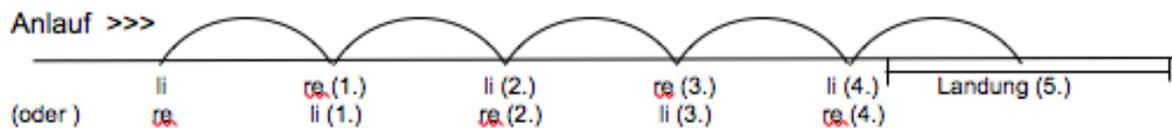
**Sprungzone 4** (13,00m – 11,50m)



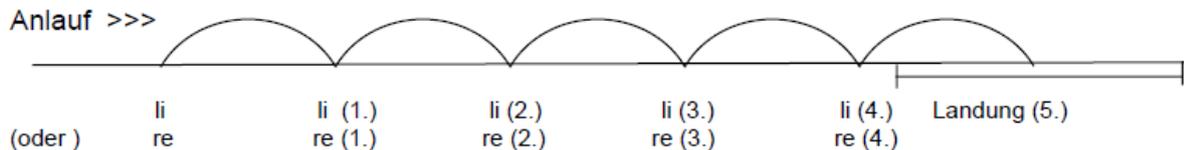
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):
  - a der Fünfer-Sprunglauf, angefangen wahlweise mit links oder rechts,
  - b der Fünfer-Hop einbeinig, auch wahlweise mit rechts oder links,
  - c der Fünfer-Wechselsprung mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.

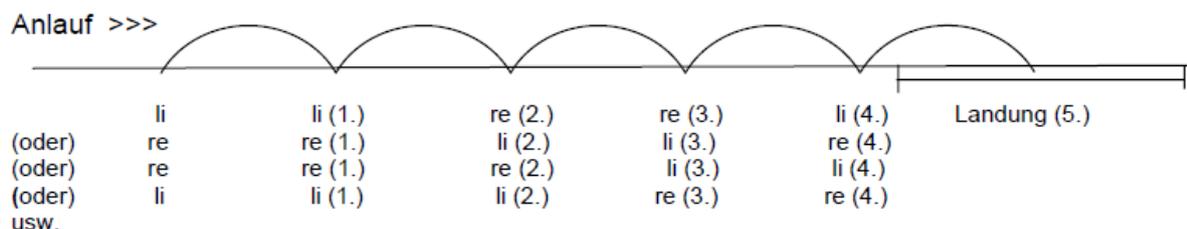
#### 1. Fünfer-Sprunglauf



#### 2. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)



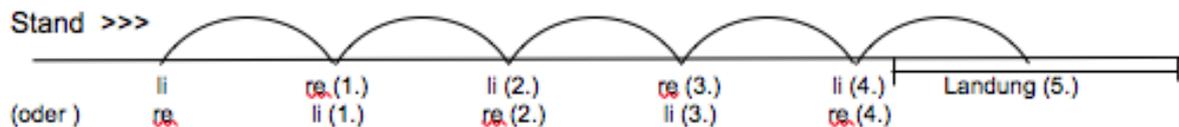
#### 3. Fünfer-Wechselsprung



### 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

1. Der 5er Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden.

(Ziel ist es, dass die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und im abschließenden Sprung möglichst weit in die Grube springen).



2. Der Startpunkt wird durch Linien in Abständen von je 1m auf dem Boden markiert.

Bei Mädchen haben sich Abstände von 7 bis 9 Meter als günstig erwiesen, bei Jungen ca. 9 bis 11 Meter. Der Startpunkt ist jedoch frei wählbar und nicht auf die Abstände 7 bis 11 Meter begrenzt (s. Zeichnung).

Der Startpunkt muss vor Wettkampfbeginn beim Kampfrichter angegeben werden, kann aber während des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

