



AUSSCHREIBUNG NLV TALENT - MEHRSPRUNGCUP 2025

DATUM:	Samstag, 29. November 2025
ORT:	Hannover
AUSTRAGUNGSSTÄTTE:	Sportleistungszentrum Hannover
NAVIGATION:	Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover
VERANSTALTER:	Niedersächsischer Leichtathletik Verband
MELDUNG:	via LADV bis Mittwoch, 26. November 2025
ORGANISATIONSGEBÜHR:	Für die Meldung wird keine Organisationsgebühr erhoben.
NACHMELDUNGEN:	bis Freitag 28. November 2025 12:00 Uhr via Mail an rheinlaender@nfv-la.de

TEILNAHMEBERECHTIGUNG:

Athletinnen und Athleten der Klassen U16 (Jg. 2010, Jg. 2011), U14 (Jg. 2012)

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*INNEN-WORKSHOP:

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

AUSSCHREIBUNG NLV TALENT - MEHRSPRUNGCUP 2025



VORLÄUFIGER ZEITPLAN

Zeit	weiblich			männlich		
	2010	2011	2012	2010	2011	2012
14:00 Uhr				Begrüßung durch NLV Landestrainerin Sprung Nachwuchs Neele Rheinländer		
14:15 Uhr				Riegeneinteilung + gemeinsame Erwärmung		
14:30 Uhr				Trainer*innen-Workshop: „Die Bedeutung von Mehrfachsprüngen im Nachwuchstraining“		
14:45 Uhr				30m fliegend		
15:30 Uhr		5er Mehrfachsprung				
16:30 Uhr					5er Mehrfachsprung	
18:00 Uhr				Siegerehrung		
18:30 Uhr				Ende der Veranstaltung		

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

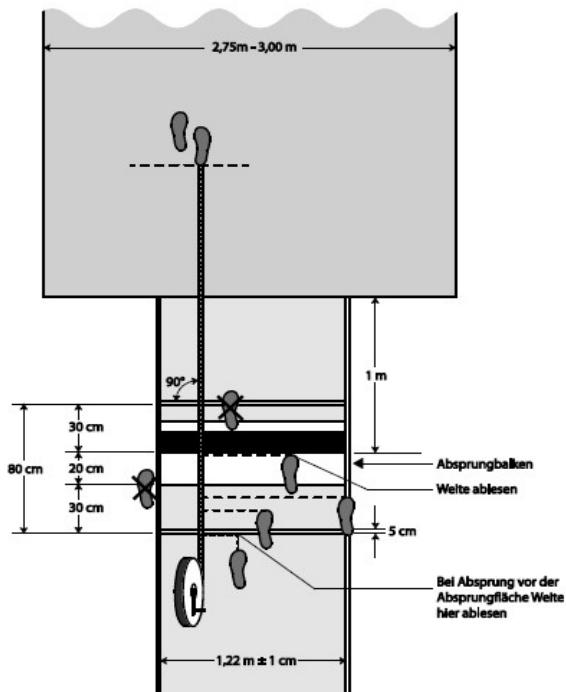
Seit 2012 findet der Deutsche Talent-Mehrsprung-Cup statt. Dazu gibt es eine eigene Homepage mit vielen Informationen und allen Ergebnissen (<https://www.deutscher-mehrsprung-cup.de/>). Die Liste der aus dieser Veranstaltung hervorgegangenen Bundeskaderathleten, aus unterschiedlichen Disziplinen, ist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

REGELWERK MEHRFACHSPRUNG

Allgemeine Bestimmungen

Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht den 5er-Mehrfachsprung mit Anlauf vor. Dieser wird nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden:

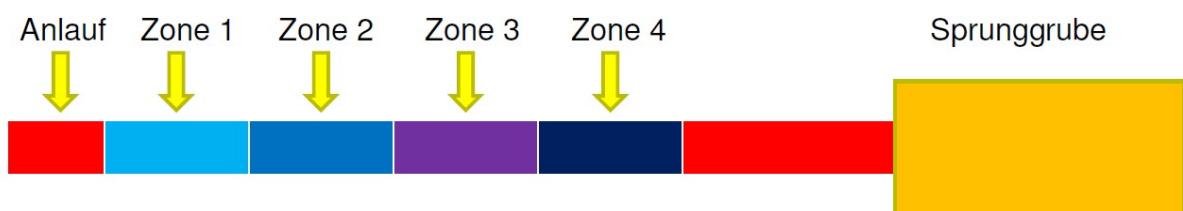
1. Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage, gemäß IWR TR 29.1-2 und TR 29.6-7, durchgeführt.
2. Die Windmessung erfolgt gemäß IWR TR 29.10-12.
3. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 geklebt (50mm breites weißes Band).
4. Jeder Athlet hat 4 Versuche.
5. Die gewählte Sprungzone 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 TR 30.1.4-30.1.6, TR 30.2 und TR 30.3.1,4,5 anzuwenden.
Es ist auch als Fehlversuch des Wettkämpfers anzusehen, wenn er
 - a) beim Schlusssprung vollständig neben der Anlaufbahn abspringt,
 - b) den ersten Hop hinter der Vorderkante des gewählten Sprungzonendes beginnt.
7. Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).



Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlauschritten (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:

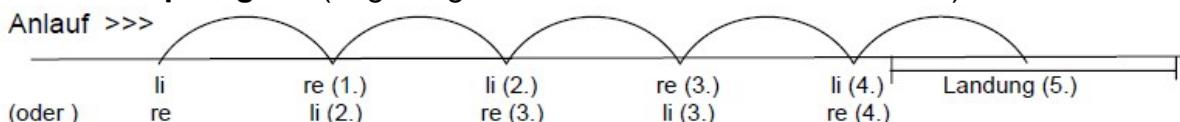
Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m) **Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)**
Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m) **Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)**



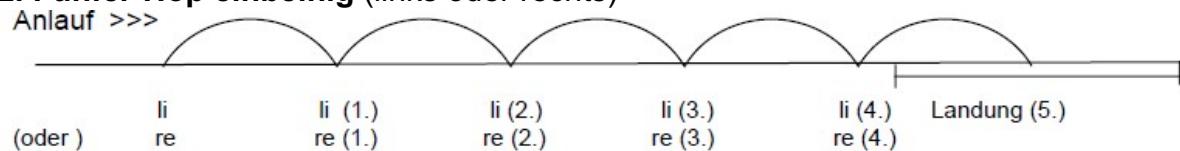
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

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.)

