

# AUSSCHREIBUNG NLV TALENT - MEHRSPRUNGCUP 2025

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

## **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.

**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](http://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

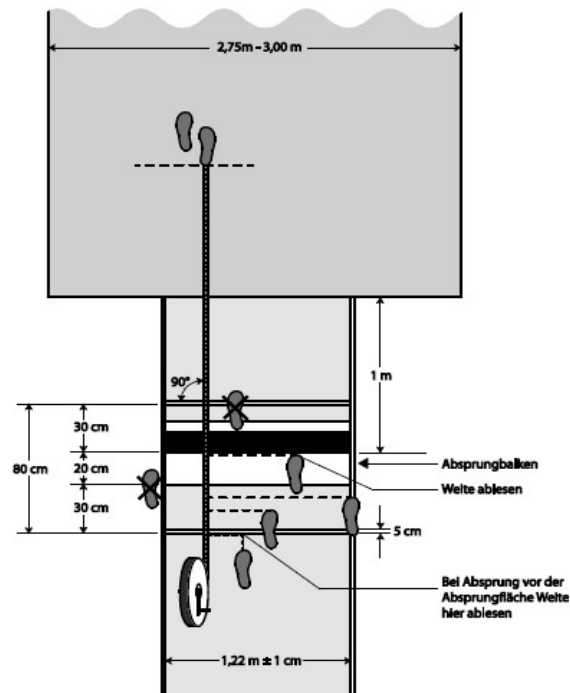
Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht den 5er-Mehrfachsprung mit Anlauf vor. Dieser wird nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden:

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 Schlussprung vollständig neben der Anlaufbahn abspringt,
- b) den ersten Hop hinter der Vorderkante des gewählten Sprungzonenendes 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 Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprunghöhe. 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)

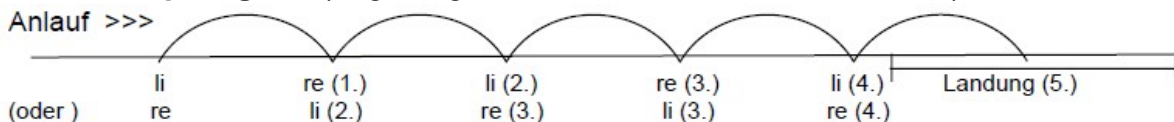


Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

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

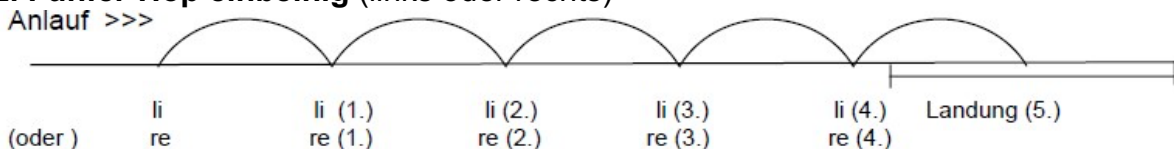
### **1. Fünfer-Sprunglauf** (angefangen wahlweise mit links oder rechts)

Anlauf >>>



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

Anlauf >>>



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

Anlauf >>>

