



AUSSCHREIBUNG NLV TALENT - MEHRSPRUNGCUP 2024

DATUM:	Samstag, 09. November 2024
ORT:	Hannover
AUSTRAGUNGSSTÄTTE: NAVIGATION:	Sportleistungszentrum Hannover Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover
VERANSTALTER:	Disziplinblock Sprung im Niedersächsischen Leichtathletik Verband
VERANSTALTUNGSNUMMER:	24L09000000031502
MELDUNG:	via LADV bis Mittwoch, den 06.11.2024
ORGANISATIONSBÜRO:	Für die Meldung wird keine Organisationsgebühr erhoben.
NACHMELDUNGEN:	bis Freitag 08.11.2024 12:00 Uhr via Mail an rheinlaender@nlv-la.de (Neele Rheinländer, Landestrainerin Sprung Nachwuchs)

TEILNAHMEBERECHTIGUNG:

Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg. 2009, Jg.2010**), U14 (**Jg.2011**)

DISZIPLINEN:

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (**2 Versuche; geht nicht in die Wertung ein**)

EINZELWERTUNG:

Sieger ist, wer aus beliebigem Anlauf mit 5 Sprüngen (letzter Sprung in die Grube) die größte Weite erzielt (siehe Disziplinausschreibung ab Seite 3). Die Wertung erfolgt getrennt nach Altersklassen.

TRAINER-WORKSHOP:

Im Rahmen der Veranstaltung bieten wir einen kurzen Workshop zum Thema „Die Bedeutung von Mehrfachsprüngen im Nachwuchssport“ an. Die Teilnahme am Workshop kann für Trainer*innen, zur anteiligen Lizenzverlängerung, anerkannt werden. Mitreisende Eltern und Familienangehörige sind ebenfalls willkommen.



VORLÄUFIGER ZEITPLAN

Zeit	Weiblich			männlich		
	2009	2010	2011	2009	2010	2011
14:15 Uhr	Begrüßung durch NLV Landestrainerin Sprung Nachwuchs Neele Rheinländer					
14:30 Uhr	Trainer-Workshop: „Die Bedeutung von Mehrfachsprüngen im Nachwuchstraining“					
14:30 Uhr	Riegeneinteilung + gemeinsame Erwärmung					
15:00 Uhr	30m fliegend					
16:00 Uhr	5er Mehrfachsprung					
17:00 Uhr				5er Mehrfachsprung		
18:15	Siegerehrung					
18:30	Ende der Veranstaltung					

Zeitplanänderungen sind nach Meldeschluss möglich und werden unter www.nlv-la.de veröffentlicht.

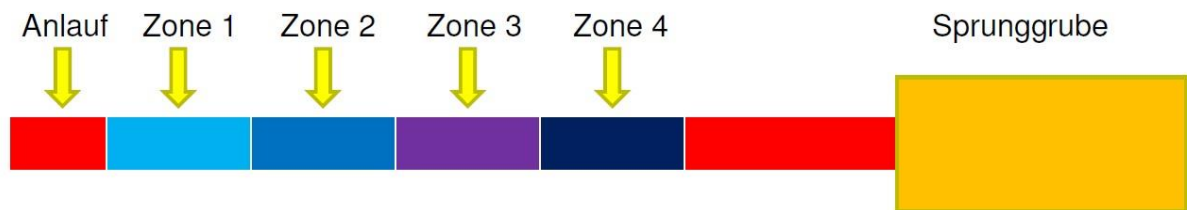
Seit 2012 findet der Deutsche Talent-Mehrsprungcup statt. Dazu gibt es eine eigene Homepage mit vielen Informationen und allen Ergebnissen (<https://www.deutscher-mehrsprung-cup.de/>). Die Liste der aus dieser Veranstaltung hervorgegangenen Bundeskaderathleten, aus unterschiedlichen Disziplinen, ist lang.

Horizontalsprünge bilden einen wichtigen Bestandteil einer guten leichtathletischen Grundlagenausbildung und damit ein sinnvolles Trainingsmittel im Basistraining für den Sprung-, Sprint- und Wurfbereich.

Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

1. Die Anlauflänge 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:

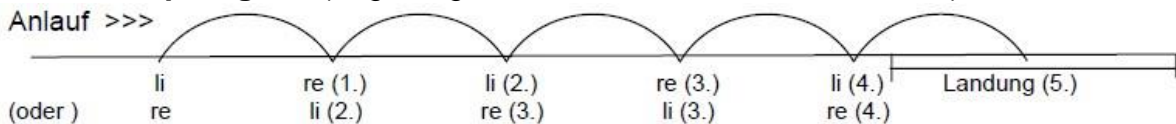
Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m) **Sprungzone 2** (16,00m – 14,50m)
Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m) **Sprungzone 4** (13,00m – 11,50m)



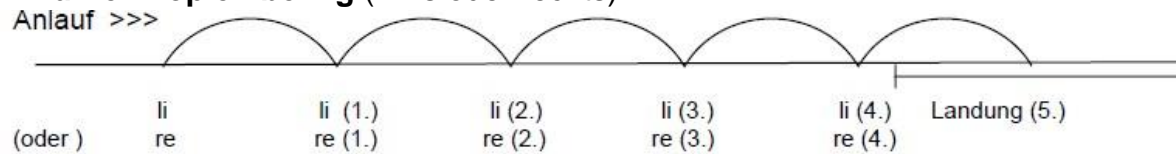
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):

1. Fünfer-Sprunglauf (angefangen wahlweise mit links oder rechts)



2. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)



3. Fünfer-Wechselsprung (mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li etc.)

