

## Ausschreibung Mehrfachsprung-Cup 2024

**Termin:** Sonntag, 17. November 2024

**Zeit:** 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

**Ort:** Molly-Schauffele-Halle Stuttgart, Mercedesstraße 83  
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

**Zeitplan:** 10:00 – 12:00 Uhr 5er Sprunglauf (Jhg. 2012 und 2013)

13:00 – 15:00 Uhr 5er Mehrfachsprung (Jhg. 2010 und 2011)

Die 30m fliegend werden nach Meldeschluss integriert. Der Zeitplan wird je  
Nach Teilnehmerzahl angepasst.

### Meldeadresse/ Meldeschluss:

Meldungen bis zum 12.11.2024 über [ladv.de](http://ladv.de).

Wir behalten uns vor, bei Bedarf eine Teilnehmerbegrenzung festzulegen.

Für die Meldungen zum Sprungcup werden keine Organisationsgebühren erhoben.

**Veranstalter:** Nachwuchs-Team Sprung der Leichtathletik  
Baden-Württemberg gGmbH (Jennifer Klein, Volker Zahn)

### Teilnahmeberechtigung und Disziplinen Sprung-Cup:

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2010, 2011, 2012 und 2013.

- ✓ 5er Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (Jahrgänge 2010 und 2011)
- ✓ 5er Sprunglauf aus dem Stand (Jahrgänge 2012 und 2013)

Siehe Anlage Disziplinbeschreibung und Konzept Mehrfachsprünge.

### **Ablauf:**

Je nach Teilnehmerzahl wird nach Meldeschluss festgelegt, ob ein gemeinsames Aufwärmen mit den Landestrainern stattfindet oder ein individuelles Aufwärmen (bei hoher Teilnehmerzahl) bevorzugt wird. Während des Wettkampfs werden die Athleten von den jeweils zugeteilten Referenten in Kooperation mit den Heimtrainern betreut und beraten.

NEU: Eine Sprintstrecke – 30m fliegend mit 20m Anlauf – wird ebenfalls vor oder nach dem Sprungwettkampf integriert, fließt aber nicht in die Wertung mit ein.

Der Sprung-Cup wird mit einer Siegerehrung abgeschlossen – es gibt Urkunden und kleine Sachpreise für die Plätze 1 bis 3.

### **Besonderheiten:**

- Der Sprung-Cup gilt als Quali-Wettkampf für den 5er-Sprung bei den Badischen, Württembergischen bzw. Baden-Württembergischen Meisterschaften 2025.

## Mehrfachsprung: Regeln

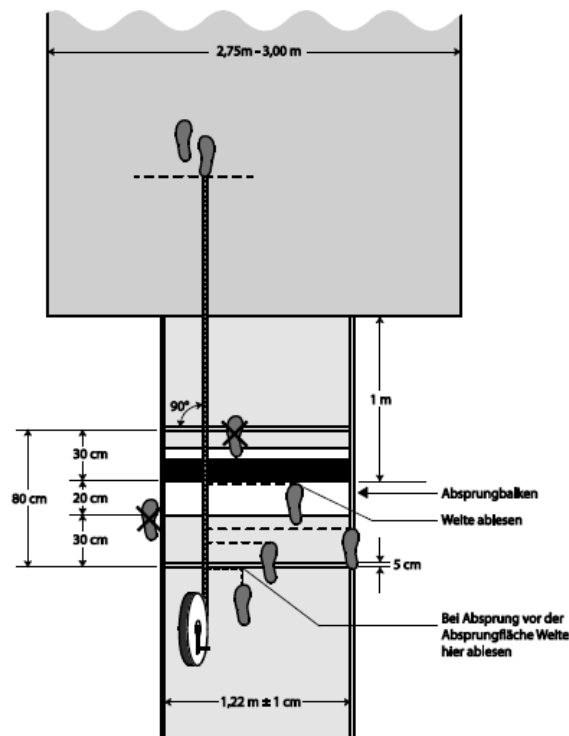
### 500 Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht zwei Varianten vor:

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

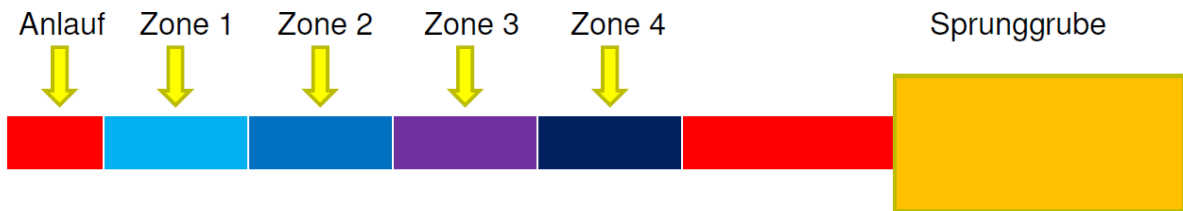
Beide Varianten werden nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden.

- Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR 184.1-2 und 184.6-7 durchgeführt.
- Die Windmessung erfolgt gemäß IWR 184.10-12.
- Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
- Jeder Athlet hat 4 Versuche.
- 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.
- 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.
- Die Weitemessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).**



### 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

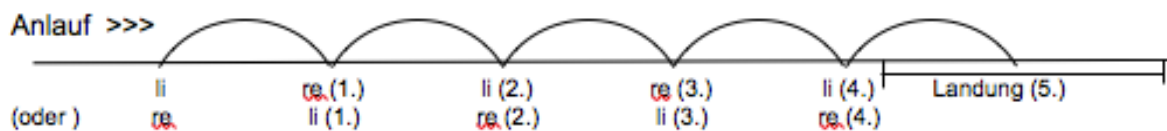
- Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
- Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen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



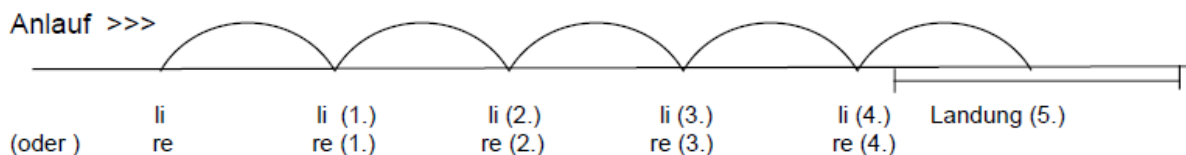
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

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

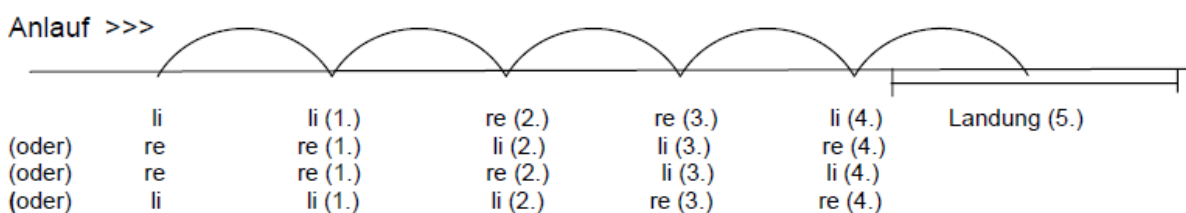
#### 1. Fünfer-Sprunglauf



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



#### 3. Fünfer-Wechselsprung



Leicht usw.

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
 Tel. +49 711 280 77 701  
 E-Mail [info@bwleichtathletik.de](mailto:info@bwleichtathletik.de)  
 Internet [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de)

Geschäftsführer Sven Rees  
 Sitz Stuttgart  
 Amtsgericht Stuttgart HRB 773058

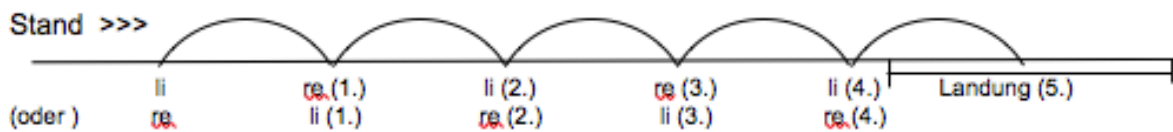
VERBAND E.V. 

Gesellschafter  
 Badischer Leichtathletik-Verband e.V.  
 Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.

## 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.

